

Rechter putten met een beter afstandsgevoel



Golfacademie |  Nederland



Beste golfer,

Wist je dat 43% van het golfspel bestaat uit putten? Over 18 holes maak je gemiddeld 35 putts, terwijl je gemiddeld slechts 14 keer met je driver of langste ijzer slaat.

Bestaat een 100% rechte stroke?

Hoewel we altijd streven naar de ideale putt, zijn er vaak toch kleine afwijkingen omdat je altijd wel iets draait met de handen, schouders, heupen of een andere schakel in het lichaam.

Hoe zorg je dan voor een zo-recht-mogelijke-stroke?

In dit E-Book vind je de basis van het putten aan de hand van de Essentials. Daarna kijken we gericht naar de richting en afstand. Wat zijn mogelijke oorzaken van een putt die niet recht gaat of zijn doel ver voorbij gaat? En wat zijn mogelijke oplossingen.

Uiteraard geldt dat alle oorzaken en oplossingen globaal zijn en jouw persoonlijke putt een andere aanpassing nodig kan hebben.

Maar met de tips in dit E-book kun je wel alvast aan de slag.

Alvast veel plezier!

PGA AAA head-professional en
PGA erkend Putting Coach
Eric Verhoeven
Kantoor (075) 772 88 76



Inhoud

1. De Essentials van het putten
2. Hoe maak ik een rechte putt?
3. Hoe zorg ik voor de juiste afstand van mijn putt?
4. Een korte introductie in greenreading

1. De essentials van het Putten

Bij het putten laat je de bal vooral rollen. Niet alleen op de green, maar bijvoorbeeld ook op de voor-green als het gras vlak genoeg is. Twee factoren bepalen of de bal in de hole komt: de afstand en de richting.

Balpositie

De ideale balpositie is iets links (ongeveer 5 cm) van het midden, onder je linkeroog. Door deze balpositie raak je de bal in de opwaartse beweging en krijgt de bal een gelijkmatigere rol. De bal zal daardoor minder afwijken en de afstand wordt gelijkmatiger.

Let er ook op dat je steeds dezelfde balpositie gebruikt. Als je de bal steeds iets anders neerlegt, krijg je nooit een goed beeld van de lengte van je beweging in verhouding tot de lengte van de putt.

Leren putten betekent vooral weten welke afstand bij welke zwaailengte hoort. Door steeds dezelfde balpositie te gebruiken, leer je eerder je afstanden. En ga dus beter putten!



Voorraanzicht: de juiste balpositie is iets links van het midden

Oplijnen van de putter

Als je de putter niet goed oplijnt, kun je je beweging niet goed uitvoeren. Als de putter bijvoorbeeld te ver naar rechts staat opgelijnd, zul je automatisch (maar onbewust) corrigeren en dus een beweging naar links maken.

Een goede manier om goed op te lijnen is om een punt te kiezen tussen de bal en de hole. Je lijnt de putter dan op, op dat doel, wat makkelijker is dan een verder weg gelegen doel.

Putting grip

Bij het putten gebruik je uiteraard een andere grip dan bij je andere clubs. De club moet door de levenslijnen lopen, handpalmen tegenover elkaar, duimen op de zijkant van het platte stuk.

Maar moet de linkerhand nu boven of de rechterhand?

De traditionele putt-grip is met een linkerhand boven, net als bij de golfswing. Het voordeel van deze grip is een stukje gevoel. Je kent deze grip al en kunt het makkelijk toepassen bij het putten.

Het alternatief is de rechterhand boven strek je echter je linkerarm meer waardoor de baan van de putter stabielere zal worden. Dat is een voordeel bij het putten op korte afstanden.

Maar wat moet jij nou doen?

Het meest eerlijke advies is: gewoon zelf uitproberen. Ga 3 keer putten op de putting green en houd je scores per grip bij. Niemand kan beter aanvoelen welke grip je het best ligt.



Wel is het handig niet steeds te veranderen als je eenmaal je grip gekozen hebt. Maar dat had je zelf vast ook al gedacht.

