Jugendgolfsymposium Online 2026

Der Trainingskreislauf



Deutscher Golf Verband

Partner des DGV

HanseMerkur

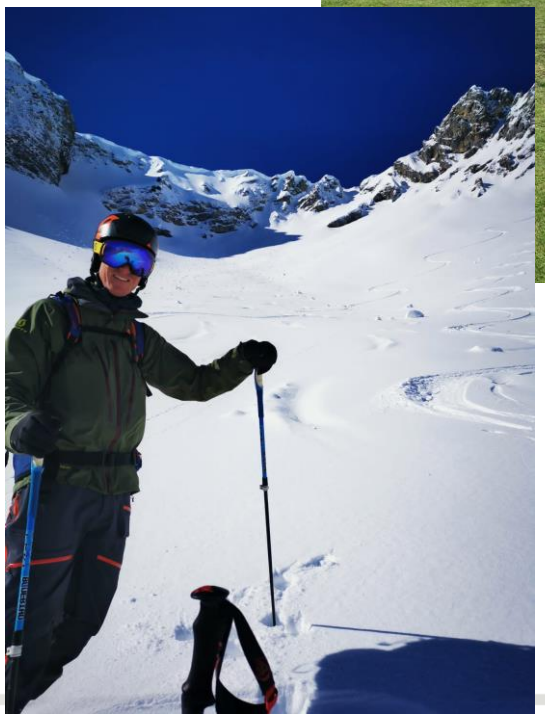
KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN

Mit wem habt ihr es zu tun?

Alex Linner

- Fully Qualified Teaching Professional
- Diplom Trainer des DOSB
- MSc Sportscoaching
- Langjähriger Leistungssporttrainer im Münchener GC
- DGV Lehrteam
- Leidenschaftlicher Golfer und Bergsportler





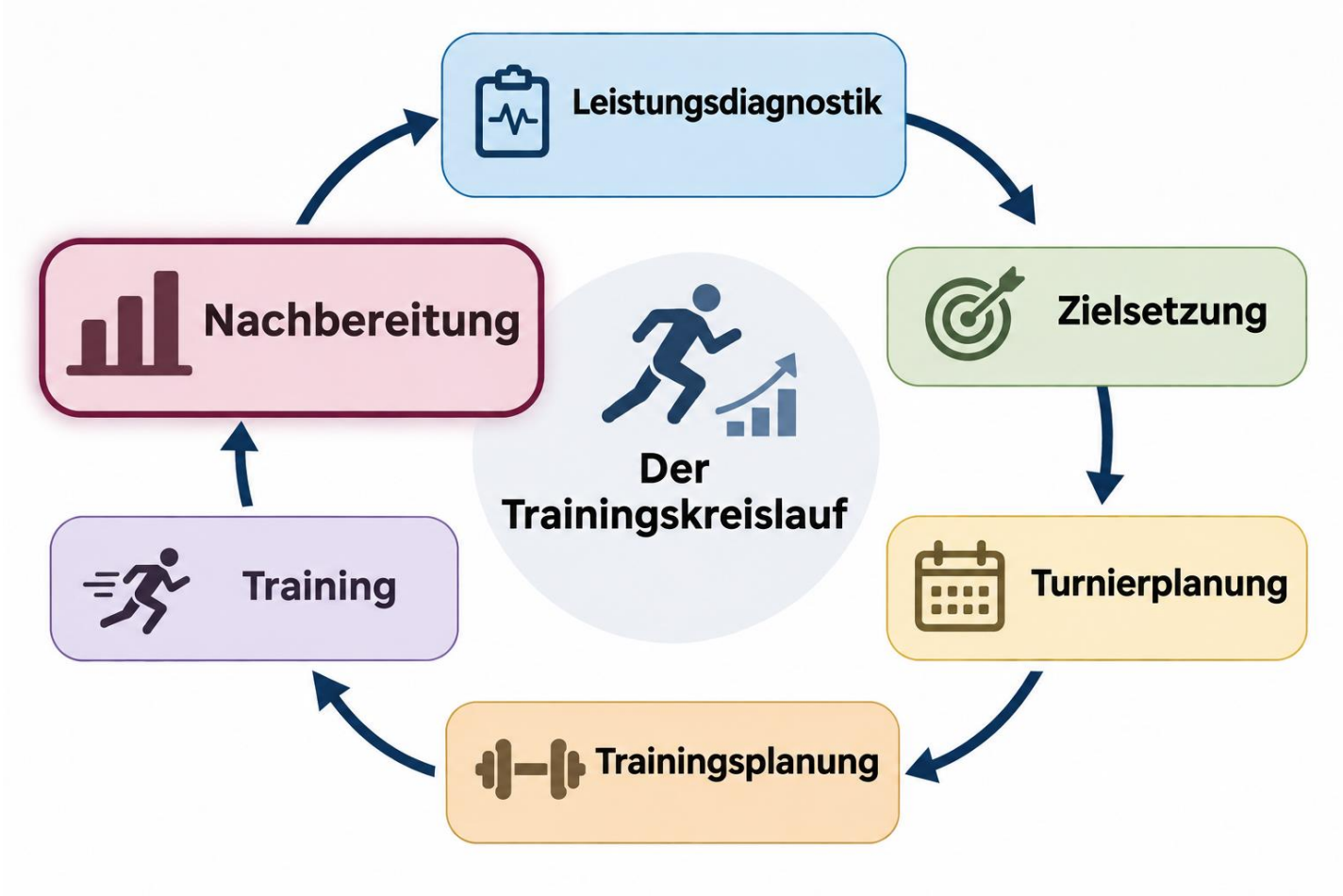
Fahrplan:

- Der Trainingskreislauf
- Spotlight Nachbereitung
- Spotlight Leistungsdiagnostik
- Spotlight Zielsetzung
- Spotlight Turnierplanung
- Spotlight Trainingsplanung
- Spotlight Anwendung

