

# ERFOLGREICH IN DIE GOLFSAISON



**GOLF** in Leicht



# Herzlich Willkommen!



**ABOVE & BEYOND**

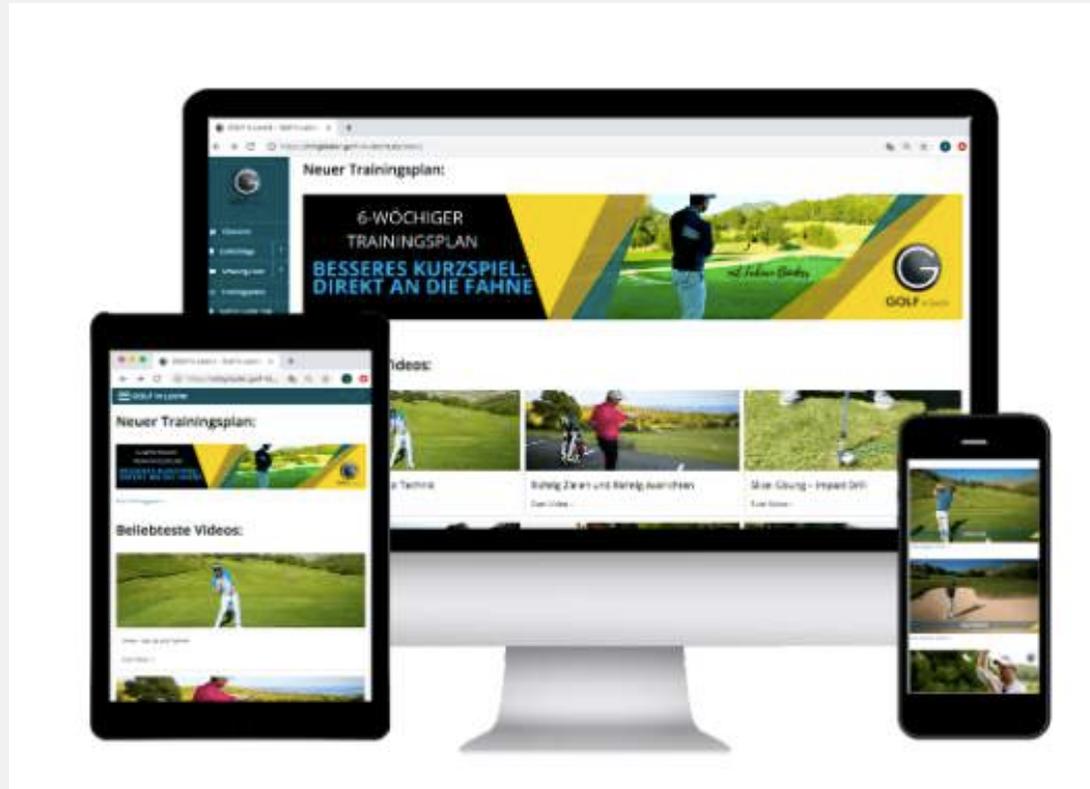


GOLF in Leicht



# Erfolgreich in die Golfsaison

# Download des Vortrages



<https://www.golf-in-leicht.de/landrover>

# Heute geht es um: Die perfekte Saisonvorbereitung

1. Deine Saisonanalyse
2. Die richtige Zielsetzung für die neue Saison
3. Richtig trainieren
4. Weitere Tipps für dein Training



GOLF in Leicht



# Deine Saisonanalyse

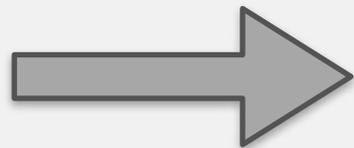
## Rückblick auf die letzte Saison:

- Was war **gut**?
- Was soll **besser** werden?
- **Wie** können Sie es besser machen?

# Die richtige Zielsetzung für die neue Saison

## Rückblick auf die letzte Saison:

- Was war **gut**?
- Was soll **besser** werden?
- **Wie** können Sie es besser machen?



