



Omgaan met wind en andere weersomstandigheden

Uitleg van de leerinhoud:

Het weer kan bij golf van grote invloed zijn op de prestatie. Als eerste heeft het weer invloed op dat wat de bal doet (de temperatuur heeft invloed op hoe ver de bal gaat, de wind op de richting en afstand die de bal aflegt, de regen op de afstand etc.). Als tweede heeft het weer invloed op het lichaam (de kleding die je wel of niet aan moet, balans behouden bij windstoten etc.) en als derde op de mentale gesteldheid van de speler (het omgaan met de weersomstandigheden, het soms pech hebben met het weer bijvoorbeeld dat in de ochtend het weer goed is en in de middag niet en jij hebt een late starttijd). Bij de ene speler heeft het weer meer invloed op de score en bij de ander minder. De kunst is natuurlijk dat jij bij de tweede categorie behoort of gaat behoren. Hieronder een aantal tips bij de verschillende weersomstandigheden:

A. **Wind:** als je met wind speelt zijn er zaken die je moet weten en kunnen om het maximale uit je spel te halen. Als eerste moet je weten hoe je lage en hoge ballen moet slaan.

1. De lage bal (punch): de balpositie is meer rechts van het midden, je staat met je voeten geopend maar de rest van het lichaam is parallel aan de doellijn. Je maakt een driekwart op- en doorzwaai waarbij je door de bal heen het gevoel hebt dat je met je bovenlichaam de bal laag houdt (je handen en core zijn goed op tot licht voor de bal op impact). Cruciaal is dat het tempo eerder rustiger is dan normaal, dit haalt de spin uit de bal en de bal zal dan minder de neiging hebben te ballonnen (dit is echt heel belangrijk; when it's breezy hit it easy).
2. De hoge bal: bij de hoge bal leg je de bal meer links van het midden en blijf je in de doorzwaai wat meer achter de bal hangen (hole onderrug in de finish). Als je tussen twee clubs in zit, sla je eerder de kortere en dan harder (meer snelheid betekent meer spin en dus hoger).
3. Naast deze twee balvluchten is het ook belangrijk dat je leert voelen hoeveel stokken wind er op dat moment is (is er een 2- of 3- stokken wind), dit helpt je om de juiste keuze te maken.
4. Een goede richtlijn bij cross wind is dat je altijd moet proberen aan de kant van de wind van de vlag uit te komen (is de wind dus van rechts moet je de bal rechts van de vlag laten eindigen). Met cross wind heb je twee opties om de bal te spelen; één: je laat de bal meedrijven met de wind en twee: je speelt een hold up schot tegen de wind in (je slaat bijvoorbeeld een fade als de wind van rechts komt). Op veel golfbanen is het belangrijk dat je voordat je gaat spelen door middel van een pijl aangeeft waar de wind vandaan komt. Vaak ligt de tee achter een aantal bomen en voel je de wind niet of kolkt de wind tussen de bomen of achter het duin waar net de tee staat.
5. Wind heeft ook invloed op het korte spel (zowel het putten als het chippen). Het is heel belangrijk bij het voorspelen te testen wat de invloed van de wind precies is op het korte spel.
6. Sommige spelers worden onrustig door de wind. Het gebruiken van watjes of oordopjes of het opzetten van een muts kan helpen de onrust te verminderen.



7. Om je balans met veel wind toch te kunnen behouden is het aan te bevelen wat breder te gaan staan, zeker bij het korte spel en het putten.

B. Regen: bij regen is het vooral belangrijk dat je jouw handen en de grip drooghoudt. Er zijn ook regenhandschoenen op de markt die steeds meer houvast bieden als ze natter worden. Bij gebruik van deze handschoenen is het dus belangrijk de grip nat te laten worden! Neem als je deze handschoenen niet hebt voldoende normale handschoenen mee en natuurlijk ook voldoende handdoeken. Veel spelers hangen een handdoek in hun paraplu en hebben de andere handdoek tussen de clubs zitten. Een regenhoes is ook sterk aan te bevelen en bij extreme regen na 9 holes wisselen van regenpak is ook een goed idee. Zorg voor goede waterdichte schoenen en je bent klaar om te gaan golfen.

C. Kou en warmte: bij kou is het belangrijk dat je jouw handen en hoofd warm houdt door middel van een goede muts en wanten die je net voor het slaan uit trekt. Hou ook rekening met het korter vliegen van de bal. Veel spelers gebruiken 2 ballen, een bal voor de ene hole en de andere bal in de broekzak om warm te maken en dan de volgende hole wisselen (dit wel per hole duidelijk aangeven bij je marker). Bij warm weer vliegt de bal een stuk verder. Het is dus belangrijk je afstandtabel te checken bij het voorspelen zowel als het koud of warm is (dit kun je ook heel goed checkendoor middel van een goede slagadministratie die je doet bij je voorspeelronde). Bij warm weer is het verder heel belangrijk goed te drinken en je heel goed in te smeren met zonnebrandcrème, veel spelers doen beide niet; met alle gevolgen vandien. Verbranden is echt heel schadelijk voor de gezondheid en huidkanker is een veel voorkomende ziekte bij oudere top golfers.

D. Onweer: dit is absoluut niet te onderschatten, tussen 1986 en 1994 zijn er op de golfbaan 176 doden gevallen door blikseminslag. Ga zodra je donder hoort of bliksem ziet meteen naar een van de huisjes die een bliksem afleider hebben en laat je tas staan!! Onderschat onweer nooit!

E. Als laatste valt er over het weer nog het volgende te zeggen, zie het als een uitdaging om met minder goed weer toch te kunnen scoren. Iedereen heeft er last van en vaak is het zo dat diegene die het slechte weer accepteert de beste scores maakt. Het kan dus ook een kans voor je zijn!

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Ga naar een baan toe waar veel wind is en zet de tips om die hierboven genoemd zijn (in de wind trainen is daarbij ook heel goed voor je impact zone. Spelers die op banen groot zijn geworden met veel wind zijn vaak hele goede ballstrikers).
- Maak een afstandentabel met je halve swing in bv windkracht 5!
 - Wind tegen
 - Wind mee