



Schematy treningowe wszystkich podstawowych uderzeń w grze w golfa.

Większość uczestników naszych szkoleń jest umotywowana do dalszych samodzielnych treningów. Poniżej znajduje się zaktualizowane podsumowanie standardowych treningów wszystkich podstawowych uderzeń – puttingu, krótkiej gry, full swingu i gry z bunkra. Regularne treningi zgodnie z poniższymi zaleceniami podnoszą skuteczność gry i obniżają handicap gracza.

W historii naszych szkoleń mamy kilku golfistów, którzy stosując te zasady obniżyli swoje handicapu nawet o 15 uderzeń w okresie 2-3 lat. Stosowali oni treningi podobne do opisanych.

Jeżeli natomiast chcesz poznać jeszcze inne ćwiczenia w zależności od swojego handicapu, to na dole strony www.target54.eu/treningi znajdziesz 5 ikon, które odsyłają do ponad 120 filmów obrazujących różne rodzaje treningów dla handicapów od 36 do 0.

Trenuj więc wytrwale w wyniki przyjdą same.

Treningi Puttingu

W puttingu musisz wykonywać na przemian treningi dotyczące puttingu krótkiego i średniego oraz długiego. Każdy trening zaczyna się od treningu techniki, żeby ją stale poprawiać i utrwalać. Następnie powinien być trening wycucia odległości oraz Trening Realne Gry. Razem stanowią komplet podstawowych treningów. Dodatkowo istnieją treningi Różnicujące i Zmienne, których zadaniem jest podnosić poziom skuteczności.

Trening techniki

1. Trening techniki – Ruch i Rytm

Ustawiasz bramki i tee jak pokazano na zdjęciu poniżej.



Stajesz za prostnikiem położonym równoległe do linii celu, cel jest na górze zdjęcia.

Bramki są szersze o 0,5 cm niż szerokość główki kija. Tee z tyłu znajduje się na 40% odległości w stosunku do odległości do tee z przodu po prawej stronie i jego zadaniem jest ograniczanie zamachu.

Uderza się 2 serie po 10 piłek, najpierw bez rytmu, potem z rytmem, tak aby nie dotknąć żadnej z bramek i żeby po kontakcie z piłką główka kija dochodziła do przedniego tee.

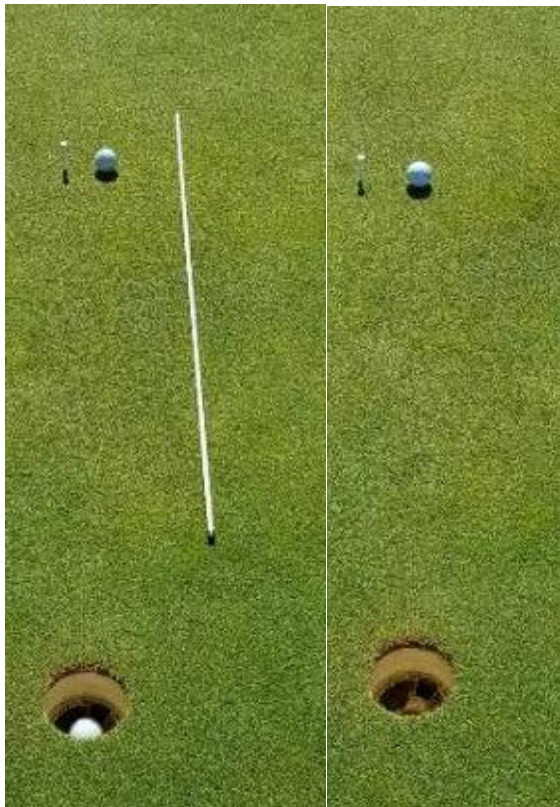
2. Trening techniki – kontrola położenia główki w impakcie

Ustawiasz bramki i tee jak pokazano na zdjęciu poniżej. Stajesz za prostnikiem położonym równoległe do linii celu. Bramka z tyłu jest szersza o 0,5 cm niż szerokość główki kija. Bramka z przodu tylko minimalnie szersza aniżeli średnica piłki. Tee z tyłu ogranicza zamach.

Uderzasz 2 serie po 10 piłek, najpierw bez rytmu, potem z rytmem 2 do 1, tak, aby nie dotknąć główką puttera żadnej z bramek i żeby piłka przetoczyła się pomiędzy bramką z przodu.



3. Trening techniki – kontrola skuteczności techniki



Z odległości 3 stóp masz wbić 30 piłek pod rząd, najpierw z ułożonym prostikiem jak na zdjęciu z lewej, a potem (gdy będziesz robił to bez problemów), bez niego, jak na zdjęciu z prawej.

Na kolejnym poziomie zaawansowania - 20 piłek pod rząd z 6 stóp, potem 10 pod rząd z 10 stóp i na koniec 5 piłek pod rząd z 15 stóp.

Gdy osiągniesz ten ostatni poziom możesz uznać, że Twoja technika puttowania jest bardzo dobra.

Putting krótki i średni

4. Trening wycucia odległości

Ustawiasz jeden kij i 2 tee jak pokazano na zdjęciu poniżej.



Tee znajdują się w odległości 2 stóp od kija.

Bierzesz 3 piłki i ustawiasz je kolejno w odległości od linii tee na 3, 4 i 5 stóp.



Puttujesz w kolejności z 4, 3 i 5 stóp w taki sposób, aby piłka zatrzymała się pomiędzy linią tee a kijem. Nie może dotknąć kija ani zatrzymać się przed linią pomiędzy dwoma tee. Jeżeli choć jedna piłka nie spełniła tego warunku zaczynasz od nowa. Gdy wszystkie 3 piłki zatrzymały się pomiędzy linią tee a kijem, to przesuwasz piłki o 1 stopę do tyłu i zaczynasz od nowa tj 5 stóp, 4 stopy i 6 stóp. Robisz tak aż dojdiesz do dystansu 14, 13 i 15 stóp od linii tee.

5. Trening Realnej Gry - putting krótki i średni

Ustawiasz 4 stanowiska wokół dołka na godzinach 12, 3, 6 i 9 w odległości początkowej 3, 5, 4, i 6 stóp. Zaczynasz puttować 1 piłkę zmieniając za każdym razem stanowisko tj. najpierw z 3 stóp, potem z 5, potem z 4 i potem z 6 stóp. Za każdym razem wykonujesz pełną rutynę przed, w trakcie i po uderzeniu. Celem jest wbicie do dołka wszystkich 4 piłek pod rząd. Nawet jeżeli pierwsza lub druga piłka nie wpadła do dołka i tak kontynuujesz rundę 4 uderzeń. Gdy to zrobisz przesuwasz stanowiska o 1 stopę tj na 4, 6, 5 i 7 stóp i powtarzasz. Gdy wbiłeś 4 piłki pod rząd, znowu oddalasz stanowiska o 1 stopę itd. Starasz się dojść do dystansów 7, 9, 8 i 10 stóp – 4 piłki wbite pod rząd.

Robisz to wszystko w położeniu na płasko, pod górkę i z góry.

6. Putting krótki i średni – Test, do wykonania raz na miesiąc.

a. Ćwiczenie 1 – putting z 5 stóp, pokazany na filmie poniżej

<https://www.youtube.com/watch?v=VlbVpP7oOBs&feature=youtu.be>

b. Ćwiczenie 2 – putting z 10 stóp, pokazany na filmie poniżej

<https://www.youtube.com/watch?v=GzmuPPKx628&feature=youtu.be>

Putting długi

7. Trening wyczucia odległości

a. Ćwiczenie 1 – Piłki coraz bliżej, pokazany na filmie poniżej

<https://www.youtube.com/watch?v=XnWE21vSjdM&feature=youtu.be>

Robisz to w położeniu na płasko, pod górkę i z górki.

b. Ćwiczenie 2

Ustawiasz 10 piłek w spirali w stosunku do dołka w odległościach 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28 kroków. Puttujesz do dołka po 1 piłce z danej odległości w sekwencji losowej tj. na przykład z 16 kroków, z 24, z 12, z 18, z 10 itd. Za każdym razem wykonujesz pełną rutynę przed, w trakcie i po uderzeniu.

Celem jest umieszczenie każdej piłki w promieniu 3 stóp od dołka.

8. Trening Realnej Gry

Bierzesz 5 piłek i ustawiasz je w odległościach 10, 15, 20, 25 i 30 kroków od dołka. Może to też być 1 piłka i za każdym razem zmieniasz dystans i położenie w stosunku do dołka. Puttujesz w sekwencji 25, 10, 20, 30 i 15 kroków. Wszystkie piłki muszą zatrzymać się w promieniu 3 stóp od dołka. Gdy to się udaje 2 razy pod rząd, utrudniasz ćwiczenie – wszystkie piłki mają się zatrzymać w odległości do 3 stóp, ale za dołkiem.

Robisz to wszystko w położeniu na płasko, pod górkę i z górki.

9. Putting długi - Test – Piłka z 15 kroków, robisz 1 raz w miesiącu. Pokazany jest na filmie poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=zI7bFh5qMqk&feature=youtu.be>

Schemat treningów

Generalnie w pierwszym okresie (minimum 2 miesiące) podziel w/w treningi na dwie kategorie tj. putting krótki i średni oraz putting długi.

W ramach każdej kategorii zawsze ćwicz minimum 45 minut, ale lepiej 60 minut (2 x 30 minut, z przerwą 5 minut).

W jednym bloku 45 lub 60 minutowym powinny się zawsze znaleźć:

- a. Treningi 1, 2 i 3
 - b. Na zmianę trening 4 lub 5 dla krótkiego puttingu lub trening 7 lub 8 dla długiego puttingu
- Każdy trening musi być wykonany !
- c. Raz na miesiąc rób testy 6 i 9.

Treningi techniki powinny wynosić 50% czasu treningu i wyczucie odległości i Treningi Realnej Gry 50%.

Gdy realizujesz już swobodnie cele treningów techniki, to 40% technika i 60% wyczucie odległości i Treningi Realnej Gry. Potem nawet proporcje 30/70 %.

W drugim okresie (po 2 miesiącach) możesz mieszać różne treningi dla krótkiego i długiego puttingu.

W ostatnim okresie (po 4-5 miesiącach) robisz trochę treningów techniki (np. 20% czasu), a resztę poświęcasz na Treningi Realnej Gry wszystkich rodzajów puttingu.

Treningi krótka gra

Wszystkie treningi krótkiej gry w odległości od 2 do 30 metrów od greenu będą przebiegały według następującego schematu tj dwóch głównych kategorii – krótszy i dłuższy lot piłki.

Krótszy lot piłki – od 6 do 10 kroków

1. Trening techniki – Ruch i Rytm

a. Seria 10 piłek kijami w60, w56, PW, i8 na dystans 6 kroków lotu piłki (celem jest kwadrat z 4 kijów).

Wedgem 60 uderzamy jak najwyższą trajektorią – otwarta główki kija i postawa.

Jeżeli występuje duża ilość błędów technicznych (ziemia, top) to może to być 2-3 serie po 10 piłek każdym kijem.

b. Ćwiczenie jak wyżej, ale na dystans 10 kroków lotu piłki.

O dobrej technice świadczy proporcja minimum 8 na 10 piłek z każdego dystansu, każdym kijem, trafionych z lotu w cel.