## Ziele dieses Jahr

# Zielsetzungen

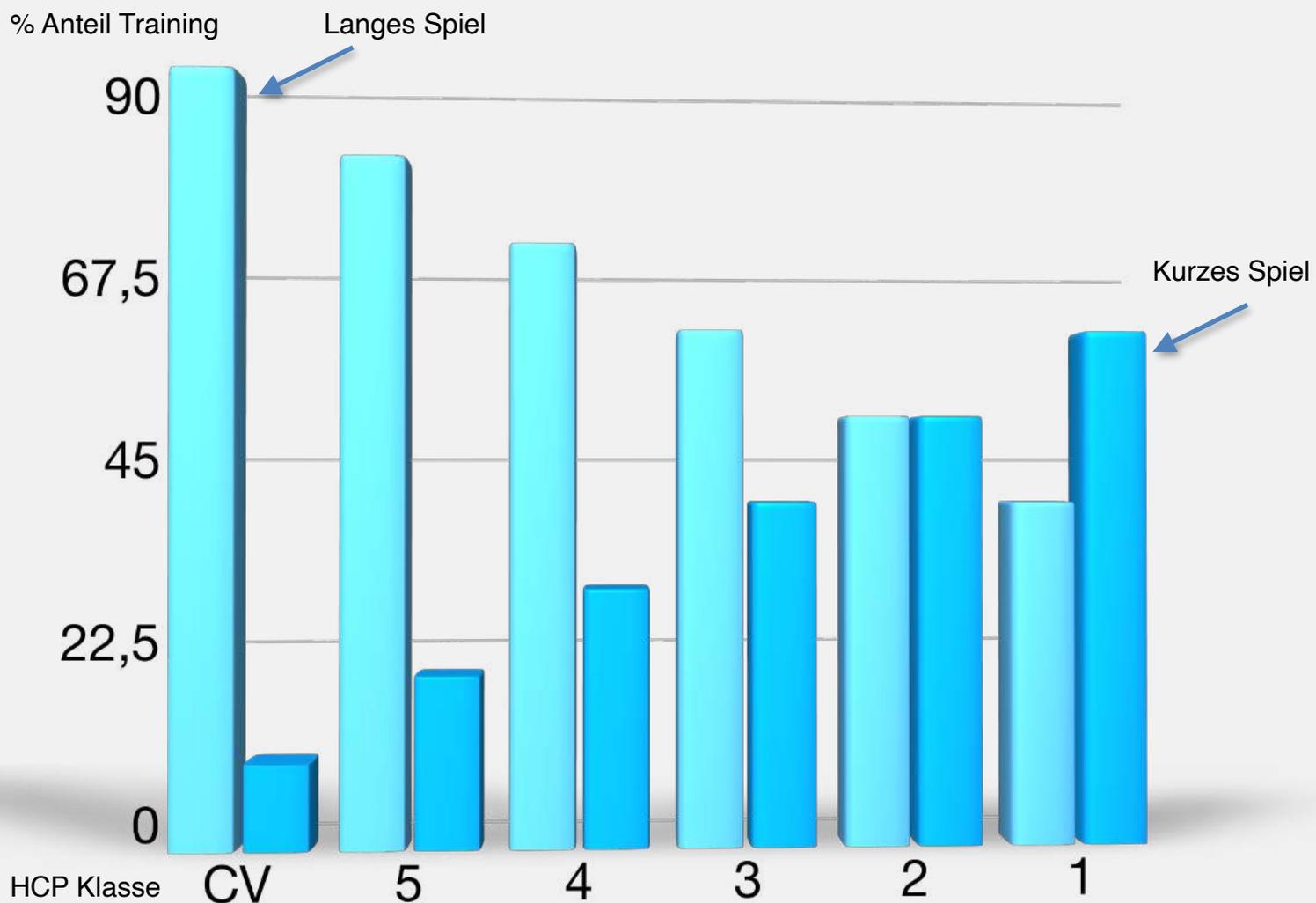
- Suche dir ein **großes Ziel, eines das motiviert.**
- Nutze dann deine **Saisonanalyse Gut/ Besser/ Wie.**
- **Die 3 Dinge, die du besser machen möchtest** helfen dir deine Ziele zu erreichen!
- Sie sollten **80 % deiner Trainingszeit** in den nächsten Wochen (mind. 12 Wochen) ausmachen!

# Vor dem Trainingsstart

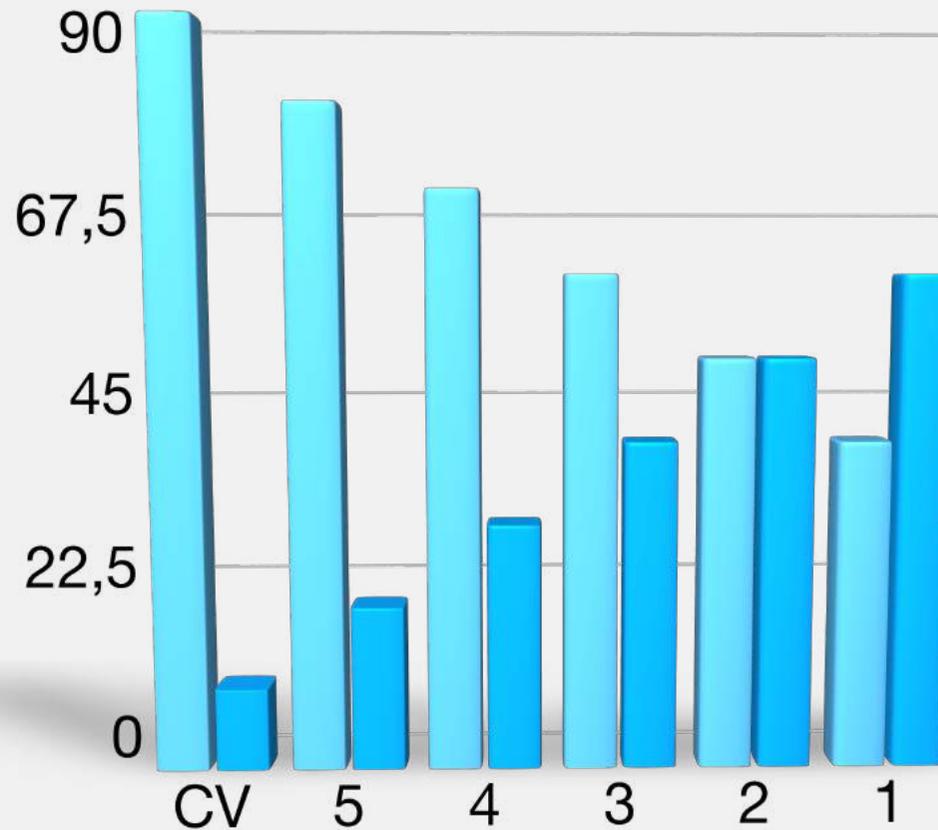
Materialcheck am Anfang der Saison



# Richtig trainieren auf der Range



# Richtig trainieren auf der Range



**Driver, Wedges, Putter**

# Richtig trainieren - die perfekte Trainingseinheit

- 5 Minuten **aufwärmen**
- 15 Minuten **Grundlagen & Technik**
- 15 Minuten **Ziel-Erreichungstraining** (deine 3 „Besser machen Bereiche“)
- 5 Minuten **Pause**
- 15 Minuten **variables Training** (Platz nachspielen)
- 5 Minuten **Analyse**

# Richtig trainieren



**Diese Einheit kannst du beliebig  
auf deine Bedürfnisse anpassen.**

**Behalte nur alle Elemente  
im Training.**

# Richtig trainieren - Aufwärmen



# Richtig trainieren - Technik und Grundlagen

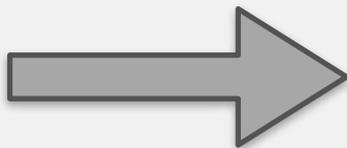
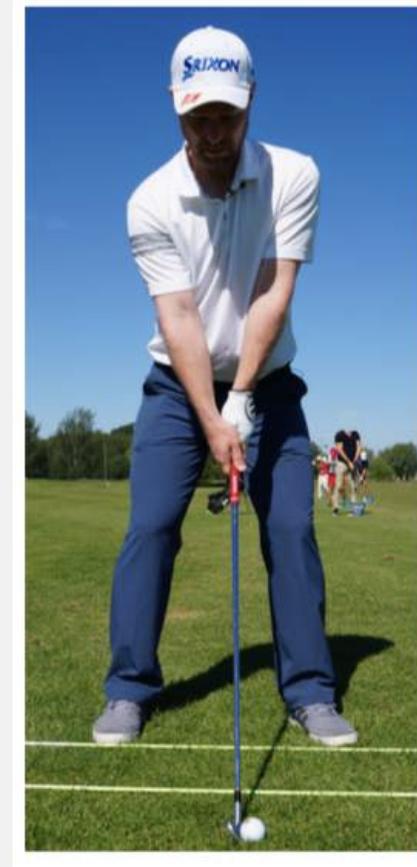


Zum Anschauen Golf in Leicht Youtube Kanal:  
<https://youtu.be/bZafQAhr5Y>

# Korrektes Set-Up

## 4 Punkte:

1. Griff
2. Ansprechposition
3. Ballposition
4. Zielen



Gerader schlagen



GOLF in Leicht

# Der Griff



## DER GRIFF

So greifst  
du den  
Schläger  
richtig.



GOLF in Leicht

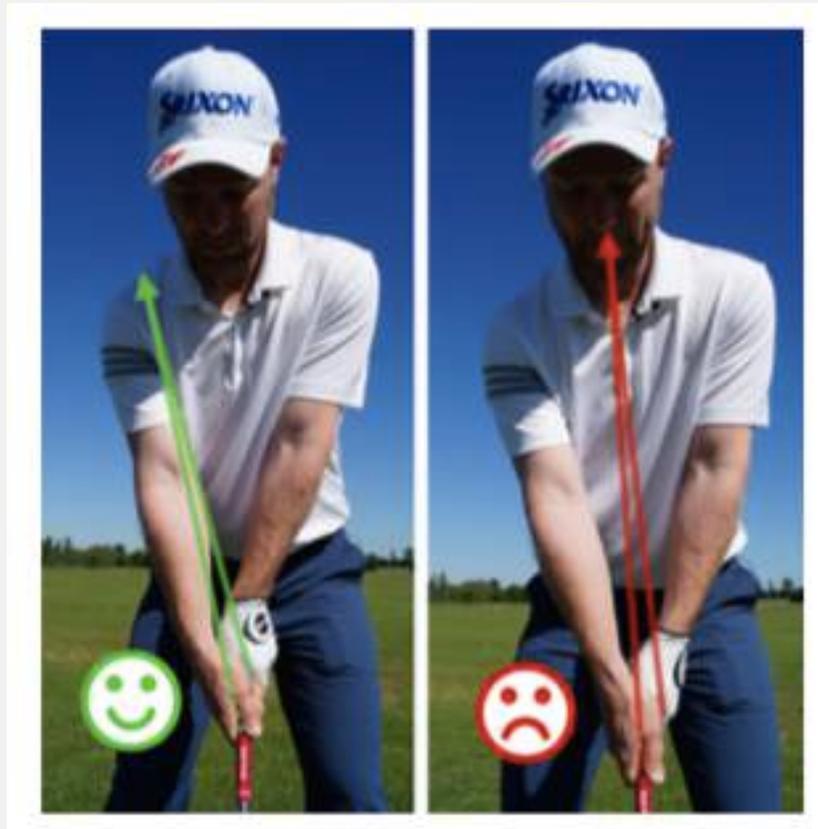


GOLF in Leicht

Zum Anschauen Golf in Leicht Youtube Kanal:

<https://youtu.be/Te4zjtlxarE>

# Der Griff



Zum Anschauen Golf in Leicht Youtube Kanal:  
<https://youtu.be/Te4zjtlxarE>

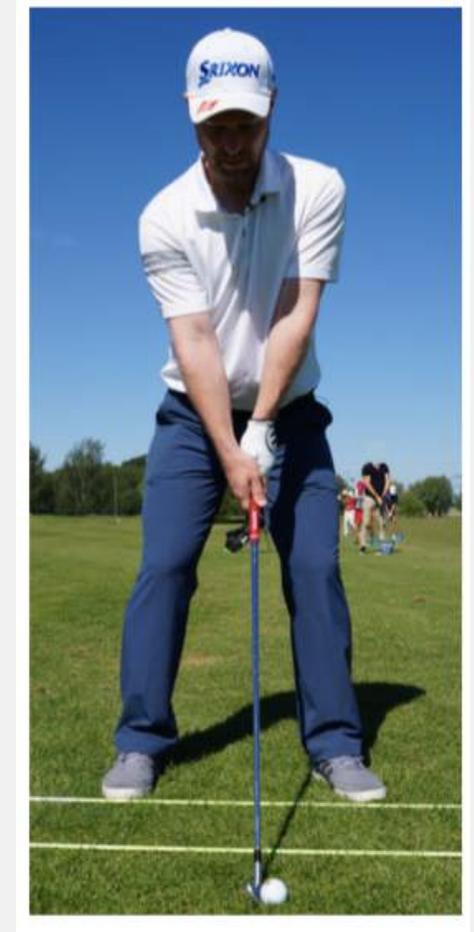
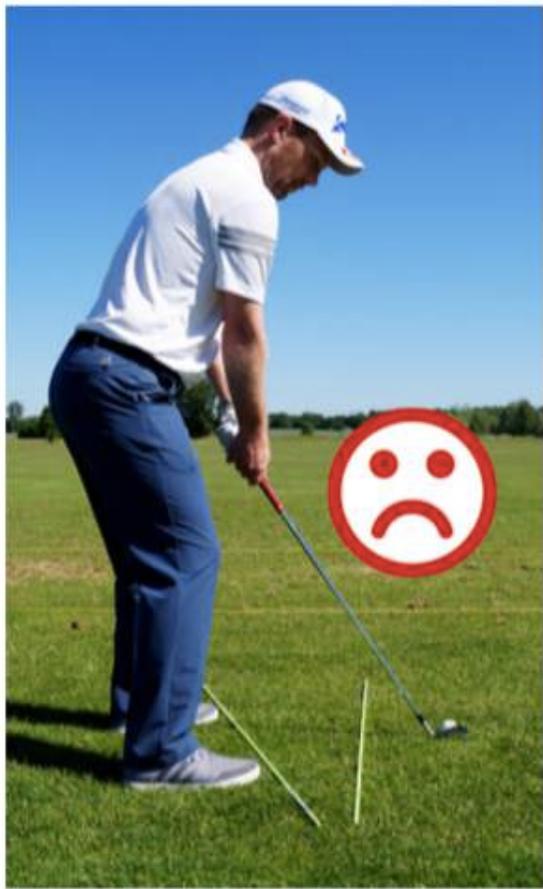
# Der Griff