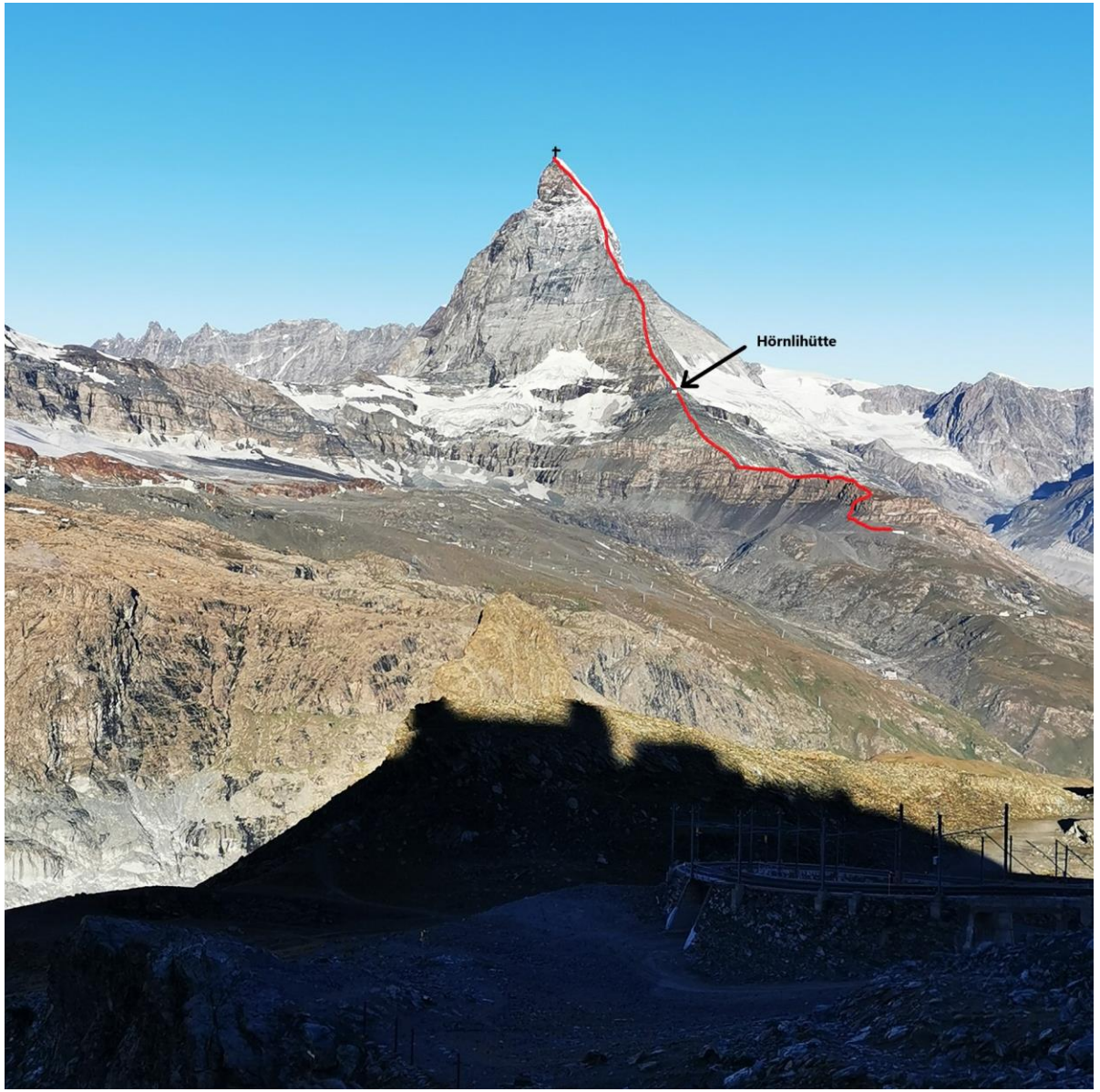
Der Trainingskreislauf:



