



Afstandentabel

Uitleg van de leerinhoud:

Het op de juiste afstand kunnen slaan van de bal is cruciaal in golf. De meeste hindernissen liggen voor of achter de green. Vaak is links of rechts naast de green nog wel ruimte als je de bal links of rechts mist. Wij vinden dat je minstens 1 keer per 2 maanden je afstandentabel goed moet nameten. Dit kost ongeveer anderhalf tot 2 uur tijd als je dit met zijn tweeën doet. Als je een afstandentabel gaat maken, sla je 5 ballen per club (met de ballen waar je ook mee speelt, vanaf het gras vanuit een vlakke ligging en zonder al teveel wind) waarbij je de verste en de kortste bal weghaalt en een gemiddelde neemt van de overgebleven drie ballen. Cruciaal is dat je de metingen doet met een laser (de meeste pro's hebben die en misschien mag je die lenen als je er zelf geen hebt). De afstanden die je meet zijn de Carry afstanden. Vandaar dat je dit met zijn tweeën doet (een persoon staat daar waar de bal waarschijnlijk gaat landen en kan dus goed zien wat de Carry afstand is).

Naast het hebben van een afstandentabel is het ook belangrijk voor jezelf een richtlijn te maken vanaf welke clubkeuze of afstand je voor een ander eindpunt dan midden green mag gaan. Bijvoorbeeld vanaf de ijzeren 6 en hoger (dus tot en met de lobwedge) mag ik voor de vlag gaan, alle clubs daarboven (ijzeren 5, 4 etc.) ga ik voor midden green. Als je dit duidelijk hebt, zul je zien dat je vaker voor midden green gaat en veel minder vaak in de problemen komt en meer greens in regulation zult slaan. Vanaf welke club of vanaf welke afstand je niet meer voor midden green gaat is afhankelijk per speler (hoe hoog gaan je ballen, hoeveel spin heeft jouw bal, met wat voor soort bal en balvlucht speel je etc.) .Maak dus met je coach een weloverwogen keuze tot welke club/afstand je midden green gaat!!

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Maak een afstandentabel voor de full swing en controleer deze de eerste keer 3 maal voordat je deze inlevert bij je coach (dus drie keer in een tweetal 2 uur metingen doen).
- Maak ook een afstandentabel voor je b-game swing.
- Maak een afstandentabel voor je bunkerslag (finesse swing techniek).
- Maak een afstandentabel voor de finesse swing.
- Bespreek met je coach vanaf welke club/afstand je voor midden green gaat.



Afstanden tabel full swing:

58 graden wedge	53 meter
52 graden wedge	64 meter
48 graden wedge	76 meter
Ijzeren 9	98 meter
Ijzeren 8	111 meter
Ijzeren 7	121 meter
Ijzeren 6	123 meter
Ijzeren 5	129 meter
Hybride 4	137 meter
Houten 5	149 meter
Houten 3	153 meter
Driver	171 meter

Afstanden tabel finesse swing:

58 graden wedge	44 meter
52 graden wedge	52 meter
48 graden wedge	61 meter