1. Stellen Sie sich dafür aufrecht hin und halten den Schläger mit einem ausgestreckten rechten Arm und der rechten Hand in einem 45° Winkel vor den Bauchnabel. Die untere Kante der Schlagfläche sollte dabei senkrecht zum Boden stehen und die Schlägerspitze zum Himmel zeigen.
2. Dann mit der linken Hand von der Seite so an den Griff fassen, dass das Griffende auf dem linken Kleinfingerballen liegt und der Griff durch die Grundglieder der linken Hand läuft und am ersten Glied der linken Hand wieder rausläuft.
3. Linke Hand schließen. Der linke Arm sollte gerade sein.
4. Wenn Sie alles richtig gemacht haben, dann hat sich zwischen linken Handrücken und linkem Unterarm ein (dorsaler) Winkel gebildet.
5. Jetzt legt sich der rechte kleine Finger zwischen linken Zeige- und Mittelfinger.
6. Der rechte Ring-, Mittel- und Zeigefinger legt sich von unten an den Griff und berührt erstmal nur mit den Grundgliedern der Hand den Griff.
7. Dann den rechten Daumen über den linken Daumen legen und die rechte Hand schliessen.

**Zum Anschauen Golf in Leicht Youtube Kanal:**

**<https://youtu.be/Te4zjtlxarE>**

# Ansprechposition



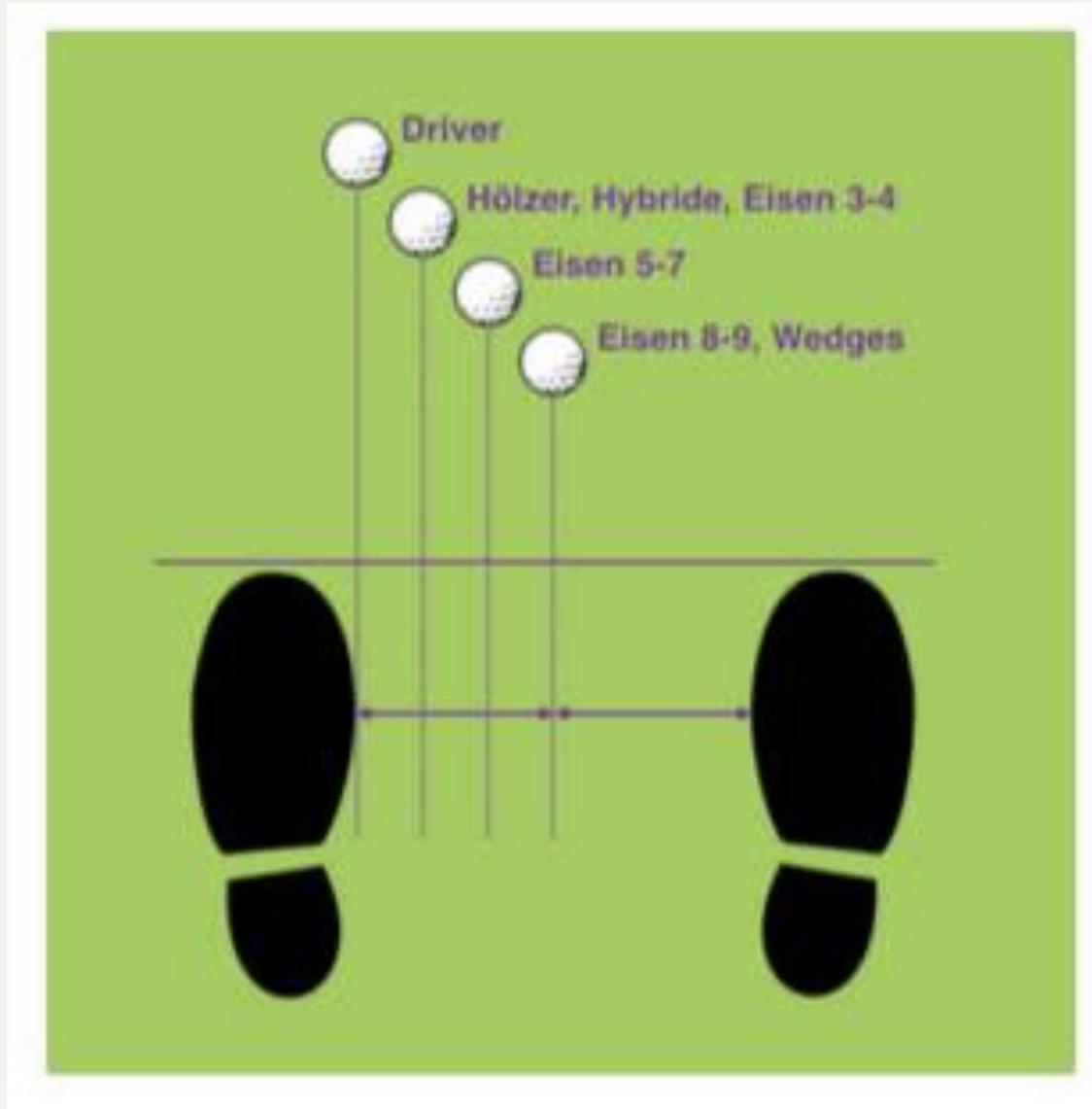
# Ansprechposition - Ballposition



Zum Anschauen Golf in Leicht Youtube Kanal:

<https://youtu.be/pAa5VEM3wJM>

# Ansprechposition - Ballposition



# Zielen



... stelle den rechten Fuß an die Ziellinie ...



