



Pomoce do nauki gry w golfa – Putting

a. Pro putt 1

Opis

Pro putt 1 to proste urządzenie szczególnie przydatne dla początkujących graczy.

Większość z nich ma tendencję do „wachlowania” nadgarstkami w trakcie ruchu puttingu. Pro putt 1 unieruchamia nadgarstki dzięki czemu łatwiej poczuć prawidłowy ruch rąk i barków w puttingu.



Jak trenować ?

Dla początkujących najkorzystniej jest:

- a. Uderzyć 30-50 puttów z założonym Pro puttem w dowolnym kierunku i na różne odległości.
- b. Uderzyć 10-20 puttów bez Pro putta zwracając uwagę na położenie nadgarstków.

Po kilku dniach powinniśmy poczuć i odzyskać kontrolę nad nadgarstkami.

b. Pro putt 2 – Droga prowadzenia łopatki

Opis

Pro putt 2 to również proste urządzenie, które można wykonać samemu.

Jest bardzo pomocne w nauce i doskonaleniu puttingu, nawet dla graczy zaawansowanych. Również gracze zawodowi bardzo często stosują Pro putt 2.

Urządzenie pomaga zrozumieć i opanować prawidłowy ruch główki kija tuż przed, w trakcie i po uderzeniu piłki. Powinna ona mianowicie poruszać się prosto na cel i Pro putt 2 bardzo pomaga opanować prawidłowy ruch.

Pro putt 2 istnieje w dwóch wersjach.

Wersja 1



Wersja 2



Jak trenować ?

Na ziemi (bo można ćwiczyć również na macie) kładziemy pro stick równoległe do linii uderzenia. Wykonując putt staramy się tak prowadzić poziomy pręt Pro putta 2, aby tuż przed, w trakcie i po kontakcie z piłką poruszał się idealnie równoległe do pro sticka.

W zamachu może on poruszać się dowolnie, ale szczególnie po uderzeniu piłki powinien on być równoległe do pro sticka. Zapewnia to prawidłowy ruch główki kija na cel.

Wykonujemy w ten sposób serie 10-20 puttów na każdym treningu puttingu.

c. Putting clips

Opis

Jest to proste urządzenie wymyślone przez Davida Peltza. Pomaga ono trafiać w piłkę sweet spotem główki puttera.

Wygląda w ten sposób.





Można je również wykonać samemu przy pomocy dwóch gumek.



Jak trenować ?

Po założeniu urządzenia na główkę puttera, wykonujemy szereg serii puttów np. 5 x 10 puttów, na różne odległości. Bardzo istotne jest trafianie sweet spotem puttera przy długich puttach ponad 15 kroków. Wtedy przy krótkich puttach jest znacznie łatwiejsze.

d. Tzw Linijka

Opis

Jest to najlepsze i jednocześnie najtrudniejsze urządzenie do ćwiczenia prawidłowej pozycji główki puttera w momencie kontaktu z piłką.

Główka puttera powinna być wtedy idealnie prostopadle do kierunku putta.



Jak trenować ?

Najlepiej trenować w domu na macie. Zapewnia ona idealnie poziome położenie linijki na ziemi.

Ustawiamy piłkę na jednym końcu jak pokazano na zdjęciu powyżej.

Następnie wykonujemy putt w taki sposób, aby piłka potoczyła się po całej długości linijki i nie stoczyła się

ani na prawo ani na lewo.

Jest to na początku trudne.

Należy cierpliwie ćwiczyć w seriach 10 puttów, licząc ile piłek potoczyło się prawidłowo.

Gdy dojdziemy do 9/10, to możemy uznać, że mamy opanowane prawidłowe położenie główki puttera w trakcie kontaktu z piłką.

e. Peltz Guide line

Opis

Jest to inne urządzenie do trenowania prawidłowego tj. prostopadłego położenia główki puttera w momencie kontaktu z piłką.



Wymaga idealnie prostopadłej pozycji główki puttera w momencie kontaktu z piłką, aby przeszła ona pomiędzy kuleczkami umieszczonymi na węższym końcu urządzenia.

Inną, bardzo użyteczną funkcją tego urządzenia, jest trenowania nachyleń na greenie czyli tzw. breaków

Jak trenować ?

Są dwa podstawowe sposoby treningu przy pomocy tego urządzenia.

Pierwszy to treningi techniki puttowania. Ustawiamy urządzenie na greenie i puttujemy piłkę ustawioną na szerszym końcu w taki sposób, przetoczyła się pomiędzy kuleczkami na węższym końcu. Zaczynamy od najszerzego ustawienia kuleczek, gdy to opanujemy zwężamy ich ustawienie.

Najlepiej robić to w seriach np. po 10 puttów i liczyć ile piłek potoczyło się prawidłowo.

Drugim rodzajem treningu jest treningi czytania breaków.

Znajdujemy na putting greenia dołek z umiarkowanym breakiem. Ustawiamy się w odległości 6-10 stóp od dołka. Następnie czytając break ustawiamy urządzenia na miejsce w które będziemy celować i puttujemy. Jeżeli piłka przeleciała pomiędzy kulkami i wpadła do dołka, to zarówno nasza technika jak i odczytanie breaku były prawidłowe.

Puttujemy tak wiele puttów z różnych położzeń wokół dołka i różnych odległości.

Pomoże nam to zarówno systematycznie poprawiać naszą technikę jak i uczyć się oceniać breaki.

f. Mata do puttowania

Opis

Jest to podstawowe narzędzie to treningów techniki puttingu w domu. Spośród wielu różnych modeli istniejących na rynku zalecam taki jak na zdjęciu poniżej.



Znajdujące się na końcu wzniesienie wymaga dobrego i zdecydowanego putta, bez wahania, bez obaw. Mata powinna mieć minimum 6 stóp długości, a 8 stóp jest pożądane.

Jak trenować ?

Treningi w domu na macie wcale nie muszą być nudne. Służy ona do opanowania podstawowej techniki puttingu (prostopadła główka puttera, płynność ruchu, celowanie itp.) oraz do szeregu „gier”.

Oto przykład dobrej „gry-treningu”.

Poziom 1 – Wbijamy pod rząd 10 puttów z 3, 4, 5, 6, 7 i 8 stóp.

Gdy robimy to swobodnie za każdym razem przechodzimy do Poziomu 2

Poziom 2 – Wbijamy jedną piłkę z 3 stóp, potem z 4 stóp i tak aż do 8 stóp i z powrotem. Ani razu nie możemy się pomylić.

Przy chybieniu zaczynamy od nowa.

Wykonywanie bez błędu tych dwóch poziomów gwarantuje nam, że nasza bazowa technika i wycucie odległości w krótkich puttach jest dobre.

g. Lustro

Opis

Przyrząd ten pomaga nam przyjmować prawidłową sylwetkę do putta jak również ćwiczyć technikę oraz oceniać breaki.



Stając do putta widzimy nasze oczy w lustrze, co pomaga nam ocenić czy są prawidłowo nad piłką.

Jak trenować ?

Sposób treningów z tym przyrządem jest bardzo podobny do treningów z Guide line Peltza, opisanym powyżej.

Można również wbijać przed lustrem tee, co będzie miało podobną rolę jak kuleczki w przyrządzie Peltza.

Systematyczne treningi z opisanymi powyżej przyrządami bardzo poprawiają techniką puttowania oraz wyczucie breaków na greenie.

Pozostaje wtedy do treningów tylko jeden element puttingu, a mianowicie wyczucie odległości. Jest to wyłącznie kwestia wielu treningów, na wielu różnych greenach.