



## Inspeelroutine

### Uitleg van de leerinhoud:

De inspeelroutine is datgene wat je doet voordat je gaat spelen. Hier is het belangrijk om warm te worden en het lichaam, je spieren en gewrichten lekker los te maken zodat je goed in je vel zit, klaar om te gaan spelen. Een goede warming-up gaat je hierbij helpen.

Zorg dat je blij bent met jezelf en de omgeving. Maak contact met je medespelers en de mensen die je tegenkomt of trek je terug, als je daar behoefte aan hebt. Het doel van de inspeelroutine is tweevoudig; er is een fysieke en een mentale component. Sommige dingen kun je doen de dag voor de wedstrijd. Je tas in orde maken en alles wat je nodig denkt te hebben klaarzetten bijvoorbeeld. Dat geeft rust. Speel de baan een paar keer in je hoofd. Wat zijn de potentiële scoring holes? Welke kant van de fairway ga je elimineren op de minder makkelijke holes? Zet wel een tijdslimiet op deze oefening. Te veel in je hoofd bezig zijn kost alleen maar energie, energie die je op de wedstrijddag goed kunt gebruiken.

In je inspeelroutine wil je je focus in aanloop naar de eerste afslag opbouwen. Je wilt zin krijgen om te gaan spelen! Daarbij helpt het wanneer je enigszins weet wat de bal die dag doet. Dat varieert soms een beetje. Voel de vorm van de dag en pas je strategie, in ieder geval de eerste paar holes, er op aan. Je wilt groeien in de wedstrijd. Pak een paar kleine doelen aan het eind van je inspeelroutine op de range. Doorloop je routine en roep een aantal slagen op die je tijdens je ronde tegen gaat komen. Het van te voren noteren van de pinposities in je baanboekje helpt je deze slagen te herkennen. Hoeveel vlaggen staan links, rechts, voor- of achterop? Wat zijn de sucker pins? Welke vlaggen kun je echt aanvallen? Waar liggen de hindernissen? Aan welke kant van de hole wil je de bal slaan om de makkelijkste putt over te houden? Om een simpele up & down over te houden. Allemaal zaken die je van te voren of tussen de slagen door op de range de revue kunt laten passeren. Dan ben je taakgericht bezig. Houd je niet bezig met het resultaat van anderen. Blijf bij jezelf. Groei in zelfvertrouwen. Maak jezelf groot. Straal energie en vastberadenheid uit. 'Ik ga dat gewoon doen!' Voel de winnaar in jezelf. Ga lekker chippen, bunkeren of floppen. Ontwikkel gevoel voor snelheid en richting, dat wil je in je vingers krijgen. Hoe reageert de bal vanuit het zand? Hoe hard is de ondergrond? Pep jezelf op of breng jezelf tot rust, net waar je behoefte aan hebt. Dat voel jezelf beter aan dan wie dan ook. Zorg dat je op tijd op de eerste tee verschijnt om de laatste handelingen te verrichten. Ja, ik heb een marker in mijn zak, een paar tees, een potlood en mijn pitchfork. Ja, ik heb mijn persoonlijke doelstellingen opgeschreven. Ik ben er klaar voor. Kom maar op!

Een voorbeeld inspeelroutine die je voor jezelf passend moet maken is:

- 1) Goede warming up (doe deze altijd, dus ook voordat je gaat trainen of les krijgt)
- 2) Putten. Doel: gevoel voor afstand krijgen.
  - a) 3 × 3 ballen gewoon putten (zonder hole, eerst ervaren).
  - b) 3 × 3 ballen naar de rand van de green putten (5 meter).



- c) 3 × 3 ballen vanuit 8 tot 12 meter bij de hole putten vanuit verschillende liggingen.
  - d) 3 × 3 ballen 30 cm putt  
3 × 3 ballen 60 cm putt  
3 × 3 ballen 90 cm putt  
3 × 3 ballen 120 cm putt
  - e) 3 holes putten met een bal inclusief uit hollen zoals in de ronde gaat gebeuren.
- 3) Chippen. Doel: analyseren vlucht-, rolverhouding
- a) 2×5 ballen chippen met sw en 8 (uitmeten hoeveel vlucht + hoeveel rol de bal heeft).
  - b) 10 ballen naar de vlag chippen met pre-shot routine
- 4) Pitchen/finesse. Doel: analyseren vlucht, rolverhouding
- a) 2x5 ballen 35 meter + 45 meter (kijken hoeveel de bal rolt na landing)
  - b) 10 ballen met pre-shot routine naar de vlag toe slaan
- 5) Bunker. Doel: kwaliteit + hoeveelheid zand en hoeveelheid uitrollen
- a) 10 ballen eruit slaan (normale ligging)
- 6) Swing. Doel: warm worden, los maken
- a) Halve swing met Sw (10 ballen)
  - b) 5 ballen met ijzer 9, 7, 5, en dan met Driver. 2 zonder doel (en zonder waardeoordeel) en 3 met doel inclusief pre-shot routine
  - c) Stoppen met de club waarmee je op hole 1 afslaat
  - d) Speel hole 1-7-13-18 op de range om mentaal klaar te zijn

#### **Eventuele drills en/of opdrachten :**

- Omschrijf jouw droom inspeelroutine, wat doe je, wat voel je en hoe lang duurt deze. Bespreek deze opdracht met je coach.
- Omschrijf wat je nu doet en wat je per onderdeel hiermee wilt bereiken; bespreek dit met je coach.
- Omschrijf wat je doet bij een heel vroege starttijd en wat je doet bij een late starttijd.
- Oefen jouw inspeelroutine 5 keer en maak de laatste aanpassingen en bespreek dit met je coach.
- Omschrijf hoe jij wilt zijn op hole 1 (de tee, fairway en green) en zorg ervoor dat je in je inspeelroutine hiernaar toe werkt.