... und dann den linken.



# Korrektes Set-Up

**Starte mit 0 Fehlern**

# Richtig trainieren - Ziel-Erreichungstraining

## 3 Bereiche

— > 80 %

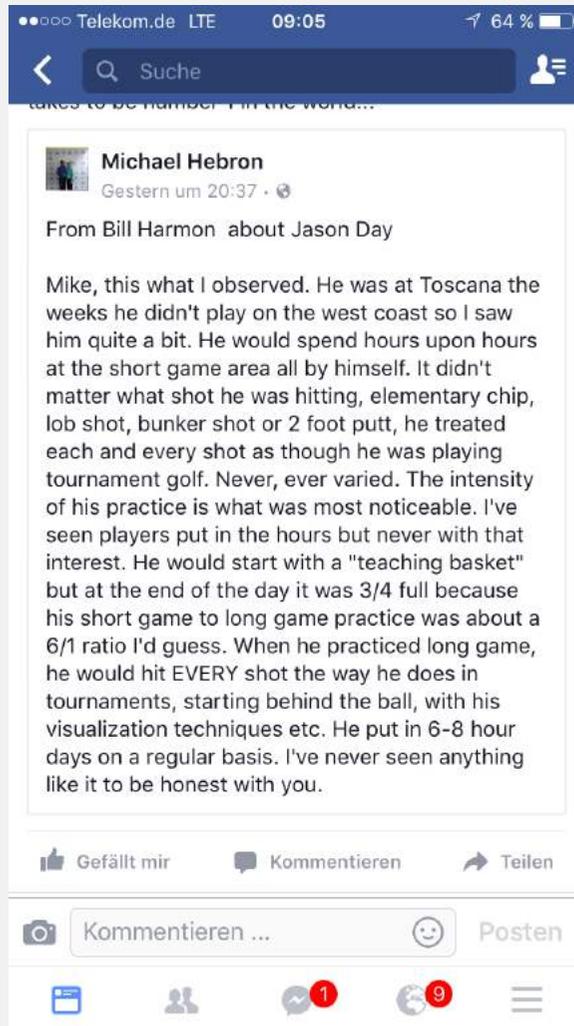


GOLF in Leicht

# Richtig trainieren - Pause



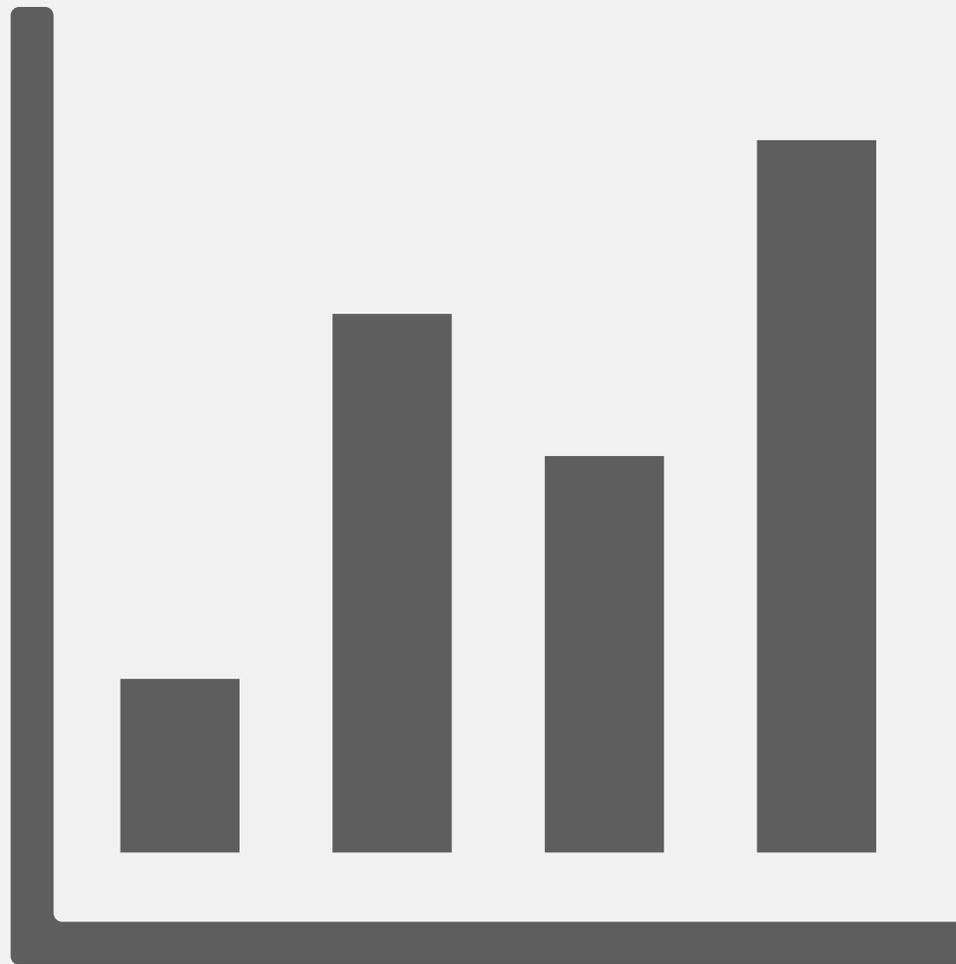
# Richtig trainieren - Variables Training



