



Effektiv lernen – erfolgreich spielen

Egal, ob Sie Ihre Ziele in dieser Saison noch nicht ganz erreicht oder weit übertroffen haben – noch haben Sie einige Wochen Zeit, sich weiter zu verbessern und die Saison zu einem vollen Erfolg werden zu lassen. Heute möchte ich Ihnen einige Einblicke in effektives Lernen geben und Ihnen Tipps mit auf den Weg geben wie Sie Ihre Fähigkeiten auch schnell auf dem Golfplatz umsetzen können.

Sicherlich haben viele von Ihnen es schon erlebt, dass Sie auf der Driving-Range wunderbare Bälle schlagen, auf dem Platz jedoch nichts gelingen will. Und genau hier setzt effektives Lernen an und schließt die Lücke zwischen Range und Golfplatz.

Scheitern Sie daran, Ihre guten Schläge von der Range mit auf den Platz zu nehmen, so liegt dies nicht etwa daran, dass Ihre Technik schlecht ist. Immerhin hat Ihre Technik gerade noch wunderbare Schläge produziert. Es liegt einzig und allein daran, dass es etwas Anderes ist, auf dem Platz gut zu funktionieren, wo jeder Schlag eine Konsequenz hat und deutlich mehr Druck auf jedem Ihrer Schläge liegt.

Trainingseinheiten sollten diese Art von Druck also simulieren können, sie sollten auf die tatsächlichen Gegebenheiten auf dem Platz vorbereiten können. Als Faustregel gilt hier, dass Sie nie zwei Bälle hintereinander von der gleichen Stelle auf das gleiche Ziel spielen sollten. Dies kommt auf dem Golfplatz im Normalfall ja auch nie vor.

Anstatt sich also wie gewohnt einen Korb Bälle zu ziehen und diesen lediglich mit dem gelegentlichen Wechseln des Schlägers in kurzer Zeit auf die Range zu schlagen, versuchen Sie es doch mal mit folgenden Trainingsspielen – diese bringen mehr Spaß und verbessern gleichzeitig Ihr Golfspiel, da sie auf das wirkliche Spielen auf dem Platz übertragbar sind:



- „Wie auf dem Platz“

Spielen Sie in Gedanken ein paar Löcher Ihres Platzes durch. Den Abschlag spielen Sie natürlich noch vom Tee, alle weiteren Bälle lassen Sie fallen. Wechseln Sie Ihre Schläger wie auf dem Platz, suchen Sie sich ein Ziel und spielen Sie gedanklich bis zum Grün.

- „36 Schläge“

Spielen Sie 36 lange Schläge auf der Range. Wechseln Sie nach jedem Schlag das Ziel und den Schläger und lassen Sie jeden Ball fallen. Genau wie beim „Wie auf dem Platz“ spielen Sie jeden Schlag mit kompletter Routine und Vorbereitung. Als wären Sie im Turnier.

- „Genauigkeit beim Abschlag“

Suchen Sie sich auf der Driving-Range einen relativ schmalen Korridor zwischen zwei gut erkennbaren Zielen und schlagen Sie zehn Bälle mit dem Driver in diesen Korridor. Notieren Sie die Anzahl der Versuche, die im Korridor gelandet sind. Damit Sie einen wirklichen Lerneffekt erzielen, sollte der Korridor höchstens so breit wie das schmalste Fairway auf Ihrem Heimatplatz sein, gern noch schmaler. Mixen Sie diese Übung am besten mit einer anderen, damit Sie die zehn Abschläge nicht direkt hintereinander machen.



- „Par-18“

Wie ich schon in meinem letzten Artikel geschrieben habe, ist dies eins meiner liebsten Trainingsspiele. Ich finde es unglaublich effektiv und ich bekomme sehr viel positives Feedback von Golfern, die es regelmäßig in ihr Training integrieren.

Lassen Sie für Par-18 einen Ball an einer Position rund um das Übungsgrün fallen und spielen Sie von dort zu einer Fahne. Spielen Sie den Ball weiter, bis Sie den Ball tatsächlich eingelocht haben und wiederholen Sie dieses Prozedere weitere acht Mal. Ihre insgesamt neun Positionen unterteilen Sie in drei leichte, drei mittelschwere und drei schwere Positionen.

Schaffen Sie diese Übung mit 18 Schlägen? (21 Schläge sind übrigens schon sehr gut!)