En... houd je handen zo stil mogelijk. Door de putter vast te “klemmen” tussen de levenslijnen van je handen en niet teveel te draaien met je handen, houd je je putter en dus het raakvlak van je putter heel stabiel in de juiste zwaai baan.

Gripdruk?

De gripdruk is de kracht waarmee je de putter tussen je handen klemt. Op een schaal van 0-10 hoort de ideale gripdruk 6 te zijn.

Houding: Houd je je rug recht? Of niet?

Net als bij de putt grip is bij je houding stabiliteit ook van groot belang. Terwijl je bij de (full) swing goed moet kunnen draaien, willen we bij de putt juist meer stabiliteit in de romp. De enige beweging is je romp, in de kantelende beweging van je schouders om je wervelkolom.

Je ziet dus in een goede putt houding dat de golfer met een bolle rug staat. Hierdoor wordt je flexibiliteit van je wervelkolom beperkt. Daarnaast zorgt een gebogen rug er ook voor dat je borstbeen boven je voeten bevindt, wat meer stabiliteit geeft.

Een rechte rug heeft echter wel als voordeel dat je minder spanning in nek en rug hebt. Dit is beter voor mensen met rug- en/of nekklachten.

De voetenstand als basis voor een stabiele Putt

Een voetenstand moet breed genoeg zijn om je balans te kunnen bewaren. Een goed uitgangspunt is om de voeten op schouderbreedte te zetten. Dit is breed genoeg voor stabiliteit en smal genoeg om te kunnen kantelen vanuit de schouders. Je maakt een klok (pendule) beweging van 5 tot 7 uur.

Dit is een oefening voor je houding zonder putter.

Zet je voeten uit elkaar en plaats je handen op je bovenbenen. Buig dan zover naar beneden dat je handen je knie schijven raken. Laat vervolgens je armen ontspannen hangen. Dat is de ideale putt houding.

In deze houding houdt je je putter ontspannen vast. Daarbij buig je voorover tot je linkeroog boven de bal hangt.



Zijaanzicht: het clubblad staat loodrecht op de doellijn en je ogen zitten boven de bal.

De beweging

De putt stroke heeft (bijvoorbeeld) een zwaailengte van 7 tot 5 uur waarbij je schouders, armen, handen en de putter bewegen als een pendule. De zwaailengte is afhankelijk van de afstand die je moet overbruggen en de snelheid van de green.



Vooraanzicht: pendule beweging van 5 tot 7 uur, maar dit kan ook langer afhankelijk van de afstand

Belangrijk om te weten en handig om te doen:



Bij een achterzwaai van 30 cm, lukt het je nog om een rechte stroke naar achteren te maken. Bij een achterzwaai die langer is dan 30 cm, maak je automatisch een ronde beweging (van binnen naar buiten). Je maakt dan dus geen rechte stroke meer.

Wil je meer afstand maken en toch recht blijven putten? Dan kun je beter een langere doorzwaai maken.

Handig om te doen!

Veel golfers trainen met meerdere ballen tegelijk en spelen daarbij steeds op dezelfde hole. Er worden bijvoorbeeld vijf putts gemaakt naar hetzelfde doel. Drie tot vier ballen liggen dan goed, maar wat met bal 1?

Dit is namelijk de enige bal, lees putt, die je in de wedstrijd maakt. Er is maar één kans. Train dus zoveel mogelijk met één bal, zeker de midden lange en lange putts, vanaf 4 meter en verder.

Korte putts van 1 en 2 meter kun je met meerdere ballen trainen. Leg 5 ballen neer en speel de serie. Pas wel elke keer je routine toe om voor opperste concentratie te zorgen. Omdat 1 en 2 meter putts vaak hetzelfde zijn, vlak of met een klein beetje break kun je deze mijn inziens wel met meerder ballen trainen.

2.Hoe maak ik een rechte putt?

Richting is bij het putten een van de essentiële onderdelen. Heb je structureel een afwijking naar rechts of links, dan kan dat vele verschillende oorzaken hebben.