2. Trening techniki – Podłoże

a. Seria 10 piłek kijami w60, w56, PW, i8 na dystans 6 kroków (celem jest kwadrat z 4 kijów) z trzech trudniejszych podłoży – bardzo twarde (może być nawet goła ziemia lub deska), rough do kostek, piasek w bunkrze. Wedgem 60 uderzamy jak najwyższą trajektorią – otwarta główki kija i postawa.

Jeżeli występuje duża ilość błędów technicznych (ziemia, top) to może to być 2-3 serie po 10 piłek każdym kijem.

b. Jak wyżej ale na dystans 10 kroków.

O dobrej technice świadczy proporcja minimum 8 na 10 piłek z każdego podłoża i każdego dystansu, każdym kijem.

3. Trening techniki – Położenie

a. Seria 10 piłek kijami w60, w56, PW, i8 na dystans 6 kroków (celem jest kwadrat z 4 kijów) z 4 położen piłki – pod górkę, z góry, powyżej stóp i poniżej stóp. Z położenia z góry, dwa rodzaje uderzeń – normalne i podcinane wedgem 60.

Jeżeli występuje duża ilość błędów technicznych (ziemia, top) to może to być 2-3 serie po 10 piłek każdym kijem.

b. Jak wyżej ale na dystans 10 kroków.

O dobrej technice świadczy proporcja minimum 8 na 10 piłek z każdego położenia i każdego dystansu, każdym kijem.

Jeżeli w 3 powyższych treningach osiąga się proporcje minimum 8/10 trafiania w cel, to przechodzimy do etapu „nagrody i kary”. Za trafienie w cel +1 punkt, za chybienie -1 punkt. Zawsze trzeba zebrać 10 punktów.

4. Trening wycucia odległości

a. „Drabinka” z celami na dystansach 6, 7, 8, 9 i 10 kroków lotu piłki

Celem jest przejście po kolei i bez błędu, tam i z powrotem trafiając we wszystkie cele, kijami w60, w 56, PW i i8. Na próby każdym kijem należy poświęcić około 5 minut. Gdy jest więcej czasu to 10 minut.

Jeżeli zaczyna się przechodzić „drabinę” w sposób systematyczny, to przechodzimy to etapu „nagrody i kary”. Za każde trafienie w kolejny cel +1 punkt, za chybienie -1 punkt. Trzeba zebrać 15 punktów każdym kijem. Po każdym chybieniu zaczyna się od początku.

5. Trening Realnej Gry

Ustawiasz 6 sytuacji wokół greenu

- a. 6 kroków do greenu i 6 na greenie do dołka
- b. 6 kroków do greenu i 12 na greenie do dołka
- c. 10 kroków do greenu i 10 na greenie do dołka
- d. 6 kroków do greenu i 24 na greenie do dołka
- e. 6 kroków do greenu i 3 na greenie do dołka
- f. 10 kroków do greenu i 3 na greenie do dołka

Uderzasz tylko jedną piłkę z każdej sytuacji i liczysz punkty. Jeżeli piłka zatrzyma się w promieniu 3 stopy od dołka +2 punkty, jeżeli pomiędzy 3 a 6 stóp +1 punkt, powyżej 6 stóp 0 punktów. Każdy błąd techniczny czyli top lub ziemia -1 punkt.

Sytuacje powinny być różne co do podłoża i położenia piłki.

Sytuacje gramy kijami

Wedge 60 – sytuacja „e” i „f”

Wedge 56 – sytuacja „a”

PW – sytuacja „b” i „c”

i8 – sytuacja „d”

Cel to zebranie minimum 10 punktów w jednej serii sytuacji.

5a. Następnym wariantem jest Trening Różnicujący.

Wszystkie wyżej opisane sytuacje należy spróbować zagrać każdym z kijów od wedga 60 do i8, tj. wszystkie sytuacje tylko 1 kijem.

