

Drie essentials voor een effectieve pitch

Short game, ofwel: kort spel – je kunt hier nooit goed genoeg in worden. In deze aflevering demonstreert Senior NGF coach Cees Renders de drie essentialia van de effectieve pitch.

TEKST CEES RENDERS MET KIM CHANG FOTOS KOEN SUYK



In het verlengde van de chip ligt de pitch. Zodra je vanwege de grotere afstand – zeg 15 tot 40 meter – niet meer kunt chippen, kies je voor een pitch. Een pitch heeft middenhoge tot hoge balvlucht, waarbij de bal, mits goed uitgevoerd, niet ver doorrolt en stopt door spin.

Er zijn drie basics die je voor deze slag moet onthouden: grip, set up en de beweging zelf.

GRIP

1 GRIP

De grip voor het pitchen is in de regel dezelfde als bij de full swing. De meest gangbare grip is de zogenaamde overlapping grip, ook wel bekend als Vardon grip.

Sommige golfers geven echter de voorkeur aan de interlocking grip of de baseballgrip. Deze grips worden ook vaak bij het chippen toegepast.

Voor alle grips geldt: bij een pitch pak je je club altijd iets lager vast.

Voor welke grip je kiest, dat is persoonlijk.

Overleg met je pro welke grip voor jou het meest geschikt is.



De overlapping grip is de standaard grip, waarbij de pink van de rechterhand over de wijsvinger van de linkerhand ligt.



Spelers met kleine handen of korte vingers gebruiken soms de interlocking grip. Hij lijkt op de standaard grip, behalve dat de pink van de rechterhand en de wijsvinger van de linkerhand in elkaar grijpen.



De baseball- of tienvingergrip komt niet veel voor en wordt hoofdzakelijk gebruikt door spelers met weinig kracht in de handen of reumatische klachten.

SET UP



2 SET UP

De voeten staan op heupbreedte.

De knieën zijn licht geknikt.

De voeten, knieën, heupen en schouders zijn parallel aan de doellijn.

De bovenrug is recht, de kin is van de borst.

De gewichtsverdeling is iets op links (55%).

De bovenkant van de club (grip) is ter hoogte van de binnenkant van het linkerbeen.

De balpositie is altijd midden – je speelt de bal dus altijd vanaf het midden van je stand.

BEWEGING

3 DE BEWEGING

Afhankelijk van de te overbruggen afstand maak ik onderscheid tussen drie posities. Je begrijpt de verschillende posities het beste als je er een klok achter denkt.

- van 7 tot 5 uur: opzwaai tot 7 uur, doorzwaai tot 5 uur.
- van 8 tot 4 uur: opzwaai tot 8 uur, doorzwaai tot 4 uur.
- van 9 tot 3 uur: opzwaai tot 9 uur, doorzwaai tot 3 uur.



A Pitch van 7 tot 5

B Pitch van 8 tot 4

C Pitch van 9 tot 3

Cees Renders is senior coach bij de NGF en coacht een aantal spelers uit Golf Team Holland. Deze instructie kwam tot stand met dank aan Golfpark De Haenen.

PITCHEN – MAAR MET WELKE WEDGE?

Welke wedge je kiest is afhankelijk van een aantal factoren. De belangrijkste zijn: de ligging van de bal, de te overbruggen afstand, het type ondergrond en de snelheid van de green. De meest gangbare wedges en bijbehorende lofts zijn de pitchingwedge (48°), gapwedge (52°),

sandwedge (56°) en lobwedge (60°). In de regel geldt: bij een zachte ondergrond en snelle green kies je voor een sandwedge; bij een harde ondergrond en langzame green is de pitchingwedge een goede keus.



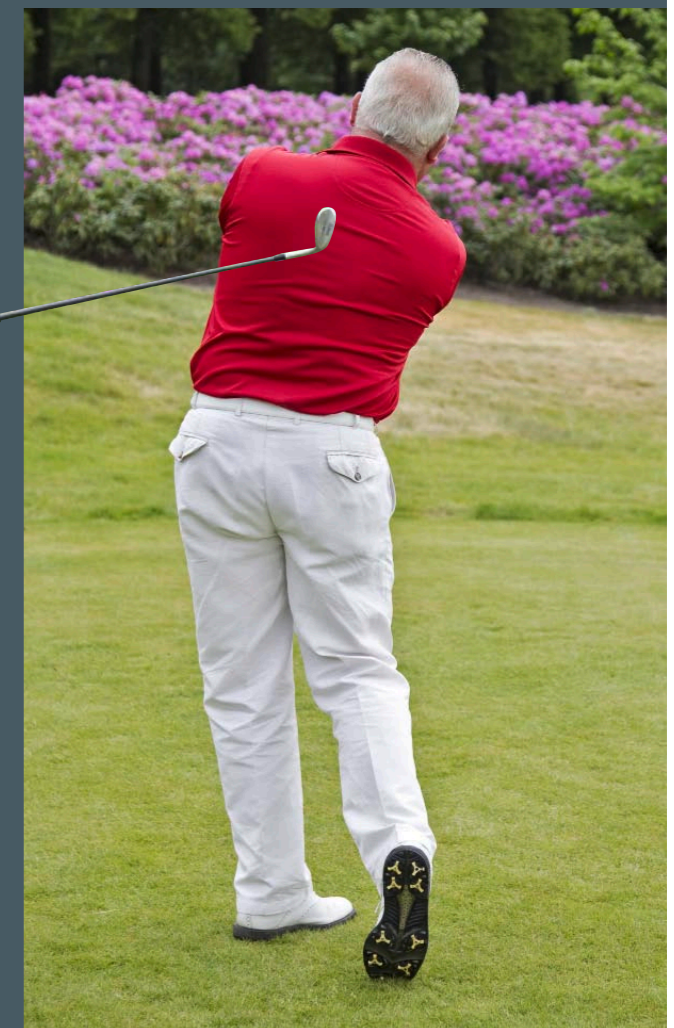
TIPS

VOOR ALLE POSITIES GELDT:

- Je knikt de polsen in de opzwaai, maar houdt ze strak in de doorzwaai.
- Bij impact pak je de bal in de downswing. Het clubhoofd bereikt dus het laagste punt van de swingbaan net voorbij impact.
- Je raakt de bal in de neerzwaai.
- In de eindstand zorg je ervoor dat je club in het verlengde van je armen blijft en loodrecht op het lichaam. Je club zwaait dus nooit te ver door. Als je achter de speler zou staan, daar waar de pro meestal staat tijdens de les ('down the line'), dan is de club 'verborgen' achter het lichaam en dus niet te zien in de finish.



'Face on' aanzicht van de finish van een pitch.



Achteraanzicht ('down the line') van de perfecte finish van een pitch. De club blijft in het verlengde van de armen en is dus vanaf hier niet te zien!