

Dein Navigationssystem zu einem besseren Score und zu deinen Zielen!

Zeige alle Beiträge von Manuela Wehner

„Nur wer sein Ziel kennt findet den Weg“ – Damit du auf deinem Weg zum Ziel möglichst viele Fertigkeiten einsammeln kannst ist eine sinnvolle Trainingsplanung von enormer Bedeutung. Viel zu oft wird planlos und ohne konkrete Aufgabe trainiert. Los gehts! Starte die Saison mit einer sinnvollen Planung um langfristig mehr Erfolg zu haben!

Mit möglichst wenig Schlägen von der Runde kommen, Deutscher Meister werden, einen Tour Sieg einfahren – sicherlich einfacher gesagt als getan! Bestimmt hast du dein „Golf Wheel“ bereits ausgefüllt und mit deinem Coach besprochen. Heute möchte ich dir helfen Trainings Schwerpunkte in deinem Training zu setzen um wirklich besser zu werden.

Ein klar strukturierter Trainingsplan ist der Grundstein für deinen Erfolg!

Wie fange ich am besten an?

1. Analysiere dein Spielverhalten und frage dich **WAS** und vor allem in **WELCHEM SPIELBEREICH** du dein Spiel verbessern musst, um mit weniger Schlägen vom Golfplatz zu kommen.

Für die Einordnung deiner Spielfähigkeit empfehle ich dir folgende Rundenanalyse.

Rundenanalyse						
Loch	Spieleröffnung	Transportschläge	Recoveryschläge	Schläge ins Grün	Schläge ums Grün	Schläge a.d. Grün
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
Gesamt	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞



Super zufrieden



Okay



Das war nix

Bewerte durch die gesetzten Smileys wie gut du die gestellten Aufgaben gelöst hast. Am Ende der Runde zählst du alle Smileys zusammen und wirst feststellen in welchem Bereich du dein Spiel verbessern solltest. Ein aussagekräftiges Ergebnis bekommst du vor allem dann, wenn du diese Analyse über mehrere Runden durchführst.

Solltest du bereits ein anderes Rundenanalyseprogramm (z.B. V1Game, Golfanalyse etc.) verwenden, liefert dir dieses eine noch genauere Auswertung und Hilfestellung bei der Einordnung deiner Fertigkeiten.

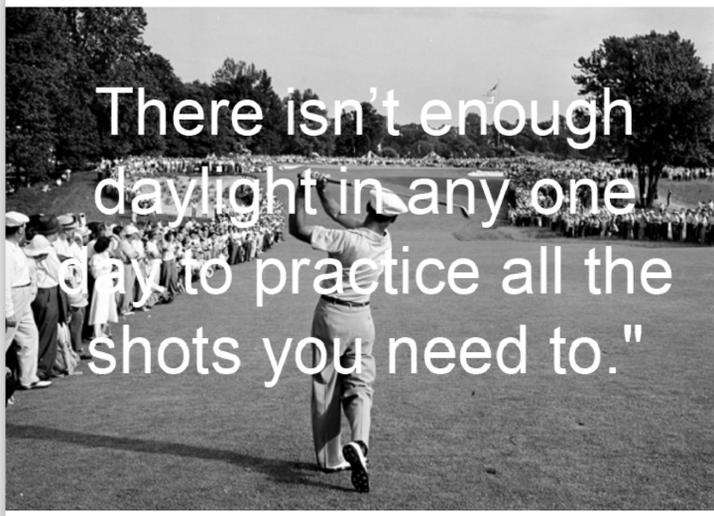
In welchem SPIELBEREICH muss ich mich verbessern?

- Spieleröffnung (Alle Schläge vom Abschlag – egal ob vom Tee oder vom Boden)
- Transportschläge (Metermacher – typischerweise 2. Schlag auf einem Par 5)
- Recoveryschläge (Schläge die dich wieder zurück ins Spiel bringen)
- Schläge ins Grün (hier kommt es auf die Zielgenauigkeit an)
- Schläge ums Grün (Pitches, Chippen, Lob, Bunker)
- Schläge auf dem Grün (Richtungspuffs, Annäherungspuffs)

WAS brauche ich am meisten?

- Mehr Wiederholbarkeit bzw. Verlässlichkeit der Schläge (z.B. bessere Kontakte, höhere Erfolgsquote)
- Mehr Distanzkontrolle oder mehr Schlagweite
- Mehr Richtungskontrolle

Schwerpunkte setzen!



