



## Żaby a golf, czyli rzecz o krótkim pitchingu - część 3

Jak wspomniałem na początku pierwszej części tego artykułu, każdy gracz powinien opanować minimum trzy rodzaje krótkiego pitcha tj. uderzenie z niską, średnią i wysoką trajektorią.

Podstawą jest uderzenie ze średnią trajektorią do którego Setup, Backswing i Forward swing opisałem poprzednio. Jest to zresztą uderzenie, które wykorzystujemy najczęściej.

Uderzenie z niską i wysoką trajektorią mają zastosowanie w warunkach specjalnych tj. gdy jest dużo greenu pomiędzy jego brzegiem a dołkiem lub gdy jest mało greenu pomiędzy jego brzegiem a dołkiem.

Generalnie są dwie metody zmiany trajektorii lotu piłki w krótkim pitchingu.

Pierwsza, trudniejsza i bardziej pracochłonna, to zmiana położenia piłki w Setupie.

Wymaga ona wielu powtórzeń i nie zalecam jej graczom amatorskim.

Zresztą nawet nie wszyscy gracze zawodowi ją stosują.

Druga metoda, znacznie prostsza i skuteczniejsza, to po prostu zmiana kija.

Pitching wedge (loft 46-48) do niskiej trajektorii, wedge 54-56 do średniej trajektorii i wedge 58-60 do wysokiej trajektorii.

Zacznijmy od uderzenia z niską trajektorią.

Jest to dokładnie takie samo uderzenie jak opisałem poprzednio z tym, że wykonywane kijem pitching wedge (loft 46-48). Piłka polecą wtedy niżej i po upadku potoczy się dalej.

Uderzenie tym kijem jest również trochę bezpieczniejsze, gdyż kąt ataku jest mniej stromy, a więc ryzyko zarycia się w miękką mokrą ziemię lub odbicie się od twardej nawierzchni jest mniejsze.

Tak więc tutaj cudów nie ma, jest to takim samym krótkim pitch jak opisano tyle, że innym kijem.

Teraz znacznie trudniejsze uderzenie tj. z wysoką trajektorią. Po tego typu uderzeniu piłka zatrzymuje się na greenie prawie natychmiast. Toczy się maksimum 2-3 kroki.

Jednak uderzenie to jest trudne z dwóch powodów.

Pierwszy to technika którą opiszę poniżej.

Drugi powód jest taki, że trudno jest kontrolować odległość przy wysokiej trajektorii.

Można wykonać piękne uderzenie, ale piłka nie polecą tam gdzie chcemy ale bliżej lub dalej.

Tego typu uderzenie trzeba ćwiczyć na różne odległości wiele razy aby nabrać niezbędnego wyczucia.

Zacznijmy od techniki.

Krótki pitch z wysoką trajektorią gra się kijem wedge 58 lub 60 z małym bouncem (maksimum 10 stopni).

Oto jak wygląda Setup do tego uderzenia.



Jak widać piłka jest na środku postawy ewentualnie może być nawet lekko przesunięta do przodu.

Aby piłka poleciała wyżej musimy bardziej rozpędzić główkę kija. Robimy to zginając bardziej nadgarstki w Backswingu. Wygląda to tak.





Pomimo dużego wydawałoby się zamachu, piłka nie poleci zbyt daleko, gdyż loft kija uniesie ją wysoko. Ale to jeszcze nie wszystko.

W Follow Through również musimy bardzo wysoko dociągnąć łopatkę kija jak widać na zdjęciu poniżej.



Bardzo delikatnym i trudnym momentem tego uderzenia jest faza Transition czyli początek Forward swingu. Kij schodzi w stronę piłki bardzo stromo i trzeba koniecznie przesunąć i skrócić biodra, gdyż w przeciwnym przypadku istnieje ryzyko uderzenia w ziemię przed piłką.

Ruch barków, rąk i bioder do przodu jest równoczesny i jest to trochę inaczej niż w opisywanym standardowym pitchu ze średnią trajektorią.

Trzeba to ćwiczyć i ćwiczyć aby złapać odpowiedni rytm i sekwencję.

Warto dodać, że krótki pitch tego typu wykonywany wedgem 60 poleci najdalej na 30 metrów.

Przy dalszej odległości i konieczności wysokiej trajektorii trzeba użyć wedga 56.

Mam nadzieję, że rozumiecie teraz jak regulować trajektorię krótkiego pitcha, a co za tym idzie zachowanie piłki po upadku na green.

Teraz najważniejsze tj. jak nauczyć się opisanej techniki krótkiego pitchingu.

Poniżej przedstawiam standardową procedurę do wykonywania na 90 minutowym treningu tego uderzenia.

## 1. Powtórzenia Setupu

Wykonanie 10 powtórzeń przyjmowania Setupu i kontroli wszystkich jego ważnych elementów opisanych w części pierwszej.

## 2. Powtórzenie ruchu Backswingu w seriach 2 x 20 powtórzeń.

Należy kontrolować płaszczyznę swingu i utrzymywanie zagięcie lewego nadgarstka.

## 3. Powtórzenie całego ruchu Backswing – Forward swing w seriach 2 x 20 powtórzeń bez piłki

Należy kontrolować płaszczyznę swingu i utrzymywanie zagięcia lewego nadgarstka w Backswingu oraz poprawną pozycję rąk i ciała po zakończeniu Forward swingu.

**4. Uderzenie serii 2 x 20 piłek samą prawą ręką.** Wyrabia to uczucie wypuszczania główki kija oraz prawidłowy rytm i sekwencję ruchu.

## 5. Uderzenie serii 2-3 x 20 piłek na dystans lotu piłki ok 20 kroków.

Normalne położenie piłki i dobre podłoże typu fairway.

Kontrola wszystkich elementów krótkiego pitchingu opisanych poprzednio.

## 6. Uderzenie jak wyżej ale z twardej nawierzchni, chodzi o naprawdę jak najtwardszą nawierzchnię, wręcz jak green.

Czasem na niektórych drivingach są greeny treningowe o nieco innej nawierzchni niż normalny green i na brzegu takiego greenu można ćwiczyć. Nie niszczy się zbyt nawierzchni, a jeżeli nawet, to nie jest to realny green i jest to na samym jego brzegu.

Trening ten wyrabia dokładność trafiania tuż przed piłkę i wystawiania bounce.

## 7. Uderzenie jak wyżej z tym, że z bunkra.

Normalną techniką krótkiego pitchingu, a nie techniką gry z bunkra. Jeszcze bardziej wyrabia to dokładność kontaktu z piłką.

8. Wykonujemy punkty od 5 do 7 przy użyciu pitching wedga z niską trajektorią oraz wedga 60 z wysoką trajektorią.

To trening techniki.

Następnie należy wykonać **Trening Realnej Gry**.

Rozkładamy wokół greenu 30 piłek każda na innym dystansie i innym położeniu od 10 metrów lotu do 30 metrów lotu piłki. Dołek jest od 3 do 15 kroków od miejsca upadku.

Uderzamy piłki różnymi typami trajektorii w zależności od sytuacji i staramy się aby piłka zatrzymała się jak najbliżej dołka.

Wykonujemy tak 2-3 serie po 30 piłek, za każdym razem zmieniając ich położenie i dystans od dołka.

Trening kończymy **Grą Treningową** w tzw. 21.

Bierzemy 1 piłkę i wybieramy 9 położzeń w stosunku do dołka – 3 łatwe, 3 średnie i 3 trudne.

Z tych 9 położzeń uderzamy jak najbliżej dołka i puttujemy aż do skutku.

Naszym celem jest osiągnięcie maksimum 21 uderzeń aby zaliczyć wszystkie dołki.

Wynik poniżej 20 jest bardzo dobry na poziomie PGA Tour.

Inną bardzo ciekawą grą dla zapalonych graczy jest rywalizacja w 50 PLN.

Każdy z graczy ma 50 PLN i uderza piłki na przemian z różnych dystansów od 10 do 30 metrów od dołka. Każda piłka która zatrzymuje się w promieniu 3 stóp od dołka powoduje, że gracz nic nie traci ze swojej kwoty. Każda stopa ponad promień 3 stopy od dołka to -1 pln czyli 2 stopy to -2 pln, 3 stopy -3 pln itd.

Gra się 10 lub 20 dołków i gracz który ma mniej pieniędzy oddaje różnicę partnerowi.

Gracze uderzają na przemian z danej pozycji.

Przykładowo jeżeli jeden gracz kończy 10 dołków i ma 20 PLN, a drugi ma 30 PLN to pierwszy gracz oddaje drugiemu 10 PLN.

Powodzenia i przyjemności z krótkiej gry !