Richting/ Bal gaat naar rechts	Gesloten stand Club open bij adresseren/ impact Balpositie rechts Rechtervoet open Handen achter de bal Duwen of stoten tegen de bal Stoppen van de stroke Achterzwaai korter dan de doorzwaai Knijpen in de club Foute greep Verkeerde putter
Richting/ Bal gaat naar links	Open stand Gesloten club bij adresseren/ impact Balpositie teveel links Linkervoet open Veel handen rotatie Dominante rechterhand Draaien van het lichaam te vroeg naar de bal Teveel doorzwaaien Foute greep Verkeerde putter

Natuurlijk kun je al verbetering creëren door de tips bij de Essentials: Balpositie, Houding en Beweging van hoofdstuk 1.

Extra van belang bij het controleren van je richting is:

- Werk met routine voor de set up: eerst club adresseren dan voeten, knieën, heupen je schouders gelijk zetten
- Tel in je hoofd 1-en-2 dan zal het clubblad regelmatig gelijk terug naar de bal komen
- Natuurlijk niet te snel mee kijken of omhoog komen!
- Lichaam stil en kantel je schouders in plaats van draaien
- Zet je voeten tegen elkaar
- Ga meer met je ogen boven de bal staan
- Zwaailengte naar voren langer of gelijk (minimaal verschil geeft stabiliteit)
- Handen passief is meer richtingscontrole

Oefening voor het controleren van je richting

- Putt tussen 2 ballen, die je plaats aan weerszijde van de puttstroke
- Plaats 2 ballen waar je een zwaailengte afstand mee markeert en blijf daartussen

3. Hoe zorg ik voor een juiste afstand van mijn putt?

Snelheid/ Bal gaat te ver voorbij de hole	Slaan of stoten naar de bal Veel handenactie Teveel lichaamsactie Zwaailengte niet goed voor de afstand tot de hole Twijfel over de afstand Knijpen in de club Slecht lezen green/ uphill/downhill
Snelheid/ Bal gaat te kort	Afstoppen beweging Kortere achterzwaai dan doorzwaai Knijpen in de club Geen versnelling in de beweging Slecht lezen green uphill/ downhill

Natuurlijk kun je al verbetering creëren door de tips bij de Essentials: Balpositie, Houding en Beweging van hoofdstuk 1.

Extra van belang bij het controleren van je afstand is:

- Zwaailengte gelijk is controle afstand
- Tellen in je hoofd 1 dan 2
- Niet knijpen!
- Laat het de club doen!
- Niet twijfelen
- Werk met zwaailengtes in relatie tot afstand en snelheid green (dit geeft je rust en houvast)
- Eindstand vasthouden een paar tellen
- Veeg zachtjes door de bal heen
- Gebruik de breedte van je voeten als hulp zwaailengte.
- Visualiseer je afstand en doe dat voelen zonder de bal te spelen
- Ga je routine altijd af: grip, aim, set-up, green lezen en je putt visualiseren

Oefening voor het controleren van je richting

- Putt tussen 2 poortjes door voor een constanter contact (zweetspot)

4. Een korte introductie in greenreading

Bij greenreading komen er uiteraard veel factoren bij kijken. Hieronder geven we de korte basis die kan dienen als een mooi handvat om in grote lijnen je snelheid en richting te controleren.

Vlakke ligging

Vanaf een putt afstand van 2 meter, reken je 5 cm zwaailengte per meter naar achteren en naar voren bij een vlakke ligging.

Aflopend green naar links/ rechts

Als de green 5 graden naar links of rechts afloopt, doe je de graden x het aantal meters van je putt. Zoveel centimeter begin je dan links of rechts van de hole op te lijnen.

Dus:

- Green loopt 5 graden op naar links
- Puttafstand is 4 meter
- $5 \times 4 = 20$ cm links van de hole oplijnen

Oplopende / aflopend green naar de hole toe

Als de green 5 graden oploopt naar de hole toe, doe je het aantal graden x het aantal meters van je putt. Zoveel meter tel je dan bij je puttafstand op voor de juiste zwaailengte.

Dus:

- Green loopt 5 graden op naar de hole toe
- Puttafstand is 4 meter
- $5 \times 4 = 20$
- je fictieve puttafstand is $4 + 2 = 6$ meter en hier baseer je je zwaailengte op