**Jeder Schlag auf der Range,  
wie ein Schlag im Turnier!**



# Richtig trainieren - Analyse





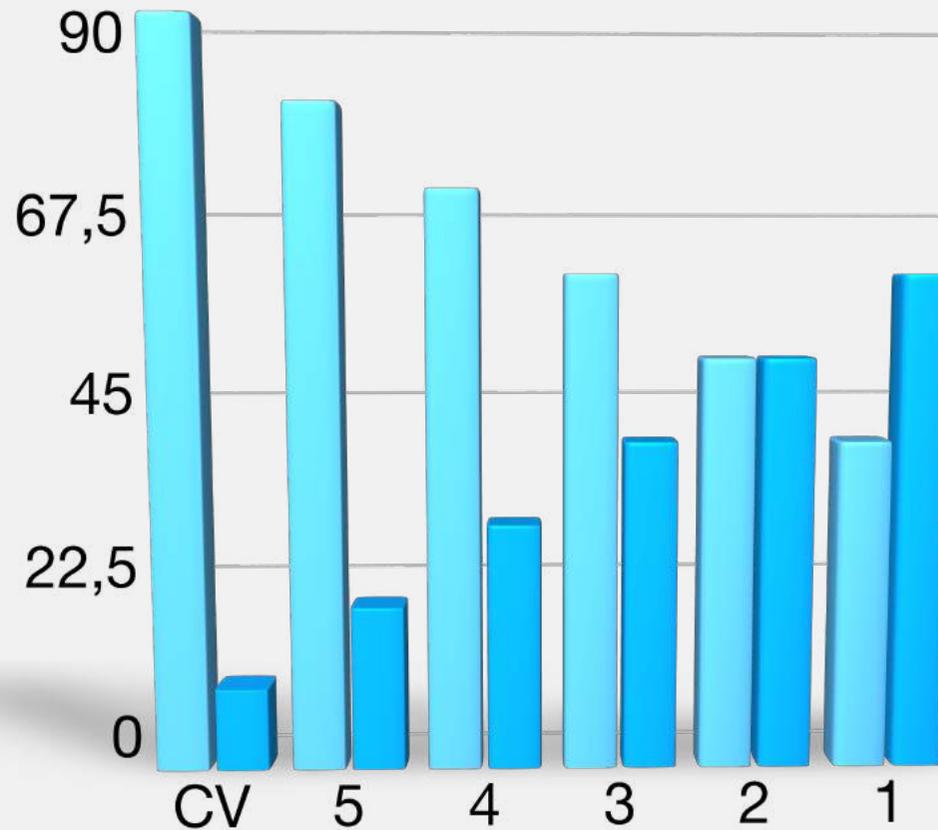
GOLF in Leicht

# Richtig trainieren - weitere Tipps

# Richtig trainieren - Trainerstunden



# Richtig trainieren auf der Range



**Driver, Wedges, Putter**

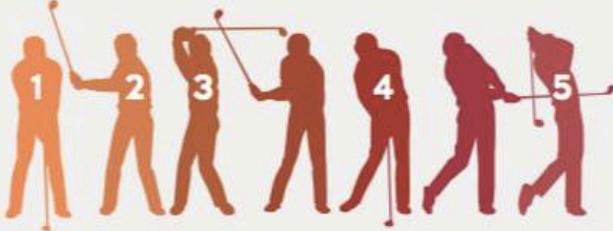
# Übungen Driver

## STAY IN THE RHYTHM

BESSERER RHYTHMUS, BESSERE DRIVES

### AUFBAU

Suchen Sie sich zwei Punkte auf der Range als optischen Korridor (Zielgrüns, Fahnen, Bäume), in den Sie den Ball schlagen wollen. Die Entfernung zwischen beiden Zielen sollte etwa 30 Meter betragen.



### ZIEL

Ein sehr guter Schwungrhythmus beträgt in etwa 3:1 im Verhältnis Rückschwung zu Abschwung (bis zum Treffen des Balls = Impact). Die Ausholbewegung ist bewusst langsam, dadurch wird eine optimale Körperspannung aufgebaut. Im Abschwung wird dann der Schläger bewusst beschleunigt.

### ABLAUF

Nehmen Sie Ihr Set-Up ein. Zählen Sie gleichmäßig von 1 bis 5. Sie sollten bei folgenden Positionen sein:

- 1: Schläger am Ball im Set-Up
- 2: Hälfte des Rückschwungs
- 3: Ende des Rückschwungs
- 4: Impact - Ball treffen
- 5: Finish



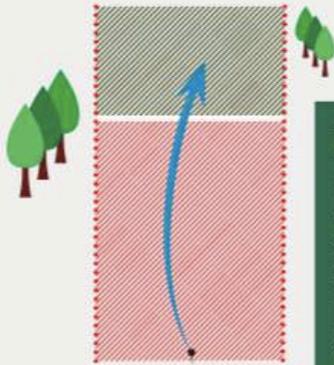
# Übungen Driver

## SAFETY SHOT

DIE TENDENZ KENNEN

### AUFBAU

Suchen Sie sich zwei Punkte auf der Range als optischen Korridor (Zielgrüns, Fahnen, Bäume), in den Sie den Ball schlagen wollen. Die Entfernung zwischen beiden Punkten sollte etwa 30 Meter betragen.



### ZIEL

Lernen Sie, Ihre Schlagtendenz zu kennen und in Drucksituationen einen "Sicherheitsdrive" spielen zu können. Dieser sollte die Kurve und Länge haben, mit der Sie sich sicher fühlen. Gesucht wird der Schlag, mit dem Sie immer das Fairway treffen.

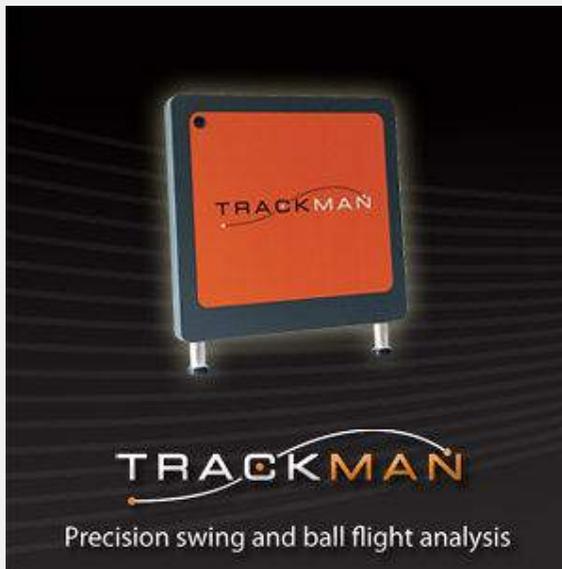
### ABLAUF

Finden Sie Ihren Safety Shot. Stellen Sie sich eine Drucksituation am Abschlag vor und visualisieren Sie ein Loch mit einem schwierigen Abschlag. Rechts ist beispielsweise eine Ausgrenze. Mit welchem Schlag fühlen Sie sich am sichersten, diesen schwierigen Drive ins Spiel zu bringen? Spielen Sie jeweils vier Bälle mit verschiedenen Tendenzen und finden Sie heraus, welche Bewegung fast immer funktioniert (z.B. Links zielen und hoher Fade; kurz greifen und mit 80% Ihrer maximalen Schlägerkopfgeschwindigkeit schwingen).



# Übungen Wedges

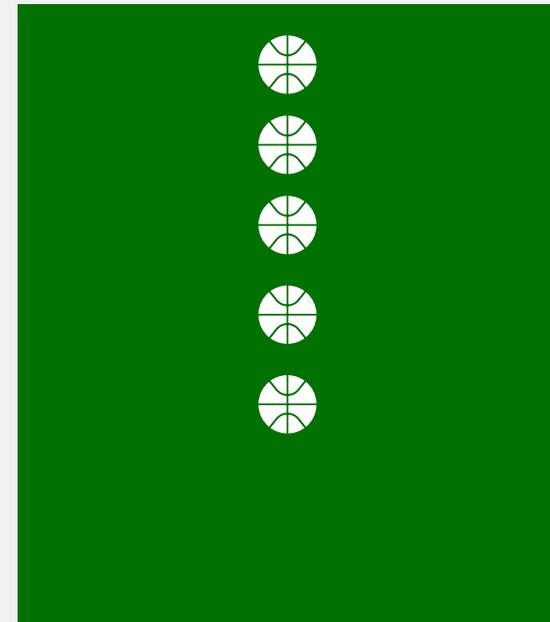
Kennst du deine Schlaglängen?