Dłuższy lot piłki – od 15 do 35 kroków

6. Trening techniki – Ruch i Rytm

- a. Seria 10 piłek kijami w60, w56, PW, na dystans 15 kroków (celem jest kwadrat z 8 kijów, jego bok to 2 kije). Wedgem 60 uderzamy jak najwyższą trajektorią – otwarta główka kija i postawa, uderzenie lob. Jeżeli występuje duża ilość błędów technicznych (ziemia, top) to może to być 2-3 serie po 10 piłek każdym kijem.
- b. Jak wyżej ale na dystans 25 kroków.

O dobrej technice świadczy proporcja minimum 6 na 10 piłek z każdego dystansu, każdym kijem, w cel.

7. Trening techniki – Podłoże

- a. Seria 10 piłek kijami w60, w56, PW na dystans 15 kroków (celem jest kwadrat z 8 kijów) z trzech trudniejszych podłoży – bardzo twarde (może być nawet goła ziemia lub deska), rough do kostek, piasek w bunkrze. Wedgem 60 uderzamy jak najwyższą trajektorią – otwarta główka kija i postawa, lob. Jeżeli występuje duża ilość błędów technicznych (ziemia, top) to może to być 2-3 serie po 10 piłek każdym kijem.
- b. Jak wyżej ale na dystans 25 kroków.

O dobrej technice świadczy proporcja minimum 6 na 10 piłek z każdego podłoża i każdego dystansu, każdym kijem.

8. Trening techniki – Położenie

a. Seria 10 piłek kijami w60, w56, PW, i8 na dystans 15 kroków (celem jest kwadrat z 8 kijów) z 4 położen piłki – pod górkę, z górki, powyżej stóp i poniżej stóp. Z położenia z górki, dwa rodzaje uderzeń – normalne i podcinane wedgem 60.

Jeżeli występuje duża ilość błędów technicznych (ziemia, top) to może to być 2-3 serie po 10 piłek każdym kijem.

b. Jak wyżej ale na dystans 25 kroków.

O dobrej technice świadczy proporcja minimum 6 na 10 piłek z każdego położenia i każdego dystansu, każdym kijem.

Jeżeli w 3 powyższych treningach (6, 7 i 8) osiąga się proporcje minimum 6/10 trafiania w cel, to przechodzimy do etapu „nagrody i kary”. Za trafienie w cel +1 punkt, za chybienie -1 punkt. Zawsze trzeba zebrać 10 punktów.

9. Trening wyczucia odległości

a. Cztery cele na dystansach 15, 20, 25 i 30 kroków lotu piłki, wielkość celu – kwadrat z 8 kijów jak wyżej.

Celem jest przejście po kolei i bez błędu, tam i z powrotem wszystkich celów, kijami w60, w 56, PW.

Na każdy kij należy poświęcić około 10 minut. Gdy jest więcej czasu to 15 minut.

Jeżeli zaczyna się to udawać w sposób systematyczny, to przechodzimy to etapu „nagrody i kary”.

Za każde trafienie w cel +1 punkt, za chybienie -1 punkt. Trzeba zebrać 15 punktów każdym kijem.

Po każdym chybieniu zaczyna się od początku.

10. Trening Realnej Gry

Ustawiasz 5 sytuacji wokół greenu

a. 15 kroków do greenu i 10 na greenie do dołka

b. 25 kroków do greenu i 15 na greenie do dołka

c. 20 kroków do greenu i 5 na greenie do dołka

d. 30 kroków do greenu i 10 na greenie do dołka

e. 35 kroków do greenu i 15 na greenie do dołka

Uderzasz tylko jedną piłkę z każdej sytuacji i liczysz punkty. Jeżeli piłka zatrzyma się w promieniu 3 stopy od dołka +3 punkty, jeżeli pomiędzy 3 a 6 stóp +2 punkty, powyżej 6 stóp 0 punktów. Każdy błąd techniczny czyli top lub ziemia -1 punkt.

Sytuacje powinny się zmieniać co do podłoża i położenia piłki.

