

Pitchen

Trainingsplan

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

Pitch 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**

Pitch Technik

Schlagvariation: Neutraler Pitch

- **Schlägerwahl:** Wähle in der Regel einen **Sand Wedge (SW)** oder **Lob Wedge (LW)** für eine kontrollierte, mittelhohe Flugbahn
- **Ballposition:** Ball mittig oder **leicht links (bei Linkshänder) rechts** in der Standposition platzieren, um einen neutralen Abflugwinkel zu erzielen
- **Gewichtsverlagerung:** Gewicht **leicht** auf das **vordere Bein verlagern** (ca. 60 %), um Stabilität und Kontrolle zu verbessern
- **Oberkörperhaltung:** Oberkörper leicht nach **vorne neigen**, Schultern parallel zum Boden halten, um die Balance zu fördern
- **Ausholbewegung:** **Bis zur 9-Uhr-Position** (Hände auf Hüfthöhe) ausholen, dabei das Schlägerblatt leicht geöffnet halten

[Trainingsvideo](#)

Pitch Technik

Schlagvariation: Neutraler Pitch

- **Durchschwung:** Führe eine fließende und **kontrollierte** Schwungbewegung aus, mit einer bewussten Beschleunigung im Durchschwung
- **Handgelenke stabil halten: Minimale Bewegung der Handgelenke,** um eine konstante **Schlägerblattstellung** zu gewährleisten
- **Körperrotation:** Die Rotation der **Hüften** und des **Oberkörpers** führt den Schwung, um ein sauberes Treffen und eine bessere **Distanzkontrolle** zu ermöglichen
- **Schlägerblatt-Orientierung:** Der Schläger sollte beim Treffen des Balls **neutral** zum **Ziel** zeigen, um eine geradlinige Ballflugbahn zu gewährleisten
- **Zielbereich und Kontrolle:** Zielt auf eine **mittelhohe Flugbahn** mit kontrolliertem Spin, sodass der Ball **sanft** auf dem Grün aufkommt und **leicht ausrollt**

[Trainingsvideo](#)

Pitch Technik

Schlagvariation: Bergauf

- Verwende ein **Sand Wedge** bis **50 Meter**, ab **55 Meter** ein **Gap Wedge**
- Bei **Bergauflage**: Ball **mittig** platzieren, **linken (bei Linkshänder) rechter Fuss** zum **Ziel** ein wenig öffnen. Gewicht auf das hintere Bein verlagern
- Schläger gemeinsam mit der **linken (bei Linkshänder) rechte Schulter** (die unter das **Kinn gekippt/gedreht** wird) **steil** nach oben führen (**halber bis 3/4 Schwung**) und im Abschwung **fallen** lassen
- Im Abschwung eine selbstbewusste **Beschleunigung** erzeugen **Fokus: Schläger heben und fallen lassen**
- Arbeite mit Schlägerblattbreiten: 1 Blattbreite bis 30 Meter, 2 Blattbreiten bis 45 Meter, 3 Blattbreiten ab 55 Meter
- Ziel ist das **Grün und die Fläche** um die Fahne herum anzuspielen
- Sobald die Grüntreffer konstanter werden, **verkleinere** den **Radius** (Flächen) und ziele **direkter** auf die **Fahne**

Pitch Technik

Schlagvariation: Bergab

- Verwende ein **Sand Wedge** oder **Gap Wedge** und führe eine **Chipausholbewegung** aus (**maximal bis zur 9-Uhr-Position**)
- Bei **Bergablage**: Ball **mittig** oder **leicht rechts (bei Linkshänder) links** von der Mitte positionieren, Gewicht mehr auf das vordere Bein verlagern
- Führe den Schläger und die **Schwungbewegung** wie beim **Chip** aus, mit einer selbstbewussten **Beschleunigung** im Durchschwung
- Durch die Bergablage wird der **Abflugwinkel flacher** sein
- Denke an deine **"Zugschiene"** – eine gerade Aus- und Durchschwungbewegung
- Arbeite mit **Schlägerblattbreiten**: 1 Blattbreite bis 30 Meter, 2 Blattbreiten bis 45 Meter, 3 Blattbreiten ab 55 Meter
- Wähle einen Schläger mit viel Loft, wie ein **Sand Wedge** oder **Gap Wedge**, für Distanzen bis zu 70 Meter
- Beachte, dass der **Ballflug** nicht **hoch** sein wird, sondern eine **halbhohe Flugbahn** hat