# Übungen Wedges

## Ballreihe

1. Lang nach kurz
2. Kurz nach lang
3. Diagonal
4. Links nach rechts/ rechts nach links
5. Selber Schläger



# Übung für Zuhause

## Tai Chi Golf

1. Schwung in Slomo
2. Ohne Bälle zu schlagen
3. gekürzter Schläger reicht



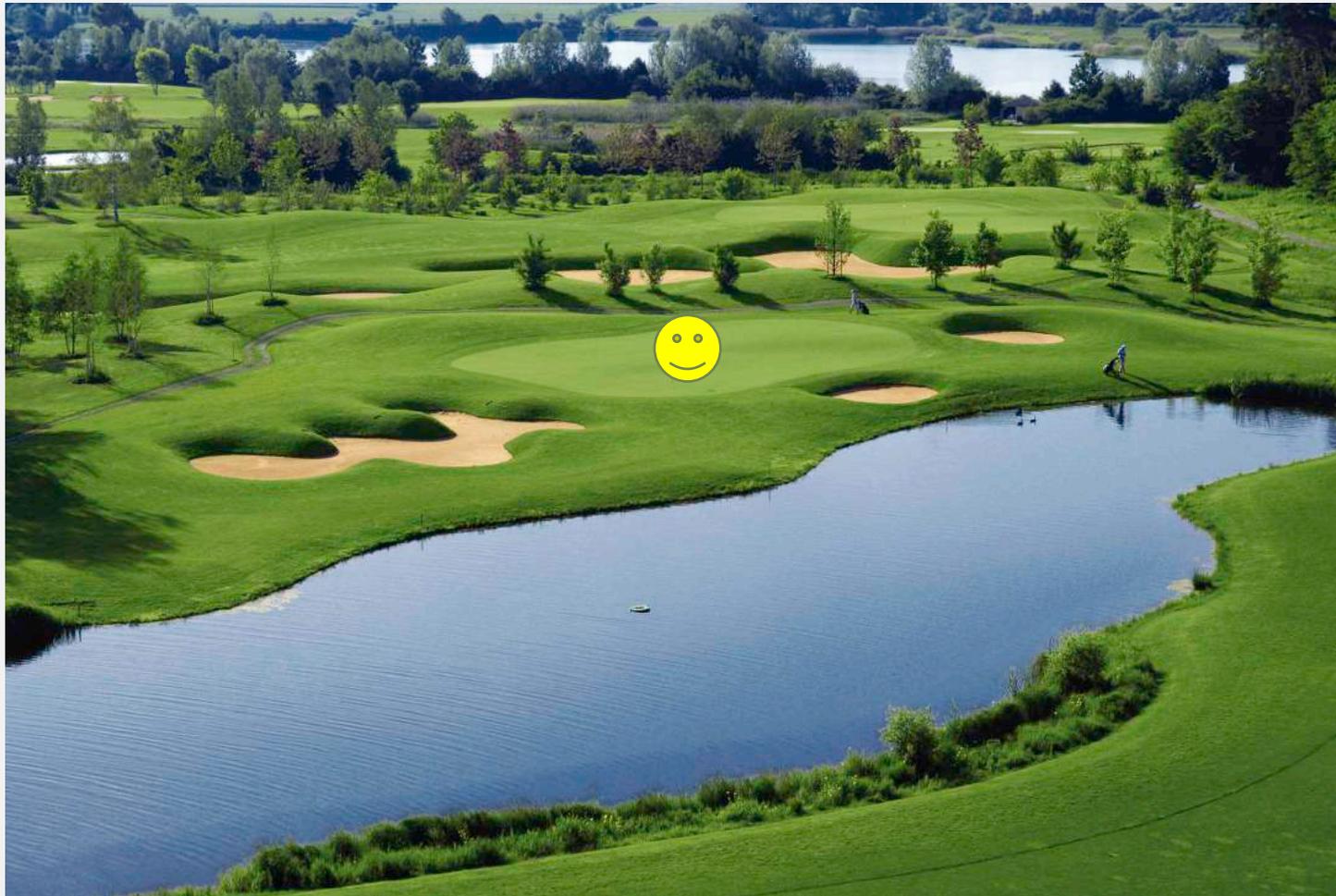
# Übungen für den Platz

Links/ Rechts



# Übungen für den Platz

## Mitte Grün



# Übungen für den Platz

## One Club Challenge

Spiele nur mit  
einem Schläger!



# Übungen für den Platz

## 5 Schläger Spiel

1. Fünf Schläger + Putter definieren
2. Durchnummerieren
3. Immer der Reihe nach spielen

**Richtig trainieren**



# **Mentale Stärke**

# Mentale Stärke



**Stelle dir die Frage:  
Was nun?**

# Mentale Stärke



Natürlich führe ich  
manchmal Selbstgespräche!  
Hin und wieder möchte  
ich mich mit einer  
intelligenten Person  
unterhalten.

[echtlustig.com](http://echtlustig.com)

Ja, rede mit dir selber!

**Aber:  
Nur positiv!**

# Mentale Stärke

**Vergessen Sie Ihr Handicap, Ihren Score und alles andere!  
Spielen Sie Schlag für Schlag!**



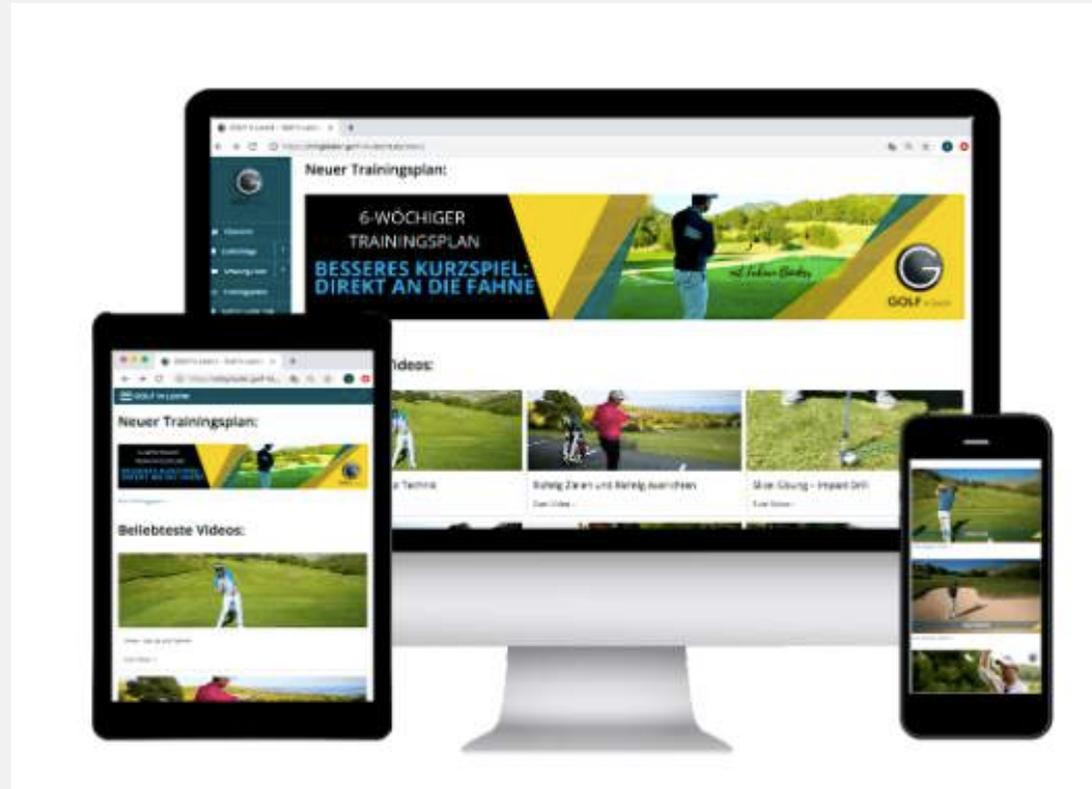
# Mentale Stärke

“  
"Vergiss den letzten Schlag.  
Akzeptiere, dass man seinen  
Schwung nicht immer exakt  
wiederholen kann. Das einzige,  
was Du kontrollieren kannst, ist  
Deine Einstellung für den  
nächsten Schlag."  
”

- MARK MCCUMBER -

[facebook.com / golf.spielen.macht.suechtig](https://facebook.com/golf.spielen.macht.suechtig)  
[youtube.com / GolfTeaching1](https://youtube.com/GolfTeaching1)

# Download des Vortrages



<https://www.golf-in-leicht.de/landrover>

DANKE



ABOVE & BEYOND



*Deni Feli*

**GOLF** in Leicht

# Kontakt



[www.golf-in-leicht.de](http://www.golf-in-leicht.de)

[hallo@golf-in-leicht.de](mailto:hallo@golf-in-leicht.de)

Folge uns in den sozialen Medien:

