

Chippen Trainingsplan

**Taylorred Golfing,
Ganzheitliches & Personal Coaching**
Am Bach 3, 8305 Dietlikon

Chip Technik

Anbei die 4 Phasen die in der Schwungtechnik / Techniktraining durchlaufen werden. Hier ist Geduld sowohl Eigeninitiative durch zusätzliches Training gefragt.

4 Phasen Kompetenz Technik-Training

- Unbewusste Inkompetenz: **Erlernen** einer **neuen Bewegung**
- Bewusste Inkompetenz: Durch **Training bewusste Inkompetenz** fühlen
- Bewusste Kompetenz: **Variables** Anwenden beim **Schwung**
- Unterbewusste Kompetenz: **Automatisch** ablaufend mit **einem Schwunggedanken**

Chip Technik

Schlagvariation: Neutraler Chip – Sohle durch das Gras gleiten lassen:

- Schlagvariation: **Neutraler Chip** – **Sohle** durch das Gras **gleiten** lassen:
- Max. **halbe** Ausholbewegung ohne Unterarmrotation
- Balllage Mittig und Gewicht auf **beiden** Füßen **50%**
- **Linke Hüfte** sowohl **linker Fuss** leicht zum Ziel **geöffnet**
- Griff (links) Handballen mehr **seitlich** auf den **Griff platzieren** / **nicht** in den **Fingern**
- Sohle unten am **Schlägerkopf** im Durchschwung durch das Gras gleiten lassen
- Rumpf / Hüftrotation mehr spüren / **freigeben** Richtung Ziel

Chip Technik

Schlagvariation: Neutraler Chip / Leading Edge Messer:

***sowohl CROSSHANDED chippen**

- Balllage **leicht** am **rechten Fuss** - Gewicht bleibt **60%** links **40%** rechts
- Oberarme seitlich **kompakt eingebettet** und der Schläger wird vom Gefühl von **oben runter** auf den Ball in einer geraden Schwungbewegung getroffen
- Schläger leicht an die **linke Leiste** legen - **Schlägerkopf** darf das **Griffende** im Treffmoment **nicht überholen**
- Rhythmus beibehalten lediglich den **Schläger wechseln** mit Metronom trainieren – *siehe weitere Erklärung nächste Seite*

Chip Technik

Schlagvariation: Neutraler Chip - Rhythmus und Schwungradien gleichbleibend

- **Bis 7 Meter mit SW oder PW** - gleiche Balllage und Vorgehensweise wie oben
- **Bis 15 Meter mit PW** - gleiche Balllage und Vorgehensweise wie oben
- **Bis 35 Meter mit PW, Eisen 9 oder Eisen 8** - Balllage mehr vom rechten Fuss alles andere gleiche Vorgehensweise wie oben
- 1/3 Flug 2/3 Rollverhältnis bei Eisen 9 und 8
- 50 Flug / 50 Rollverhältnis bei Gap Wedge und Pitching Wedge
- 60 Flug / 40 Rollverhältnis bei Sand Wedge
- **Rhythmus beibehalten** lediglich den **Schläger wechseln** mit **Metronom** trainieren
- [Link: Spotify: Metronome 40-300 BPM](#)

Chip Technik

Schlagvariation: Putt Chip / Putten mit Eisen:

***sowohl CROSSHANDED chippen**

- Alle Längen **7 Meter - 35 Meter** werden mit einem **Eisen 9** oder **PW** durchgeführt
- Der Schläger wird auf die **Spitze gestellt** – **im unterem Äquator wird der Ball getroffen**
- **Balllage** leicht am **linken Fuss - Puttgriff** - Oberkörper leicht nach vorne gebeugt - **linkes Auge** leicht über dem Ball
(nicht komplett da Schläger länger als Putter ist)
- **Puttbewegung** / Schwungbewegung durchführen - auch hier gilt das Gefühl **runter** auf den **Ball** zu schlagen
- **Ball lüpft leicht** und rollt wenig zum Ziel aus je nach **Schwungradus**

Chip Technik

Chipping Drills – wenn die Bälle zu fett (Boden Ball Kontakt) oder dünn (Ball wird oben am Kopf getroffen):

- Übung: Lege einen **Korb 1,5 Meter** hinter dem Ball um eine optimale **Pendelbewegung** zu gewährleisten
- Übung: Lege **3 Bälle** diagonal auf den Boden und chippe den **mittleren Ball** - Rück- Ab- Durchschwung gerade Bewegung
- Übung: Lege **zwei Schläger** oder **Slotsticks parallel** auf den Boden. Der Schläger sollte sich **innerhalb** beider Schläger / Sticks **bewegen**

