

Drills for skills - IJzers

Tempo en ritme

Totaal sla je 12 ballen voor deze oefening.

- Pak een ijzer 8 en sla 3 ballen naar je normale afstand (bijvoorbeeld 130 meter).
- De volgende 3 ballen sla je met een ijzer 7 naar dezelfde afstand (130 meter).
- Daarna 3 ballen met de ijzer 6 naar je ijzer 8 afstand.
- Als laatste 3 ballen met de ijzer 5 naar dezelfde ijzer 8 afstand.

Balans en eindpositie

- Leg 10 ballen neer en maak swings waarbij je probeert je eindpositie vast te houden totdat de bal voorbij zijn hoogste punt is.

Hiermee train je balans! Sla je te hard dan wordt het lastig in balans te blijven. Een slechte balans heeft negatief invloed op het raakmoment op de club en dus op de balvlucht/afstand.

Train je creativiteit!

Simpel maar zeer nuttige oefening!

- Kies 3 verschillende targets bijvoorbeeld 50, 100 en 150 meter.
- Sla 3 verschillende clubs bijvoorbeeld een ijzer 9, 7 en 3 naar elk gekozen target.
- Herhaal deze oefening 6 keer zodat je 18 ballen totaal slaat.

Dit is een goede manier om met verschillende clubs creatief te worden en afstanden te controleren.

Drills for skills - IJzers (vervolg)

Impact locatie - Waar raak je de bal op het blad?

- Spuit je clubblad in met droog shampoo (verkrijgbaar bij Kruidvat).
- Sla 3 ballen en kijk na iedere bal waar de bal de club heeft geraakt.
- Herhaal dit minimaal 6 keer zodat je 18 ballen geslagen hebt.

In een verder stadium sla je een bal zonder te kijken en raadt je waar je de bal denkt geraakt te hebben.

Daarna kijk je om te checken of het klopt. Hiermee ontwikkel je meer gevoel voor impact locatie.

Balvlucht en traject controle

Deze oefening is gebaseerd op de controle van je balvlucht en het traject ervan. Sla 9 ballen, iedere bal met een andere balvlucht en steeds een ander traject

- Hoog recht
- Laag recht
- Medium hoog en recht
- Hoge draw
- Lage draw
- Medium hoge draw
- Hoge fade
- Lage fade
- Medium lage fade

Om het nog moeilijker te maken kies je bij ieder schot een ander target!

De 10% challenge

Doel is om shot shape te combineren met controle over afstand en richting.

- Sla 18 schoten met verschillende afstanden.
- Bij ieder schot verander je de hoogte en de curve van het schot of beide. Sla nooit 2 keer achter elkaar hetzelfde schot.
- Kondig aan wat je gaat slaan, bijvoorbeeld hoge draw of lage fade.
- Het doel is het aangekondigde schot te slaan en dat de bal binnen 10% van de totale afstand eindigt (140 meter is 14 meter).
- Houd bij hoeveel schoten binnen de 10% range eindigen.
- Sla je meer dan 60% binnen de range van 10% dan is je ijzer spel goed op orde!