[Trainingsvideo](#)

Pitch Technik

Trouble Shots - aus schwierigen Lagen - Äste oder Baum im Weg

- Verwende ein **Pitching Wedge** oder **Eisen 9** bei Grünentfernungen bis **45 Meter**, ab **50 Meter** ein **Eisen 8**
- Ball leicht **rechts (bei Linkshänder) links** von der **Mitte** positionieren, **Gewicht** mehr auf das **vordere Bein** verlagern
- Bei **tiefer hängenden** Ästen: Balllage am **rechten (bei Linkshänder) links** Fuss wählen
- Schläger- und Schwungbewegung wie beim **Chip** ausführen, mit selbstbewusster **Beschleunigung** im Durchschwung
- Abflugwinkel wird **flacher**, um das **Hindernis** oben zu umgehen
- Denke an deine **Zugschiene** – gerade **Aus- und Durchschwungbewegung**
- Wähle einen Schläger mit weniger Loft – Pitching Wedge, Eisen 9 oder 8 je nach Distanz und Höhe des Hindernisses
- Am besten den Ball zum **Grünrand** anspielen, da er aufgrund des **flachen** Abflugwinkels nach dem Aufkommen etwa 2/3 der Strecke ausrollen wird

[Trainingsvideos Trouble Shots und mehr](#)

Pitch Pre Shot Routine

Kurze – mittlere und lange Pitches

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

Pitch 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 und sich 4 Flächen ca. 4 Meter Radiuskreis um die Fahne herum vorstellen
- Die **Ondulierung** von **beiden Seiten** der Fahne aus genau betrachten, um den Pitchschlag optimal anzupassen

Pitch Pre Shot Routine

- Die **Commitment-Linie** betreten und ein bis zwei Probeschwünge durchführen
- Den Ball ansprechen und zu **2/3 das Ziel** (Fahne) und die 4 Flächen um die Fahne herum anvisieren
- Den Ball nur **kurz** anvisieren und **direkt pitchten**, damit keine weiteren Gedanken hinzukommen

