

距离控制 差点20之后 最值钱的一课

短杆距离控制的四种流派

与一套可以自己练出来的训练体系

差点20以前,我们解决的是"能不能打上果岭";差点20以后,真正拉开差距的,是"能不能打到旗杆附近"。而距离控制,是这一步里最高性价比、最能靠自己练出来的一课。

目录

01	为什么是"差点20之后"	03
02	先认清战场:100码是三个区	04
03	流派综述:四种思路,没有唯一正确	05
04	我们的推荐:为什么以 3×4 打基础	06
05	3×4 系统详解	07
06	校准协议:把12个数字定下来	09
07	向上延伸到铁杆:一张更大的网	10
08	上场怎么用:从"12个挡"到"只想目标"	11
09	训练计划模板	12
附录 A · 空白"距离校准表"模板		
附录 B · 参考与延伸阅读		

怎么用这份材料:它不是一篇让你读完就走的推文,是一份可以反复翻的训练手册。建议第一遍通读建立框架,然后带着附录 A 的空白表,去练习场或模拟器把属于你自己的数字一格格填出来。真正的价值不在读,在填。

01 为什么是"差点20之后"

一句话:短杆的距离控制,比方向重要得多——但绝大多数球友只知道每支杆"全力能打多远",这等于把一半的杆数留在了桌上。

短杆界有一个被反复验证的共识:在 100 码以内,控制"远近"比控制"左右"重要得多。短杆名师 Dave Pelz 甚至给出过一个量化说法——距离控制的重要性大约是方向的三倍。原因不难理解:果岭大多是横向宽、纵深短,你左右偏一点往往还在果岭上,可一旦远近差了十几码,轻则留一个又快又下坡的长推,重则短进沙坑、长下水。

为什么差点20以前不用急

在差点20以前,一个球员真正的失分来源,通常还不是"距离差半档",而是更粗糙的东西:触球不稳(打不正,距离自己就飘)、开球进 OB/下水、一杆打崩变双柏。这个阶段最该投入的,是把触球打正、把大失误灭掉、把球留在场内。距离控制这种"精细活",在触球还没稳的时候练,收益会被击球本身的波动淹没。

为什么差点20之后必须认真对待

一旦触球稳定下来,情况就变了。这时候你大部分球都能打上或打到果岭附近,"差半档距离"开始变成实打实、可归因的丢杆——你会发现同一个 110 码,有时候上得很近吃个 par,有时候长了 15 码留个救不回来的位置。此时距离控制成为下一个最高杠杆的课题:它直接决定你的 GIR 质量和离旗距离(proximity),而这两项,恰恰是从差点20走向15、再走向单差点最实在的推手。

用数据视角看这件事: 上果岭率(GIR)和离旗距离是降杆的两大杠杆。距离控制不是一个孤立技能,它是直接"喂"给这两个杠杆的输入——你把 100 码内的远近控住了,GIR 会更高、留下的推杆会更近、救 par 会更容易。对讲究概率、追求 +EV 决策的我们来说,这是这个阶段自主训练里回报率最高的一块。

谁最该读这一册

小组里已经能**稳定触球**、想把"打上果岭"升级成"打得近"的人。如果你现在的主要失分还在开球大左大右、动作没定型,那这一册可以先收藏,把基本触球和灭爆洞解决了再回来——那时它的价值才会完全兑现。

02 先认清战场:100码是三个区

很多人把"100 码以内"当成一个整体来练,这是效率低的根源。其实它是三个技术逻辑完全不同的区,搞混了就会用错方法。

区间	主要靠什么控制	说明
30 码以内 (果岭边切杆)	落点 + 滚动比	这里几乎不用"码数表"。你控制的是球 落在哪 、以及用哪支杆决定它 落地后滚多远 (carry : roll 比)。同一个距离,用不同杆、不同落点都能打到。
30-100 码 (半挥杆)	挥幅(上杆长度)	这是"距离表"的主战场,也是本册的重点。 用固定的几个上杆长度 × 几支挖起杆,组合出一串可重复的固定距离。3×4 系统就活在这个区。
100 码上下 (挖起杆/短铁全力附近)	选杆 + 全力/接近全力	这里开始向铁杆过渡。全力挖起杆、控制的短铁都在这一段,是"半挥杆表"往上接"铁杆表"的接缝。

