



## Charlando en el hoyo 19

### ENTRENAMIENTO SEMANAL 9

**LOS PUTTS CORTOS.** Algunos putts son más importantes que otros y los más importantes son los que están dentro de un rango de 3 a 7 pies, es decir, los putts cortos. Las estadísticas muestran que la distancia más importante en el putt es 5 pies.

En los putts cortos el objetivo es meter la bola al hoyo y para hacerlo es necesario llegarla. Otra estrategia en los putts cortos es centrar la atención en la línea. La dirección es crucial.

Algunos elementos claves para mayor consistencia en la línea y embocar los putts cortos son:

- Haz contacto con el sweet spot.
- Haz contacto con la cara cuadrada y en línea con el objetivo.
- Acelera la cabeza del bastón a través del impacto.
- Compromiso con la línea.
- Mete la bola con firmeza en el hoyo. Al patear con firmeza los putts cortos la bola no está a merced del declive, el pasto o la forma del hoyo.
- Elige un objetivo después del hoyo, esto es necesario para una mejor ejecución.

Otras consideraciones importantes en los putts cortos son:

- Si tienes dudas en la caída, dale firme al centro.
- No fuerces el golpe, sólo echa a rodar la bola.
- Deja la vista abajo y la cabeza quieta.

Ejercicios para meter los putts cortos:

- Comprométete. Visualiza la línea y comprométete con ella.



- 3 de 3. Mete 3 bolas de un pie. Enseguida mete 3 bolas de 2 pies. Termina metiendo 3 bolas de 3 pies (una yarda). Haz el ejercicio de las siguientes posiciones:
  - Putt recto de subida.
  - Putt recto de bajada.
  - Putt con caída de izquierda a derecha.
  - Putt con caída de derecha a izquierda.
  - Putt de subida con caída de izquierda a derecha.
  - Putt de subida con caída de derecha a izquierda.
  - Putt de bajada con caída de izquierda a derecha.
  - Putt de bajada con caída de derecha a izquierda.



- Mete gol. Con 2 tees formar una portería en la trayectoria al hoyo, ligeramente más grande que el tamaño de la bola. Mete gol y emboca. Este ejercicio ayuda a golpear con la cara cuadrada y que la bola inicie en la línea correcta.



- Cara cuadrada con varilla. Coloca una varilla paralela a la línea objetivo por fuera o por dentro de la cara del putt. Coloca la cara del putt perpendicular a la varilla. Este ejercicio entrena los ojos para cuadrar la cara.



- Potea entre varillas. Coloca 2 varillas o bastones paralelos a la línea objetivo, separados una distancia ligeramente mayor a la cabeza del putt. Potea sin tocar las varillas con el putt.



- Varilla y tees guías. Coloca 2 tees por fuera del talón y la punta del putt (facilita contacto con sweet spot), coloca una varilla paralela a la línea objetivo por dentro o fuera de la cabeza del putt (facilita trayectoria recta) y un tee en la trayectoria del putt en el backswing aproximadamente a la altura o antes del pie derecho (facilita aceleración del putt hacia adelante). Potea sin tocar los tees y manteniendo la cabeza del putt paralela a la varilla.



- Practica con una bola dando vueltas al hoyo.



- El espiral. Coloca 5 bolas alrededor del hoyo siguiendo la forma de un espiral. Iniciando a 2 pies y terminando a 6 pies. Emboca las 5 bolas en fila. Si fallas una vuelve a iniciar. Varía la dirección de la espiral y el punto de inicio. Este juego se enfoca en las distancias más importantes en el putt e involucra la presión de tener que comenzar si se falla.



- El diamante / los 4 puntos cardinales. Coloca un tee y una bola en cada uno de los 4 lados del hoyo, a una distancia de una yarda. Mete las bolas. Haz el mismo ejercicio a 2 yardas.



- El ejercicio de putt corto de Pelz. Coloca un tee en cada uno de los 4 lados del hoyo, a 3 pies (una yarda), 4 pies y 5 pies. Patea una bola de cada hilera de tees para un total de 12 putts. Repite el

ciclo dos veces para un total de 36 putts. Enseguida haz 3 putts de una yarda con los ojos cerrados. En caso de fallar uno de estos 3 putts, repite un ciclo de 12 putts. Después intenta 3 putts de una yarda con los ojos cerrados.



- El boleto de salida. Coloca un tee en cada uno de los 4 lados del hoyo, a 3 pies (una yarda) y 4 pies. Se puede usar el driver para colocar los tees, uno en cada extremo del grip. Usa una bola, la meta es meterla desde cada tee. Para terminar la clase o entrenamiento es necesario meter las 8 bolas seguidas sin fallar. Se puede pedir que sea 2 o 3 veces según el nivel de los jugadores.



- El desafío de Mickelson. Forma un círculo alrededor del hoyo con 10 bolas a una distancia de una yarda (3 pies). Mete las 10 bolas. Los siguientes niveles son a 4, 5 y 6 pies (2 yardas).



- El reto de Tiger. Meter 100 putts seguidos. Coloca 2 tees a una yarda (3 pies) del hoyo separados apenas un poco más que la cabeza del putt. Mete 100 putt en fila.



- El reto de Gary Player. Meter 100 putts seguidos de 2 pies (una yarda tiene 3 pies). Si fallas un putt, comienza de cero. El ejercicio cumple con 3 puntos: acostumbrarte a ver la bola entrar al hoyo, vencer el temor de fallar un putt corto y acanalar el golpe. NOTA: el ejercicio también lo puedes hacer de 25 o 50 putts.



- 10 putts en fila. Potea 10 bolas seguidas de una yarda. El objetivo es embocar las 10 bolas.



- 20 putts seguidos. Potea 20 bolas seguidas de una yarda. El objetivo es embocar las 20 bolas.



- Escucha la taza del hoyo. Patea la bola y esperar a escuchar el sonido que hace la bola en la taza del hoyo, con la cabeza abajo.



- Pégale al tee. Coloca un tee en la parte de atrás del hoyo, alineado con la bola. Patea y golpea el tee con la bola.



- Escalera versión corta. Coloca una moneda o tee a una yarda, yarda y media y 2 yardas. Patea 4 bolas de cada punto. El reto es meter las 4 bolas de cada punto.



- Llena el hoyo. Mete bolas en el hoyo con la mano para determinar cuántas bolas caben. Retira las bolas y ponlas a una o dos yardas. Potealas hasta llenar el hoyo.



- Putt de 2 yardas con caída de izquierda a derecha. El reto es:
  - Nivel 1: Meter 2 bolas seguidas.
  - Nivel 2: Meter 3 seguidas.
  - Nivel 3: Meter 4 seguidas.
  - Nivel X: Meter 7 seguidas.



- Putt de 2 yardas con caída de derecha a izquierda. El reto es:
  - Nivel 1: Meter 2 seguidas.
  - Nivel 2: Meter 3 seguidas.



- Nivel 3: Meter 4 seguidas.
- Nivel X: Meter 7 seguidas.



- Putt de 2 yardas de bajada y rápido. El reto es:
  - Nivel 1: Meter 2 seguidas.
  - Nivel 2: Meter 3 seguidas.
  - Nivel 3: Meter 4 seguidas.
  - Nivel X: Meter 7 seguidas.



[https://www.youtube.com/watch?v=X5k\\_RV0lnQc&list=PLsYr1uC75ERgr9-eVQB96ruainhvLDSaV&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=X5k_RV0lnQc&list=PLsYr1uC75ERgr9-eVQB96ruainhvLDSaV&index=5)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8M8AqywfSE&list=PLsYr1uC75ERgr9-eVQB96ruainhvLDSaV&index=6>

Meter los putts cortos hará de ti un mejor jugador. **FORE.**

NOTA: Si estás suscrito a [www.handy.golf](http://www.handy.golf) recibes el archivo con todas las imágenes de los ejercicios.

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

[www.handy.golf](http://www.handy.golf)

[www.youtube.com/jugargolf](https://www.youtube.com/jugargolf)

[mateomelgar1969@hotmail.com](mailto:mateomelgar1969@hotmail.com)