

Konzentrationsstraining

Ziel der Übungen ist es, die Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht zu halten. Ebenso soll der Druck im Training erhöht und das Ausführen jedes einzelnen Schlages wichtig werden.

Aufgabe: An jeder Station musst Du 10 Schläge in Folge ins vorgegebene Ziel bringen. Verfehlt ein Schlag das Ziel, so beginnst Du wieder mit dem ersten Versuch.

Beispiel: Beim Putten aus 1 m Entfernung lochst Du die ersten 5 Putts, den 6. schiebst Du vorbei. Jetzt beginnst Du wieder mit einer neuen Serie bei 1 und versuchst, 10 Putts in Folge einzulochen. Der Druck am Ende der Serie wird dabei immer höher und das Gelingen Deiner Schläge wichtiger.

1. Station: aus 1m Entfernung ins Loch putten. Den Startpunkt mit einem Tee markieren.
2. Station: aus 6m Entfernung in die Sicherheitszone putten . (80cm hinter dem Loch). Startpunkt und Si-Zo mit Tees markieren.
3. Station: aus 3m Entfernung in eine 1m x 1m große Fläche im Flug chippen. Startpunkt und Zielfläche mit Tees markieren.
(Außerhalb des Grüns!)
4. Station: aus 12m Entfernung (2m Flug) den Ball in eine 2m x 2m große Fläche ausrollen lassen (chippen). Startpunkt und Zielfläche mit Tees markieren.
5. Station: aus 20m Entfernung (10m Flug) den Ball auf eine 2,5m x 2,5m große Fläche spielen (Pitchen). Startpunkt und Zielfläche mit Tees markieren.
6. Station: aus dem Bunker (8-12m) die Landezone im Flug treffen. (3m x 3m).
7. Station: Solltest Du in 60 Minuten bis hierhin kommen:

Herzlichen Glückwunsch !

