

## Inspireyourgolf-©Trainingsmatrix 2018/2019

Übung	A – PUTT	B - CHIP	C - PITCH	D – EISEN /Hybrid	E- Hölzer D/FW	F - SPEZIAL
1	<b>Gefühl:</b> Lang/Mittel Beim Putt auf das Loch schauen	<b>Gefühl:</b> Landezonen- Treffer >Markierungen Diverse Schläger	<b>Gefühl:</b> Top 3- Schläger In die Luft bringen >(9/PW/SW)	<b>Set Up:</b> + Ausrichtung + Füße + Ballposition >(Korridor)	<b>Set Up:</b> + Ausrichtung + Füße + Ballposition >(Korridor)	<b>Sand:</b> + Standard + Chip + Kreativ + Putt
2	<b>Technik:</b> Kurz/Mittel Beim Putt 2-3 Sek länger auf Punkt schauen	<b>Technik:</b> „steiler Schläger“ + Kurz +Mittel +Lang	<b>Technik:</b> Übung Bodenkontakt Saubere Treffer ohne Ziel	<b>Technik:</b> Divot-Treffer (Knackig ohne Ziel) +Rückschwungl.	<b>Technik:</b> Drive Tee-Höhe Korridor	<b>Rough:</b> + Chip ins Spiel + Pitch + auf Länge
3	<b>Druck:</b> Tricky „5“- Puttübung (Halbmond)	<b>Druck:</b> Zielkreis treffen + Kurz +Mittel +Lang	<b>Druck:</b> Zielkreis treffen 50-100m +1/1, 1/2, 1/4 Längen messen	<b>Druck:</b> E 5 + E6 in Korridor Mindestlänge Treffer zählen	<b>Druck:</b> FW-Holz in Korridor + Tee-Shot + Boden	<b>Hanglage:</b> Kurz/Mittel/Lang Verkürzter Rückschwung Ausgleiche
4	<b>Druck:</b> „Round the World“ (6) (Vollmond)	<b>Druck:</b> Zielkreis treffen + Bergab + Bergauf + Break	<b>Druck:</b> Zielkreis / Ziel treffen Top 3- Schläger	<b>Druck:</b> E 7 + E8 in Korridor Mindestlänge Treffer zählen	<b>Druck:</b> +enge Korridore +auf Ziel +Mindestlänge Treffer zählen	<b>Baum+Busch:</b> schwierige Lagen, kreatives Spiel
5	<b>Game:</b> + 1-18, Par 36 + MonsterPutt (Nearest) + „Querfeldein“	<b>Game:</b> Up&Down 5-Ball-Score um das Grün >5 Bälle ins Loch!	<b>Game:</b> Nearest to the Pin	<b>Game:</b> Nearest to the Pin (100-150m)	<b>Game:</b> +Nearest to the Line	<b>Game:</b> Crazy Up&Down Matchplay (schlechte Lagen, 9Loch)
6	<b>Break:</b> +kurz +mittel +lang	<b>Langer Chip:</b> + E5-7 Entfernung	<b>Lob-Shot:</b> Kurz über Bunker auf das Grün	<b>Punch:</b> Lang und flach (Eisen) Korridor/Ziel	<b>Fade/Draw:</b> Technik nach Lehrbuchinhalt	<b>JOKER: ???</b> Beliebige Übung ohne Zuordnung!


## Erläuterungen Matrix

<b>PUTT</b>	
A1	Selbst erklärend, 5,10,15,20 m
A2	2-3 Sekunden nach Putt nur Kopf drehen, Übung zum Grünrand spielen, Alternative : durch 2 Tees
A3	Tees wie „Halbmond“ vorm Loch, nah ca. 1,20m bis weit ca 3m, 5,4,3,2,1 Bälle von jeder Station, Bälle lochen od zurück
A4	6 Münzen 1,20 rund um das Loch, nacheinander lochen, wenn ja, weiter sonst von vorne ; zählen
A5	Übungsgrün von 1-18, je Par 2. MonsterPutt 30m+, Querfeldein : kreuz und quer putten (kurz,mittel,lang) je Par 2
A6	Putts mit Break in Zielkreis , 5,10,15 m
<b>CHIP</b>	
B1	Landezone unterschiedlich mit Münze, Handttuch etc. markieren, E7-SW/LW
B2	„Steiler Chip“* wie Putt auf Landezone und Ziel, 5,10,15m, *steiler Schlägerwinkel , wie Putter
B3	Zielkreis um das Loch, Grün gerade, Durchmesser ca. 4 m, 5,10,15m Entfernung, Ergebnis?
B4	Zielkreis s.o. mit Unebenheit, bergauf, -ab, Break, 5,10,15m, Ergebnis?
B5	5 Bälle unterschiedlich rund ums Grün, Chip, Putt, 5x Par2=10 Schläge gegen Par. Ergebnis?, 5 Bälle ins Loch (5-6m) o.Pin
B6	15m+ Chip mit Eisen 5,6,7 , viel Roll, auf Zielkreis ohne Flagge
<b>Pitch</b>	
C1	Schlag ohne Ziel, Aufgabe: Ball in die Luft, unterschiedl. Schläger (zB. 9-SW)
C2	Schlag mit besonderem Bodenkontakt/Divot ohne Ziel, unterschiedliche Schläger (zB. 9-SW), Backspin?
C3	Zielkreis (oder ähnlich) in 50-100m Entfernung, Durchmesser ca. 6 m, Pitcheschwünge 1/1, 1/2, 1/4, Länge registrieren
C4	Zielkreis/Ziel treffen, mit unterschiedl. Schläger (zB. Top 3: 9-SW), 50-100m
C5	Nearest-to-the-Pin-Ziel, abwechselnd schlagen, Schätzung reicht, Wettbewerb
C6	Kurzer hoher Lob (SW oder LW) hinter Bunker auf kurz gesteckte Fahne o.ä.
<b>Eisen/H</b>	
D1	Set Up Eisen mit Ausrichtungshilfe, Punkte beachten, Schlag unterschiedliche Eisen /Hybrid in Korridor
D2	Knackige Ballkontakte mit Divot ohne Ziel, Divot wichtiger als Ball
D3	E 5 +E6 abwechselnd in Korridor , Mindestlänge ist zu erreichen
D4	E 7 + E 8 dito. Siehe D3
D5	Nearest-to-the-Pin-Ziel, abwechselnd, 100-150m, Schätzung reicht, Wettbewerb
D 6	Flacher Punch, Eisen 5-E8, Technik beachten, 1/2 + 1/4 Schwung, Längen vermessen, Hybrid-Punch,

