



Match Play vs Stroke Play; Competitie spelen! Een aantal tips om beter te spelen...

Een vaste routine is belangrijk;

Golf is een stationair balspel en er is gedurende het spel/de ronde veel tijd om na te denken. Hoe vaster je routine bij het benaderen van de slagen des te beter je spel zal zijn als je onder druk moet presteren. (Pre-Shot Routine; Spelers van topklasse volgen een nauwkeurige Pre-Shot Routine. Je kunt je stopwatch erop gelijk zetten. Probeer dit zelf ook te doen! Volg bij elke slag steeds hetzelfde ritueel (bewust!), pak je grip, kijk, neem je stand in, adresseer en swing)

Baan Verkennen!

Course-Management, het zou verstandig zijn om de te spelen baan minimaal 1x gezien te hebben voor de wedstrijd. Is dat niet mogelijk dan zal een baan-boekje helpen met het kijken hoe je iedere hole gaat spelen.

Denken is heel belangrijk bij Match Play.

Probeer in het algemeen Match Play net zo te spelen als Stroke Play. M.a.w. speel tegen de baan en probeer een zo goed mogelijke score neer te zetten, zonder je al te veel aan te trekken van je tegenstander. Maak je Course-Management plan, verander niets in je benadering van de hole voordat je weet wat je tegenstander gescoord heeft. Bedenk dat een wedstrijd nooit gewonnen of verloren is voor dat de laatste putt gevallen is.

Blijf altijd in het heden, in't nu!

Of er nu slechte of goede ballen geslagen zijn, blijf niet dwalen in't verleden, en loop niet op de zaken vooruit. Bedenk dat elke slag op zich zelf staat. Denk niet meer aan de slagen die achter je liggen of nog moeten komen. Blijf geconcentreerd, val terug op je vertrouwde routine, en ga niet experimenteren. Concentreer je op je eigen spel en probeer met een zo groot mogelijke marge te winnen. Sla elke slag met evenveel concentratie en aandacht. Als het blijkt dat je gewonnen hebt, dan pas kun je feest vieren.

Wat moet je allemaal in je tas hebben....?

Uitgaande van het feit dat de weersomstandigheden tijdens de competitie dag zou kunnen omslaan is je tas bepak voor regen en zonneshijn. Naast de duidelijke zichtbare dingen zoals je 14 clubs, handoek, tees, pitchfork, markers e.d. bevinden er enorm veel dingen in een tas die belangrijk kunnen zijn. Het allerbelangrijkste wat altijd in een tas moet zitten of je nu amateur of professional bent is het REGELBOEKJE ofwel de Engelse of Nederlandse versie. Het is belangrijk dat je je bal kan identificeren, dus heb je ook een markeerstift in de tas om je bal een eigen identificatiemerkje te geven. In de tas bevindt zich een regenpak, eventueel wanten en een "woolly hat" (het is nog vroeg in het seizoen en zeker tijdens de foursomes zul je het koud kunnen krijgen), een regenhoes voor de tas, en een aantal extra (droge) gloves. Voordat er afgeslagen wordt zorg ik ervoor dat er genoeg water, banaan, appels, en evergreens zich in de tas bevinden. Ik heb altijd een vizor of baseball cap bij me om me af te schermen tegen de regen en de kou of tegen de felle zonneshijn.



Het is belangrijk om minimaal 45 minuten voor de start aanwezig te zijn. Natuurlijk heb je veel meer rust in de gelederen als je gewoon ruim op tijd bent!

Het is belangrijk om een warming-up te doen om blessures te voorkomen.

Hierbij volgt een korte warming-up die op de driving range valt te doen:

- 5 minuten op de plaats een rustige looppas maken (lekker warm worden)
- een kleine spreidstand innemen: de schouders 7 maal langzaam laten rollen, voor-hoog-achter-laag.
- Een kleine spreidstand innemen: beide armen voorlangs zwaaien, via opzij omhoog, 7 maal in een rustig tempo.
- Beginnen vanuit een grote spreidstand en dan de spreidstand steeds kleiner maken. Rustig met de handen naar de grond gaan ---- niet veren maar de positie vasthouden en trachten te verdiepen.
- Trek de elleboog rustig voor je borstkast langs naar de tegengestelde schouder, en houdt dit zo'n 20 seconden vast. Herhaal dit met de andere arm.
- Buig de armen boven het hoofd en houd de elleboog van de ene arm met de andere hand vast. Trek nu langzaam de elleboog achter het hoofd, zodat er een rustige stretch ontstaat. Houdt dit zo'n 20 seconden vast, en herhaal dit met de andere arm.
- Een kleine spreidstand innemen: een stok in de ellebogen klemmen tegen het midden van de rug (dus achterlangs) en de swing nadoen. (vooral goed voor heupen, voeten, en benen)
- Een aantal keren een 'droge' swing maken (oftewel zonder bal)
- Ballen slaan: van korte hoge ballen naar lange ballen en weer terug naar korte ballen. (sw/pw—9-7-5-mw-dr-4-6-8-sw/pw)
- Een aantal bunker slagen en approaches.
- Putten
- 5 tot 10 minuten voor het gaan naar de eerste afslag ergens zittend rusten en concentreren op dat wat je dadelijk gaat doen (spelen)
- Bij de eerste tee wat hele rustige swings maken m.b.v. een tee die je clean uit de grond tracht te slaan. (clip de tee uit de grond)



-
- Geen zware maaltijd voor de wedstrijd gebruiken! Neem wat fruit mee, evergreens, water en of een verdunde isotone drank voor onderweg mee.

Een aantal SLEUTELWOORDEN:

PRE-SHOT ROUTINE

FOCUS

SPECIFIC TARGET

DETERMINATION

NO EXPECTATIONS

Have the best attitude on the golf course!

Good luck! Mette