Chip Technik

Chipping Drills – wenn die Bälle zu fett (Boden Ball Kontakt) oder dünn (Ball wird oben am Kopf getroffen):

- Übung: Platziere ein **Tee vor dem Ball** - verbessere deinen Ballkontakt. Der Schläger wird in der Durchschwungphase von oben runter auf den Ball geschlagen
- Übung: **Slotstick vor dem Kopf** - in den Boden gesteckt - um ein Schwanken oder **Zurückfallen** im Stand zu verhindern
- Übung: Slotstick oder Schläger **30 cm** hinter dem Ball quer auf den Boden platzieren. Ziel ist es im Abschwung den Schläger **nicht zu treffen** sondern direkter Ballkontakt
- Übung: **Handtuch** unter die **Oberarme klemmen** damit eine **kompakte** Bewegung durchgeführt werden kann

Chip Technik

Alle Übungen werden nun mit allen Schlagvariationen (neutraler Chip mit Sohle, Leading Edge Messer und Putt Chip) trainiert

- 10x Bälle pro Länge (**kurz bis 7 Meter, mittel bis 15 Meter, langes Ziel über 25 – 35 Meter hinaus**) anspielen
- 10x Bälle auf alle Längen **abwechselnd** anspielen
- **8x Up & Down** mit Chippen und **anschliessendem Putten** anspielen (ideal auch als Partnerübung)
- Wenn du 4 Up & Downs schaffst (mit einem Chip und einem Putt ins Loch) bist du sehr gut unterwegs
- **5 Bälle** auf den Boden werfen und spielen **wie sie liegen** - geeignet auch um das Chipping Grün herum zu platzieren
- **Chip Ins** mit **8 Bällen** bis max. 15 Meter üben

Chip Übungen

Üben des Flug-Roll Verhältnisses

An **4 Stationen** werden jeweils **6 Bälle** gespielt, um die anzuspielenden Löcher sind zwei Kreise mit **90 cm** und **180 cm** Radius markiert (**Kreis mit 6 Tees abstecken**)

- Loch **nahe** zum Grünrand
- Loch **weit** vom Grünrand
- Loch mittellange Distanz vom Grünrand **hangabwärts**
- Loch mittellange Distanz vom Grünrand **hangaufwärts**

Chip Übungen

Was zu erwarten ist „Flug-Roll Verhältnis beim Chippen“

Dosierungsprobleme aufgrund falscher Schlägerwahl

Bei **1** und **2** **Dosierungsprobleme** aufgrund **falscher Schlägerwahl**. Noch mal die Aufgabe mit passenden Schläger
SW – GW - PW – Eisen 9 und 8

Übung: Ball muss in einem Rechteck landen (mit Tees abstecken). Das ausrollen beobachten – verschiedene Schläger probieren

Chip Übungen

Was zu erwarten ist „Flug-Roll Verhältnis beim Chippen“

Dosierungsprobleme aufgrund falscher Flug-Roll Abschätzung

Dosierungsprobleme bei **3** und **4**, weil der **falsche Schläger** gewählt wurde oder das **veränderte Rollverhalten** falsch eingeschätzt wurde.

Noch mal die Übung mit passendem Schläger und Aufmerksamkeit auf den **Landepunkt** des Balles so wie **variierenden** Bedingungen

Probleme mit dem **Ballkontakt** weil der **Eintreffwinkel** zu **flach** ist. Dann Training mit dem **Ballkorb** hinter dem Ball, evtl. **Ballposition** und **Gewichtsverteilung** überprüfen

Chippen Pre Shot Routine

Kurze – mittlere und lange Chips

Grundlegend gibt es zwei Bereiche: die **Denkbox**, wo du hinter dem Ball stehst

und deine Entscheidungen triffst, und die **Spielbox**, wo du deine Entscheidung umsetzt, ohne weitere Zusatzgedanken

Chippen Pre Shot Routine

Hier ist die Vorgehensweise, um keine ablenkenden Gedanken während des Schlags zuzulassen:

- **Hinter** dem Ball stehen
- Das Grün als **Ganzes scannen**
- Die **Hügel, Hanglagen** lesen
- Die **Ondulierung** von **beiden Seiten** der Fahne aus genau betrachten, um den Chipschlag optimal anzupassen

