

Befreie den König / die Königin

Spielerisches Putttraining zur Verbesserung von Konzentration, Distanzkontrolle und Zielsicherheit unter Wettkampfdruck

Zielgruppe <ul style="list-style-type: none">• Kinder und Jugendliche• Gruppe 1: 5–9 Jahre• Gruppe 2: 9–15 Jahre Trainingsschwerpunkte <ul style="list-style-type: none">• Distanzkontrolle• Richtungsgefühl• Ausholbewegung• Zielsicherheit• Konzentration unter Druck	Material <ul style="list-style-type: none">• Putter• weiße Golfbälle• 1 bunter Ball• lange Tees• Abstandsmarker• Scorekarten & Bleistifte Organisation <ul style="list-style-type: none">• Teams mit 3 Spielern• Puttinggrün• Verschiedene Distanzen
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Spielaufbau & Ablauf

Spielaufbau

- Ein bunter Ball wird auf ein langes Tee gesetzt.
- Um den Ball wird ein markierter Zielbereich aufgebaut.
- Drei Spielerinnen/Spieler bilden eine Gruppe.

Rollen

- 1 Spieler/in = Befreier/in
- 2 Spieler/innen = Verteidiger/innen

Aufgabe des Befreiers

Mit nur einem Putt den bunten Ball vom Tee stoßen, ohne dass die Gegner den Ball treffen.

Punktvergabe

- Befreiung gelingt → 1 Punkt für den Befreier
- Gegner treffen den Puttball → 1 Punkt für die Gegner

Ziel

Das Team gewinnt bei 5 Punkten.

Coachingpunkte

Technik

- ruhige Pendelbewegung
- stabile Haltung
- Ball beobachten
- kontrollierte Ausholbewegung

Konzentration

- Blick auf den eigenen Ball
- Gegner ausblenden
- ruhig atmen
- Ziel vorher anschauen

Distanzgefühl

- kurze Bewegung = kurze Distanz
- längere Ausholbewegung = mehr Geschwindigkeit
- Treffmoment & Dosierung

Motivation & Sicherheit

- positives Feedback geben
- kleine Erfolgserlebnisse schaffen
- Fairplay loben
- ausreichend Abstand zwischen Gruppen
- erst putten auf Signal