

Dein Golf Trainingsplan

Pitchen



Langfristiges Ziel:

Ein Gefühl für Rhythmus, Schwunglänge und Distanz aufbauen, um den Körper auf volle Schwünge vorzubereiten.

Übungen & Trainingsschwerpunkte:

- Spiele jeweils 3 Bälle auf 30 m, 60 m und 100 m
- Danach in umgekehrter Reihenfolge wiederholen
- Nur zwei Schläger verwenden (z. B. PW und SW)

1. Runde: Nur auf die Distanz achten, sauberen Treffmoment spüren
2. Runde: Flugbahn variieren – ein flacher, ein normaler, ein hoher Schlag

Zwischenziel & Messbarkeit:

Treffer innerhalb von ± 3 m bei 30 m, ± 6 m bei 60 m und ± 10 m bei 100 m

Hinweis:

Notiere nach jeder Runde, welche Länge sich am konstantesten anfühlt.

Minuten je Trainingstag

10

Golfschwung



Langfristiges Ziel:

Richtung und Kurve gezielt kontrollieren, um auf dem Platz selbstbewusster zu werden.

Übungen & Trainingsschwerpunkte:

Annäherungszone (20 Min)

Wähle ein Ziel zwischen 140 und 180 m. Stell dir einen Korridor von etwa 14–18 m Breite in Richtung des Ziels vor (das ist deine Schlagzone).

1. Runde: Persönliche Flugkurve spielen (z. B. leichter Fade oder leichter Draw)
 2. Runde: Einen Schläger länger, 80 % Tempo
 3. Runde: Einen Schläger kürzer, Distanz über Tempo steuern
- Jeder Schlag, der auf der richtigen Linie (Korridor) startet und in der Zone landet, zählt als ein Punkt.
 - Zielwert: 8–12 Treffer im Korridor und in der Zone
 - Hinweis: Schlage nicht zu viele Bälle. Lieber bewusst zielen und Trefferqualität festhalten.

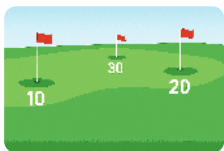
Druck-Drive (15 Min)

- Zwei entfernte Ziele wählen die einen Fairway-Korridor von ca. 25 m bilden
- 8 Drives schlagen
- Vor jedem Schlag kurz eine Drucksituation vorstellen (z. B. „Letztes Loch, Zuschauer schauen zu, Drive muss sitzen“)
- Mit voller Routine und Commitment schlagen
- Nach jedem Schlag notieren: Treffer oder Fehlschlag + Richtung
- Mind. 5 von 8 Drives im Fairway-Korridor

Minuten je Trainingstag

35

Chippen



Langfristiges Ziel:

Richtige Entscheidungen treffen und aus jeder Lage sicher auf das Grün kommen.

Übungen & Trainingsschwerpunkte:

Wähle eine Fahne in 25–35 m Entfernung.

Finde drei verschiedene Lagen:

1. Gut: dichter Fairway-Rasen
 2. Schwierig: Ball eingebettet im Gras
 3. Kritisch: Kale Stelle oder sehr weicher Sand
- Spiele 3 Bälle pro Lage
 - Erfolgskriterien: Gut < 1 m, Schwierig < 3 m, Kritisch = Ball auf dem Grün

Danach Standort wechseln und die Runde wiederholen.

Hinweis:

Sage deinen Plan laut vor jedem Schlag: „Gap Wedge, halber Weg, weiche Hände.“

So bleibst du fokussiert und führst jeden Schlag bewusster aus.

Zwischenziel & Messbarkeit:

Zielwert:

Mindestens 7 von 9 Schlägen erfolgreich.

Minuten je Trainingstag

20

Putten



Langfristiges Ziel:

Kurze Putts sicher treffen und die Startlinie verbessern.

Längenkontrolle optimieren und Selbstvertrauen aufbauen.

Übungen & Trainingsschwerpunkte:

Präzisionskreis (15 Minuten)

- 5 Tees in einem Halbkreis (1 m) um ein mittleres Ziel-Tee platzieren
- 2 Putts pro Position
- Wenn du das Ziel triffst, gehst du weiter, bei Fehlschlag zurück an den Anfang
- Versuche, den gesamten Kreis ohne Fehler zu absolvieren
- Zielwert: Ein kompletter Kreis ohne Neustart.
- Hinweis: Das kleine Ziel trainiert deine Genauigkeit. Wenn du danach zu einem Loch puttetest, wirkt es viel größer.

Vertrauensleiter (10 Minuten)

- 3 Distanzen markieren: 10 m, 20 m, 30 m
- 3 Bälle pro Distanz
- Mindestens einer muss fallen, bevor du zur nächsten Distanz gehst
- Wenn alle verfehlt werden, zurück zur ersten Stufe
- Zielwert: Eine komplette Runde ohne Neustart.

- Hinweis: Das regelmäßige Treffen über verschiedene Distanzen stärkt Rhythmus, Fokus und Vertrauen in deinen Schlag.

Minuten je Trainingstag

25

Individuelles Feld



Zwischenziel & Messbarkeit:

Reflexion (2 Minuten)

Nach dem Training kurz innehalten:

- Wie reagierte mein Driver unter Druck?
 - Welche Wedge-Distanz war am zuverlässigsten?
 - Was möchte ich in der nächsten Einheit verbessern?
- Kurze Notizen helfen, Fortschritte sichtbar zu machen und Muster zu erkennen.

Mini-Logbuch

Datum: ____

Pitching → Treffsicherheit bei 30 / 60 / 100 m

Annäherung → Punkte & Kurve

Drive → Fairwaytreffer & Tendenz

Chipping → Erfolgsquote je Lage

Putten → Präzisionskreis & Vertrauensleiter-Ergebnis

Wichtige Hinweise zum Trainingsplan

- Trainiere regelmäßig und in guter Qualität.
- Achte auf eine saubere Ausführung.
- Plane lieber kürzere und häufige Einheiten.
- Bei Fragen schreibe uns auf golfreich.com.
- Teile den Plan mit einem Freund und trainiert gemeinsam.
- Über diesen Link kannst du jederzeit deinen Trainingsplan neu erstellen:
golfreich.com/golf-trainingsplan