



## Afstandentabel bunker

### Uitleg van de leerinhoud:

Wij werken in de bunker met twee verschillende soorten schoten, een is de finesse swing maar dan vanuit een open stand en de ander is een schot vanuit meer een parallel stand waarbij het clubhoofd de handen inhaalt. Welke variant het beste voor een speler werkt kun je het beste met je eigen coach bespreken. Bij de eerste variant (de finesse swing vanuit een open stand) kun je net zoals bij de finesse swing een afstandentabel maken. De bedoeling is dat je met al je wedges hetzelfde doet (evenveel open staan en dezelfde hoeveelheid zand slaat en zwaailengte hebt) en dan gaat meten hoever de bal gaat. Je pakt 5 ballen per club (tot en met de ijzeren 9) en maakt 5 keer dezelfde swing, je neemt de kortste en langste bal weg en rekent een gemiddelde van de overige drie ballen uit. Als je dan in de baan op een bepaalde afstand ligt weet je met welke wedge (indien de hoogte van de bunker het toelaat) je het beste de bepaalde lengte kunt slaan. Dit is zeker heel goed te gebruiken voor de schoten tussen de 20 en 35 meter.

### Eventuele drills en/of opdrachten :

- Maak een afstandentabel voor de bunkerslag met alle clubs tot en met de ijzeren 9. Zorg ervoor dat je steeds dezelfde zwaailengte en hoeveelheid zand hebt. Zet de afstanden in een tabel en bespreek deze met je coach.
- Ga in een bunker staan en leg op de gemeten afstanden uit je afstandentabel een headcover neer als doel, sla met iedere wedge tot en met de ijzeren 9 twee ballen naar de headcovers die op de afstand liggen die je met de desbetreffende club slaat. Voel dat je steeds hetzelfde doet en dat de club het werk doet (zoals ook bij je finesse swing).



*Noot: sommige spelers maken een afstanden tabel met een 9 uur opzwaai, anderen met een 10 uur opzwaai.*