

Comment passer sous les 18 d'index - passer les 90

Conseils simples pour devenir un meilleur golfeur

- Force à apprendre de nouveaux coups, prendre en compte des paramètres plus évident sur certains parcours que d'autre.
- Jouer plus de parcours, pas que le sien
- Jouer avec de meilleurs joueurs
- En essayant de s'améliorer le risque est de prendre es choses trop au sérieux : Golf is Life, mais pas toute ta life :)
- Avoir un autre hobby que le golf
- Le SEUL moyen de se détacher du score et de devenir bon est de noter et d'oublier
- NE JAMAIS compter les scores dans sa tête
- Juste fais le. Merci.
- Le score que tu vises deviendra une barrière et tu vas bloquer dessus sans raison
- Tu ne dois jamais savoir à combien tu en es
- Joues et compt à la fin.

Garder le mental, apprendre à penser

- Ce n'est pas de la chance, tu as joué tous les coups.
- Une bonne série de trou est normale - pas de panique
- Tu es capable de le répéter, c'est un avant gout de ton potentiel.
- Si tu manques court ou à droit le plus souvent c'est une erreur de club
- Apprends tes distances, réalatonne toi.
- Apprendre de tes stats
- Essayes de reconnaître tes tendances.
- En progressant tu vas te mettre plus souvent en position de régulation, si tu le sens, fonce.
- Gérer les régulations
- Tu dois savoir quand être en confiance et avoir pleine confiance : 125m ? 135m ?
- Change l'endroit ou tu tee sur le départ
- Change de club
- Fais quelque chose de « dingue », électrochoc.
- Si tu rates de la même manière : changes quelque chose
- Faire sauter tes blocages
- Sortir des bunker en 1 fois est important, tu sais que tu sors, c'est la seule attente.
- Le putting et le chipping sont la porte d'entrée facile et rapide
- Putt à 1m - Long putts - Chips 1 seul club
- 1 fois c'est normal, 2 fois c'est erreur, 3 fois c'est une excuse
- Prend conscience de ta forme du jour et avise
- Si tu slice le driver aujourd'hui, ne le tape pas
- Si tu joues en fade aujourd'hui, même si t'habitude tu joues en draw, aujourd'hui pense en fade

Adopter la bonne stratégie

- Humidité - Sécheresse sol
- Hauteur de fairway
- Épaisseur de rough
- Apprendre le lie
- Balle en dessous -> part à droit / Au dessus -> Part à gauche
- Basique du terrain
- Coup en montée par à droite / Coup en descente part à gauche.
- Sortir du mode par défaut - Pense
- Sens du vent
- Avec / contre : distance
- De travers : avec ou contre effet ?
- Prendre le vent en compte
- Ajouter ou retirer 1 à 2 clubs
- Où je dois viser pour être en sécurité ?
- Le vent ?
- La distance ?
- Réfléchir 10 secondes
- La balle droite n'existe pas au golf, tu ne tapes pas droit.
- Respecte ton effet naturel TOUJOURS
- Le dénivelé et hauteur de la balle par rapport aux pieds.
- N'écoutes pas les autres, ils ne sont pas toi, peu importe leur niveau.
- Tu es déjà assez bon, crois en toi.
- Des mauvais coup vont arriver 100% de tes parties, c'est normal.
- Ne jamais entrer dans une spirale négative.
- Ne pas chercher à « rattraper le coup » ou le temps.
- Ne jamais enchaîner trop vite après un mauvais coup.
- Il n'y a pas de shot de pro ou de shot miracle, juste des shots stupides.
- Stratégie
- Utilise ta régulation : on n'a pas besoin de prendre la régul : si ton drive va dans le sable, prend un club en dessous et joue en bogey.
- Pour les coups intermédiaires laisses toi ta distance favorite pour attaquer : SW ? PW ? Réfléchis DEPUIS le green ?
- Tu ne dois JAMAIS forcer un club, tu n'iras JAMAIS plus loin que prévu, même en accélérant, tu n'as jamais besoin de le faire.
- Tu dois taper uniquement des pleins coups.
- Tu ne dois jamais chercher le drapeau, le seul endroit à viser est le coeur de green.
- Personne n'a jamais mal joué au golf en la posant au milieu du green
- Un seul mantra : mets là sur le green, juste sur le green.

MIND RESET : Le parcours est un par 90

- Ajouter 1 coup sur chaque trou pour avoir ton nouveau par (le « bogie player »)
- Éviter syndrome de la désillusion : tu joues bien tu penses jouer un par 72 ... Alors que tu peux être fier de jouer -1 sur un par 90
- Le golf se joue contre le parcours, alors joues contre le bon parcours.
- Objectif : retirer de la pression
- Pour la « vraie régulation »
- Ce que ça veut dire c'est que la régulation (hors putt) augmente.
- On peut ne pas avoir la distance
- On peut juste rater le green et faire une approche
- Si tu réussis en 1 en dessous de la régulation : soit content tu es en position de birdie.
- La vraie régulation n'est pas un but mais un exploit !
- MINDSET :
- Question n'est PAS « est-ce que je peux toucher ce par 4 de 320M en deux »
- Si oui, tant mieux, mais est-ce que tu as + de chance de faire bogey en 2 ou en 3 sur le green
- Question est Est-ce que tu peux le toucher en 3 ? OUI TU PEUX
- Donc tu peux déjà scorer en améliorant ton petit jeu

Les coups dont tu as besoin

- Clubs que tu es capable d'envoyer sur le fairway avec confiance
- IMPORTANT : Outil de mesure - pour bosser ses distances il faut les connaître.
- Montre GPS
- Appli Smartphone
- Télémetre laser
- Putter
- Sandwedge (1 suffit)
- 95 mètres
- 120 mètres
- 135 mètres
- Pas toutes les distances - Pas nécessaire d'avoir un full bag = moins de travail
- 150 mètres
- Fer 5 ?
- Hybride ?
- Bois 7/5 ?
- 180 mètres
- Fer 3 « utility iron » ?
- Bois 3 ou 5 ?
- Driver ?
- ATTENTION : Deux clubs à problème = Si plus problèmes que de gain, retire les de ton sac
- Driver
- Sandwedge 60° ou 58°

Les bases de l'entraînement

- Jouer des bons départs : jaunes ou rouge
- Éviter les blancs et bleues sauf nécessaire (pour l'instant)
- Tu dois maîtriser le coup punché : Nécessaire pour se remettre en jeu - NON NEGOCIABLE
- Regardes des vidéos ou prends un cours
- Bois 7 ou Hybride 5 - un club facile pour avancer ! - travailler au practice
- Un seul club pour chipper : SW 52°, PW ?
- 1h d'entraînement = 20 minutes de pratique 40 minutes de putting / chipping / bunker
- Le SAINT RATIO 2/3 1/3
- Ne regardes pas ta balle rentrer, écoutes la rentrer (- 5 mètres)
- « Putter avec les oreilles »