

SCHERPSCIETEN

MET IJZERS

Hoe krijg je je ijzerslagen loepzuiver? NGF coach Joost Steenkamer legt uit dat het slaan van loepzuivere ijzers niet alleen een fysieke vaardigheid is, maar bovenal een mentale.

Alle winnaars zijn scherpshooters. Op de tour vinden we de scherpshooters - de winnaars van de statistieken van greens in regulation - meestal hoog op de geldranglijst terug. Spelers als Tiger Woods, Jim Furyk, Colin Montgomerie, Ernie Els en Sergio García raken gemiddeld tussen de 70 en 76 procent van de greens. Op de Ladies Tour ligt dat gemiddelde nog iets hoger. Annika Sörenstam en Karrie Webb raken maar liefst 78 procent van alle greens. Duidelijker kan het niet: loepzuivere ijzers zijn een must voor golfers die vooruit willen.

Vandaar dat ook voor NGF-selectiespelers dit soort statistieken belangrijk zijn. Om als NGF-selectiespeler in aanmerking te komen voor uitzendingen naar het buitenland is een belangrijke vereiste het zorgvuldig bijhouden van je scores en statistieken tijdens strokeplay wedstrijden in binnen- en buitenland. In mijn actieve wedstrijdcarrière heb ik dat altijd nauwgezet gedaan. Als ik kijk naar mijn eigen spel kan ik concluderen dat het aantal greens in regulation in combinatie met het aantal putts per ronde de belangrijkste graadmeter is voor scores onder par.



Visualiseer en focus

Om je ijzers loepzuiver bij de vlag te krijgen moet je beginnen een helder beeld voor jezelf te creëren. Waar moet de bal naar toe? Hoe ver is dat? Hoe moet het clubblad door de bal komen? Welke balvlucht visualiseer ik als ik ontspannen naar mijn doel kijk?

Er zijn oneindig veel mogelijkheden om een bal bij de vlag te krijgen. Als speler moet je een keuze maken. Je beslissing baseer je op zaken als je natuurlijke balvlucht, je vaardigheden en de windrichting. Zodra je een beslissing hebt genomen is het tijd om te focussen. Maak in gedachten een 'verbinding' met je doel. Laat je natuurlijke ritme het overnemen; vertrouw op je lichaam en geest.

Even heel simplistisch gezien hebben we in dit spel slechts te maken met vier factoren: een doel, een bal, een clubblad en een speler. Jij bent degene die de club vasthoudt en dus verantwoordelijk voor wat je ermee doet. Geef dus niet anderen de schuld als de bal niet doet wat jij wil. Zwelg ook niet in je verdriet en teleurstelling, want daarmee gaat de volgende bal echt niet beter. Hou het simpel en begrijp wat de relatie moet zijn tussen de vier bovengenoemde factoren om een zuivere approach te produceren. Lichaam, clubblad, bal, doel! Hieronder laat ik een aantal oefeningen zien die je hierbij kunnen helpen.

Visualiseer een 'tussendoel'

Een goede oefening om je bewust te worden van de vertrekrichting van de bal is de oefening met de schuimrubber buis als 'tussendoel', gedemonstreerd door Jong Oranje speelsters Marieke Nivard, Caroline Karsten en Celine Kortekaas.



Jong Oranje meisjes tijdens trainingsstage Noordwijk. Hier doen we een goede oefening om ons bewust te worden van de vertrekrichting van de bal. We doen dit met een schuimrubber buis (verkrijgbaar bij de meeste speelgoedwinkels) als 'tussendoel'. Priekenoude shaft door de onderkanten steek hem tien meter voor je in de grond, op de bal-doellijn. In haar eerste poging raakt Marieke Nivard het oranje object vol in de bulls eye.

Zwaartepunt net vóór de bal

Veel golfers hebben een verkeerd beeld van hun ijzerslagen. Vaak proberen ze de bal de lucht in te helpen door, net voor impact, weg van het doel te leunen. Hun gewicht bevindt zich dan te veel op de achterste voet waardoor het zwaartepunt te ver achter de bal komt te liggen. Het resultaat: te vet of te dun contact. De relatie tussen de vier bovengenoemde elementen - lichaam, clubblad, bal, doel - is dan zoek.

Hoe kun je dit voorkomen?

Visualiseer: je slaat een spijker in de vloer, vervolgens een wig (zo'n langwerpige, driehoekige houtje) onder een deur. Dat zijn twee totaal verschillende richtingen - de eerste verticaal, de tweede horizontaal. Om een goede ijzer te slaan moet je het gevoel hebben met het clubblad een wig onder de bal slaan. De kracht gaat dan in de lengterichting van de wig dwars door de bal richting het doel.



Met je ijzerslagen wil je het gevoel hebben dat je naar beneden door de bal richting het doel slaat.

Headcover drill

Om het goede zwaartepunt te voelen, kun je oefenen met de headcover drill.

Plaats een headcover op circa veertig centimeter achter de bal. Neem een middenijzer - bijvoorbeeld een 7 - en probeer de bal te slaan zonder de headcover te raken. Je zult merken dat dat alleen lukt als je gewicht zich tijdens de neerzwaai richting de voorste voet verplaatst. Je zwaartepunt komt dan net vóór de bal te liggen, waardoor het clubblad in een neerwaartse beweging eerst de bal raakt en dan de grond - zuiver en vlijmscherp! Je 'voelt' de bal klein worden (compressie) en je hoort hem wegsuizen.



De headcover drill - een geschikte oefening om je juiste zwaartepunt te voelen: het clubblad raakt in de neerwaartse beweging de bal en dan de grond - zuiver en vlijmscherp.

Op deze pagina's heb ik een aantal oefeningen laten zien die je in zowel technisch als mentaal opzicht kunnen helpen bij je ijzerslagen naar de green. Scherpschieten met ijzers is niet alleen een fysieke vaardigheid, maar bovenal een mentale en geestelijke instelling.

Stel je voor dat je de tijd zou kunnen samenballen. Dat zou betekenen dat je een clubblad, dat met meer dan 100 kilometer per uur door impact suist, helder zou kunnen waarnemen. Jij beheerst de stand en de richting waarin het clubblad zich beweegt. Dat geeft je meteen controle over de vertrekrichting en spin van de bal. Je ziet de bal al naast de hole liggen voordat je hem geslagen hebt. Waarom ook niet?



Doel bereikt

Karlijn Zaanen in haar eindstand. Haar lichaam rechtop en het gewicht op haar linkerbeen. De rechterkant van haar lichaam volledig doorgedraaid met de handen bij haar linkeroot.