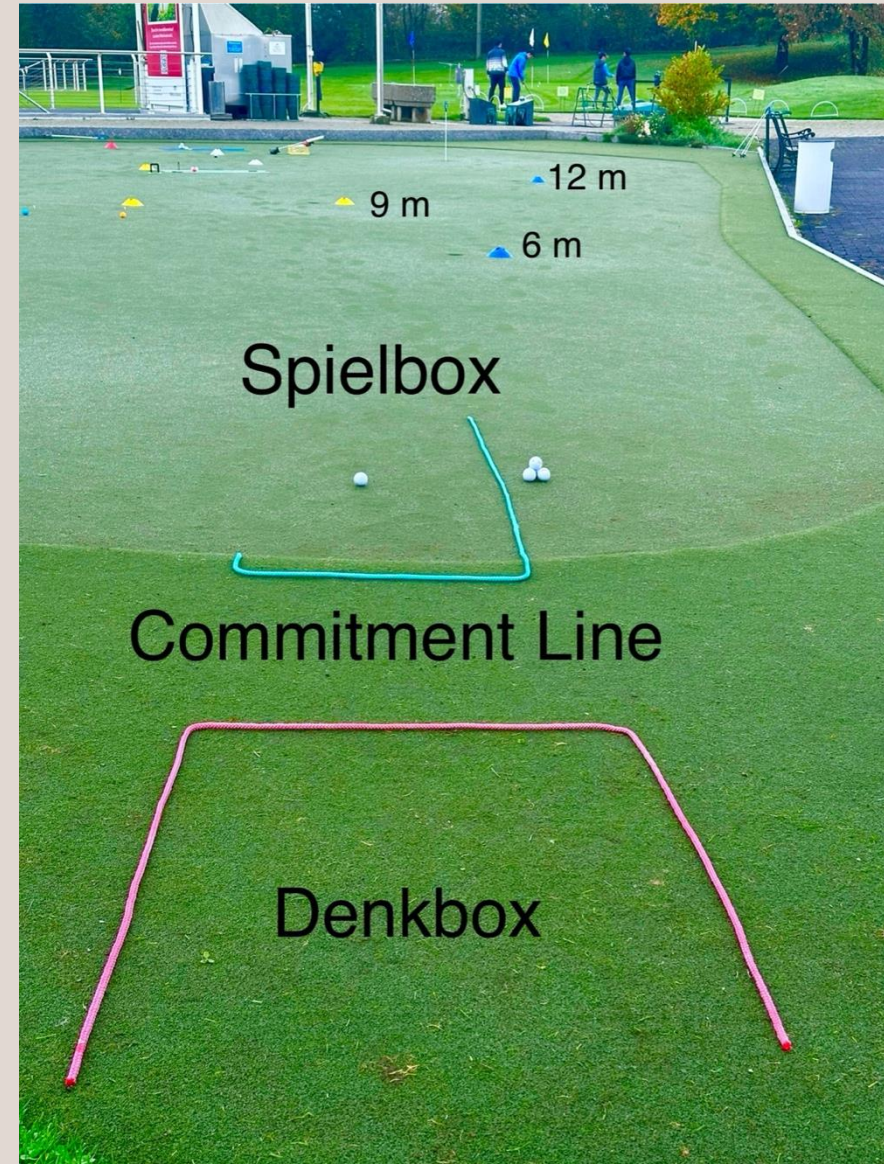
Pre Shot Routine

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**

[Trainingsvideo Vision54](#)

[Trainingsvideos Pre und Post Shot Routine und mehr](#)



Pitch Übungen

Üben der Distanzkontrolle

An **3 Stationen** werden jeweils **6 Bälle** gespielt, Ziel sind zwei gedanklich vorzustellende ineinander **liegende Kreise** mit **3 Meter** und **6 Meter** Radius markiert

- **15 Meter** vom Mittelpunkt des inneren Kreises
- **30 Meter** vom Mittelpunkt des inneren Kreises
- **45 Meter** vom Mittelpunkt des inneren Kreises

Pitch Übungen

Üben der Distanzkontrolle

Schlechter Ballkontakt

Ballposition und **Eintreffwinkel** durch **Schaumstoffebene** oder **Ballkorb** verbessern

Distanzabweichungen trotz gutem Treffmoment

Schlägerwahl und **Schwunggrösse** anpassen: **Drei Ausholbewegungen** (7:30, 9:00, 11:00 Uhr), stets ins gleiche Finish schwingen

Alternative Methode

Schlägerblattbreiten nutzen:

- Eine Schlägerfläche breit – **bis 30 Meter** | Zwei Schlägerflächen breit – **bis 50 Meter** | Drei Schlägerflächen breit – **ab 60 Meter**
- Die Ballbreite passt die Ausholbewegung automatisch an die Distanz an

Pitch Testbogen

Distanzkontrolle

Spiele die einzelnen **Ziele abwechselnd** an (**40** Meter, dann **50** Meter, **60** Meter, **70** Meter, dann wieder **40** Meter usw.)

Trage dort wo der Ball **liegenbleibt** die **Zahl des Balles** ein.

Rechts Eintragungen über **schlechtes Treffen** machen (bei gutem Kontakt leer lassen). Bitte auch die **Schlägerwahl** eintragen!

70 m	1P.		5m	Schläger:	Schlag	f=fett	d=dünn	Punkte
	2P.		3m		1			
	2P.		3m		2			
	1P.		5m		3			
					4			
				5				
				Gesamt:				
60m	1P.		5m	Schläger:	Schlag	f=fett	d=dünn	Punkte
	2P.		3m		1			
	2P.		3m		2			
	1P.		5m		3			
					4			
				5				
				Gesamt:				
50m	1P.		4m	Schläger:	Schlag	f=fett	d=dünn	Punkte
	2P.		2m		1			
	2P.		2m		2			
	1P.		4m		3			
					4			
				5				
				Gesamt:				
40m	1P.		4m	Schläger:	Schlag	f=fett	d=dünn	Punkte
	2P.		2m		1			
	2P.		2m		2			
	1P.		4m		3			
					4			
				5				
				Gesamt:				
Gesamtpunkte:				/ 40				
Pitch-Handicap								
40-34 = Tour			33-28 = 0-5			27-22 = 5-12		
21-17 = 13-19			16-11 = 20-28			10-0 = 29+		

Pitch Übungen

Üben der Pitch Technik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von unterschiedlichen Flughöhen

