



# Vertrauen und Kontrolle

Juli 2020

Folgende Übungen können im Training angewandt werden, um im Golf Vertrauen und Kontrolle zu stärken.

## 1. Vom Einfachen zum Schwierigen

**Übung** Es werden 10 Bälle auf der Driving Range in einen Korridor gespielt (Korridor zuerst 25m, dann 20m, 15m). 7 von 10 Bällen müssen durch den Korridor gespielt werden, um die nächste Stufe zu erreichen. Pro Trainingstag ist nur ein Versuch zugelassen.

**Erklärung** Entwicklung von Vertrauen durch Verbesserung der Ergebnisse. Kontrolle durch schriftliches Festhalten der Ergebnisse in einem Notizbuch.

Andreas Riss, A-Trainer und PGA Professional

---

## 2. Blindes Putten

**Übung** Auf dem Puttinggrün werden 5 Bälle auf ein langes Loch gespielt. Nun wird die Übung mit 5 weiteren Bällen mit geschlossenen Augen wiederholt.

**Erklärung** Die Übung baut Vertrauen auf und fordert die Distanzkontrolle beim Putten.

Andreas Riss, A-Trainer und PGA Professional

---