



## Routines van alle slagen uitwerken; Waarom doe je wat, hoe krijg je jouw routine instinctief.

### Uitleg van de leerinhoud:

Een routine is een stappenplan dat ervoor zorgt dat je alles doet wat je moet doen om een optimale voorbereiding te hebben om daarna te kunnen presteren (het slaan van de bal). De routine kun je onderverdelen in een algemene voorbereiding routine (kennis van de baan, kennis van jezelf en het maken van een keuze) en de pre-shot routine (het eventueel maken van een oefenswing, het oplijnen van clubblad en lichaam en het handelen met overtuiging waarna afgesloten wordt). Een goede routine is cruciaal voor het kunnen presteren omdat je met behulp van een goede routine alle informatie binnen krijgt die je nodig hebt (niet meer en niet minder) en omdat je met behulp van een goede routine instinctief kunt handelen en weg komt van de techniek. Wat heel belangrijk is (en wat wij vaak mis zien gaan) is dat de routine echt kort en zakelijk moet zijn, denk na over wat je wilt bereiken met je routine en wat je daarvoor moet doen, laat alles wat niet 100% nodig is weg uit je routine. Zorg ervoor dat je gehele routine binnen de 35 seconden afgerond is vanaf het moment dat je bij de bal aankomt. Dan kom je nooit in de problemen met de referees en hou je de routine kort en zakelijk.

*Train altijd met routine, dit brengt je trainingen dichterbij de wedstrijden!*

### Eventuele drills en/of opdrachten :

- Omschrijf jouw droom routine, H 1 op het Brits open en wat zie je jezelf doen/denken/voelen.
- Ga 18 holes spelen waarbij je bij geen een slag een oefenswing mag maken. De gehele routine inclusief slagadministratie mag maximaal 20 seconden duren.
- Speel 18 holes met een andere speler en klok iedere routine. Belangrijk is dat je de stopwatch aanzet vanaf het moment dat hij de tas neerzet en een tussen timing maakt vanaf het moment dat de pre shot routine begint. (Je krijgt dus drie tijden, een van de duur van het verzamelen van informatie van jezelf en de baan en het komen tot een besluit, twee van de pre shot routine en drie een totaal optelling van de gehele routine die niet langer mag duren dan 35 seconden). Zet dit in een overzicht en bespreek dit met je coach.
- Omschrijf wat je nu op dit moment allemaal doet, maak video opnamen in de baan van alle schoten en omschrijf wat je gedaan hebt en hoe lang het duurde. Bespreek dit met je coach en haal alles eruit wat overbodig is en stop er dat in wat je wel nodig vindt. Omschrijf daarna hoe de routine er uiteindelijk uitziet gaat zien en ga deze oefenen. Eerst op de oefenbaan (de range, de oefengreen etc.) en dan in de baan. Op de oefenbaan door middel van het neerleggen van ballen in steeds andere posities en afstanden zodat je jouw gehele routine moet uitvoeren om de best mogelijke bal te kunnen slaan. Maak daarna opnieuw opnamen.