

Hoe langer je boven de bal hangt, hoe meer gedachten er in je opkomen en hoe meer afleiding er is. Het devies is dus, zodra je set-up klaar is: gáán. Dat gaat je lukken dankzij een goede basistechniek, gevoel en mentale focus.

TEKST ROB MOUWEN MET KIM CHANG EN RUBEN VAN DER ZAAG
FOTOGRAFIE LEO VOGELZANG

HOLE ALLE PUTTS

(EN DOE DAT IN 1,5 SECONDE)

Het onderdeel dat een beginnende golfer het makkelijkste kan aanleren, blijkt tegelijkertijd een van de moeilijkste onderdelen van het spel. Dat is de paradox van het putten. In deze instructie geef ik je tips voor de vier belangrijkste disciplines die je nodig hebt om meer putts te halen. Ik heb het over richting, snelheid, de green lezen en mentaal. Wil je het bijpassende instructiefilmpje bekijken? Scan dan de QR-codes.

RICHTING 1

 De putter staat goed opgelijnd, maar hoe zorg je ervoor dat ook de beweging goed is en de putter bij impact square (haaks op het doel) is? Hou in gedachten dat de schouders, armen en handen als één stabiel geheel moeten werken tijdens het putten. Release (beweging van de polsen) is belangrijk in het golfspel, behalve bij het putten. Bij de swing wil je graag dat armen en handen draaien, maar tijdens het putten wil je juist alleen maar stabiele en onbeweeglijke handen. Te veel draaibeweging van de

handen veroorzaakt draaien van het clubblad en dan wordt het moeilijker om het clubblad stabiel te houden op het moment van raken. Zorg er in je set-up voor dat de onderarmen en shaft perfect één lijn vormen. Dat doe je door de grip in de handpalmen te leggen, tegen de levenslijn van je hand. De handpalmen wijzen naar elkaar toe en de handruggen wijzen juist naar buiten. De handen zijn als het ware gespalkt en daarmee voorkom je beweging in de handen en polsen.



Schouders, armen en handen werken samen als één stabiel geheel.



VLAKKE HANDEN

Ook dit is een perfecte manier om te voelen hoe schouders, armen en handen goed kunnen samenwerken. Leg beide handen gestrekt aan weerszijden van de puttinggrip en maak zo een paar putts. De handruggen wijzen naar buiten, de polsen blijven stil en blijven in een lijn met handen en armen.



STABIELE PUTTINGSTROKE

Hoe leer je een stabiele puttbeweging aan? Ik heb daar wat handige hulpmiddelen en oefeningen voor. In mijn lessen gebruik ik vaak de V-Easy van Yes!Golf, een flexibele stok die je onder de bovenarmen kunt klemmen. Het is de perfecte manier om te voelen hoe schouders, armen en handen samenwerken in de puttingstroke. [Wat overigens ook werkt: een soepele pvc-buis of een handdoek voor de borst onder beide oksels klemmen en een puttingstroke maken.]



 Zonder trainingshulpmiddelen deze beweging oefenen? Hou je handen kruislings voor de borst en maak de puttingstroke. Voel hoe de schouders een natuurlijke draai, een pendulebeweging maken waardoor armen en putter zullen volgen.



 HOE GEBRUIK JE JE OGEN?

Richting is belangrijk bij het putten. Het eerste waar ik op let, is of het clubblad van de putter goed gericht staat op het doel. Of het nu gaat om een toerspeler of een amateur met handicap 18: zorg ervoor dat de putter goed staat opgeleijnd. Dat wordt een stuk eenvoudiger als je je ogen goed gebruikt. De ogen recht boven de bal plaatsen is een goed begin. Daarnaast is het belangrijk om je gezicht naar de grond te richten en de kin niet op te tillen. Vanuit de oogkassen kijk je dus loodrecht naar beneden. Zo krijg je de juiste perceptie van wat recht is. Heb je de kin te veel omhoog, dan zie je niet meer goed wat recht is en wat niet. Vergelijk het met het kijken op een 3D-kaart. Als je recht erop kijkt, zie je wat anders dan als je er schuin naar kijkt. Een rechte ooglijn dus boven de bal, en dan zie je de lijn ook goed.



Wie de kin optilt en naar de lijn en hole kijkt, ziet niet meer goed wat recht is en wat niet.



Ogen boven de bal en de kin richting de borst: zo krijg je de juiste perceptie op de bal, de lijn en de hole.

SNELHEID 2

 Veel hangt af van de staat en kwaliteit van de green en het gras, maar in het algemeen kun je zeggen dat de afstand en snelheid van een putt heel goed te trainen zijn. Ik heb daar een goede oefening voor die voor alle golfers, beginnend en gevorderd, makkelijk te doen is, omdat we dat van kinds af

aan al hebben geleerd: onderhands een balletje gooien. Ga in je putthouding staan, laat de rechterarm los hangen en hou in plaats van de grip een golfbal vast. Kijk naar de hole, kijk weer terug naar de grond en gooi het balletje nu richting de hole, zo hard of zacht als je denkt dat nodig is.



 Een van mijn favoriete oefeningen om afstand en snelheid te oefenen is deze: een oefenputt maken terwijl je naar de hole kijkt. Het is een simpele en doeltreffende oefening, die je ook

makkelijk in je routine in de baan kunt inbouwen. Lees de lijn, maak een oefenputt terwijl je naar de hole kijkt. Op die manier voer je uit wat je ogen zien. Stap in, en putt de bal.