Spotlight Nachbereitung

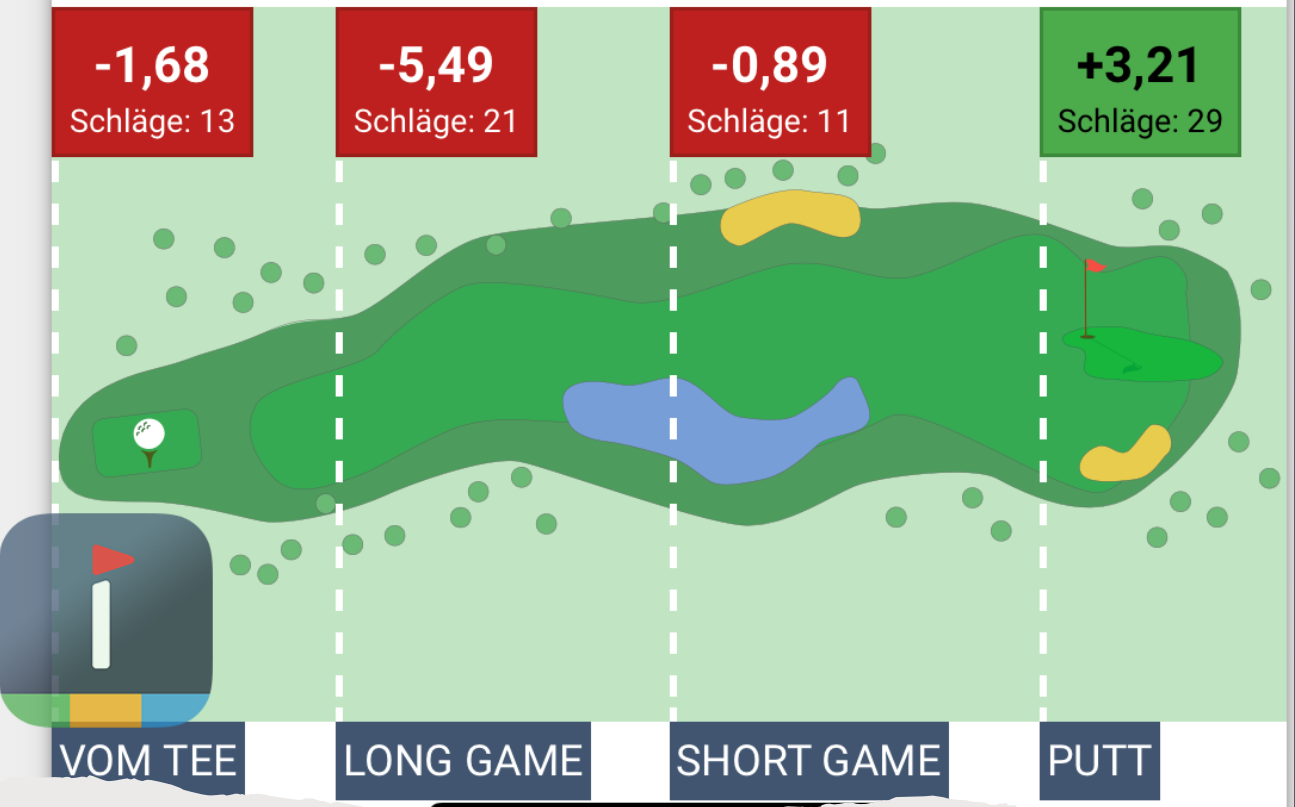


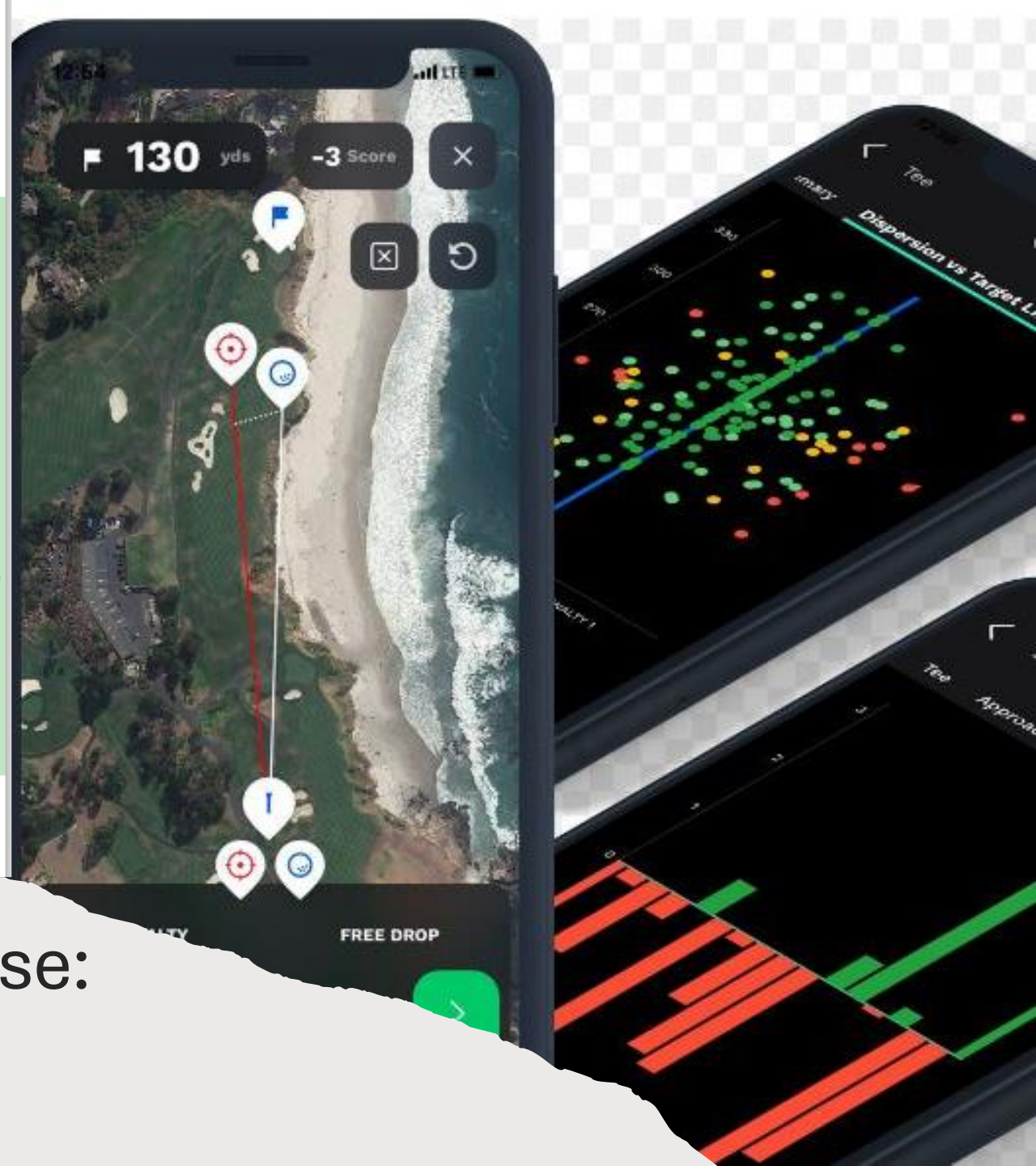
Wurden die Ziele der letzten Saison erreicht?



Vergleichsgruppe:

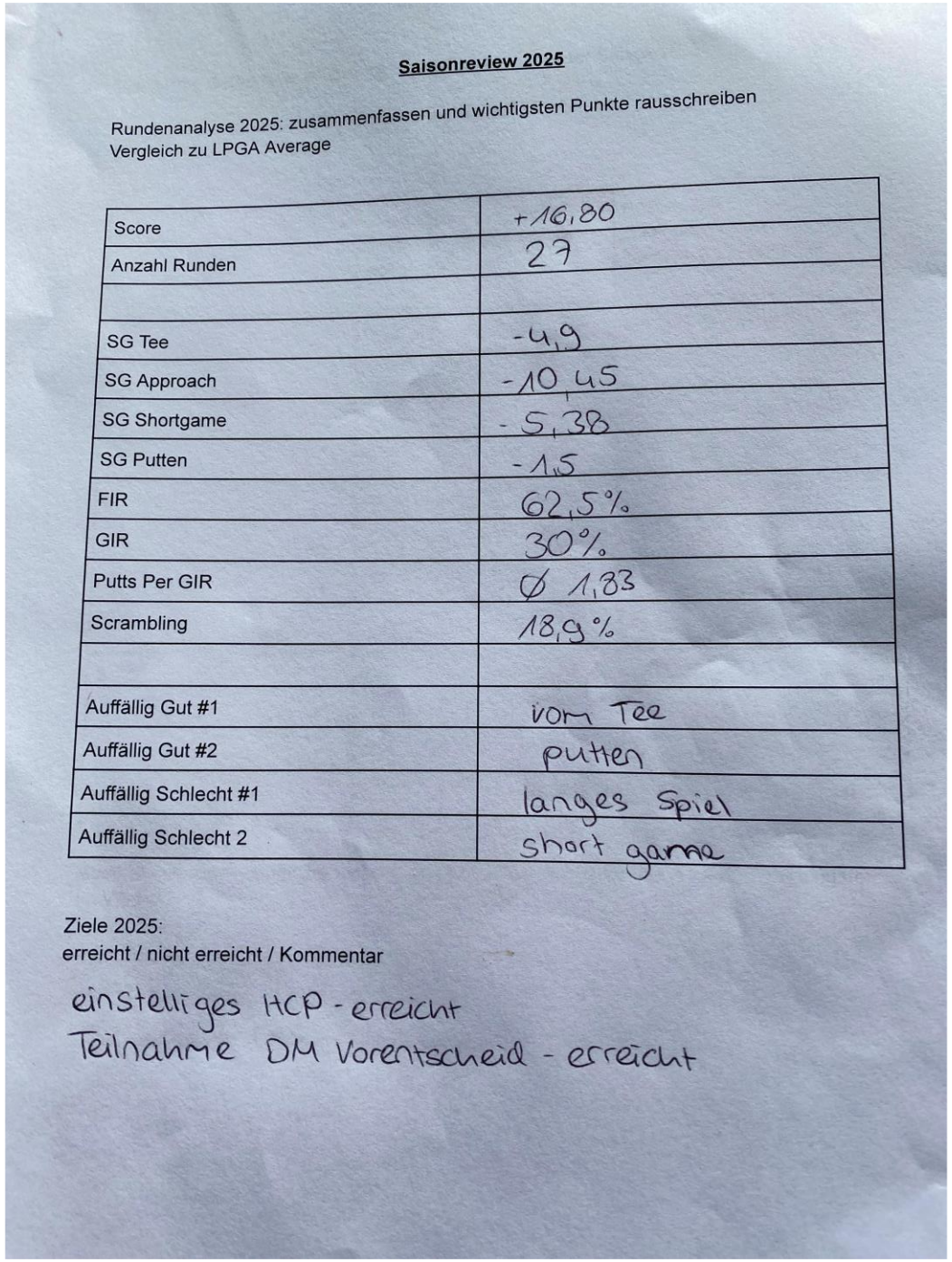
Scratch Player (Männer)





Auswertung der Rundenanalyse:

Auswertung der Rundenanalyse



Saisonreview 2025

Rundenanalyse 2025: zusammenfassen und wichtigsten Punkte rausschreiben
Vergleich zu LPGA Average

Score	+16,80
Anzahl Runden	27
SG Tee	-4,9
SG Approach	-10,45
SG Shortgame	-5,38
SG Putten	-1,5
FIR	62,5%
GIR	30%
Putts Per GIR	Ø 1,33
Scrambling	18,9%
Auffällig Gut #1	vom Tee
Auffällig Gut #2	putten
Auffällig Schlecht #1	langes Spiel
Auffällig Schlecht 2	short game

Ziele 2025:
erreicht / nicht erreicht / Kommentar

einstelliges HCP - erreicht
Teilnahme DM Vorentscheid - erreicht

Good – Better – How

Good

Was lief gut?

Better

Was kann ich besser machen?

How

Wie kann ich es besser machen?

