



Opisane poniżej treningi są Treningami Realnej Gry dla graczy na wyższym poziomie. Są to treningi które trenują gracze zawodowi oraz kandydaci na Instruktorów w PGA USA.

Trening krótkiej gry – chipping i pitching

Oznacz wokół greenu 9 różnych sytuacji-położeń piłki.

1. Trzy sytuacje łatwe – płaski green i proporcje:

a. 5-6 średnich kroków do greenu i 6-7 średnich kroków na greenie do dołka
Średni krok to 2 stopy.

b. 5-6 kroków do greenu i 10-12 kroków na greenie do dołka

c. 10-12 kroków do greenu i 10-12 kroków na greenie do dołka

2. Trzy sytuacje trudne – płaski green i proporcje:

a. 5-6 kroków do greenu i 18-20 kroków na greenie do dołka

b. 20-25 kroków do greenu i 10-15 kroków na greenie do dołka

c. 20-30 kroków do greenu i 10-15 kroków na greenie do dołka

3. Trzy sytuacje bardzo trudne:

a. Pochyły green „z górki” i proporcja - 10-12 kroków do greenu i 5-6 kroków na greenie do dołka

b. Pochyły green „piłka poniżej stóp” i proporcja - 10-12 kroków do greenu i 10-12 kroków na greenie do dołka

c. Pochyły green „piłka powyżej stóp” i proporcja – 5-6 kroków do greenu i 20-24 kroki na greenie do dołka

Z każdej sytuacji wykonaj 1 uderzenie wybranym kijem i techniką, który Ci najbardziej i następnie puttuj piłkę do dołka. Licz wszystkie uderzenia jak w grze w golfa.

Tabela norm

Wynik powyżej 22 uderzeń to wynik słaby.

Wynik 21-22 uderzeń to wynik dobry.

Wynik poniżej 21 uderzeń to wynik doskonały na poziomie graczy PGA Tour

Treningi puttingu

Ćwiczenie 1

Oznacz tee 4 położenia piłki wokół dołka „na krzyż” w odległości 10 stóp od dołka.

Puttuj piłkę do dołka z każdego z tych 4 położzeń (1 raz z 1 położenia) i obliczaj punkty zgodnie z opisanym poniżej zasadami.

Puttuj w ten sposób za każdym razem zmieniając położenie piłki w stosunku do dołka, a po każdych 4 piłkach zmień dołek na inny.

Chodzi o to aby nie puttować z tego samego miejsca 2 razy.

łącznie masz puttować w ten sposób 10 razy, czyli wykonać 2 i pół dołka (4 +4 +2)

Punkty obliczasz wg następujących zasad:

a. Piłka wpadła do dołka po pierwszym putt - otrzymujesz +2 punkty

b. Po pierwszym putt piłka chybiła dołek i zatrzymała się za nim (nie ważne w jakiej odległości), a potem drugim puttem wbiłeś ją do dołka - otrzymujesz 0 punktów

c. Po pierwszym putt piłka zatrzymała się przed dołkiem (nie ważne w jakiej odległości), a potem drugim putt wbiłeś ją do dołka - otrzymujesz -1 punkt

d. Nie wbiłeś piłki do dołka trzecim puttem - otrzymujesz -3 punkty

Tabela norm

Najlepsi gracze PGA Tour zdobywają 8 punktów w 10 puttach

Średnia PGA Tour zdobywa 7 punktów

Najślabi gracze PGA Tour zdobywają 6 punktów

Handicap 0 zdobywa 5 punktów

Handicap jednocyfrowy zdobywa 4 punkty

Handicap 10-18 zdobywa 2 punkty

Handicap 19-28 zdobywa -2 pkt

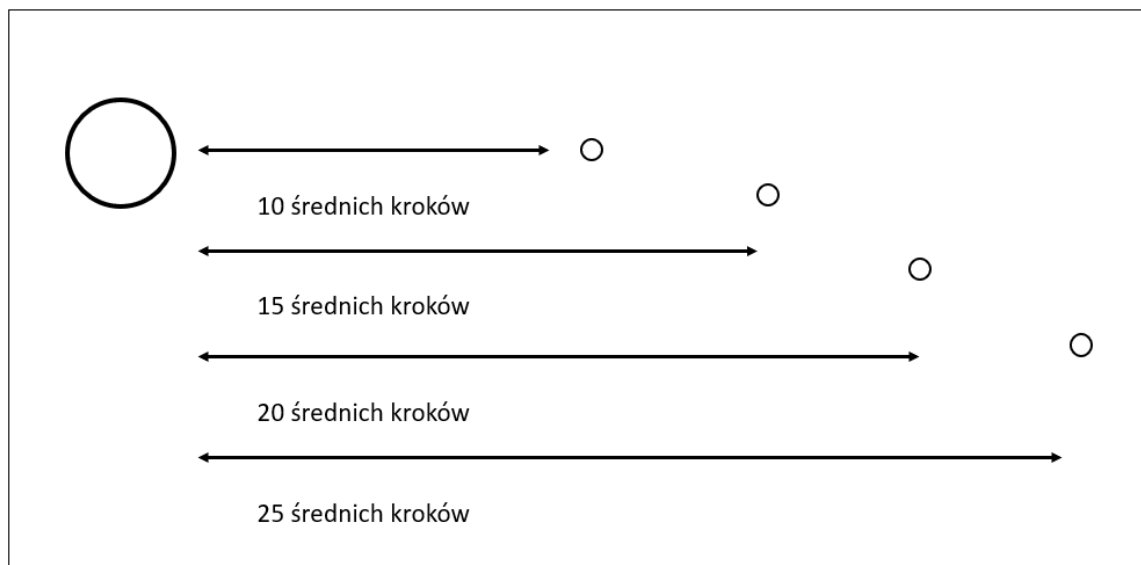
Handicap 29-36 zdobywa -3 pkt

Ćwiczenie 2

Zagraj 18 dołków puttując z następujących kierunków i dystansów.

a. Pięć kierunków - z góry, pod górę, z breakiem w lewo, z breakiem w prawo, po płaskim

b. Dystanse od dołka 10, 15, 20 i 25 średnich kroków z w/w nachyleń i breaków oraz z 15 i 20 kroków po płaskim. Dystanse od dołka powinny nie być wyznaczone po linii prostej w stosunku jeden do drugiego, ale w rodzaju „wachlarzyka”.



Na każdym dołku z każdego położenie puttujesz 1 piłkę aż do jej wbicia do dołka jak w normalnej grze, ale z zastosowaniem następującej zasady.

Jeżeli pierwszy putt z danego dystansu nie wpadł do dołka, to odsuwasz piłkę od dołka o 3 stopy i znowu puttujesz. Jeżeli znowu nie trafiłeś, to znowu odsuwasz piłkę o 3 stopy i tak dalej aż do skutku czyli do wbicia piłki do dołka.

Liczy się łączna liczba puttów.

Tabela norm

Wynik powyżej 45 puttów to wynik słaby.

Wynik 40-45 puttów to wynik przeciętny

Wynik poniżej 40 puttów to wynik bardzo dobry.