

## Trainingsplan Lange Putts

**Ziele:** Lernen auf unterschiedlich schnellen Grüns zu putten. (Als Vorbereitung auf die unterschiedlich schnellen Grüns in Dubai oder Mallorca.)

### Kalibrierung:

5 Bälle putten, die exakt an der gleichen Stelle liegenbleiben sollen. Spiele in dieser Reihenfolge die folgenden Distanzen an:

6 Meter	10 Meter	8 Meter	12 Meter	18 Meter
---------	----------	---------	----------	----------

Ziel ist es, dass die Bälle so nah wie möglich zusammenliegen. Eine Abweichung von unter 10 % ist eine gute Benchmark. *Beispiel: 10m Putt – 10 % Abweichung sind 1m. Die Bälle sollten ungefähr in 1m zusammenliegen.*

### Variation:

Im nächsten Schritt variieren wir die Übung 1 (Kalibrierung), da wir selten mehrere Putts auf das gleiche Ziel spielen. Spiele wieder 5 Bälle, dieses Mal sollen die Bälle bewusst weiter und kürzer gespielt werden. Die Angaben für weiter und kürzer beziehen sich immer auf den davor gespielten Ball.

*Beispiel: 1 Ball wird 6m gespielt und der zweite Ball soll 1m weiter gespielt werden (7m). Ist der zweite Ball nur 6,5m gilt dieser Ball als Referenzwert für den nächsten Putt.*

	1 Putt Länge	2. Ball	3. Ball	4. Ball	5. Ball
Runde 1	6m	1m länger	1,5m kürzer	1m länger	1,5m länger
Runde 2	12m	1,5m kürzer	1m kürzer	2m länger	1m kürzer
Runde 3	8m	2m länger	1,5m kürzer	1m kürzer	1m kürzer
Runde 4	13m	1,5m kürzer	1m länger	2m länger	1,5m kürzer
Runde 5	10m	1m kürzer	2m länger	1m länger	2m länger
Runde 6	15m	2m länger	1m kürzer	2m länger	3m kürzer

### Challenge 1: Putten mit unterschiedlichen Bällen

Stecke ein 2m x 2m Feld mit Tees ab. In der Mitte kann ein Loch sein, muss aber nicht. Ziel ist es mit 4 unterschiedlichen Bällen den Zielkorridor zu treffen.

Durch die unterschiedlichen Bälle bleibt die Distanz gleich, aber die Bälle simulieren unterschiedlich schnelle Grüns oder Bergauf- oder Bergab-Putts. Wenn du die Möglichkeit hast, wechsele nach jeder Runde die Richtung, von der du auf das Zielfeld spielst.

Ball 1: Minigolf-Ball

Ball 3: Tennisball

Ball 2: Normaler Golfball

Ball 4: Minigolf-Ball (allerdings ein anderer)

*Ziel: Bei 13 Schritten ankommen (mit so wenig Versuchen wie möglich). Starte bei 8 Schritten.*

Spielregeln: 3 von 4 Bälle im Zielfeld einen Schritt weiter zurück (von 8 zu 9 Schritten).  
Weniger als 3 im Zielfeld eins weiter nach vorne (von 9 zu 8 Schritten).

Wertung/Zählweise: Zähle die Versuche, die du benötigt hast um die Challenge zu schaffen.

Variationen der Challenge:

- Einfacher: Zielfeld wird größer, Startpunkt bei 6 Fuß – 11 Schritte
- Schwerer: Zielfeld wird kleiner, Startpunkt bei 10 Schritten – Ziel 16 Schritte

**Challenge 2: 2 Putt**

Starte 6 Schritte vom Loch entfernt. Ziel ist es einen 2 Putt zu spielen. Hast du dies geschafft, geht es immer einen Schritt weiter weg, bis du scheiterst. Ziel wäre es konstant zwischen 12 und 15 Schritten zu landen oder bis das Putting-Grün aufhört. Sobald du scheiterst, ist die Challenge sofort vorbei.

**Challenge 3: 100 Foot Drill**

Ziel: 100 Punkte erreichen. Dies entspricht der Leistung eines PGA-Tour-Gewinners.

*Aufgabe: Putte an 5 verschiedenen Löchern jeweils aus 5 Fuß, 10 Fuß, 15 Fuß und 20 Fuß. Insgesamt sind das 25 Putts.*

Scoring: 5 Fuß = 5 Punkte, 10 Fuß = 10 Punkte, 15 Fuß = 15 Punkte, 20 Fuß = 20 Punkte

	5 Fuß	10 Fuß	15 Fuß	20 Fuß
Loch 1				
Loch 2				
Loch 3				
Loch 4				
Loch 5				
			Ergebnis:	

**Challenge 4: Coin Drill**

Ziel: 20x die Münze treffen, dann geht es zum nächsten Level.

*Aufgabe: Aus 2 Fuß die Münze treffen. Die Größe der Münze richtet sich nach dem Level. Es werden immer 25 Putts gespielt: 5 bergauf, 5 bergab, 5 gerade, 5 mit rechts-links-Break und 5 mit links-rechts-Break. Der Ball sollte insgesamt 10 Fuß rollen.*

Level:

1. Beginner: 2€-Münze
2. Golfer: 1€-Münze
3. HCP 0: 5-Cent-Münze
4. Pro: 1-Cent-Münze

(Wenn du Level Pro gemeistert hast, gehe 3 Fuß weg.)

Level	Getroffen
1 (2€-Münze)	
2 (1€-Münze)	
3 (5-Cent-Münze)	
4 (1-Cent-Münze)	