

Golf – Ball auf das Green: Präzision

Diese Zielübung dient den Lernenden, um ihre Präzision sowie das Gefühl und den Rhythmus für den Schlag zu trainieren.



Ziele: Ballkontakt, Gefühl und Rhythmus, Ausrichtung, Variation und Adaptation, Routine, Koordination, Selbstvertrauen, Visualisieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten.

Den Ball möglichst nahe an die unterschiedlichen Ziele spielen.

Variationen

- Als Wettkampf zu zweit: Wer gewinnt?
- Mindestens 2 Bälle hintereinander erfolgreich spielen, bevor man zur nächsten Distanz geht.
- Als Test: 10 Bälle pro Distanz (30 Bälle).
- Mit einer Ausrichtungshilfe: Z.B. 2 Schläger/Stäbe hinlegen.
- Einen Schläger pro Ziel benützen.
- Den gleichen Schläger für alle Ziele benützen.
- Immer wieder ein neues Ziel festlegen.
- Unterschiedlich grosse Ziele.

- Mit unterschiedlichen Bällen.

Bälle: Golfbälle werden ausschliesslich auf Golfplätzen verwendet. Ausserhalb von offiziellen Golfanlagen (Spielwiese, Nahe bei Gebäuden, etc.) dürfen die Übungen aus diesem Monatsthema nur mit weichen Bällen (**Almostball**) oder mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen etc. durchgeführt werden.

Material: Hütchen, Ziele wie z.B. farbige Stangen oder Fahnen, Golfbälle, weichere Golfbälle, Laser.

Glossar: [Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf](#) (pdf)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO