



Competitieve training.

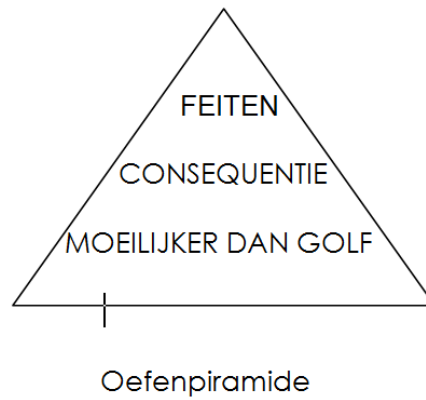
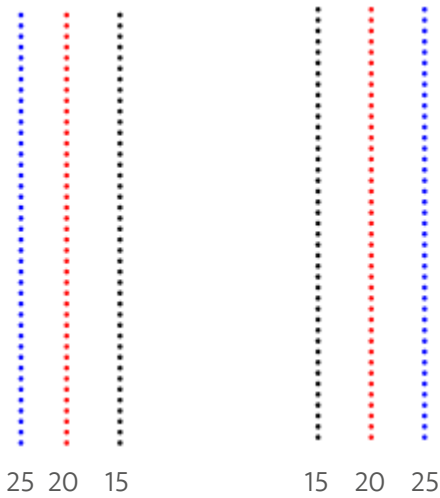
Het hoe en waarom.

Uitleg van de leerinhoud:

Zoals in iedere topsport gaat het er uiteindelijk om wie er wint. De ene speler zal hier helemaal niet mee bezig zijn (hij zal bezig zijn met de procesdoelen) en de andere speler zal hier wel mee bezig zijn (de speler die zichzelf coacht door middel van productdoelen). Of je nu bezig bent met het proces (de weg ernaar toe) of het product (het resultaat) maakt uiteindelijk niet uit als het voor jou maar werkt en je de best mogelijke score binnen brengt. Om te leren scoren in een wedstrijd is het heel erg belangrijk dat je ook in je trainingen heel veel wedstrijd elementen in brengt. Of dit nu een 18 holes chip-putt wedstrijd is of een 18 holes strokeplay wedstrijd om een mars tegen een vriendje maakt niet uit. Wat wij zien is dat alle topspelers heel erg vaak tegen elkaar wedstrijdjes aan het spelen zijn. Zorg ervoor dat je in je weekschema voldoende tijd inplant om competitieve trainingen (wedstrijdjes) te doen, en neem alle tips die je van je coach krijgt om optimaal te presteren mee in deze wedstrijdjes zodat je de tips ook kunt testen voordat je dit in een club-, landelijke of internationale wedstrijd doet.

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Speel een 18 holes chip putt wedstrijd tegen een andere speler.
- Speel een 18 holes putt wedstrijd tegen een andere speler.
- Speel een 18 holes stroke play of matchplay wedstrijd tegen een andere speler.
- Doe een van de vele drills die op de N.G.F. golf academie site staan met een of meerdere spelers en leg allemaal een nieuwe golfbal in als prijs voor de winnaar (bijvoorbeeld de birdie drill, 4 op een rij, de 5 feet drill, een of alle Total golf testen etc etc).
- Par or die. Bij dit spel moet je iedere hole par maken. Doe je dit niet dan moet je terug en de hole nog een keer spelen. Wie heeft het minst aantal holes nodig om binnen te komen?
- Draw back, speel 9 holes. Als je binnen de 140 meter de bal niet binnen de 10 meter slaat moet je de bal droppen op 10 meter van de green rand af in de lijn van de bal en de hole. Wat is de score die je kunt maken op 9 holes?
- Go under par, speel 9 holes par drie baan. Je moet per drie holes 1 onder par zijn om door te mogen naar de volgende drie holes. Sta je niet onder par op de drie holes dan moet je weer opnieuw beginnen (dus hole 1 tot en met 3 moet je een onder zijn, lukt dit dan komt hole 4 tot en met 6 aan de beurt; lukt dit daar bijvoorbeeld niet dan moet je terug naar hole 4).
- Zet een fairway uit 25m breed met blauwe pionnetjes die de rand van de fairway aangeven. De speler krijgt 10 ballen. Wanneer de speler 7 van de 10 ballen op de 25m brede blauwe fairway slaat, mag hij door naar de 20m brede rode fairway. Weer krijgt de speler 10 kansen. Wanneer de speler 7 of meer van de 10 op deze 20m brede fairway slaat, mag hij door naar de 15m met zwart aangegeven brede fairway. Wanneer je er minder dan 7 raakt hou je bij hoeveel er links en hoeveel er rechts eindigden. Je krijgt per dag maar een keer de kans om deze oefening te doen. Start met de blauwe, 25m brede fairway elke nieuwe dag.



Dit spel volgt de principes van de oefenpiramide. Om zinvol en effectief te trainen moet datgene wat je doet gebaseerd zijn op feiten. Simuleer wedstrijdsituaties door ergens voor te spelen, door er een consequentie aan te koppelen. Wanneer je de training moeilijker maakt dan de werkelijkheid wordt het echte spel alleen maar makkelijker.

- Pressure Stableford is een spel waar je beloond wordt voor goede stats en oerdegelijk spel. Consistency wordt beloond. Iedere speler begint met 4 punten op elke tee. Wanneer je de fairway mist, is er aftrek van een punt. Wanneer je de green niet in regulation raakt, is er ook aftrek van een punt. Mis je de up & down voor par na een gemiste green, dan trek je weer een punt eraf. Maak je birdie dan krijg je er een punt bij. Het moge duidelijk zijn dat dit spel het raken van de fairways en greens stimuleert en het maken van de birdie putt extra beloont. Dit spel kan gespeeld worden met meerdere spelers die allemaal wat inleggen. De winnaar verdient de pot



Floris en Wouter de vries, twee spelers die enorm veel short game wedstrijdjes tegen elkaar gespeeld hebben en daardoor een goed short game ontwikkeld hebben en een goede wedstrijdinstelling.