



Voorspelen

Uitleg van de leerinhoud:

Voorspelen is een van de belangrijkste dingen die je doet om tijdens een wedstrijd goed te presteren. Vaak krijg je een maximaal twee kansen om een baan zo te leren kennen dat je tijdens de wedstrijd rondes geen vragen meer hebt over de baan. Je moet de baan na het voorspelen zo kennen alsof je er al jaren lid bent. Om dit te bereiken is het belangrijk dat je niet om de score speelt maar juist om je heen kijkt en zaken noteert in je stroke saver; dit laatste is cruciaal. Vaak denken we “o dat onthoud ik wel” en een dag later ben je het vergeten. Je kunt niet alles onthouden en daarom is het noteren van informatie in je stroke saver zo belangrijk.

Wat sommige spelers naast het opschrijven van informatie ook doen om de baan in zich op te nemen is in hun gedachten foto's maken van de greens of van de hole en deze foto kunnen ze als ze gaan spelen weer voor de ogen halen (dit is echt trainbaar). Naast het leren kennen van de baan (hoe lopen de greens, hoever moet ik van de tee slaan en welke richting etc.) is het ook heel belangrijk dat je na het voorspelen weet wat de bal doet na landing bij alle slagen (wat zijn de vliegrol verhoudingen bij het chippen en de bunker of pitch schoten, hoever rolt de bal uit met een full swing met een wedge/ijzeren7 en ijzeren 3 etc.)!!

Hieronder de belangrijkste richtlijnen bij het voorspelen:

- Je speelt nooit voor een score, je bent aan het voorspelen ofwel informatie verzamelen, wel is het een goed idee als je twee dagen kunt voorspelen om de laatste dag de laatste holes een spelvorm te doen om je wedstrijdscherpte te krijgen (bijvoorbeeld wie raakt de meeste fairways en greens). Kijk als je op een toernooi bent ook goed of de oefenfaciliteiten goed zijn (voldoende putt-, chip-, pitch mogelijkheden? Zijn de greens hetzelfde als in de baan? etc.). Zijn deze niet goed of anders probeer 2 rondes te spelen zodat je in de baan kunt trainen, als je de laatste tijd sowieso niet veel gespeeld hebt is het een goed idee om 2 keer te spelen om je mindset weg van de techniek te krijgen en into the game!
- Je neemt niet je nieuwste ballen mee omdat we niet teveel willen zoeken; een oefenronde moet je met 3 personen ook binnen de vier en een half uur halen.
- Speel altijd midden green zodat je ziet wat de bal standaard doet bij landing, vaak staan de pins daar waar ze niet gaan staan in een wedstrijd (helemaal voorop of op een richel is een favoriete pin positie van de toernooileiding bij het voorspelen).
- Speel eventueel wat extra schoten als je denkt dat je daar komt te liggen, heel belangrijk hierbij is wel om dit niet overdreven veel te doen en doe dit ook echt alleen vanuit posities waar je eventueel komt te liggen (dus niet vanuit een fairway bunker op 50 meter voor de green omdat je daar met jouw game plan nooit in komt te liggen. Dit zou namelijk heel dom zijn en wij zijn niet dom).
- Op links golf vooral een plan maken om ervoor te zorgen dat je de fairway bunker vermijdt, kijk op links golf ook altijd hoeveel de bal rolt op de fairway en green en oefen vooral de bump and run schoten en de



lage bal die op de green rolt (train je oog al tijdens de voorspeelronde op lage effectieve schoten, je hoeft op links golf geen mooie ballen te slaan, wel effectieve ballen).

- Zorg dat het veilig is in de baan, maar je hoeft er niet zo nauwkeurig op te letten met chippen en putten wie er eerst gaat. Verzamel jouw informatie en ga door naar de volgende hole.
- Zorg ervoor dat je per hole weet wat de afstand is die je moet slaan vanaf de tee (maak een keuze of achterkant tee of van de marker) en welke richting. Het kan zijn dat je meteen een duidelijk punt in de verte ziet waar je op kunt mikken of dat je in je stroke saver de lijn tekent die je wilt aanhouden met uiteindelijk op die lijn een kruisje waar je wilt eindigen (je kunt dan op de speeldag zelf kijken welke lijn je had en een richtingspunt uitkiezen op die lijn). Het is belangrijk de afstand op te schrijven en niet de clubkeuze omdat dit kan veranderen tijdens het toernooi (de baan wordt nat, je hebt wind mee bij het voorspelen en wind tegen als je de eerste ronde hebt, je voelt je anders etc. Dit kunnen allemaal redenen zijn om een andere club te pakken dan bij het voorspelen om de gekozen afstand vanaf de tee te slaan).
- Weet de standaard windrichting en zet deze met een pijl in je stroke saver (dit kun je navragen bij de caddiemaster of bij de headpro, je kunt de standaard windrichting ook zien aan de groei richting van de bomen).
- Weet de run-out van de doglegs, en de greenside bunkers.
- Meet de afstanden na die voor jouw key zijn, zoals afstand tot aan bunkers en over bunkers, afstanden waar je waarschijnlijk komt te liggen na je tee shot, afstanden op par drie holes tot de voorkant van de green, de achterkant van de green en tot aan de hoogstwaarschijnlijke pin posities.
- Maak groene zones, waar ruimte is op de hole.
- Op par 5 holes wat pitches slaan naar de eventuele pinposities en opschrijven wat de bal doet na landing.
- Gevoel omschrijven van green naar tee terugkijkend, vaak ziet de hole er dan heel anders uit en zie je de ruimte beter.
- Bij eventuele blinde schoten de richting opschrijven of door middel van een pijl in je stroke saver aangeven.
- Maak tekeningen van de green, putt veel en teken na het puttende lijnen erin. Zet ook de richels, de afstanden tot aan en tot bovenop de richel erin, run-out van greenside bunkers, eventuele no-go pin posities of no-go gebieden, hoeveel je minimaal en maximaal op wilt zijn, groene zones rondom de green, hoeveel ruimte is er in meters om de green etc.
- Doe je normale slagadministratie zodat je nog meer info hebt voor de dagen dat je op die positie komt te liggen. Ook zorg je er zo voor dat je jouw normale routine doet.
- Zet op de green altijd een paar tees neer waar jij denkt dat de pins komen te staan. Op deze manier denk je alvast na over de pin posities en kun je bij het oefenen van je putten en short game ook al ergens naar toe putten en chippen wat je mindset weghaalt van de techniek en richting het scoren brengt.
- Speel na je tee shot van daar waar je wilt komen te liggen in het toernooi, dus als de bal ergens ligt waar je niet wilt komen te liggen pak je de bal op en leg je hem daar neer waar je na het tee shot in de wedstrijd wilt komen te liggen.



Voorbeeld van informatie in een stroke saver

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Neem een lege stroke saver en ga voorspelen aan de hand van de bovenstaande informatie, hierbij wel rekening houden met wat jij in jouw speelcategorie moet kunnen (schrijf deze informatie eventueel kort op voor in je baanboekje zodat je het na kunt lezen in de baan).
- Speel je home course op de bovengestelde manier en omschrijf naderhand wat je anders zag.
- Loop de baan tegengesteld vanaf green 18 naar tee 1.
 - Waar wil ik liggen op de green?
 - Van waar kom ik daar?
 - En wat is dan het beste schot van de tee naar daar?
- Aerial: ken de baan uit je hoofd (maar dan van uit een ballon gezien)