本册主攻第二区(30-100 码),并把同一套逻辑向下连到切杆、向上连到铁杆。

为什么要先分清?因为**方法不能混用**。果岭边切杆你若硬套"钟表码数",会忽略地形和滚动;而 60 码的半挥杆你若靠"纯手感",会像多数人一样同一个动作打出忽远忽近。分清战场,才能对每个区用对工具。

03 流派综述:四种思路,没有唯一正确

关于"100 码内怎么控制距离",高尔夫教学史上有几套影响很大、彼此还互相较劲的思路。先把它们摆清楚,你才知道自己在选什么、以及为什么我们推荐从其中一套入手。

流派	核心主张	优点	风险	适合阶段
Pelz 机械派	3×4 钟表系统:恒定节奏,只用"上杆长度"控距离	可量化、可重复、最适合自学和用仪器校准	练得太死会僵硬;容易忘了要加速	打基础、入门距离控制的人
米克尔森 手感派	反对"上杆=收杆等长";主张上杆更短一点、然后加速穿过球	加速保证击球质量,灵活、能造出中间距离球	需要大量球感,难标准化、难教	已有基础、往精细走的人
Rotella 心理派	上场 120 码以内不带任何技术念头,只盯目标	释放身体天赋、减少紧张与犹豫	没在练习场校准过,就成了纯赌	上场执行阶段(所有人)
Tiger 工具派	靠手臂速度和选杆来控制轨迹与距离,而非机械停点	轨迹丰富、救球能力强	门槛高,依赖手感和练习量	较高水平的救球场景

它们其实不是对立,是分工

把这四派放到一条时间线上看,矛盾就消失了:

- **练习场**——用 Pelz 的机械系统,把你的距离一个个校准出来、写下来。这是"建表"阶段。
- **上场前的心态**——用 Rotella,把技术念头全部丢掉,只想目标。这是"用表"阶段。
- **贯穿始终**——无论哪一派,都同意一件事:**击球必须加速,绝不能减速**。米克尔森之所以主张"上杆短一点",正是为了逼出这个加速。

一句话调和:练习场当科学家(机械校准),上场当运动员(只想目标),全程当一个"永远在加速"的人。这三句话,基本涵盖了四大流派的精华。

04 我们的推荐:为什么以 3×4 打基础

四派都有价值,但对**刚开始认真练距离控制**的人,我们明确推荐从 Pelz 的 3×4 系统入手。理由有四条,每一条都和我们这个小组的特点对得上。

- 1 它把"距离"从模糊手感变成可量化的东西。**"3/4 力""轻轻打"这种描述没法重复,今天七分劲明天六分劲你自己都分不清。3×4 用固定的上杆位置作为变量,把飘忽的手感变成可测量、可记录、可复盘的数字——这正是我们数据思维打球的方式。
- 2 它隔离了变量,最适合自学。**系统只让你改一件事(上杆长度),其余全部固定。变量越少,越容易靠自己在练习场或模拟器上校准,不必依赖教练在旁边盯。
- 3 它给大脑一个明确指令。**上场面对一个 80 码,你不用再纠结"该使几分劲",只需想"9 点钟",然后执行。明确的指令能显著减少临场的犹豫和紧张。
- 4 它是"地板",不是"天花板"。**先用机械系统把稳定性打牢,之后你完全可以往手感派走——事实上米克尔森的"加速"也是建立在有稳定挥幅基础之上的。先机械、后艺术,顺序不能反。

3×4 不是终点,是让你有资格谈"手感"的起点。

05 3×4 系统详解

核心公式:4 支挖起杆 × 3 个上杆长度 = 12 个可重复的固定距离。你的任务,是把这 12 个格子里的数字,变成你自己的、打出来的真值。

一、四支杆

标准配置是四支挖起杆:P 杆、Gap(缺口杆)、沙杆、L(高抛)杆。不同 loft 天然覆盖不同距离段。如果你现在只有三支(比如 P + 两支 wedge),先用三支起步完全可以,系统一样成立,只是格子少一列。