Hölzer	D/FW
E1	Set Up Driver/FW mit Ausrichtungshilfe, Punkte beachten, Schlag unterschiedliche Hölzer in Korridor
E2	Drive mit unterschiedlichen Tee-Höhen in Korridor, Spielbahnbreite,
E3	FW-Holz mit unterschiedlicher Tee-Höhe in Korridor, FW-Holz vom Boden in Korridor
E4	Abwechselnd, enge Korridore auf Ziel, Mindestlänge erreichen, Treffer zählen etc.
E5	Drivepräzision, Nearest to the Line (Schätzung), Mindestlänge
E6	Fade, Draw-Technik nach Lehrbuch, Griff, Stand, Ausrichtung
<b>Spezial</b>	
F1	Sand: Verschiedene Bunkerlagen, Standard, Chip, Putt, kreativ, weit mittel, nah
F2	Rough: Chip, Pitch, auf Länge, Präzision, unterschiedliche Lagen,
F3	Hanglage: kurz/mittel/lang, auf Ziel in Korridor, verkürzter Rückschwung, Ausrichtung
F4	Baum+Busch: Schwierige Lagen, kreatives Spiel, Regelooptionen, Ball ins Spiel bringen als Hauptziel
F5	Game: Verrückte Lagen rund ums Grün, Up&Down im Matchplayformat, fiktive 9-Loch
F6	Joker: Spezielle/Neue Übung, alle Bereiche, Bedeutung theoretischer Trainingstipps und Umsetzung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen oder weitere Erläuterungen an Inspire Your Golf</li> </ul>

#### **Anleitung / Hinweise:**

#### **Inspireyourgolf-©Trainingsmatrix 2018/2019**

Zur Verwendung der ©Trainingsmatrix sind 2-3 Spieler erforderlich. Natürlich kann man auch allein trainieren, aber die Game-Übungen (5) lassen sich am besten mit Gegnern trainieren. Anhand der Matrix lassen sich im Rotationsprinzip die Übungen A bis F planen. Vorab sollten jedoch persönliche Schwerpunkte der einzelnen Kategorien ausgemacht werden. Bei mehreren Trainingspartnern ist somit eine kleine Absprache erforderlich.

Aus den 36 Bausteinen A1 bis F 6 lassen sich nun individuelle Tagesschwerpunkte planen. Da einzelne Bausteine über mehr als eine Übung verfügen, ist es je nach Zeitansatz freigestellt, ob nur eine oder mehrere Übungen (z.B. Entfernungen) absolviert werden.

Beispiel Tagesplan: A2, B5 (Up&Down), C3, D4, E2, F6. Je nach Belieben kann der Trainingsintervall mit einem Abschluss-Game (z.B. A5) beendet werden. Kleine Einsätze fördern den Effekt. Die Reihenfolge ist je nach Anordnung der Übungsanlagen beliebig.

Je nach Übung und Zeitansatz sollte die Anzahl der Bälle vorher festgelegt werden. Qualität geht vor Quantität. Die Übungsabsicht ist dabei im Auge zu behalten. Die leere Tabelle dient der Planung und Durchführung.

Empfohlen werden je 1, 3, 5 oder 10 Bälle, ehe es zu einem nächsten Baustein oder Schläger geht.

Intervall-Reihenfolge und Ergebnisse sollten in einem kleinen Trainingsbuch festgehalten werden.

Je nach Zeitansatz können beliebig viele Übungen absolviert werden.

Die Inspireyourgolf © Trainingsmatrix ist als Anhaltspunkt zu verstehen und kann abgewandelt, bzw. ergänzt werden. Viel Erfolg!