

Trainingseinheit Golf "Richtungskontrolle" <100 Meter (50,75,100)

(Birkle/Stern Nov 2006)

Vorbereitung: Wir benötigen ein Annäherungsgrün bzw. Zielzonen, die jeder individuell selbst suchen kann. Dazu 2 Speere bzw. Stangen und eine 100 m lange Schnur und einen Partner zwecks Rückmeldung der Ergebnisse. Dazu die Schläger Eisen 5-9 (freie Wahl)!

Die 100 m lange Schnur befestigen wir an der Fahnenstange des Grüns/Zielzone, die Schnur ziehen wir bis zum Abschlagsplatz (Ziellinie). Vom Abschlagsplatz stecken wir nach 5 Metern links und rechts der Ziellinie (Abstand 50 cm) je einen Speer/Stange.

Nach 50 Metern stecken wir einen Zielkorridor 2 Meter Radius, aus, nach 75 Meter 3 Meter Radius, nach 100 Metern 4 Meter Radius.

1. Übung

6 Serien a´ 6 Bälle auf den 50 Meter Korridor, der Ball muss zw. die 2 Speere (1m Abstand) ohne Berührung durchgespielt werden, trifft der Ball den Korridor, so erhält man einen Punkt, fliegt der Ball durch die Zielzone, so erhält man einen halben Punkt!

2. Übung

6 Serien a´ 6 Bälle auf den 75 Meter Korridor, dasselbe Prozedere wie bei Übung 1.

3. Übung

6 Serien a´ 6 Bälle auf den 100 Meter Korridor, dasselbe Prozedere wie Übung 1 und 2.

Nun die erzielten Punkte zusammenzählen!

Test: jeweils 2 Serien a´ 6 Bälle auf die Korridore!

