

PODCAST-CHECKLISTE: DIE 3 SCORING-SCHLÄGER

Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

- Du führst mehr als 2/3 deiner Schläge auf einer Runde mit dem Driver, einem Wedge oder deinem Putter durch.
- Diese 3 Schläger sollten darum perfekt auf dich gefittet sein.
- Nutze 80% bzw. einen Großteil der im Video „Aufbau einer Trainingseinheit“ genannten Zeit im Hauptteil deines Trainings für diese Schläger.
- Je höher dein Handicap, desto mehr Fokus solltest du auf den Driver und das lange Spiel legen.
- Je niedriger dein Handicap, desto ausgewogener solltest du das Training auf den Driver, die Wedges und deinen Putter verteilen.

So trainierst du Präzision mit dem Driver:

- Suche dir zwei Ziele auf der Range, die ca. 30-40 Meter auseinander sind.
- Dieser Korridor ist dein Fairway.
- Nimm dir jetzt 14 Bälle (für 14 Drives auf dem Platz)
 - und schlage diese mit voller Routine in den Korridor.
 - Wie viele Carrytreffer landest du?
 - Zwischen 10-12 (14)? Wow, sehr gut!
 - Zwischen 7-9? Potential nach oben!
 - Weniger als 7? Buche sofort eine Trainerstunde bei deinem Trainer!

Folgende Übungen kannst du mit dem 3/4 Wedge sofort umsetzen:

- 50 Bälle:
Schlage diese 50 Bälle mit deinem 3/4 Wedgeschlag und finde heraus, wie weit der Ball fliegt.
- Ballreihe:
Suche dir ein Ziel auf der Range in Distanz deiner 3/4 Wedgeschlag-Länge.
Spiele den ersten Ball so nah wie möglich Carry an dieses Ziel, den nächsten Carry etwas kürzer, den nächsten wieder Carry etwas kürzer, bis du den letzten auf ca. 20 Meter vor dir spielst.
Wie viele Bälle bekommst du in eine Ballreihe?
- Spiele Ballreihen von:
lang nach kurz
kurz nach lang
links nach rechts usw.
- Verschiedene Ziele:
Spiele jeden Schlag mit einem anderen Wedge auf ein anderes Ziel.

Besser Putten:

- Du benötigst 10 Bälle und 7 Tees.
Stecke dir mit 6 Tees einen 1,5 Meter Kreis (Abstand zum Loch) um ein Loch.
Tee Nummer 7 bei 15 Metern Abstand zum Loch in den Boden stecken.
Von dort putten.
- Ziel:
8-10 Treffer sehr gut.
7-7 Treffer: Luft nach oben.
Unter 7 Treffer: Unbedingt eine Putttrainerstunde buchen.

Viel Spaß beim Training mit deinen Scoring-Schlägern wünscht dir,

Dein Fabi