Sytuacje gramy kijami

Wedge 60 – sytuacja „c” i „d”

Wedge 56 – sytuacja „a” i „b”

PW – sytuacja „e” i ewentualnie „b”

Cel to zebranie minimum 12 punktów w jednej serii sytuacji.

10a. Następnym wariantem jest Trening Różnicujący.

Wszystkie wyżej opisane sytuacje należy spróbować zagrać każdym z kijów od wedga 60 do PW tj wszystkie sytuacje tylko 1 kijem.

Schemat treningów

Generalnie w pierwszym okresie (minimum 2 miesiące) podziel treningi na dwie kategorie tj. krótszy lot piłki i dłuższy lot piłki czyli (chipping i pitching).

W ramach każdej kategorii zawsze ćwicz minimum 60 minut, ale lepiej 90 minut (2 x 45 minut, z przerwą 10 minut).

W jednym bloku 60 lub 90 minutowym powinny się zawsze znaleźć:

- a. Treningi 1 i 2 lub 1 i 3 dla krótkiego lotu piłki oraz treningi 6 i 7 lub 6 i 8 lub 6 i 9 dla dłuższego lotu piłki
 - b. Na zmianę trening 4 lub 5 (5a) dla krótkiego lotu piłki oraz trening 9 lub 10 (10a) dla dłuższego lotu piłki
- Każdy trening musi być wykonany !

Na początku treningi techniki powinny wynosić 60% czasu treningu, a Treningi Realnej Gry 40%.

Gdy realizujesz już swobodnie cele treningów techniki, to odwracasz te proporcje, a nawet dążysz do 30% technika i 70% Treningi Realnej Gry.

W drugim okresie (po 2 miesiącach) możesz mieszać różne treningi dla krótkiego i długiego lotu piłki.

Np. robisz treningi techniki dla krótkiego lotu i Treningi Realnej Gry dla dłuższego lotu piłki.

W ostatnim okresie (po 4-5 miesiącach) robisz trochę treningów techniki krótkiego i długiego lotu piłki (np. 30% czasu), a resztę poświęcasz na Treningi Realnej Gry wszystkich 11 opisanych sytuacji.

Treningi długa gra

Wszystkie treningi długiej gry będą przebiegały według następującego schematu tj trzech głównych kategorii – długa gra ironami, tee shot, długi pitching.

Długa gra kijami od i9 do wooda 3

1. Trening techniki – Ruch i Rytm

Nad techniką należy pracować cały czas. Im będzie lepsza tj. bardziej poprawna, tym skuteczność gry będzie większa.

a. Zawsze, na każdym treningu długiej gry robisz cykl pokazany na filmie

<https://www.youtube.com/watch?v=fJwO4WcFmhA&feature=youtu.be>

Powinno to zajmować

- Ruchy bez kija i piłki – 5 minut (20-40 ruchów)
- Ruchy z kijem bez piłki – 5 minut (20-40 ruchów)
- Mikro swing i7 – 10-20 piłek
- Mini swing i7 – 20-40 piłek

Pełna kontrola ciała i rytmu.

b. Następnie robisz następujące ćwiczenie

- Uderzasz 2-3 piłki kijem PW na jakiś cel w adekwatnej dla tego kija odległości np. bunkier czy imitacja greenu w odległości -90-100 m
- Bierzesz kije i7, i8, i9 i PW
- Zaczynasz od kija i7 uderzając serie 2 x 10 piłkę na ten cel. Swing ma być w formie mini swingu, z pełną kontrolą ruchów części ciała. Potem 2 x 10 piłek kijem i8, potem to samo i9 i na koniec PW. Chodzi o to, żeby zwiększając wielkość zamachu i prędkość swingu, nie tracić nic z techniki.

Te dwa ćwiczenia „a” i „b” robisz zawsze. Ćwiczenie „b” co 2-3 treningi urozmaicasz biorąc zamiast kija i7, kij i5 i nawet hybrydę czy wood 3.