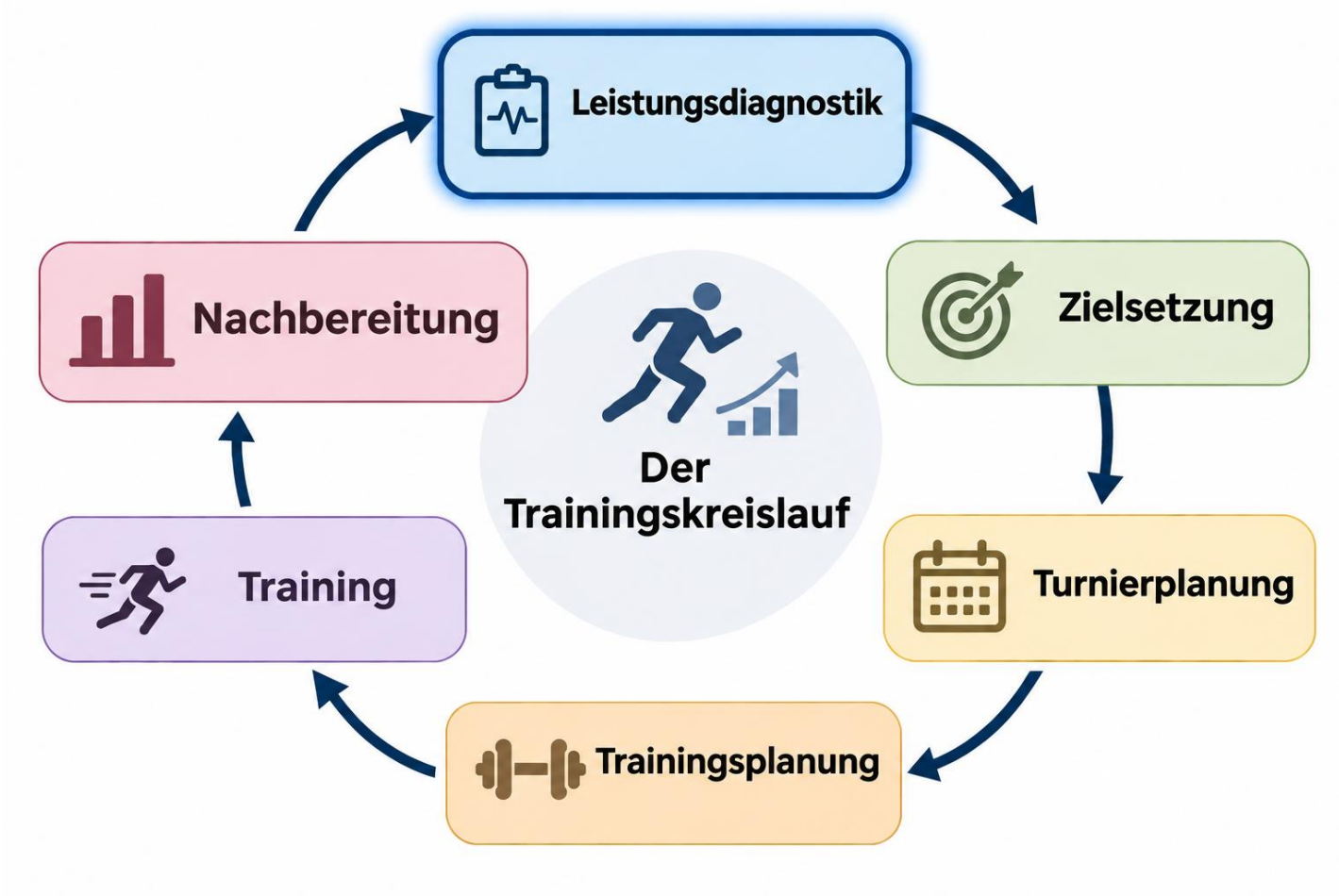
Anwendung

Mach ein kurzes Good-Better-How deiner letzten Golfsaison mit je 2 Aspekten pro Thema. Nutze dazu das vorbereitete Dokument.

→ 5 Minuten Zeit



Spotlight
Leistungsdiagnostik



Aufgaben der Leistungsdiagnostik:

- Feststellung der aktuellen Leistungsfähigkeit
- Identifikation von Stärken und Schwächen
- Ableitung von individuellen Trainingsaufgaben
- Kontrolle des Trainingsfortschritts
- Motivation durch „sichtbar“ machen der Verbesserung

Qualitative vs Quantitative Leistungsdiagnostik

Qualitativ

Testung messbarer Parameter gegenüber einer Vergleichsgruppe in verschiedenen Spielbereichen (Bewegungsqualität)

- Analyse der Bewegungstechnik.
- Beurteilung der Bewegungskoordination.
- Untersuchung des Bewegungsablaufs.
- Erkennen von Verbesserungspotenzial bei der Technik

Quantitativ

Testung von messbarer Performance in bestimmten Spielbereichen

- Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- Ermittlung von Leistungswerten in verschiedenen Spielbereichen
- Vergleich von Leistungen gegenüber einer Vergleichsgruppe
- Kontrolle von Trainingsfortschritten.
- Bestimmung individueller Belastungsgrenzen.

➡ **Auswahl je nach Zielsetzung meiner Leistungsdiagnostik**

Beispiel einer Leistungsdiagnostik

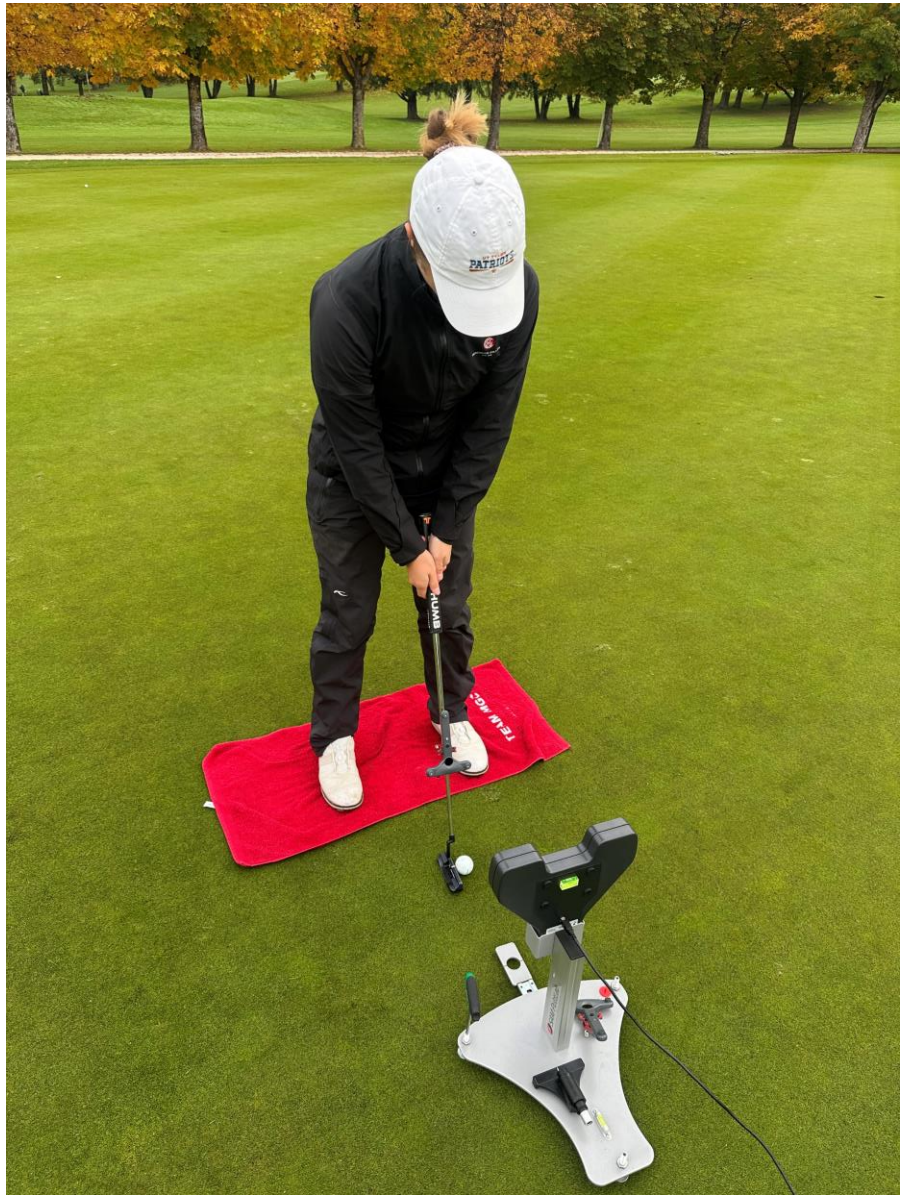
Inhalte:
Athletik
Putten
3D Messung langes Spiel
Technikanalyse Pitchen
Medizinischer Check
Material Check