Een andere tip om beter je gevoel voor lengte in te schatten gaat als volgt. Kies een afstand van een meter of drie, vier van de hole. Putt eerst een bal met één hand [1]. Putt vervolgens een bal met beide handen en een normale puttinggrip [2]. Je kijkt niet naar de bal, alleen naar de hole. Putt tot slot met alles bij elkaar: ogen én armen/handen [3]. Bij de eerste twee stappen mag je de putt nog missen, bij de laatste stap moet hij raak zijn. Probeer op deze manier zoveel mogelijk putts te helen.





 Ik hoef golfers niet uit te leggen hoe belangrijk het is om je lijn op de green te lezen. Wel zie ik veel golfers die dat niet op de goede manier doen. Ik gebruik altijd de metafoor van een berg. Vlieg je erover heen, dan zie je niet hoe steil hij is. Je ziet het wel als je eronder staat. Dit geldt ook voor een green: sta je rechtop, dan is de perceptie op je lijn anders dan wanneer je je dicht bij de grond bevindt.

LEES DE LIJN, LEES DE GREEN



 Op de green is het dus van belang dat je de lijn bekijkt als je op je hurken zit. Je ziet vanuit een laag oogpunt altijd meer glooiing dan wanneer je rechtop staat.

Ten tweede: neem altijd even de tijd om een keer langs je lijn naar de hole en weer terug te lopen. Voel de grond onder je voeten, voel hoe de green op- of juist afloopt.



ROB MOUWEN

Rob Mouwen is een van de top-puttingcoaches van Nederland en werkt met Europese tourspelers Maarten Lafeber en Joost Luiten. Rob Mouwen heeft een eigen golfschool op golfbaan 't Woold in Heusden (gemeente Asten, Brabant) en is oprichter/eigenaar van de Rob Mouwen Putting Academy. www.robmouwen.nl

MENTAAL

 Iedereen kan goed leren putten. Het is in feite de makkelijkste beweging van het golfen, maar voor velen tegelijkertijd het onderdeel waar ze de meeste slagen op verliezen. Putten is namelijk voor een groot deel mentaal. Er zijn boeken over volgeschreven. In deze instructie stip ik graag iets aan waar veel golfers wat aan hebben. Ik maak onderscheid tussen lineaire golfers en niet-lineaire golfers. Het verschil tussen de twee? De lineaire golfer is de speler die met een lijntje op de bal speelt en op de green de

bal na het markeren exact op de voor- genomen lijn terugplaatst, om dan volledig te kunnen vertrouwen op die lijn. De niet-lineaire golfer gaat veel meer op zijn gevoel af en speelt daarom zonder zo'n stiftmarkering op de bal. Hij wordt juist afgeleid of aan het twijfelen gebracht door zo'n lijn, omdat hij of zij de lijn anders 'voelt' dan het streepje aangeeft. Twijfel boven de bal is funest. Doe dus wat zelfkennis op en ontdek welk type golfer je bent. Wie zonder twijfel en vol vertrouwen boven de bal staat, kan het alleen maar goed doen.



Heb je een lijntje op je bal nodig of putt je het liefst zonder?



PUTT BINNEN ANDERHALVE SECONDE

Tot slot nog deze mentale tip: Je hebt je preshotroutine gedaan, de lijn bekeken en nu sta je vol vertrouwen boven de bal. Verspil dit moment niet en voorkom dat je bevriest boven de bal. Ik gebruik altijd de metafoor van het kijken naar een plaatje. Hoe langer je kijkt,

hoe meer dingen je ziet. Als je een bal wil holen, wil je echter alleen zien wat er toe doet: de bal en de hole. Gebruik dus niet meer dan anderhalve of twee seconden voordat je de bal putt. Ga dus boven de bal staan – **en gaan!** ●



DE TIGERDRILL

Dit is een spannende oefening, waarbij je zo veel mogelijk korte en iets langere putts probeert te holen. Tiger Wood maakte deze oefening populair – alleen gebruikte hij wat langere afstanden. Wij beperken ons tot de 1- en 2-stoklengten. Kies een hole op de oefengreen en prik op noord, oost, zuid en west een tee in de grond. Meet de afstand uit met je putter en zet op elke lijn steeds twee afstanden uit: een korte putt van een putterlengte, en een langere putt van twee putterlengtes. Prik bij elke afstand een tee in de grond en leg er een bal neer. Begin bij de korte putt, en ga dan door op dezelfde lijn naar de langere putt. Zodra je er één mist, ga je een tee terug. Mis je dan opnieuw, dan begin je van voren af aan.



MOET DE BAL EEN KANS HEBBEN?

Je hoort het golfers en professionals vaak zeggen: je moet de bal de kans geven om te vallen. Daarmee willen ze zeggen: de bal moet voldoende snelheid hebben om de hole minimaal te passeren. Blijft de bal voor de hole liggen, dan heeft hij nooit de kans gehad. Maar is dit wel een goede strategie? Immers, een bal die voorbij de hole rolt, zit er ook niet in. De enige juiste strategie is de bal in de hole te spelen. Lukt dat niet, dan met de tweede putt. Vaak zie ik golfers de bal te ver voorbij de hole putten. Met wat pech moeten ze dan nog twee keer putten en hebben ze een drieput. Het gevaar van de bal de kans geven is dus dat je te aanvallend putt. Beter is het je kansen af te wegen, een besluit te maken en je putt te holen. Mis je, zorg dan dat je een makkelijke putt overhoudt. Of dat nu voorbij of voor de hole is.