Po 1-2 miesiącach powinieneś być w stanie uderzać na odległość kija PW wszystkimi kijami, regulując zamach i tempo swingu. Technika ma być poprawna i piłki lecieć prosto.

Pracujesz nad eliminacją chicken wing, przeniesieniem ciężaru ciała w pierwszej fazie Forward swingu i skrętem bioder.

c. Gdy po 2-3 miesiącach (lub wcześniej) uznajesz, że robisz to swobodnie, zaczynasz liczyć punkty.

Trafiłeś +1, nie trafiłeś -1. Każdym kijem masz zebrać 10 pkt.

2. Trening techniki – Podłoże

a. Seria 2x10 piłek kijami i9, i7 i i5 z trzech trudniejszych podłoży – bardzo twarde (może być nawet goła ziemia lub deska), umiarkowany rough, piasek w bunkrze.

3. Trening techniki – Położenie

a. Seria 2x10 piłek kijami i9, i7 i i5 z 4 położen piłki – pod górkę, z górki, powyżej stóp i poniżej stóp.

Treningi 2 i 3 robisz na zmianę przy każdym treningu 1.

4. Trening techniki – Trajektorie poziome i pionowe

Stopniowo, do treningów techniki dodajesz czwarty trening tj. trajektorie lotu piłki.

Może on powoli zastępować treningi 2 i 3, o ile uznasz, że masz je opanowane.

- a. Kijami i5 i i7 uderzasz serię 2 x 10 piłek każdym kijem niską trajektorią na cel – „Sibirskij Wołk”
- b. Jak wyżej ale jak najwyższą trajektorię – piłki bardziej z przodu postawy
- c. Kijem i5 lub i6 zaczynasz ćwiczyć fade i draw. Uderzasz serie 3 x 10 piłek, najpierw fade potem draw. Jeżeli wychodzi ci minimum 7 na 10 piłek, to zaczynasz uderzać w sekwencji Prosto-Fade-Prosto-Draw itd...

5. Trening Realnej Gry

Wykonujesz ćwiczenie jak na filmach

a. <https://www.youtube.com/watch?v=SqC7Mih6Nns&feature=youtu.be>

b. <https://www.youtube.com/watch?v=P20mg8sf24Y&feature=youtu.be>

Jeżeli masz już opanowane trajektorie tj. trening 4, to wtedy w powyższych ćwiczeniach uderzasz każdą piłkę inaczej – nisko, wysoko, fade, draw itp. Ale zawsze na konkretny cel.

Tee shot

6. Trening techniki – Ruch i Rytm

Uderzasz serie 10 piłek (minimum 5 serii) driverem.

- a. Zawsze masz ustawiony Monster tj. poziomy prostick nad piłką
- b. Pierwsza seria to mikro swing, druga mini swing, trzecia pół swing i potem czwarta full swing. Patrz etapy swingu jak na filmie <https://www.youtube.com/watch?v=fJwO4WcFmhA&feature=youtu.be>
- c. Zawsze uderzasz w korytarz o szerokości 40 metrów.
- d. Każda piłka ma lecieć idealnie prosto
- e. Do każdej piłki przygotowujesz się bardzo starannie – Rutyna i Setup

7. Trening techniki – Trajektorie poziome i pionowe

a. Uderzasz serię 2 x 10 piłek driverem niższą i wyższą trajektorią w korytarz.

Niższa trajektoria to inne położenie piłki (bliżej środka postawy), wysoka to większy kąt ataku i bardzo wysokie zakończenie swingu.

b. Zaczynasz ćwiczyć fade i draw. Uderzasz serie 3 x 10 piłek, najpierw fade potem draw.

Jeżeli wychodzi ci minimum 7 na 10 piłek, to zaczynasz uderzać w sekwencji Prosto-Fade-Prosto-Draw itd...

To zajmie Ci driverem parę miesięcy, ale będziesz miał lepszą kontrolę.

8. Trening Realnej Gry

Bierzesz driver i PW.