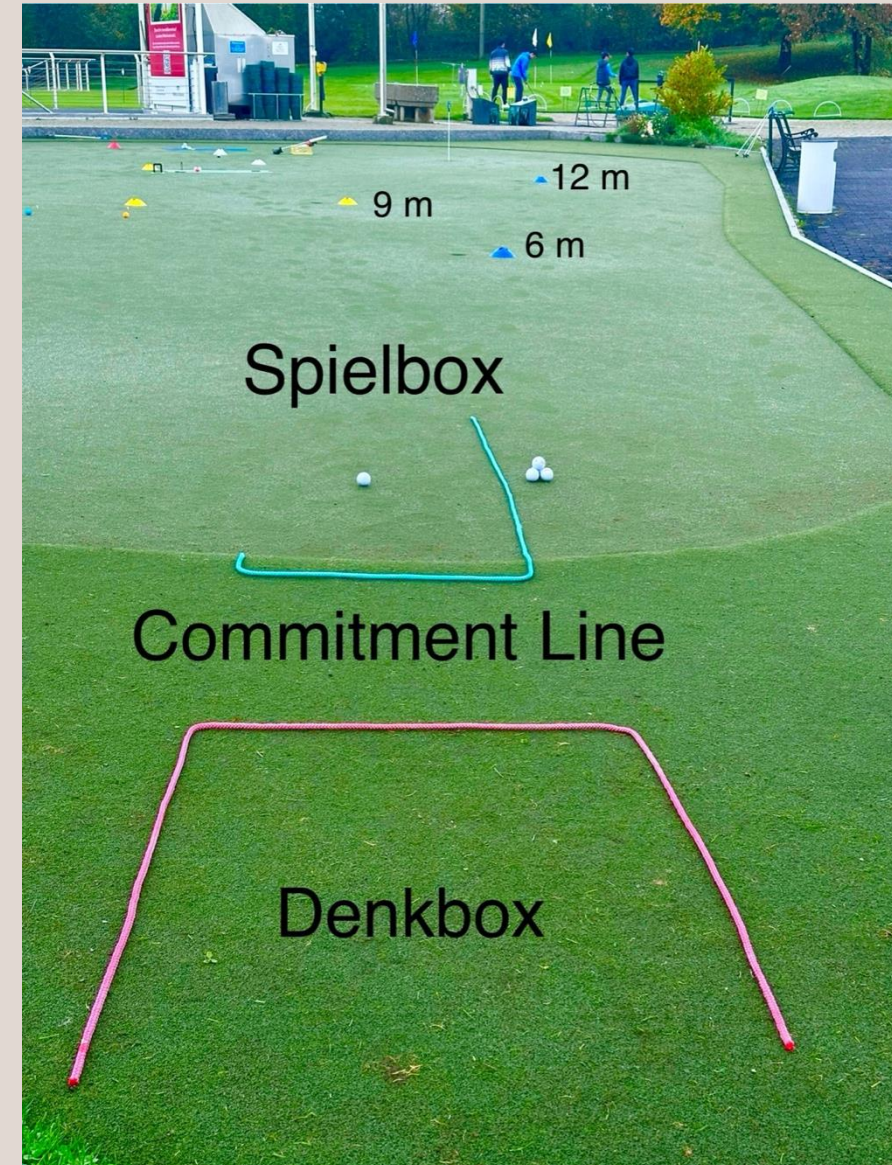
Chippen Pre Shot Routine

- Die **Commitment-Linie** betreten und ein bis zwei Probeschwünge durchführen
- Den Ball ansprechen und zu **2/3 das Ziel** (Fahne) mehr anvisieren als den Ball
- Das Gefühl entwickeln, den Ball **visuell bis 15 Meter** als **Chip In** zu spielen bzw. in einem Radiuskreis von 1 Meter **nah ans Loch** zu chippen
- Den Ball nur **kurz** anvisieren und **direkt chippen**, damit keine weiteren Gedanken hinzukommen

Pre Shot Routine

Dieses Trainingsbild dient als **hilfreiche Unterstützung** und zeigt die Übung, die wir gemeinsam im Personal Coaching durchlaufen haben.

Nutze es als Leitfaden, um das Gelernte **eigenständig zu vertiefen**



Chippen Testbogen

FLUG-ROLL VERHÄLTNIS

5 Versuche pro Station mit eigenen Bällen. Es soll Impacttape genutzt werden

Dort wo der Ball **landet** und wo er **liegenbleibt** die Zahl des Balles eintragen.

Rechts Eintragungen über **schlechtes Treffen** machen (bei gut leer lassen). Bitte die **Schlägerwahl** eintragen.

5 Versuche pro Station mit eigenen Bällen. Es soll Impacttape genutzt werden.
Dort wo der Ball landet und dort wo er liegenbleibt die Zahl des Balles eintragen. Rechts Eintragungen über schlechtes Treffen machen (bei gut leer lassen). Bitte die Schlägerwahl eintragen.

