



## Feel the distance

Pitchen is een onderdeel van golf dat voor de gemiddelde golfer heel veel invloed heeft op de score. Het zal tijdens een ronde vaak voorkomen dat de bal tussen de 25 en 60 meter ligt, een afstand die pitchen verlangt. Beheers je pitchen goed, dan bestaat de kans dat je drie slagen omzet in twee.

De titel van dit hoofdstuk geeft aan wat voor mij de essentie van subliem pitchen is... Puur gevoel.

Je wint *half the battle* wanneer je minder dan een full swing gebruikt, de ideale balvlucht juist inschat en de juiste club kiest.

Vele golfers maken de fout om met een bepaalde club te pitchen. Met pitchen is de clubkeuze essentieel voor het beste resultaat. Wat is de situatie? Waar staat de vlag? Hoeveel green heb ik om mee te werken? Hoe waait de wind? Zijn er obstakels tussen mijn bal en de vlag?

Een prachtig voorbeeld van feel the distance is het ritueel van Jason Day voordat hij zijn swing maakt. Twee à drie meter achter de bal sluit hij zijn ogen en visualiseert hij het opstijgen van de bal, het bereiken van het hoogste punt van de vlucht, het dalen, het landen, het uitrollen, tot het stilliggen van de bal. Exact in 1,9 seconden, precies dezelfde tijdsduur van de statistisch gezien optimale swing. Twee volle seconden is veel langer dan we denken: 21... 22. Dit is de ultieme manier om je gevoel aan te boren, vandaar *feel the distance*.

---

### Pitchen: een kwestie van gevoel

Wanneer ik een ronde in de baan speel, probeer ik altijd uit te komen op een afstand vóór de green, zodat ik een approach met een volle wedge kan spelen. Vaak lukt dat wel, maar soms vind ik na enig zoeken mijn bal twintig tot dertig meter verder. Het is een afstand die ik ongemakkelijk vind. Ik kan geen volle wedge spelen, want dan vliegt de bal ruim over de green heen. Ik zal moeten pitchen. Dat is een slag die ik niet al te vaak speel, ik voel me er niet vertrouwd mee. Op de driving range oefen ik deze slag zelden, daar vind ik het fijner om de ballen voluit weg te spelen met een ijzer of een wedge. Toch kom ik in de baan met enige

“‘See’ and ‘Feel’ the shot then play the shot explicitly as you wish it to play out. Believe in your vision first, then allow it to happen.”

---

Jason Day

regelmaat in de positie, dat een pitch noodzakelijk wordt. Ik moet me dwingen alle opties goed te overwegen om straks een goed gevoel aan de gespeelde bal over te houden. Eerst kijk ik goed naar de ligging van de bal. Het maakt uit of de bal mooi op het gras ligt, in een divot of tegen het randje van het gras van de fairway en de semi-rough. Vervolgens kijk ik of er zich op weg naar de green nog hindernissen bevinden: de uitloper van een bunker, een pluk hoger gras of een plek met tijdelijk water. Daarna kies ik, afhankelijk van de afstand die ik moet overbruggen om op de green te komen, een ijzer waarmee ik de bal zal gaan spelen. Dit kan ik allemaal in alle rust overwegen en het geeft mij het vertrouwen dat ik de situatie juist heb ingeschat en met de juiste club ga spelen. Ten slotte komt het – voor mij – belangrijkste deel van mijn voorbereiding, de oefenswings. Omdat het pitchen een slag is die ik niet zo vaak speel, is het belangrijk “in mijn gevoel” te komen voor het spelen van de bal. Ik moet de tijd nemen om het gevoel toe te laten. Niet denken: nu voelt het goed, maar dat ook werkelijk kunnen voelen. Wanneer ik dat gevoel ervaar, moet ik de bal ook meteen gaan spelen en niet nog meer oefenswings maken om het gevoel bevestigd te krijgen. Gewoon spelen! Het gevoel van de swing en het geluid van het raken van de bal, zorgen voor onmiddellijke feedback over het spelen van de bal. Ik hoef niet eens te kijken. Wanneer het gevoel goed is en het geluid van het contact is prachtig, dan weet ik dat het resultaat geweldig zal zijn. Geen twijfel mogelijk.

