

Die folgenden Übungen verstehen sich als Trainingsaufgaben, die zu lösen sind. Ob die Aufgabe beim ersten oder beim letzten Versuch gelöst wird, ist nicht bedeutsam. Es geht ausschließlich um den Lern- und Trainingseffekt, der im Lösungsversuch steckt. **Wir lernen nur, wenn wir Fehler machen!**

1 FOKUS

Bei dieser Aufgabe geht es darum herauszufinden mit welchem Fokus Du am erfolgreichsten spielen kannst. Wechsel bei dieser Übung deshalb nach jedem Schlag den Fokus (Ziel, Ball, Schlägerkopf, li. Arm) und bewerte wie gut Du damit den Ball bzw. Dein Ziel getroffen hast. Benutze dafür einen Schläger Deiner Wahl und suche Dir ein erreichbares Ziel.

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Note
Fokussiere das Ziel										
Fokussiere den Ball										
Fokussiere den Schlägerkopf										
Fokussiere den linken Arm										

2 BASICS 4.0

Schlage mit jedem Eisen drei Bälle auf das gleiche Ziel. Ändere bei jedem Schlag Deine Ballposition ohne dabei die Standbreite zu verändern. Bewerte jeden Schlag auf einer Schulnoten-Skala von 1-6, wie Du den Ball getroffen hast. Bei dieser Übung darfst Du gerne auch ein wenig übertreiben.

Aufgabe	4	5	6	7	8	9	PW	GW	SW	Note
Ballposition links										
Ballposition mittig										
Ballposition rechts										

P TRAININGSPLAN