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

- **Über Bunker, Loch nahe dem Grünrand**
- Über Bunker, **Loch weit vom Grünrand** (evtl. in leichter bergauf Lage)
- Ca. **30 Meter** zum Loch, **weit vom Grünrand**
- Ca. **30 Meter** zum Loch **nahe am Grünrand**, **Vorgrün** ist eine mögliche **Landefläche**

Pitch Übungen

Was zu erwarten ist „Pitch unterschiedliche Flughöhen“

- **Bei Übung 1 und 4:** Ball **stoppt** nicht schnell genug – mögliche Ursachen sind **falsche Schlägerwahl** oder Anpassungen (**Ballposition, früher Schlagen, offene Schlagfläche**). Übung mit **passendem** Schläger oder anderen Anpassungen wiederholen. Pitchen über ein Hindernis (z. B. **Standbag am Boden**)
- **Bei Übung 2 und 3:** Bälle bleiben zu **kurz**, mit zu **hoher Flugkurve** und **wenig Roll**. Erneut mit verschiedenen Schlägern und Fokus auf **Landepunkte** unter variierenden Bedingungen üben
- **Probleme mit Ballkontakt** bei zu **flachem** Eintreffwinkel: Training mit **Ballkorb, Schaumstoffebene oder Stick** hinter dem Ball; **Ballposition** und **Gewichtsverteilung** überprüfen

Pitch Testbogen

Flughöhe

Schlage **10 Bälle** zur Fahne, die oben auf der **Welle** steht.

Notiere **Schlägerwahl**, **Ballposition**,
eventuelle Fehler beim **Treffen** sowie den
Landepunkt und **Endpunkt** jedes Balls.

Durch das Bild soll leicht erkennbar sein, wo
jeder Ball aufkam und wohin er rollte.

Punkteverteilung:
Über Absperrband oder getroffen
(-1 Punkt),
Zielkreis 4 Meter (2 Punkte),
Oberes Plateau (1 Punkt).

Station 1					
Spieler: Schlage 10 Bälle an die Fahne, die oben auf der Welle steht.					
Bitte die Schlägerwahl, die Ballposition, eventuell unsauberes Treffen und Landepunkt + Endpunkt jedes Balles einzeichnen. Man soll durch blosses auf das Bild gucken erkennen können wo jeder Ball aufkam und wo er noch hingerollt ist.					
Über Absperrband oder getroffen (-1 Pkt.), Zielkreis 4m (2 Pkt.), Oberes Plateau (1 Pkt.)					
				Schlägerwahl:	
	Schlag Nr.	Ballposition	Treffen	Absperrband	
		l = links; m = mitte; r = rechts	f = fett; d = dünn	x = getroffen	
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
10					
Punkte: / 20					
Station 2					
Spieler: Schlage 10 Bälle an die Fahne.					
Zähler: Bitte die Schlägerwahl, die Ballposition, eventuell unsauberes Treffen und Landepunkt + Endpunkt jedes Balles einzeichnen. Man soll durch blosses auf das Bild gucken erkennen können wo jeder Ball gelandet ist bzw. wo er noch hingerollt ist.					
Zielkreise 2,5m (2 Pkt.), 5m (1 Pkt.), Grün verfehlt -1 Pkt.					
				Schlägerwahl:	
	Schlag Nr.	Ballposition	Treffen		
		l = links; m = mitte; r = rechts	f = fett; d = dünn		
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
10					
Punkte: / 20					
30m X					



Pitch Übungen

Üben der Pitch Technik 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

Pitch Übungen

Was zu erwarten ist „Pitch in Hanglagen“

- **Bei Übung 1 und 2:** Dosierungsprobleme bei Schlägen **2 und 3**, meist durch **falsche** Schlägerwahl oder **fehlende** Anpassung an die Hanglage. Erneutes Training mit geeignetem Schläger und variierenden Bedingungen empfohlen
- **Bei Übung 2 und 4:** Richtungsprobleme aufgrund mangelnder Anpassung an den Hang. Aufgabe erneut in einem etwa 2 Meter breiten Korridor auf Hanglagen trainieren
- **Probleme mit dem Ballkontakt** bei zu flachem **Eintreffwinkel**. Training mit **Schaumstoffebene** oder **Ballkorb** hinter dem Ball; **Ballposition** und **Gewichtsverteilung** ggf. anpassen

Pitch Testbogen

Hanglagen

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

Dort wo der Ball zur Ruhe kommt wird die **Zahl** des Balles eingetragen
(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	

Pitch Fragebogen

Hanglagen

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