---

### My own experience

Het was tijdens een baansessie met IGG-cocreator Lex Groothengel op The Links Valley waar we de North Course speelden. We lagen na de afslag binnen vijf meter van elkaar en hadden zo'n negentig meter naar de vlag te gaan. De wind was mee en de vlag stond redelijk voor op de green. Er lag een redelijke helling voor de green. Voor 11 HCP Lex was het tussen een gap wedge en een pitchingwedge, maar gezien de wind en de locatie van de vlag, adviseerde ik hem om een 9 ijzer te nemen en met een iets meer dan halve swing de green aan te spelen. Voor Lex een nieuwe uitdaging. Hij raakte de bal flush met een iets te grote swing en de bal vloog vijftien meter over de green. Ik liet hem weten dat het next teebordje op zeventig meter ideaal was om te landen en de bal op de helling te laten rollen naar de vlag. Op deze manier vergroot je je marge in plaats van de bal door de lucht te spelen, met de kans dat de bal terugrolt als deze ook maar iets te kort is. Mijn swing met de 9 ijzer voelde compact en het balcontact was *like a hot knife through butter...* De bal landde exact ter hoogte van het next teebordje, rolde de heuvel op en nestelde zich binnen twee meter van de vlag. Een perfecte pitch uitgevoerd met een andere club dan de afstand normaal wordt overbrugd door perfect te doseren. *I felt the distance in my hands...* Voldoening van zo'n pitch is waanzinnig!

## Fundamentals

---



“Quiet hands through impact create the least amount of club-head rotation hence the best results.”

---

Steve Stricker

Binnen de IGG-filosofie is de juiste timing van het inzetten en roteren van het onderlichaam een belangrijke kernwaarde. Daarom met pitchen hierbij ook een stand die wat de voetenlijn ten opzichte tot de doellijn betreft duidelijk open is.

- Voetenlijn twintig graden open ten opzichte van de doellijn. Dit geeft je de ruimte om volledig te roteren met een minder dan volledige swing.
- De balpositie hangt volledig af van je gekozen balvlucht. Laag rechts van het midden, standaard in het midden en hoog links van het midden.
- Je swing maak je met passieve polsen zoals Steve Stricker op deze foto mooi laat zien. Zijn techniek is door alle topspelers overgenomen, omdat het de minste clubbladrotatie verzekert.
- Een one-piece take away waarbij het bovenlichaam samen met de armen van de adrespositie naar het einde van de backswing zwaait, is een belangrijk onderdeel van solide balcontact.
- Initieer de voorwaartse beweging met de denkbeeldige driehoek voeten-knie-en-heupen om zodoende de grote spieren te laten leiden en de kleine spieren (armen en handen) te laten volgen.
- Met pitchen is het cruciaal dat de heupen goed doorroteren en dat ze altijd in de doorzwaai de armen voorblijven tot de negenuurpositie, zoals Steve Stricker op de foto toont. De handen zijn precies in één lijn met het derde oog gepositioneerd.

## Focus

---

Het is mijn ervaring dat de gemiddelde golfer de “tussenafstanden” van pitchen te weinig oefent. Dan gaan we spelen in de baan om deze afstanden te ontwijken. “Ik ga opleggen naar een afstand waar ik een volle slag naar binnen heb”, is een veel gehoorde uitdrukking. Dat is binnen IGG geen acceptabele focus. Als we het complete repertoire van opties dat we in de baan mogelijk kunnen aantreffen, trainen, dan verandert deze focus naar... wat is de ideale afstand om te scoren? Als je pitchen correct geoefend hebt, dan is er maar één mentale benadering voor dit onderdeel en dat is up-and-down in twee slagen. Hoe kun je de bal zo dicht mogelijk bij de vlag krijgen? Akkoord, maar wat is dan correct oefenen? Zoals je zult lezen in de oefeningen, wordt mijns inziens het gevoel van pitchen het allerbeste geoefend door alle mogelijke afstanden met zoveel mogelijk verschillende clubs te oefenen. Het doel is om de afstanden van 25 meter tot die waarop je een volle swing sandwedge speelt, allemaal zodanig te beheersen dat *al* die afstanden een mogelijkheid tot scoren gaan bieden.

Visualiseer het exacte landingspunt en voer de swing uit die daarbij past. Zowel bij pitchen als bij chippen heb ik de ervaring dat veel golfers op het doel gericht zijn. Echter de juiste focus is het landingspunt. Laat daarna de zwaartekracht haar werk doen. Ook voor pitchen geldt, dat de beste oefening *in* de baan plaatsvindt. Vroege ochtenden en late middagen zijn de ideale tijden om heerlijk alleen de baan in te gaan en oefentijden te optimaliseren en speelomstandigheden te oefenen.

Experimenteer met een swingkey (gedachte) die voor jou werkt. Ben je meer targetgericht, balgericht of meer procesgericht? Ben je targetgericht, breng dan je handen in de negenuurpositie zo dicht mogelijk in contact met het doel. *Shake hands with the target* noemen we dat binnen IGG. Ben je balgericht, vraag je dan af welke swing jouw bal exact op jouw landingspunt laat landen. En wanneer je procesgericht bent, focus je dan op het einde van jouw backswing en jouw eindstand om de bal deze exacte afstand te laten vliegen.



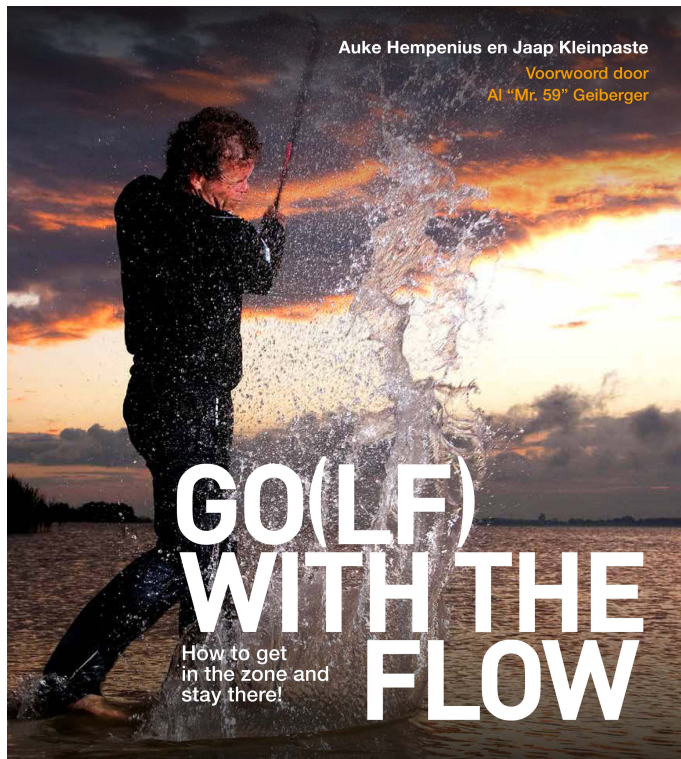
“The real success in golf lies in turning three shots into two.”

---

Bobby Locke

# Sport en Kennis

---



Deze preview is een gedeelte uit het boek:

## **Go(lf) with the Flow**

How to get in the zone and stay there!

[Meer informatie](#)

---

Voor meer artikelen en andere uitgaven kunt u terecht op [www.sportenkennis.nl](http://www.sportenkennis.nl)