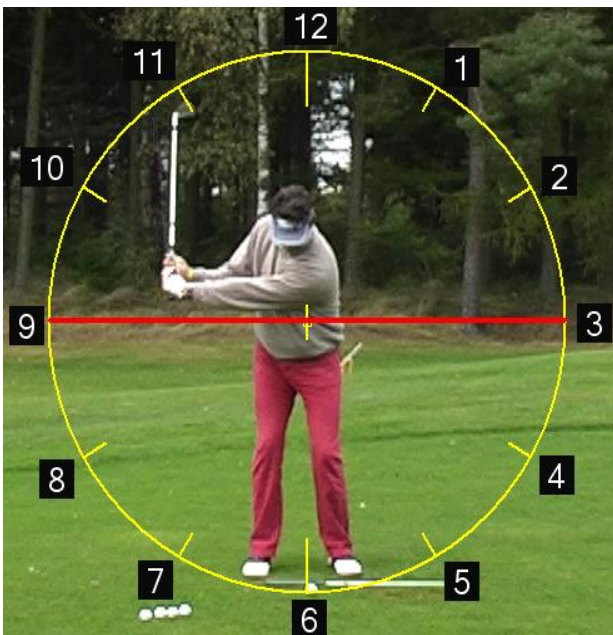




## Afstandentabel finesse swing

### Uitleg van de leerinhoud:

Zoals we ook bij de bunker een afstandentabel kunnen maken, doen we dit ook bij de finesse swing. Vaak zien we bij spelers onder druk korte schoten tussen de 35 en 80 meter de bal niet dicht genoeg bij de vlag slaan (en dicht bij is voor ons binnen 5% van de afstand, dus voor een schot van 50 meter moet een oranjespeler de bal op 2,5 meter kunnen slaan). Dit komt omdat ze vaak alleen maar op gevoel een bal op de juiste afstand kunnen slaan. Juist dit gevoel komt soms onder druk te staan als het echt moet. Om deze druk weg te halen is het goed om een aantal basisafstanden te hebben die je altijd kunt slaan. Wij willen dat iedereen zijn afstanden weet met alle wedges tot en met de ijzeren 9 met een 9 uur opzwaai en een 2 uur doorzwaai (als een speler heel systematisch is ingesteld kan hij natuurlijk ook andere zwaailengtes toevoegen aan de afstandentabel). Je kunt dit het beste meten zoals je alle afstandentabellen meet, namelijk met 5 ballen per club en de verste en kortste eraf halen en een gemiddelde uitrekenen van de overgebleven drie ballen. Doe dit minstens 1 keer per maand. Je zult zien het zal je veel slagen opleveren op de par 5 holes, de korte par 4 holes en de holes waar je na een recovery slag nog up and down kunt maken vanaf de 50 meter.



*Het finesse klok systeem, een systematisch ingestelde speler weet zijn afstanden met de verschillende wedges met een 9 uur swing.*



#### Eventuele drills en/of opdrachten :

- Maak met een medespeler een afstandentabel voor je finesse swing met alle ijzers tot en met de ijzeren 9 met een 9 uur opzwaai. Bespreek deze tabel met je coach..
- Call it drill, leg op de voor jouw standaardafstanden met iedere club tot en met de ijzeren 9 (voor een finesse swing) 6 ballen neer. Je medespeler gaat bij de green staan. Je slaat steeds per hoopje ballen 1 bal en roept zonder te kijken naar de bal meteen na impact de afstand die jij denkt dat de bal gaat afleggen. Je medespeler controleert dit. Op het moment dat de bal op minder dan 2 meter van de door jouw geroepen afstand stil komt te liggen krijg je 1 punt. Wie haalt de meeste punten?



*De speler weet hoeveel bounce hij op de wedge wil en wat voor verschillende lofts en clubhoofd materiaal bij zijn type spel past.*