Name: _____

Station 1: 12m Chip; Zielkreis 1,2 m Radius

Schlägerwahl:

Schlag	f=fett	d=dünn	s=spitze	h=hacke
1				
2				
3				
4				
5				

Station 2: 18m Chip; Zielkreis 1,8 m Radius

Schlägerwahl:

Schlag	f=fett	d=dünn	s=spitze	h=hacke
1				
2				
3				
4				
5				

Zielkreis getroffen: _____ /10

Hdcp fürs Chippen

10	=	+ 5
9	=	+ 3
8	=	0
7	=	3
6	=	7
5	=	12
4	=	16
3	=	21
2	=	30
1	=	40
0	=	50

SW	Flug	Roll	E9	Flug	Roll	E7	Flug	Roll
1	3m		1	3m		1	3m	
2	3m		2	3m		2	3m	
3	3m		3	3m		3	3m	
4	3m		4	3m		4	3m	
5	3m		5	3m		5	3m	
Schnitt:	3m		Schnitt:	3m		Schnitt:	3m	



Chip Übungen

Üben der Chiptechnik in Hanglagen

An **4 Stationen** werden jeweils **5 Bälle** gespielt, um die Löcher sind zwei gedanklich vorzustellende **ineinander liegende Kreise** mit **2 Meter** und **4 Meter** Radius markiert

- **Bergauf** Lage
- **Bergab** Lage
- **Unter** dem Ball stehend
- **Über** dem Ball stehend

Chip Übungen

Was zu erwarten ist „Chip in Hanglagen“

Dosierungsprobleme aufgrund falscher Schlägerwahl

*siehe auch Trainingsplan Pitchen für weitere Erklärungen für Hanglagen

Bei **Übung 1** und **2: Dosierungsprobleme** bei **2** und **3**, weil der **falsche Schläger** gewählt wurde oder weil die **Anpassung an den Hang** nicht gelingt. Dann nochmals Training mit **passendem** Schläger und variierenden Bedingungen

Chip Übungen

Was zu erwarten ist „Chip in Hanglagen“

Dosierungsprobleme aufgrund falscher Schlägerwahl

*siehe auch Trainingsplan Pitchen für weitere Erklärungen für Hanglagen

Übung 1 und 2:

Dosierungsprobleme bei **Schlägen 2** und **3**, entweder aufgrund eines **falschen Schlägers** oder mangelnder Anpassung **an den Hang**. Erneutes Training mit passendem Schläger und **variierenden** Bedingungen empfohlen.

Übung 2 und 4:

Richtungsprobleme durch **fehlende** Anpassung **an den Hang**. Übung mit Hanglagen in einem etwa **2 Meter** breiten **Korridor** wiederholen.

Ballkontaktprobleme:

Bei zu **flachem** Eintreffwinkel Training mit einem **Ballkorb** hinter dem Ball durchführen. Gegebenenfalls auch **Ballposition** und **Gewichtsverteilung** überprüfen.

Chippen Testbogen

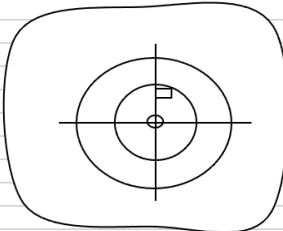
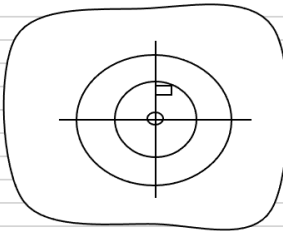
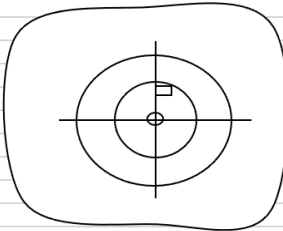
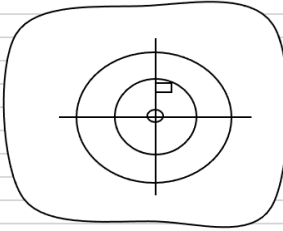
Hanglagen

Schlage **5 Bälle** möglichst **nah** an die Fahne

Dort wo der Ball zur **Ruhe kommt** wird die **Zahl** des Balles eintragen (z. B. 3 für dritten Ball)

Rechts bitte Eintragungen über **schlechtes** Treffen eintragen + **Ausrichtung** (bei gut leer lassen).

Bitte die **Schlägerwahl** eintragen

Lage	Schläger	Ziel	Schlag	f=fett; d=dünn; Ausrichtung
Bergauflage	_____		1	
			2	
			3	
			4	
			5	
Bergablage	_____		1	
			2	
			3	
			4	
			5	
Ball oberhalb	_____		1	
			2	
			3	
			4	
			5	
Ball unterhalb	_____		1	
			2	
			3	
			4	
			5	

Chippen Fragebogen

Hanglagen

Hanglage	Theoriewissen	Praxis (Trainerkommentar)
Bergauflage		
Bergablage		
Ball oberhalb		
Ball unterhalb		