



Descendre dans la balle

La plupart des golfeurs ont peur de toucher le sol avec leur club. Si peur parfois, qu'ils ne prennent même jamais de divots. Or, pour faire un bon coup de golf, il est nécessaire de bien descendre le club sous la balle !

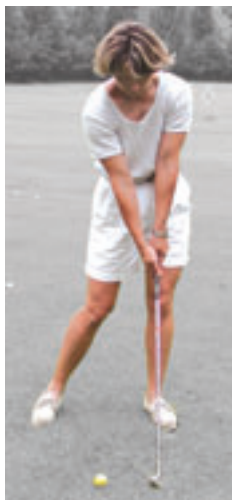
Voici quatre conseils pour vous aider à bien descendre sous la balle :

1. Tout d'abord, assurez-vous que la balle est bien positionnée dans la stance : centre gauche pour les fers courts, un peu plus à gauche pour les fers longs et les bois de fairway, et à la cheville gauche pour le driver.

2. **Assurez-vous de garder une hauteur constante du buste durant tout le swing** : pour cela, maintenez bien ces deux angles fondamentaux : une flexion constante des genoux, et une inclinaison constante du buste. Evitez les montées trop longues (overswing) ou les frappes trop en force (instables), qui perturbent tous deux votre rythme et votre équilibre, ce qui vous conduit à perdre ces angles.

3. A l'impact, assurez-vous que votre poids est presque totalement **sur votre pied gauche**, de façon à ce que votre centre de gravité (sternum) soit un peu en avant de la balle. Si vous tombez en arrière, vous avez peu de chances de passer sous la balle, car le club remonte trop tôt. Les „grattes“ et „tops“ sont ainsi pratiquement inévitables !

4. Enfin, essayez de garder vos bras **naturellement allongés à l'impact**, permettant à la force centrifuge de tirer le club vers „l'extérieur“, ce qui permet au club de descendre sous la balle. En essayant de contrôler votre club, les bras en général se replient, ce qui relève le club.



Position après impact

LE PETIT JEU AUSSI !

Tout comme un long coup, une approche doit être réalisée avec une trajectoire descendante. Entraînez vos coups d'essai à toucher le „bas de l'herbe“. Cela signifie qu'il faut également un petit divot.

Plus le coup est court, bien sûr, plus le divot sera petit.

Frapper en descendant donne également à vos balles plus d'effet rétro, ce qui aide la balle à s'arrêter plus vite !

Entraînez-vous en plaçant un club perpendiculaire à votre cible, environ 30cm en arrière de la balle. Il ne devrait pas vous gêner. Sinon, mettez votre poids davantage sur votre pied gauche, et concentrez-vous sur un point devant la balle, pour arriver dans la balle plus verticalement (plantez un tee à 5-6 cm et faites le sortir !).

Assurez-vous également que votre club ne s'arrête pas dans la balle, il doit traverser vers l'objectif.

COMMENT VOUS ENTRAINER

Forcez-vous à faire des divots, chaque fois que vous jouez des fers courts (SW au fer 7).

Si vous n'en faites pas, vous êtes trop près du „top“, et votre chance risque tôt ou tard de vous faire défaut !

Assurez-vous que ce divot se trouve en avant de la balle, commençant juste sous la balle, mais jamais en arrière. Plus l'herbe est courte, plus cela devient important.

Regardez un point quelques centimètres devant votre balle, et faites de ce point votre objectif. Placez un tout petit cailloux, ou bien plantez un tee dans le sol, et faites-le sortir. Essayez d'abord sans balle, puis essayez d'attraper la balle, ET le tee.

ance, et entraînez-vous à placer votre divot en avant de cette ligne. Cet exercice vous aidera à vous relâcher à l'impact, car vous aurez moins peur de toucher le sol avec votre club. Terminez bien votre swing jusqu'au bout (club dans le dos), dans une position finale normale, et vérifiez que votre divot est bien dans la direction de votre cible.



Positionnez vos divots après la balle

Autre élément très important pour bien traverser la balle en descendant, c'est votre plan de swing, et la bonne utilisation de vos poignets. Mais ceci est un grand chapitre, que je vous réserve pour plus tard...

Pour le moment, faites votre possible pour faire de beaux divots (et s'il vous plaît, remplacez-les !) et sortez de votre esprit que faire un divot est une faute grave.

Tant que vous les faites en direction de votre cible, et qu'ils ne commencent pas trop tôt avant la balle, il ne peut vous arriver que des bonnes choses !

Amusez-vous bien, et sachez apprécier le challenge...