Athletik

Jahrgang	2011	2011
Datum Test	3.11.24 163cm 42kg	19.10.25 165cm
Liegestütze FMS	1	3
Kniebeugen FMS	3	3
Beckenkippen	3	3
Schulterbeweglichkeit FMS	Re 2 li 2	3
Impingment FMS	3	3
Inline Lunge FMS	Li 2 re 2	3
Rota.Vierfüßler FMS	Li 2 re 2	Li2 Re 3
Hürdenstep FMS	3	3
FMS Ergebnis Max 24	19	23
Klimmzug / Kabelzug	0x / 20kgx6	3
Liegestütze 90° LWS Stabil LH Bankrücken	0x / 20kgx7 LHB	30kgx4
Seitstütz	1min	1. min
Single Leg Bridge	2min	3. min
Plank	1:18 min	2:10 min
Jump and reach	197 232 /35cm	204 240 36cm
Standweitsprung mit	176cm	195cm
Standweitsprung ohne	138cm	158cm
Seat chest pass 3kg	310cm	380cm
Situp and Throw	360cm	430cm

Putten

SAM-Puttlab



3D Messung langes Spiel

K-Vest Golf



Weitere Inhalte:



TECHNIKANALYSE
PITCHEN



MEDIZINISCHER
CHECK



MATERIAL CHECK

Beispiel für eine individualisierte Auswertung:

SAM-Puttlab:

Putter:

1 inch länger

Setup:

Balllage zu mittig, links zielend, Schulterlinie leicht links

Bewegung

aussen innen, Schlagfläche öffnend

Training:

Schulterlinie kontrollieren,

Rotation der Schlagfläche anpassen (mehr schliessen),

Ballposition mit Spiegel üben

K-Vest:

-

Pelvis Spin Backswing+Impact

Reverse Spine

Tempo ausholen langsam

+

Sequencing gut

Material:

- Putter +1inch
- dickere Griffe siehe Fitting

Athletik:

Jahrgang	2011	2011
Datum Test	3.11.24 163cm 42kg	19.10.25 165cm
Liegestütze FMS	1	3
Kniebeugen FMS	3	3
Beckenkippen	3	3
Schulterbeweglichkeit FMS	Re 2 li 2	3
Impingment FMS	3	3
Inline Lunge FMS	Li 2 re 2	3
Rota.Vierfüßler FMS	Li 2 re 2	Li2 Re 3
Hürdenstep FMS	3	3
FMS Ergebnis Max 24	19	23
Klimmzug / Kabelzug	0x / 20kgx6	3
Liegestütze 90° LWS Stabil LH Bankrücken	0x / 20kgx7 LHB	30kgx4
Seitstütz	1min	1. min
Single Leg Bridge	2min	3. min
Plank	1:18 min	2:10 min
Jump and reach	197 232 /35cm	204 240 36cm
Standweitsprung mit	176cm	195cm
Standweitsprung ohne	138cm	158cm
Seat chest pass 3kg	310cm	380cm
Situp and Throw	360cm	430cm

Anwendung

Notiere dir kurz 3 Take-Away Messages, die dir neu zum Thema Leistungsdiagnostik waren. Nutze dazu das vorbereitete Dokument.

→ 3 Minuten Zeit



Spotlight Zielsetzung

“Wege brauchen Ziele!
Ziele brauchen Wege!”



Meine Zielsetzung

ALEXLINNER
GOLFCOACHING

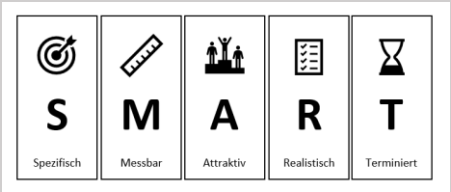
Folgende Zieltypen werden unterschieden:

Träume
Langfristige Ziele

Was treibt dich an Golf zu spielen? Diese Frage solltest du dir immer wieder stellen? Ist es ein Gewinn einer deutschen Meisterschaft oder eine Olympia Teilnahme? Alles ist denkbar, solange du hinter deinem Traum stehst!

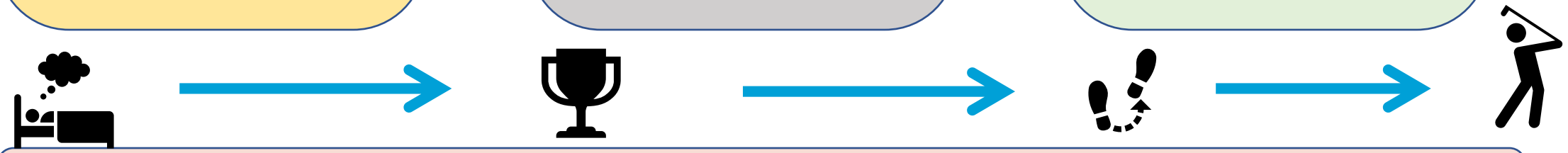
Ergebnisziele

Das sind die Ziele, die du wahrscheinlich am besten kennst! Das sind Ziele die klar definiert und überprüfbar, wie z.B. eine Platzierung oder ein bestimmtes Handicap.



Handlungsziele

Hier stellt sich die Frage: „Was muss ich machen, um mein Ergebnisziel zu erreichen?“
Handlungsziele sind komplett von dir selbst abhängig. Sie können z.B. lauten: „Ich möchte weniger Putts pro Runde brauchen, daher trainiere ich mein Putten 3mal pro Woche!“
Du solltest immer jedes Ergebnisziel mit mindestens einem Handlungsziel untermauern. Denn die Handlungsziele sind quasi dein Fahrplan.