- „9-Ball“

Suchen Sie sich auf dem Putting-Grün ein Loch an einer ondulierten Stelle aus und stecken Sie rund um das Loch drei Tees in einem Meter Entfernung, drei Tees in drei Meter Entfernung und drei Tees in sechs Meter Entfernung. Variieren Sie dabei mit den Richtungen. Putten Sie nun zuerst von einem Tee aus einem Meter, wechseln Sie dann auf eins aus drei Meter und zuletzt auf ein Tee aus sechs Meter Entfernung. Spielen Sie von jeder Position aus den Ball zu Ende bis ins Loch. Schaffen Sie alle neun Stationen mit insgesamt 15 Schlägen, ist Ihr Putten auf einem sehr guten Level.



- „Distanzspiel“

In meinen Jugendgruppen ist dieses Spiel sehr beliebt und findet so in fast jeder Trainingseinheit einmal statt. Es eignet sich sowohl für das Training allein, macht aber zu zweit oder in kleinen Gruppen noch viel mehr Spaß. Es kann sowohl für das Putten als auch für das Chippen und das Pitchen eingesetzt werden.

Markieren Sie zuerst einen Startpunkt und danach ein großes Feld, welches Sie mit zwei Tees begrenzen. In die Mitte dieses Felds stecken Sie ein weiteres Tee. Nun kann es schon losgehen. Legen Sie Ihren Ball auf den Startpunkt und entscheiden Sie sich, ob Sie in die erste oder die zweite Hälfte des Felds spielen. Treffen Sie – wie vorher angesagt – das gewünschte Feld, nehmen Sie das Tee, welches das Feld begrenzt raus und stecken es an die Stelle, an der Ihr Ball zur Ruhe gekommen ist. So wird das Feld bei jedem Schlag kleiner und die Aufgabe immer schwerer. Zählen Sie wie oft es Ihnen gelingt, das Feld zu treffen oder spielen Sie mit einem Partner im Sudden-Death-Verfahren um ein Getränk. Schon sehr bald wird Ihre Länglenkontrolle auf dem Platz um Klassen besser sein.

Natürlich gibt es noch eine Vielzahl von weiteren Variationen wie Sie Ihr Training wirklich effektiv gestalten. Denken Sie sich eigene Spiele aus, am besten in dem Bereich, den Sie eigentlich nicht gern trainieren. Oft ist das ein Anzeichen, dass Sie genau diesen Bereich trainieren sollten.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit diesen Tipps ein wenig helfen und es würde mich sehr freuen, wenn Ihnen diese Trainingsspiele noch ein paar erfolgreiche Runden in dieser Saison ermöglichen. Trauen Sie sich, Ihre Trainingsgewohnheiten zu ändern und Sie werden erstaunt sein wie schnell Sie die Erfolge mit auf den Platz nehmen können.

Möchten Sie das Thema effektives Lernen intensivieren und mehr darüber erfahren, stehe ich Ihnen in der Golfakademie Gross Kienitz gern zur Verfügung. ■



SEBASTIAN SCHÄFER
– Golflehrer der PGA of Germany &
The Mind Factor Mentalcoach

Peppen Sie Ihr Kurzes Spiel auf

Es ist kein Geheimnis, dass ein Großteil aller Schläge im so genannten Kurzen Spiel und Putten stattfindet. Gerade, wenn Ihre Trainingszeit begrenzt ist, können Sie hier mit einem effektiven Training dafür sorgen, dass Ihre Turnierergebnisse schnell besser werden.

Trainieren Sie hierfür im ersten Schritt zuerst an einigen Grundlagen:

- Nutzen Sie immer so wenig Loft wie möglich, um den gewünschten Schlag zu spielen. Unnötige Flughöhe und Backspin machen den Schlag schwerer kontrollierbar und der Ball verändert bei der Landung schneller seine Richtung.
- Spielen Sie den Ball bei den Standardschlägen im Kurzen Spiel aus der Mitte Ihres Stands. So stellen Sie sicher, dass der tiefste Punkt des Schwungs kurz hinter dem Ball ist und Sie einen sauberen Ballkontakt erzielen.

