

# De 3 C's van het putten

Een eigen puttingstijl ontwikkelen is een zeer persoonlijk onderdeel van de golfsport. Het doel is een puttingstoke te vinden die altijd werkt, zelfs onder druk. Sommige van de beste putters aller tijden - Bobby Locke, Tiger Woods - hebben technisch misschien geen perfecte stroke. Iets anders hebben ze wél in huis. Ik noem het de drie C's van het putten: Consistency, Concentration, Confidence - consistentie, concentratie en vertrouwen dus.

## Consistency (consistentie)

Een puttingstoke maken die je altijd kunt herhalen - zelfs als het een onconventionele stroke is, zoals Bobby Locke's van binnen naar buiten of hook stroke - is de eerste stap om een goede putter te worden. Consistent zijn houdt in dat je een constante pre-putt routine hebt. Dit is net zo belangrijk als het maken van een constante puttingstoke zelf.

### OPDRACHT:

Word u bewust van de technische aspecten van uw puttingstoke. Maakt u een rechte puttingstoke, van binnen naar buiten, van buiten naar binnen of van buiten naar buiten? Wat voelt het meest comfortabel aan? Als u zelf niet uit het technische aspect komt, vraag dan of uw pro u kan helpen - neem dus een puttes!

Stel uzelf de volgende vragen om uw eigen puttingsysteem te ontwikkelen:

1

Wat doet u om te controleren of uw balpositie altijd dezelfde is?

Foto links:  
Ik controleer mijn balpositie door een bal vanaf mijn linkeroog naar beneden te laten vallen.

Foto rechts:  
Mijn balpositie is goed als de bal die ik vanaf mijn linkeroog heb laten vallen, precies bovenop de bal op de grond valt.



2 Wat doet u om te controleren of uw putting set-up altijd dezelfde is?

Dit is mijn ideale balpositie: de bal ligt op de afstand van één putterhoofd vanaf de binnenkant van mijn linkerteen; en vanaf dat punt ook weer twee putterhoofden naar voren.



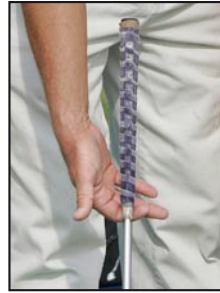
8



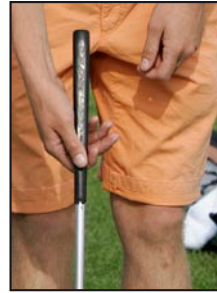
**Floris de Vries**  
Zijn rechterwijsvinger ligt op de zwarte tape onderaan de grip.



**Tim Sluiter**  
Zijn rechterwijsvinger raakt de zwarte stof onderaan de grip.



**Chris van der Velde**  
Zijn rechterwijsvinger ligt om de zwarte tape onderaan de grip.



**Reinier Saxton**  
De bovenkant van zijn rechterhandpalm raakt net de illustratie op de puttinggrip aan.

3 Wat doet u om te controleren of uw putting grip altijd dezelfde is?

4 Welke oefeningen doet u om te controleren of uw puttbeweging altijd dezelfde is?



Controleer uw putting pad door te putten tussen twee clubs.

5 Wat doet u om er zeker van te zijn dat u gefocust bent op uw putt?

Zie de mentale routine die ik hierna heb beschreven!

6 Hoe kunt u deze 'controlevragen' in uw pre-putt routine opnemen?

Zie de mentale routine die ik hierna heb beschreven!

## Concentration (concentratie, focus)

Concentratie betekent niets meer dan het vermogen van een speler om zich op een bepaalde opdracht te focussen. In dit geval: een zo goed mogelijke puttingstrok maken en je niet laten afleiden door het resultaat.

### OPDRACHT:

Ontwikkel uw eigen, mentale pre-putt routine. Mijn mentale 'putting mantra' en fysieke putt routine zijn gebaseerd op de systematische benadering van Dr. Bob Rotella's 'Putting Out of Your Mind'.

1. Ik lees de lijn en neem vervolgens een beslissing over de lijn en snelheid.
2. Ik lijn mijn bal op, precies op de lijn die ik in gedachten heb.
3. Ik focus op het kleinste plekje in het doel (de hole of de lijn).
4. Terwijl ik dat kleine plekje in het oog houd, begin ik mijn 'mantra'. Ik zeg tegen mezelf: 'hou je hoofd stil'. Tegelijkertijd maak ik twee oefenstrokes, terwijl ik naar het doel kijk. Zo voel ik hoe hard of subtiel ik de putt moet slaan.
5. Nu zet ik mijn putter achter de bal en zeg tegen mezelf: 'focus op dat kleine plekje in het doel.'

Ik begin onmiddellijk aan mijn stroke, op het seconderitme; 'één, twee'. Dit mantra (of praten tegen jezelf) helpt gedachten die je aan het twijfelen brengen, buiten te sluiten.