Uderzasz na przemian driver w korytarz i PW w określony cel.

Zmiana kija z najdłuższego na najkrótszy ma dać lepsze przygotowanie w grze.

Uderzasz 10 serii x 2 piłki

Długi pitching 40-100m

Ponieważ po treningu numer 1 powinieneś już mieć coraz lepszą technikę, to w długim pitchingu ćwiczysz tylko wyczucie odległości, różne podłoża i położenia.

Podłoża i położenia ćwiczysz tak jak w treningach 2 i 3 opisanych powyżej.

9. Trening wyczucia odległości i kalibracji

Etap 1

a. Bierzesz wszystkie Wedge od 60 do PW (minimum 4)

b. Każdym kijem uderzasz 10 piłek z 3 rodzajów zamachów tj na godzinę 8 (lewa ręka), na 9 i na 10.

Będziesz miał więc 12 różnych pozycji i łącznie odbijesz 120 piłek.

Nie musisz tego robić na jednym treningu.

Dla każdego kija i dla każdego zamachu mierzysz odległość lotu piłki.

Powtarzasz to 2-3 razy aby się ustabilizowało i aby być pewnym.

Etap 2

a. Ustawiasz po 10 piłek na dystansach od 40 do 100 m (o ile masz taką możliwość powierzchni na drivingu, a jak nie, to będziesz po prostu uderzał z jednego miejsca na te dystanse) z konkretnym celem o średnicy ok 10 metrów.

b. Posługując się swoją tabelą dystansów i zamachów z Etapu 1, każdym kijem uderzasz 10 piłek na ten konkretny cel, z konkretnej odległości i z odpowiedniego zamachu.

Nie musisz tego robić na jednym treningu.

Te 2 etapy dadzą Ci dokładną kalibrację wedgy, a poza tym są bardzo dobrym treningiem.

Etap 3

Musisz na każdy najdłuższy dystans danego wedga umieć zagrać innymi, wyższymi wedgami oraz i7 i i5.

Przykładowo jeżeli wedgem 60 uderzasz 60 metrów, to na ten dystans musisz nauczyć się trafiać wedgem 56,

PW, i7 i i5. Ideałem jest opanowanie wszystkich dystansów od 40 do 100m różnymi wedgami oraz i7 i i5.

Oczywiście dystansu np. 80m nie zagrzasz wedgem 60, ale 56, PW i ironami tak.

Powstanie tabelka dla wszystkich dystansów od 40 do 100m, dla każdego kija – jaki zamach, ustawienie piłki itp. Itd.

10. Trening Realnej Gry

Grasz serie 4 piłek, każdą innym wedgem na inny dystans od 40 do 100 m.

Zmieniasz również kije w zależności od zamachów.

Uderzasz tak 10 serii po 4 piłki.

W kolejnej fazie (tak jak poprzednio liczysz punkty +1 i -1) i masz zdobyć 10 pkt uderzając na różne cele różnymi wedgami.

Treningi bunkier green

Wykonujesz tylko 2 rodzaje treningów. Dopiero po osiągnięciu hcp 5 należy je zmodyfikować.

Trening 1 – Technika

Wybijasz z bunkra po prostu 40 piłek na każdym treningu.

Ale uwaga !

Każda z 40 piłek ma polecieć dobrze i trafić na green.

Jak coś nie wyszło, to ta piłka się nie liczy.

Łącznie ma być 40 dobrych piłek.

Trening 2 – Wyczucie odległości

Uderzasz serię 2 x 20 piłek na dwa dystanse lotu piłki na przemian.

Lot 10m i Lot 20m.

Dystans regulujesz albo zamachem (zakończenie swingu zawsze do końca), albo prędkością, albo niższym chwytem kija.

Podane schematy treningowe są skuteczne jeżeli treningi są wykonywane regularnie i w okresie przynajmniej 1 roku. Życzymy wytrwałości w treningach i coraz lepszej gry w golfa.