Beim Schlag aus dem Bunker legen Sie den Ball jedoch zum vorderen Fuß, an die Stelle des tiefsten Punkts in Ihrem Schwung. Auf diese Weise tritt der Schläger mit der Sohle vor dem Ball in den Sand ein und ermöglicht einen kontrollierten hohen Ballflug aus dem Bunker.

- Greifen Sie den Schläger bei allen kurzen Schlägen so locker wie möglich. Wenn Ihre Hände verkrampft greifen, verhindern Sie eine natürliche Bewegung.
- Nutzen Sie Ihre großen Muskeln für die Schwungbewegung. Die kleinen Muskeln in den Fingern, Händen und Unterarmen sind denkbar ungeeignet für eine konstante Bewegung und spätestens in Drucksituationen sind Fehlschläge vorprogrammiert. Denken Sie an ein Auto, welches einen schweren Anhänger zieht. Der Anhänger folgt der Bewegung des Autos. Stoppt das Auto jedoch und fährt rückwärts, ist die Richtung des Anhängers deutlich schwerer zu kontrollieren. Lassen Sie also auch Ihren Schläger nie überholen. Beschleunigen Sie stattdessen den Schläger mit einer gleichmäßigen Rotation des gesamten Körpers bis durch den Treffmoment hindurch. Ihr Schläger wird Ihrer Bewegung folgen und die Physik erledigt den Rest für Sie.
- Atmen Sie vor Ihrem Schlag einige Male tief und langsam ein und wieder aus. Sie werden Ihren Schlag so deutlich entspannter durchführen können und lösen Blockaden durch Angst oder Nervosität.



Im zweiten Schritt sollten Sie ein paar Grundlagen für ein effektives Training beachten:

- Trainieren Sie Ihr Kurzes Spiel immer mit den gleichen Bällen – und zwar mit denen, die Sie auch im Turnier verwenden. Nur so lässt sich ein zuverlässiges Gefühl für Fluglänge und Rollverhalten aufbauen.
- Spielen Sie nicht immer wieder den gleichen Schlag. Im günstigsten Fall werden Sie dann nur in exakt diesem Schlag besser. Im Idealfall deckt Ihr Training eine Vielzahl von wechselnden Faktoren in der Gestaltung eines Schlags ab.
- Training für ein Turnier sollte schwerer sein, als das Turnier selbst. Dropfen Sie die Bälle in Position, anstatt sie gut zu legen. Bauen Sie auch extrem schwere Schlagpositionen in Ihr Training mit ein und nutzen Sie zum Beispiel beim Putten verkleinerte Übungslöcher.
- Ihr Training sollte ein messbares Ergebnis haben. Beruht Ihr Selbstvertrauen auf Fakten, sind Sie gewappnet fürs Turnier. Beziehen Sie Ihr Vertrauen nur aus einem Gefühl, kann es schnell zu bösen Überraschungen kommen.
- Spielen Sie keinen Schlag ohne eine gewisse Konsequenz. Dadurch bauen Sie einen mentalen Druck auf, welcher Sie noch besser auf Ihre Schläge vorbereitet, wenn Sie wirklich zählen. Führen Sie zum Beispiel eine Liste mit Ihren Trainingsergebnissen und zeigen Sie diese in regelmäßigen Abständen Ihrem Pro, denn im Turnier hat auch jeder Schlag eine direkte Konsequenz.

Im dritten Schritt nutzen Sie Drills für die Gestaltung Ihres Trainings:

- Ich trainiere unheimlich gern mit einem Drill, welcher Par-18 genannt wird. Hierbei spielt man aus drei leichten, drei mittel-schweren und drei wirklich schwierigen Positionen auf ein Loch auf dem Pitching Grün. Anstatt die Schläge aber immer wieder zu wiederholen, spielt man jeden gespielten Ball, bis man ihn eingelocht hat, zu Ende.

Aus diesen neun Positionen versucht man also jeweils das Up & Down zu schaffen, wodurch sich auch der Name Par-18 ergibt. Das Ergebnis ist hierbei mess- und protokollierbar, was eine der wichtigen Grundlagen im Training erfüllt.

Ein weiterer positiver Effekt dieses Spiels ist, dass man in höchstens 30 Minuten eine komplette Runde Golf simulieren kann, mit allen emotionalen Höhen und Tiefen.



Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Ihnen mit diesen drei Schritten ein paar Anregungen geben konnte und Sie Ihr Handicap schon bald mit einem konstant guten Kurzen Spiel verbessern können.