2. Wähle deine Trainingsschwerpunkte – unterscheide dabei zwischen Haupt- und Nebenschwerpunkten. Besprich mit deinem Coach die Einflussfaktoren und wählt Übungsaufgaben aus!

Die Hauptaufgabe bildet die spielentscheidende Rolle für dich. Wenn du dich in diesem Bereich verbesserst, also Erkenntnisse gewinnst und neue Fertigkeiten entwickelst, wird dein Spiel deutlich besser.

Beispiel:

Hauptaufgabe

Mehr Richtungsgenauigkeit bei Schlägen ins Grün – z.B. Schlagflächenstellung

Nebenaufgabe

Mehr Distanzkontrolle bei Pitches zwischen 30 und 70m – z.B.

Bewegungsintensität und Dynamischer Loft

I've always practiced with a purpose! (Annika Sorenstam)

Jetzt gehts ans Eingemachte!

Nachdem du mit deinem Coach Schwerpunkte gesetzt und über Einflussfaktoren gesprochen hast, geht es an die Trainingsplanung. Hierbei gilt es folgendes zu beachten:

- Du (Wie ist deine Persönlichkeit? Welche Trainingsform/Aufgabe passt zu dir?)
- Ist-Stand und Trainingsziel (Wo bist du? Wo willst du hin?)
- Trainingsinhalte (konkrete Aufgaben, Übungen- durch deinen Coach erstellt)
- Trainingsintensität (Häufigkeit und Dauer)
- Zeitpunkt und Entwicklungszeitraum
- Kontrolle (Wie und wann bekommst du Feedback?)

Während du dich mit deiner Hauptaufgabe vermutlich langfristig beschäftigen wirst, werden sich deine Nebenaufgaben von Zeit zu Zeit ändern. Dein Coach hilft dir sicher gerne dabei diese stetig anzupassen und entsprechende Aufgaben auszuwählen.

Wie sieht eine sinnvolle Trainingseinheit aus? Was gibt es zu beachten?

Damit du die gestellten Aufgaben effektiv bearbeiten kannst, solltest du in deinem Training ein paar kleine Regeln beachten. Denn Qualität kommt immer vor Quantität.

Trainingsintensität: Concentration – Concentration now begin!

Untersuchungen haben uns gezeigt, dass die Zeitspanne und die Konzentrationsdauer in der du deine Aufmerksamkeit vollständig auf eine Sache richten kannst relativ gering ist.

Kinder im Alter von... haben eine Konzentrationsfähigkeit von...

5 – 7 Jahren bis zu 15 Minuten

7 – 10 Jahren bis zu 20 Minuten

10 – 12 Jahren bis zu 25 Minuten

12 – 16 Jahren bis zu 30 Minuten

Da die Konzentrationsfähigkeit nicht sonderlich groß ist, ist es wichtig deine wertvolle Trainingszeit also sinnvoll zu nutzen und Pausen einzuplanen. Jede Trainingseinheit sollte daher aus folgenden Teilen bestehen.

Skill Development – hier geht es um stereotypes Golftraining (Techniktraining, Drills, Ausprobieren etc.) und das Aneignen von technischen Fertigkeiten. Fehlversuche sind im Übrigen völlig normal! Sei also nicht enttäuscht wenn nicht jeder Schlag ein voller Erfolg ist.

Random – jeder Schlag hat eine andere Aufgabe (wechselndes Ziel, wechselnder Schläger, unterschiedliche Balllagen etc.)

Competition – wettkampforientiertes Training (immer nur ein Versuch, volle Routine, Zielvorgaben mit Konsequenzen, Zock etc.)

Los gehts – Raus aus der Komfortzone!

No matter how good you get you can always get better, and that's the exciting part. (Tiger Woods)



Auf dem Platz und im Wettkampf wird sich zeigen wie gut dein Training war. Finde deinen Lösungsweg zu besseren Resultaten!

Ich wünsche dir viel Erfolg im Training, jede Menge neue Fertigkeiten und viel Spass!

Deine Manu vom Fairway Kids Team

Du hast Fragen!? Schreib mich an – ich helfe dir gern!

Manuela Wehner

manuela.wehner@pga-pros.de

www.golf-lehrerin.de

Veröffentlicht von Manuela Wehner

Fully Qualified PGA Golfprofessional, A-Trainerin DOSB