6. Zodra u heeft geputt, heeft u twee verantwoordelijkheden: a) accepteer het resultaat; en b) geniet van het competitieve aspect van golf.

Belangrijk is om uw mentale mantra eenvoudig te houden zodat u het makkelijk kunt onthouden. Het moment en de manier waarop u tegen uzelf praat, is van belang. Als u het opzegt om uw gedachten ofwel te versnellen ofwel trager te maken, dan bereikt u niet die ideale 'comfort zone' waar u juist voor traint.



## Confidence

Geloof in uw puttingstroke en routine. Spelers kunnen vertrouwen opbouwen door in hun oefeningen steeds specifieke doelen te bereiken. Bobby Locke keek niet, maar luisterde naar het resultaat van zijn putt. Hij wilde de putt horen vallen in de hole en keek niet op of hij de putt soms had gemist.

U kunt uw eigen oefeningen bedenken, of u kunt aan uw pro vragen of hij/zij oefeningen voor u heeft. Onthoud dat deze oefeningen de drie C's in zich moeten hebben.

Hieronder laat ik twee van mijn favoriete oefeningen zien. (Kijk voor meer oefeningen ook op mijn website, [www.totalgolf.nl](http://www.totalgolf.nl))

### OPDRACHT:

Gebruik de volgende oefeningen om de drie C's te verbeteren.

#### Tien op een rij

Hole tien putts op een rij van een afstand van ongeveer één meter. Als u er één mist, begint u opnieuw.

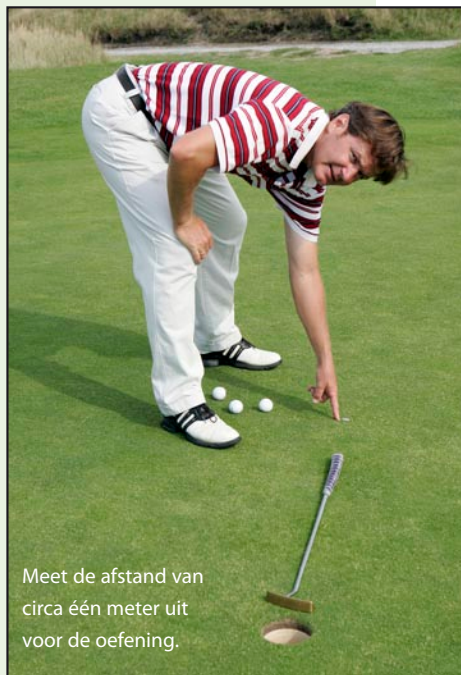
Deze oefening vergroot uw vertrouwen in korte putts. Het is ook een prima mentale training om u op één putt tegelijk te focussen. Veel golfers zijn geneigd na te denken over bij welke putt ze zijn, zodat het natuurlijk wordt om jezelf meer onder druk te zetten een putt te helen naarmate je dichterbij je doel komt.

Deze oefening leert u dus te focussen op het maken van een consistente puttingstroke en uw mentale routine hetzelfde te houden, ongeacht of het uw eerste putt is of uw tiende.

Als tien op een rij te makkelijk is, probeer het dan eens met 25 op een rij!

Voer de druk in de oefening op:

- doe de oefening vlak voor de lunch, of vlak voordat u naar huis toe gaat. U mag niet gaan lunchen of naar huis toe voordat u er tien op een rij hebt gemaakt!
- Sluit een weddenschap met uzelf af. Als u niet binnen een bepaald tijdsbestek voor de oefening slaagt, dan moet u de hole een euro betalen. Leg het geld gewoon op de green. Ik verzeker u dat iemand het wel opraapt!



Meet de afstand van circa één meter uit voor de oefening.



Doe de oefening.



### Negen meter oefening

Dit is een prima oefening om gevoel voor de snelheid van de green te krijgen.

Van een afstand van negen meter moet u drie ballen op een rij putten - voorbij de voorkant van de cup, maar niet verder dan de 'veilige zone'. Volgens onderzoek van Dave Pelz is de optimale afstand voorbij de hole zo'n 45 centimeter. (Putt als de pro's, Dave Pelz, 1989, pag. 127.) Als je die 'magische' afstand verdubbelt, zit je op zo'n negentig centimeter voorbij de hole. Dan zit je in wat Dave Pelz de 'veilige zone' noemt.

### OP DE BAAN

Het doel van werken aan verbetering van uw putten is erachter te komen hoe uw puttingtechniek en mentale routine werken en hoe u deze constanter kunt krijgen. Zodra u een constante stroke routine en mentale routine hebt ontwikkeld en oefeningen hebt gedaan die uw vertrouwen vergroten, zult u dit op de baan in de praktijk moeten brengen.

Wees geduldig - het kost gemiddeld drie tot vijf weken om een nieuwe gewoonte of routine aan te leren. De Drie C's van putten, gecombineerd met gevoel voor snelheid van de green en het vermogen de green te lezen, helpen u een betere putter te worden.