

Scoring Zone Session. 3 pruebas de habilidad. 45 minutos – 1h.

Prueba 1. Saber iniciar la bola en su línea intencionada. (correcta)	cantidad / tiempo	Objetivo
<ul style="list-style-type: none"> Usando 5 bolas y un moneda de 2 céntimos, busca un parte del green plana y empieza con un putt corto y recto. Pon la moneda a 60cm de tu bola y intenta de rodar las bolas sobre la moneda dejándolas a un distancia ya definida. Un hoyo no es necesario. 	<p>25 putts</p> <ul style="list-style-type: none"> Putt recto a 2m y 4m caída a la derecha a 3m caída al izquierda a 3m en bajada a 3m 	<p>Revisar la habilidad de saber dirigir la bola a su línea intencionada. Rodar las 5 bolas sobre la moneda y que acaban a una distancia definida.</p> <p>Objetivo: todas las bolas tienen que haber tocado la moneda.</p>
Prueba 2. Pronosticar la línea correcta <i>Leer un green</i>		
<ul style="list-style-type: none"> Busca un hoyo cerca de un pendiente. Coloca las 5 bolas haciendo un círculo a una distancia de 1.50m del hoyo. Usando las monedas de 2 céntimos, ahora pon la a 60cm de la bola pero <u>en línea</u> adonde tu veas que debe iniciar su rodaje al hoyo. Haz lo con las otras también. Colócate como si fueras listo para patear. Ahora, observa si tu sensación y percepción han cambiado? Juégalos! Y anota el resultado. 	<p>10 putts en total</p> <p>5 x de 1.50m 5x de 3m</p>	<p>Este prueba te ayudara a descifrar tu habilidad general de leer un green o ver la línea correcta.</p> <p>Analizar si hay un contraste entre tus leídas conscientes y subconscientes.</p> <p>Anota de cada uno de estos putts donde conscientemente y luego subconscientemente lees / vez la línea.</p> <p>Si observas unas diferencias, tendrás un conflicto interno!!</p>

Prueba 3.		
Toque		
Long leg test. <ul style="list-style-type: none"> Patear 3 bolas a 3 distancia y dejarlas en un circulo de 1.50m. 	3 distancias y 3 bolas, 9 en total. <ul style="list-style-type: none"> 10, 12 y 15m. En el hoyo = 5 puntos 1m = 3 puntos, 1.50m = 1 punto	Prueba tu capacidad de dejarlas cerca y así tener control de distancia. Objetivo: > 18 puntos

Prueba 1.	1.	2.	3.	4.	5.	Resultado, sumando los totales
25 x rodar la bola sobre la moneda.						
1. Putt corto recto						
2. Put mediano – largo recto						
3. Derecha – Izquierda						
4. Izquierda – derecha						
5. Putt corto en bajada						
6. Resultado, sumado los totales.						

Prueba 2	Distancia corta, 1.50m		Numero de putts		
	1	2	3	4	5
Línea leído conscientemente					
Línea leído subconscientemente					
Tocaba moneda?					
Resultado putt?					

Prueba 2	Distancia mediana, 3.50m		Numero de putts		
	1	2	3	4	5
Línea leído conscientemente					
Línea leído subconscientemente					
Tocaba moneda?					
Resultado putt?					

Conclusión:

1. Si tu bola ha rodado, tocando la moneda pero no había entrado (asumiendo una velocidad correcta), entonces sabes que haz leído mal el putt en la dirección donde lo habías fallado. Más o menos caída?
2. Si fallaste la moneda y el hoyo en la misma dirección, entonces probablemente lo leías bien pero tu golpe fue mal.
3. Si fallaste la moneda pero la bola entraba. Esto indica que lees los greens mejor subconscientemente que conscientemente.

Prueba 3	Toque - Long Lag Putts		
	1	2	3
10 metros			
12 metros			
15 metros			
Resultado >18 pnts			

Los distancia a entrenar suelen ser:

- 3 – 5 feet = 90 cm (1metro) – 1.50m
- 5 -10 feet = 1.50 – 3m
- 10 – 15 feet = 3m – 4.50m
- 15 -25 feet = 4.50m – 7.50m

Yo considero la distancia más importante la primera distancia, de **3 -5 feet**.

Interpreto esto como que el putt de **3-5 feet (1m-1,50m)** son una buena prueba de los fundamentos de putt del jugador.

Cuando se trata de apuntar, la mecánica del movimiento, velocidad-toque, golpe/contacto centrado y ser capaces de detectar esos putts cortos que tienen unas caídas suficientemente significativo, putts de 3-5 feet prueban esas habilidades y creo que los amateurs pueden aprender a centrarse y ser capaz de constantemente meter estos putts y así mejor su putt in general.

- *putt de 3-5 feet (1m-1,50m) son una buena prueba de los fundamentos del putt.*
- *putts de 3-5 feet prueban esas habilidades*

Estadísticamente se puede entrenar eficaz (tu técnica) hasta la distancia entre 5 – 15 feet = 1.50 – 4.50m, mas largo ya influyen otro factores. (como pueden ser suerte)