



Bunker liggingen

Uitleg van de leerinhoud:

In de bunker zijn er naast de standaard liggingen ook nog een paar andere liggingen die regelmatig voorkomen, zoals de fairway bunker en de verschillende liggingen in de greensite bunker. In jouw bunker training is het belangrijk dat je deze ook traint, ten eerste omdat je ze in de praktijk kunt tegenkomen en ten tweede omdat dit ook je balgevoel en instinct traint (en ten derde omdat het gewoon erg leuk is om te trainen). In de speciale schoten template van de NGF word uitgelegd wat je per ligging het beste kunt doen (up en downhill, bal hoger en lager dan de voeten, bal ingegraven).



Het trainen van verschillende liggingen is ook heel goed voor het ontwikkelen van de creativiteit van de speler. Als de speler dit ook nog in een wedstrijdvorm combineert is het helemaal top.

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Gooi 10 ballen tegelijk omhoog in de bunker en speel iedere bal zoals deze ligt.
- Leg per ligging 6 ballen neer en speel steeds 2 ballen per ligging (dus je maakt 3 rondjes van alle liggingen totdat alle ballen geslagen zijn). De liggingen waar je de ballen neerlegt zijn up en downhill, bal hoger en lager dan de voeten, bal ingegraven.



- Speel in tweetallen een up and down wedstrijd waarbij je om de beurt steeds een ligging mag uitzoeken waarvandaan je de bal moet spelen (met uitholen erbij).
- Zoek een bunker uit waarin je fairway bunkerschoten kunt trainen, speel een bal de bal met de veeg methode en een bal met de punch methode