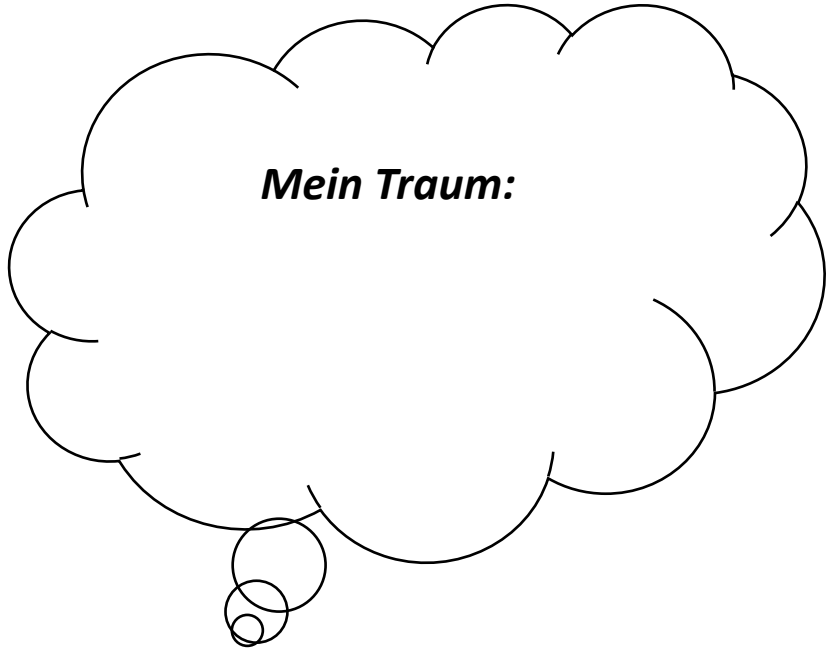


Beim Formulieren deiner Ziele solltest du genau in dieser Reihenfolge vorgehen:

1. Überlege dir deinen Traum/langfristiges Ziel.
2. Formuliere dein Ergebnisziel für diese Saison.
3. Lege fest, was du dafür genau tun musst!

Mein Zielbogen:

ALEXLINNER
GOLFCOACHING



Meine Ziele für 2027:

Ergebnisziel 1:

Ergebnisziel 2:

Ergebnisziel 3:

Handlungsziel 1:

Handlungsziel 2:

Handlungsziel 3:

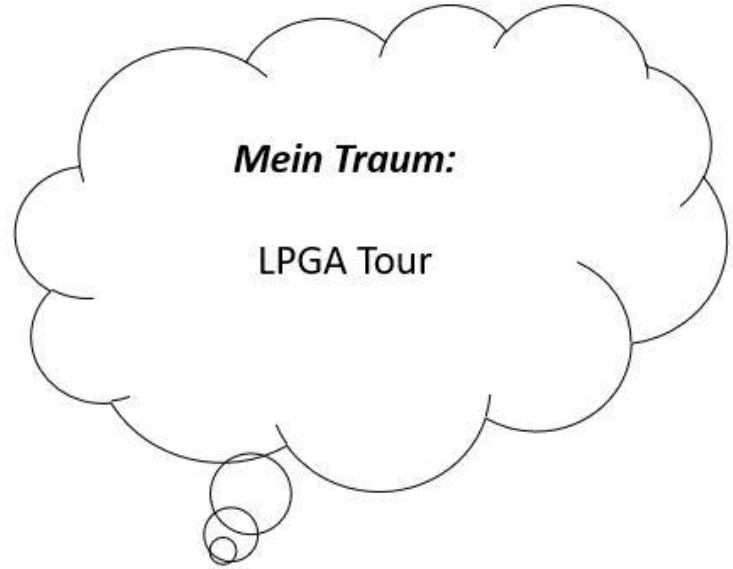
Handlungsziel 4:

Handlungsziel 5:

Handlungsziel 6:

Mein Zielbogen:

ALEXLINNER
GOLFCOACHING



Meine Ziele für 2026:

Ergebnisziel 1:	Ergebnisziel 2:	Ergebnisziel 3:
Einstelliges HCP	Teilnahme DM-Vorausscheid	Nominierung BMM und DMM Team

Handlungsziel 1:	Handlungsziel 2:	Handlungsziel 3:	Handlungsziel 4:	Handlungsziel 5:	Handlungsziel 6:
Eisenschläge aus 80-120m verbessern- SG besser als -0,5 pro Schlag	in jeder Trainingseinheit Putt-Technik pflegen (10min)	in jeder Trainingseinheit Long-Game Technik pflegen (30min)	Sehr lange Putts verbessern - SG XL Putts besser als -0,05 pro Schlag	Lange-kurze Putts weiter so gut ausbauen - SG S, M, L Putts besser als 0,0 pro Schlag	in jeder Trainingseinheit ein paar Minuten Short Game einbauen (5-10min)

Anwendung

Fülle exemplarisch ein Ergebnisziel mit zwei dazugehörigen Handlungszielen aus, das du für die Saison 2027 hast. Nutze dazu das vorbereitete Dokument.

→ 5 Minuten Zeit



Spotlight Turnierplanung



ALEX LINNER
GOLFCOACHING

Dein persönlicher Turnierplaner:

Deine Saisonplanung soll so gestaltet sein, dass du ein gutes Verhältnis zwischen Training und Wettkampf hast. Damit du eine Vorstellung hast wie viele Turniere du spielen sollst und welche habe ich dir diesen Turnierplaner erstellt:

Bitte halte dich an meine Vorgaben, damit du dich diese Saison optimal verbessern kannst!

Deine Turnierplanung soll zwischen 25 und 40 Turnierrunden umfassen.

Diese Turniere habe ich dir in verschiedene Kategorien unterteilt:

Kategorie 1: Bei diesen Turnieren sollst du Erfahrung sammeln. Hier ist ein gemachter Cut oder eine Top50 Platzierung schon ein Erfolg! Dies kann auch ein internationales Turnier sein.

Kategorie 2: Bei diesen Turnieren sollst du dich mit ähnlich starken oder stärkeren Spielern messen. Eine Top10 Platzierung sollte möglich sein.

Kategorie 3: Bei diesen Turnieren solltest du eine Siegchance haben. Sie sollen den Großteil deiner gespielten Turniere ausmachen.

Erstelle deine Saisonplanung mithilfe dieser Anleitung:

👉 Wähle 2-3 Turniere aus der Kategorie 1 aus.

👉 Wähle 6-8 Turniere aus der Kategorie 2 aus.

👉 Fülle nun die restliche Saison mit Turnieren aus Kategorie 3 auf.
Denk bitte an die Gesamtzahl an Turnierunden, die ich dir empfohlen habe!

Tipp:

Mach dir Gedanken welche Turniere du beispielsweise zur Vorbereitung auf ein Kategorie 1 Turnier spielen willst?
Macht es vielleicht Sinn mal ein Wochenende Pause zu machen? Faustregel: nie mehr als 3 Wochenenden in Folge Turniere spielen!

