

TRAININGSDOKUMENTATION



Name:

Datum:

Putten

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
Stressputt										
Spyder										
Par Saver										
Laubfrosch										
360° Lesen										

Chippen & Putten

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
Break 18										
Landepunkt										

Scrambling

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
Break 21	Chip	Chip	Bunker	Bunker	Bunker	25m-Pitch	35m-Pitch	45m-Pitch	55m-Pitch	

langes Spiel

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
FiR										
GiR										
all in my bag										
Prozente	W50%	W75%	W100%	E7 50%	E7 75%	E7 100%	D 50%	D 75%	D 100%	

Kommentar:

Unterschrift

ERKLÄRUNGEN



Aufgabe	Erklärung
Stressputt	Aus einer Entfernung von 90cm werden insgesamt 9 Putts gespielt. Wenn ein Putt gelocht wird, bekommst Du einen Punkt. Spielst Du den Ball daneben, werden 3 Punkte abgezogen. Bitte notiere jeden Schlag einzeln und mache vor jedem Schlag Deine volle Routine. Bei ‚Total‘ notierst Du bitte die Gesamtpunktzahl.
Spyder (Spinne)	Verteile 9 Bälle rund um das Loch (Entfernung 90cm). Ziel ist es, alle Bälle hintereinander zu lochen. Sobald Du einen Ball vorbei spielst, musst Du noch mal von vorne anfangen. Bitte notieren bei den Versuchen (V1-V9) wie viele Bälle Du pro Versuch in Folge gelocht hast und notiere bei ‚Total‘ die Summe der gelochten Bälle.
Par Saver	Suche Dir eine Putt-Situation bei der Du mindestens 10 Meter von der Fahne entfernt bist. Nun spielst die diese Situation 9x zu Ende und notierst dabei die benötigten Putts. Bei ‚Total‘ notierst Du bitte die Gesamtschlagzahl.
Laubfrosch	Stecke mit Tees ein 2m tiefes Rechteck ab und spiele aus einer Entfernung von 6m 5 Bälle in dieses Rechteck, wobei jeder Putt immer länger gespielt werden muss als sein Vorgänger. Notiere die Anzahl der Bälle pro Versuch bei dem Du die gestellte Aufgabe erfolgreich absolvieren konntest.
360° Lesen	Suche Dir insgesamt 9 Putts mit Break (Entfernung 120-240cm) und lese jeden Putt aus allen Richtungen (360°). Spiele jeden Putt und notiere ob Du den Putt richtig gelesen hast. Lege dabei bitte den von uns im Training festgelegten Maßstab an.
Break 18	Spiele 9 up&down Situationen und spiele zu Ende. Notiere den Score pro Situation und bei ‚Total‘ den Gesamtscore.
Landepunkt	Spiele 9 unterschiedliche Chips auf 9 unterschiedliche Fahnenpositionen. Lege vor jedem Schlag den gewünschten Landepunkt fest. Spiele dann den Ball und notiere, ob Du den Landepunkt (im Flug) getroffen hast. Bei ‚Total‘ notierst Du bitte die Anzahl der gelungen Versuche.
Break 21	Beim ‚Scrambling‘ geht es darum, trotz eines mißlungenen Grünschlags noch das PAR zu retten. Suche Dir also (auch gerne am unteren Pitching Grün) folgende 9 Situationen: 2x Chip, 3x Bunker, 4x Pitch (25m, 35m, 45m, 55m) und spiele den Ball zu Ende. Notiere den Score für jede Situation und bei ‚Total‘ den Gesamtscore.
FiR (Fairway in Regulation)	Schlage 9 Drives in einen ca. 20m breiten Korridor (Mindestcarrylänge: 125-180m). Mache einen ✓ für einen gelungen Versuch und ein ✗ für einen Fehlversuch. Bei ‚Total‘ notierst Du bitte die Anzahl der gelungen Versuche.
GiR (Grün in Regulation)	Schlage 9 Bälle von 9 verschiedenen Abspielpositionen auf ein Zielgrün (Range). Ein Versuch gilt dann als erfolgreich, wenn Du das Grün (ebene Fläche) carry getroffen hast. Mache einen ✓ für einen gelungen Versuch und ein ✗ für einen Fehlversuch. Bei ‚Total‘ notierst Du bitte die Anzahl der gelungen Versuche.
all in my bag	Spiele mit 9 verschiedenen Eisen aus Deiner Tasche jeweils einen Schlag auf ein anderes Ziel. Bewerte, ob Du mit dem Schlag ‚zufrieden‘ warst. Beurteile dabei neben dem Zielerfolg auch die Treffqualität. Benutzt die Zeichen ‚PLUS‘ (+) und ‚MINUS‘ (-) jeweils für die Treffqualität und den Zielerfolg.
Prozente	Schlage mit dem Wedge, dem Eisen 7 und dem Driver jeweils mit 50%, 75% und 100% Intensität. Bewerte, ob Du mit dem Schlag ‚zufrieden‘ warst. Beurteile dabei neben dem Zielerfolg auch die Treffqualität. Benutzt die Zeichen ‚PLUS‘ (+) und ‚MINUS‘ (-) jeweils für die Treffqualität und den Zielerfolg.