二、三个上杆长度:用钟表定位

把你的前臂想象成时钟的时针。站好准备击球时,手臂垂在身前,大约是 6 点方向;上杆到顶大约是 12 点。三个标准上杆位置是:

钟表位置	身体上的参照	大致强度
7:30	手上到右腿/右膝附近,较短	最短的一挡
9:00	前臂与地面平行(最好记、最好控)	中间挡,主力
10:30	接近全挥但不到顶	最长的一挡

注:也有教练用镜像版本(8&4、9&3、10&2),意思一样——关键是上杆到某个固定位置,收杆也收到对称位置。用哪套记法看你顺手。

三、三个"不变量":只让挥幅变

系统能成立的前提,是除了上杆长度,别的全都固定。三个必须锁死的量:

- 站姿:站宽、球位、重心保持一致(半挥杆通常站得比全挥窄)。
- 握法:每次握杆一样,别一会儿握满一会儿往下握(往下握是另一个独立的距离微调手段,见下)。
- 节奏(tempo):这是最容易被忽略、却最关键的一个。

四、节奏,是这套系统的命门

同样一个"9 点钟"的上杆,你可以转得快、也可以转得慢,打出来的距离会完全不同。所以光固定挥幅还不够,必须同时固定节奏。一个好用的参照是上杆与下杆的时间比大约在 2:1 到 2.4:1 之间——上杆从容,下杆干脆。你不需要真去掐表,但要建立"每一挡都用同一个从容的节奏"这个意识。Pelz 把这种手不主动发力、靠身体带动的挥杆叫作"dead-hands finesse swing"(手不发力的精细挥杆)。

最常见的失败原因就在这:同样的上杆长度,但一次转快、一次转慢,于是同一个"3/4"一次打 80、一次打 95。距离乱,十有八九不是挥幅错了,是节奏没稳住。

五、加速原则:任何一挡都要加速穿球

这是四大流派唯一的共识,也是铁律:下杆到击球,一定是加速的,永远不减速。短杆里最致命的错误,是上杆拉得很大,潜意识觉得"太远了",于是下杆收力去凑距离——这样打出来的球又薄又飘,距离完全不可控。正确的做法是宁可上杆短一点,也要保证下杆敢加速穿过去。这正是米克尔森那套"上杆更短、加速更狠"的精髓。

六、中间距离怎么办:往下握

12 个固定挡之间还有缝隙。填缝隙不要去"稍微多使点劲"(那会破坏节奏),而是用一个干净的物理手段:把手往下握 1-2 指。往下握会缩短有效杆长,在不改变挥幅和节奏的前提下,让球少飞几码。于是每一挡都能再细分出一个"往下握版本",距离网又密一层。

七、四大误区(对照自查)

误区	后果与纠正
① 用"力气"当变量	力气无法重复。改用 上杆长度 当变量。
② 上杆大、下杆收力	球薄、飘、不可控。宁可 上杆短、下杆加速 。
③ 全力抡 wedge	既控不住又少倒旋、难停球。主力挡应是 7:30/9:00/10:30,极少用全力。
④ 凭感觉、不校准	你以为的距离和真实距离常差 10 码。 必须实测 。

06 校准协议:把12个数字定下来

系统再好,不校准就是空的。校准的目标,是用一到两次专门的练习(最好在有数据反馈的模拟器/测距仪上),把属于你自己的12个距离锁死。步骤如下:

- 1 先定动作,再打球。**对着镜子空挥,把 7:30 / 9:00 / 10:30 三个上杆位置 and 对称收杆位置做熟,节奏保持一致。这一步不打球,只建立位置感,十分钟就够,却能省掉后面一堆无效数据。
- 2 逐杆逐挡打,每挡 8-10 球。**一支杆一个挡,打 8-10 颗,记两个数——中位 carry(不是最远那颗,是稳定落点)和左右/前后的散布范围。
- 3 只记 carry,不记总距离。**攻果岭靠的是落地 carry,不是滚完的总距离。模拟器直接给 carry,把它记下来。
- 4 把散布也记下来。**这一列比距离本身还值钱:哪个挡打出来又准又稳(散布小),它就升级成你的"信心攻果岭挡",优先用;哪个挡散布大,说明还要练。
- 5 先 block,后 random。**校准时可以同一挡连着打(block,便于找感觉);校准完要用随机练习巩固——随机切换目标距离,更接近球场上"每一杆都是新距离"的真实情境。
- 6 距离乱先查触球。**如果同一挡的数据忽远忽近,别急着怪系统。多半是没打正——用喷雾/触球贴片查击球点,heel/toe 打偏会让同一挥幅打出不同能量。触球先稳,距离控制才谈得上。

关于工具:这套系统天生依赖数据反馈。有模拟器或测距仪的,校准会又快又准;没有的,去有明确码数标记的短打练习区,靠落点目标也能做,只是慢一些。校准是一次性的投入,数字一旦定下来,能用很久。

07 向上延伸到铁杆:一张更大的网

3×4 的底层逻辑——用挥幅当变量、节奏当常量——不只属于挖起杆。把它往上延伸到短铁,你就能把整套球杆织成一张距离网。

一、给短铁也加一个"3/4 挡"

7 铁、8 铁、9 铁、P 杆,除了"全力"这一挡,再各练一个稳定的"3/4"挡(同样用固定上杆位置,不是"轻点打")。这样每支铁杆从"一个距离"变成"两个距离",原来 10 码一跳的阶梯,直接细化成约 5 码一档。

二、用"挥幅"去补"装备"留下的洞

这里有个几乎所有人都会遇到、却很少有人量化过的问题:现代强 loft 铁杆(把杆面角度做强以追求距离)和标准 loft 的挖起杆拼在一起用时,接缝处会留下一个距离缺口。

举个典型例子:一套强 loft 铁杆的 P 杆可能只有 43 度左右,而第一支挖起杆常是 48 度——中间隔了 5 度,而铁杆内部通常是 4 度一档。多这一度,就多掉约 5 码,于是 P 杆到 48 度之间出现一个 15 码的大洞,偏偏这个洞正落在 100–120 码这个最需要精细的得分区。

缺口不一定要靠"买一支杆"来补,更多时候可以靠"练一个挥幅挡"来补。

比如上面那个洞,用一个"用足力的 48 度"或"3/4 的 P 杆"占住中间那一档,就把缺口填上了——不花钱、还顺带练了控制。盯 loft 间隙,而不是盯"号数",是这里最重要的认知升级:现代铁杆的号数早已不等于固定的距离,真正决定间隙的是相邻两支的 loft 差。

三、最终形态:一张 5 码一档的距离网

把短铁的全力 + 3/4,接上挖起杆的 7:30/9:00/10:30,你会得到一张从铁杆一直连到果岭边、大约每 5 码就有一个"已知杆 + 已知挥幅"的完整距离网。到那时,你面对任何一个码数,都能报出一个明确的"用哪支杆、用哪个挥幅"——这就是距离控制的终极样子。

08 上场怎么用:从"12个挡"到"只想目标"

练习场把表建好了,上场却是另一件事。这里最容易犯的错,是把练习场的"技术脑"带上球场。

一、校准 → 信任 → 只想目标

球场上不是算钟表的地方。正确的流程是:你早在练习场就知道"沙杆 9 点钟 = 65 码",那么当你遇到一个 65 码,你要做的不是在脑子里念"9 点钟",而是**看着目标、信任那一挥、把它打出来**。技术念头留在练习场,上场只想目标——这正是 Rotella 那一派的价值。

二、选挡逻辑:优先"又准又稳",而非"刚好整数"

遇到一个距离,若有两个挡都能够到,**优先选散布更小的那个挡**,哪怕它需要往下握去微调,也比用一个你自己都没把握的挡强。你的校准表里那一列"散布",就是干这个用的。

三、+EV 风险管理:短了和长了,哪个更轻

没有哪一杆是绝对精准的,所以选挡还要叠加一层风险判断——这是我们最熟的概率思维:看这个果岭,是**短了更安全,还是长了更安全**?果岭前是水、后面是上坡缓冲,那就宁可选一个"打满不够、但绝不会长"的挡;反之亦然。把你的散布范围和果岭的前后果结合起来,选期望损失最小的那一挡,而不是理论上正中旗杆的那一挡。

一句话:练习场负责让你"打得准",球场负责让你"选得对"。距离控制真正的威力,是这两件事叠加出来的。

09 训练计划模板

这套体系不需要额外的练习时间,它是嵌进你现有的切杆/铁杆练习里的。按下面的节奏走,循序渐进,别贪多。

阶段	练什么	目标
第 1 阶段 建立地基	只练每支挖起杆的 9:00 一个挡,把中位 carry 和散布校准、打稳	光这一挡,就能让你的短杆距离网从"一杆一档"密一倍
第 2 阶段 补齐三挡	加上 7:30 和 10:30,凑齐每支杆三个挡;开始用"往下握"填中间距离	12 个固定距离全部有数,并能微调出中间值
第 3 阶段 向上延伸	把 3/4 挡用到短铁(7/8/9/P),重点补装备留下的 loft 缺口	织成从铁杆到果岭边的完整距离网
贯穿始终	每次练习后期用随机练习(random)巩固;定期查触球点	把练习场的稳定,迁移成球场的稳定

小组玩法:把它变成集体项目

这套东西特别适合我们小组一起做:

- 共享校准表。每个人把自己的距离网(carry + 散布)填出来,互相看——不是比谁打得远,是比谁的表更"真"、散布更小。
- 阶段打卡。按上面三个阶段设小组里程碑,谁把 12 个挡校准完了,发出来,大家对照。
- 用数据说话。有模拟器的成员帮没有的成员校准,把"手感"这件最私人的事,变成小组可以互相印证的数据。这正是我们这群人打球的方式。

距离控制是把"上果岭"变成"上得近"的钥匙——
也是差点 20 → 15 → 单差点这条路上,最值钱、最能靠自己练出来的一课。

附录 A • 空白"距离校准表"模板

打印出来,带去练习场或模拟器,把属于你自己的数字一格格填进去。carry 记落地距离;散布记左右/前后大致范围。

铁杆(全力 / 3-4 挡)

杆	loft	全力 carry	3/4 carry	散布(左右/前后)
7 铁				
8 铁				
9 铁				
P 杆				

挖起杆(3×4 钟表挡)

杆	loft	7:30 carry	9:00 carry	10:30 carry	散布
P / Gap					
48°					
52°					
56°					

填表提醒:数字很可能不是整齐的"每挡掉 10 码",以你打出来的真值为准。填完之后,把相邻两挡的距离差扫一遍——哪里出现大缺口,那就是你下一步该用挥幅或往下握去补的地方。

附录 B · 参考与延伸阅读

体系原始出处

Dave Pelz, 《Dave Pelz's Short Game Bible》——3×4 系统的原始出处,短杆距离控制的经典教材。

Dave Pelz, 《Dave Pelz's Damage Control》——失误处理与救球思路的延伸。

关键概念检索词

Pelz 3×4 wedge system · wedge clock system · dead-hands finesse swing · partial wedge distance control

关于流派

本册对 Pelz(机械)、米克尔森(手感)、Rotella(心理)、Tiger(工具)四种思路的归纳,来自公开的教学资料与访谈。它们并不互斥,建议按"练习场校准 + 上场想目标 + 全程加速"的方式组合使用。

重要声明:本册中出现的所有具体码数、loft、距离仅为说明用的示例,不代表任何人的真实数据。**你自己的每一个数字,都必须亲手校准得出**——这份材料的全部价值,就在于帮你把属于你的那张表填出来。

许多帕出品 · 差点15训练小组 · 距离控制白皮书 · 内测版 2026
理解你的概率,做 +EV 的决策