Wichtig: Welche Turniere sind wichtig, um mich weiter zu qualifizieren und relevant für die Kadernominierung?

Anwendung

Notiere dir kurz 2 Take-Away Messages, die dir neu zum Thema Turnierplanung waren. Nutze dazu das vorbereitete Dokument.

→ 3 Minuten Zeit



Spotlight Trainingsplanung



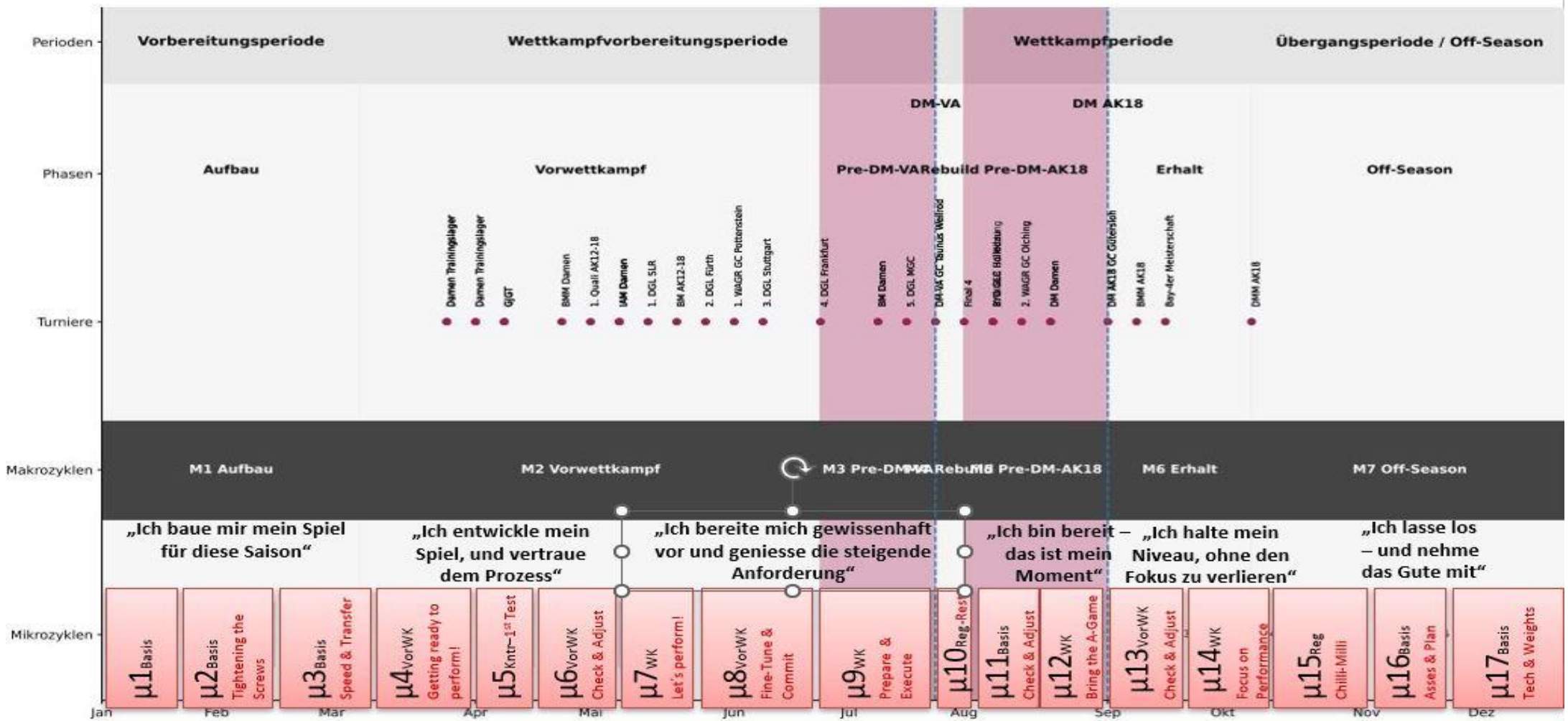
Exemplarische Ausarbeitung eines Jahresrahmenplans:

Reihenfolge der Arbeitsschritte:

- Turnierplanung
- Perioden
- Makrozyklen
- Mikrozyklen

ALEX LINNER
GOLFCOACHING

Rahmenplan AK18



VT	30	20	20	20	10	10	10	10	10	40	10	10	10	10	50	40	30
FTT	25	20	20	20	10	20	15	20	15	20	20	10	20	10	20	30	30
STT	25	30	25	20	20	25	20	20	15	20	20	15	20	20	20	20	25
SAT	10	20	20	20	30	25	25	30	25	10	30	25	25	25	5	5	10
WT	10	10	15	20	30	20	30	20	35	10	20	40	25	35	5	5	5
Load																	

Anwendung

Notiere dir kurz 2 Take-Away Messages, die dir neu zum Thema Saisonplanung waren. Nutze dazu das vorbereitete Dokument.

→ 3 Minuten Zeit



Anwendungsbeispiel:

Saisonvorbereitung 2027

Saison Nachbereitung 2026

-Hast du deine Ziele erreicht?
-Was lief gut?
-Was kann ich besser machen?
-Wie kann ich es besser machen?

Leistungsdiagnostik+ Schlägercheck

-Bereite alle erforderlichen Unterlagen vor.
-Passen deine Golfschläger noch?
-Wenn nein - vereinbare eine Fitting Termin oder wende dich bei Fragen an mich!

Ziele 2027

-Lies dir das PDF zum Thema Zielsetzung durch
-Fülle den Zielbogen für 2027 aus.

Turnierplan 2027

-Welche Turniere möchtest du 2027 spielen?
-Wie wichtig sind dir die Turniere?
Bereite dazu bitte den Turnierkalender mit der Hilfe des Turnierplaners vor.

Trainingsplanung 2027

-Wie häufig möchtest du trainieren?
-Passen die Trainingszeiten für dich?

Der Trainingskreislauf auf verschiedenen Ebenen:

- Jahreskreislauf
- Monatskreislauf (Makrozyklus)
- Wochenkreislauf (Mikrozyklus)
- Trainingseinheitskreislauf





„Glück ist, was passiert, **wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.**“