

PUTTING

Le Process « Tap in » pour un meilleur centrage et contact de balle

Si on se réfère aux statistiques des meilleurs joueurs, on s'aperçoit :

De 0,90m => 99% de réussite jusqu'à 2m50 => 50% de réussite soit 1 chance sur 2 de rentrer la balle
L'idée est d'utiliser ce **Process** jusqu'à 2m50 sur des putts plats et en montée bien sûr car l'intensité va être agressive pour que la balle tienne la trajectoire le + possible (en descente on va réduire l'intensité)



Prendre le grip dans la **paume** et non pas dans les doigts (comme au swing) => ça va nous permettre de verrouiller les poignets pour un meilleur contrôle de la face de club

Préférence Grip inversé



Différentes positions de Grip



Posture idéale



PUTTING

Putts Courts => 90cm = 99% 1m50 = 81% 2m50 = 50%

- 1* Grip paume inversé verrouillé pour sentir un bras gauche fort à travers la balle
- 2* Posture avec les yeux au dessus de la balle / coudes connectés au flanc / mains vers la cuisse gauche / balle talon gauche
- 3* Alignement centre droit ou gauche du trou jusqu'à la distance d'1m la balle prend très peu la pente / ensuite à partir de 1m50 il faut commencer à s'aligner sur les bords du trou
- 4* Centrage de la balle / montée courte et accompagnement limité pour un centrage idéal
- 5* Chemin de club square (en ligne) avec une intensité agressive pour tenir la trajectoire

Putts Moyens et Longs à partir de 3m = 41% jusqu'à ...

- 1* Grip paume inversé verrouillé pour sentir un bras gauche fort à travers la balle
- 2* Posture avec les yeux au dessus de la balle / coudes connectés au flanc / mains vers la cuisse gauche / balle talon gauche
- 3* Alignement en imaginant la courbe que va effectuer la balle (3 points précis dans la visualisation : faire une photographie dans les coups d'essai en regardant le trou)
- 4* Rythme du putter en regardant le trou avant de jouer pour s'imprégner (faire 2 à 3 coups d'essai) mouvement arrondi pendulaire avec la même intensité montée/traversée => l'amplitude change uniquement pour un meilleur contrôle du dosage