



Vertrauen und Kontrolle

Juli 2020

Folgende Übungen können im Training angewandt werden, um im Golf Vertrauen und Kontrolle zu stärken.

1. Vom Einfachen zum Schwierigen

Übung Es werden 10 Bälle auf der Driving Range in einen Korridor gespielt (Korridor zuerst 25m, dann 20m, 15m). 7 von 10 Bällen müssen durch den Korridor gespielt werden, um die nächste Stufe zu erreichen. Pro Trainingstag ist nur ein Versuch zugelassen.

Erklärung Entwicklung von Vertrauen durch Verbesserung der Ergebnisse. Kontrolle durch schriftliches Festhalten der Ergebnisse in einem Notizbuch.

Andreas Riss, A-Trainer und PGA Professional

2. Blindes Putten

Übung Auf dem Puttinggrün werden 5 Bälle auf ein langes Loch gespielt. Nun wird die Übung mit 5 weiteren Bällen mit geschlossenen Augen wiederholt.

Erklärung Die Übung baut Vertrauen auf und fordert die Distanzkontrolle beim Putten.

Andreas Riss, A-Trainer und PGA Professional
