

INTRODUKTION TILL GOLF

9. HALVA SLAG (PITCHNING)

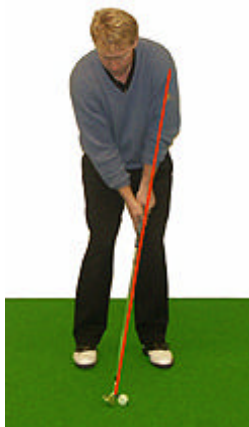
Pitchen kräver en hel del träning innan man kan känna sig säker på att lyckas. Till en börjar är det dock inte ett slag som bör ägnas allt för mycket tid. Dels på grund av att såväl puttar, chippar som svingen är viktigare, dels på grund av att man näst intill automatiskt blir bättre på att pitcha när man förbättrar sin sving. Svingen och pitchen bygger nämligen på samma tekniska principer.

Inlärningsstrappan:

1. Spelförståelse
2. Förutsättningar
3. Teknik/utförande
4. Höjdkontroll
5. Längdkontroll
6. Lägesanpassning

1. Spelförståelse - halva slag slår man när man är så långt från greenen att det inte räcker med ett kort slag. Halva slag bygger framför allt på längdkontroll. Hur långt bollen flyger beror i stor utsträckning på hur man träffar bollen. Det blir väldigt stor skillnad mellan en bra träff och en lite sämre. Att träna in en bra bollträff är därför av större betydelse här än vid korta slag. För duktiga spelare är det denna typ av slag som i störst utsträckning avgör resultatet. Halva slag får därmed högre prioritet i träningen ju bättre man blir.

2. Förutsättningar - Grepp och kroppshållning som när man svingar. Eftersom man oftast slår med de korta klubbarna är bollplaceringen mitt emellan fötterna. Klubban lutar mot målet, så att den träffar bollen i en aningen nedåtriktad rörelse. Kroppstyngden är något mer på vänster fot än på höger.



3. Teknik/utförande - Slagets längd avgörs av baksvingens längd. Ju längre man vill slå, desto längre baksving krävs. Ett halvt slag är en rotationsrörelse med följsamma händer. Därför är det viktigt att slaget startar med kroppen och inte med händerna.



Kroppen leder händerna genom slaget. Efter slaget är kroppen fullt roterad mot målet och kroppstyngden är på vänster fot. Det är ett tecken på att det är kroppen som styr slaget, och inte armarna. Svingen framåt bör alltid vara längre än svingen bakåt. Då skapas acceleration som ger en bra bollträff.



*Putta om det går. Chippa om det inte går att putta.
Pitcha bara om du måste!*