

Langes Spiel Trainingsplan

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

Langes Spiel 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**

Langes Spiel Technik

Ziel des Trainingsflusses: Der Fokus liegt darauf, den Schwung schrittweise zu verbessern, indem technische Elemente, Rhythmus und Zielgenauigkeit trainiert werden. Die folgenden Schritte helfen, das Training optimal zu strukturieren:

- **Technisches Training:** Maximal 10 Minuten, konzentriert auf höchstens 2 technische Punkte
- **Rhythmisches Training:** 10-15 Minuten, nur den Schwungrhythmus im Fokus, ohne technische Gedanken evtl. mit Metronom und oder Musik üben
- **Differenziertes Training:** Maximal 20 Minuten, verschiedene Ziele und Entfernungen trainieren

Langes Spiel Technik

Schlagvariation: Bergauf ab 50 / 100 / 150 Meter

- **Schläger:** Verwende vom **Eisen 9,8,7,6** bis hin zum **Rescue / Hybrid, Fairwayholz 9,7,5**
- **Ballposition:** Balllage **mittig** oder **leicht zum rechten** (Linkshänder zum linken) Fuss um bei einer Bergauflage **stabil** zu stehen
- **Körperhaltung:** Oberschenkel **anspannen**, **Knie** nach **innen** drücken und den Oberkörper, **beginnend** mit der **Schulter** und den Händen, in einer gemeinsamen 3/4 Kipp-Drehbewegung rotieren
- **Beschleunigung:** Erzeuge eine selbstbewusste Beschleunigung im unteren Drittel des Schwungs kurz vor dem Ballkontakt
- **Gedanke:** Durch den Ball zu schwingen **NICHT** zum Ball oder an den Ball zu schlagen
- **Kopplung:** Im Durchschwung **keine seitlich laterale Bewegung** / ausbrechen der **Hüfte** zulassen / **hinteren** Fuss am Boden lassen **nicht** komplett auf die **Spitze drehen** im Finish
- **Flugbahn:** Erwarte einen höheren Abflugwinkel, da sich der Loft erhöht

[Trainingsvideo](#)

Langes Spiel Technik

Schlagvariation: Bergab ab 50 / 100 / 150 Meter

- **Schläger:** Verwendung vom Pitching Wedge bis hin zum **Eisen 9,8,7** kein Rescue / Hybrid, Fairwayholz
- **Ballposition:** Balllage **Mittig** um bei einer Bergablage **stabil** zu stehen. Gewicht wird zwangsweise mehr am vorderen Fuss bleiben
- **Mögliche Option:** Ist das **rechte (bei Linkshänder) linke Bein** in der Ansprechhaltung mehr nach **hinten** zu versetzen
- **Körperhaltung:** Oberschenkel **anspannen**, **Knie** nach **innen** drücken und den Oberkörper, **beginnend** mit der **Schulter** und den Händen, in einer gemeinsamen 3/4 Kipp-Drehbewegung rotieren
- **Beschleunigung:** Erzeuge eine selbstbewusste Beschleunigung im unteren Drittel des Schwungs kurz vor dem Ballkontakt
- **Kopplung:** Im Durchschwung **keine seitlich laterale Bewegung** / ausbrechen der **Hüfte** zulassen
- **Flugbahn:** Der Abflugwinkel ist flacher, da der Loft durch die Vorwärtsneigung des Schlägers reduziert wird. Aufgrund des niedrigen Ballflugs nur bis maximal Eisen 7 verwenden

[Trainingsvideo](#)

Langes Spiel Technik

Über dem Ball stehend - langes Spiel

- **Stand:** Breiterer Stand, normal greifen, Oberkörper weiter nach vorne beugen
- **Schwung:** 3/4 Schwung, keinen vollen Schwung durchführen
- **Körperspannung:** Oberschenkel anspannen, im Durchschwung leicht nach vorne drehen, nicht zurückbleiben
- **Treffmoment:** Ball wird mehr an der Spitze getroffen, Ballflug neigt nach rechts; daher Ausrichtung leicht nach links

[Trainingsvideo](#)

Langes Spiel Technik

Unter dem Ball stehend - langes Spiel

- **Breiterer Stand:** Kürzer greifen, Oberkörper aufrechter halten
- **Kein voller Schwung:** Nur bis 3/4, um Kontrolle zu behalten
- **Oberschenkel anspannen:** Für eine stabile Haltung
- **Durchschwung:** Leicht nach vorne drehen, nicht zurücklehnen
- **Ballkontakt:** Tendenziell an der Hacke – Ballflug nach links; Ausrichtung entsprechend mehr nach rechts

[Trainingsvideos](#)

Langes Spiel Technik

Bei langen Distanzen – Fairway treffen aus dem Geäst heraus:

- **Balllage:** Am rechten (bei Linkshänder) linken Innenfuss
- **Schlägerwahl:** Eisen 8, 7 oder 6 ab 70 – 130 Meter Entfernungen
- **Gewichtsverteilung:** 70 % links, 30 % rechts
- **Kein voller Schwung:** Nur eine **halbe** Aushol- und Durchschwingbewegung, um Kontrolle zu behalten. Diese Schlagvariation nennt sich **Punch-Schlag** und ist ideal, um den Ball aufgrund des **flacheren Abflugwinkels** – verursacht durch die Ballposition und Schlägerwahl mit **weniger Loft** – unter Bäume oder andere **hohe Hindernisse** hindurchzuspielen

[Trainingsvideos](#)

Realistisches Training

Realistisches Training auf der Driving Range:

- **Von kurzen bis langen Eisen spielen:** Maximal **8 Bälle** pro Distanz; nach **3 Bällen** zum **gleichen** Ziel variieren und **verschiedene** Ziele in ähnlicher **Entfernung** anspielen
- **Wichtig** Führe jeden Schlag mit deiner vollen **Pre-Shot-Routine** aus – **Denkbox** und **Spielbox**.
Zur **Stressreduktion** tief durch die **Nase** einatmen und durch den **Mund** ausatmen in der Entscheidungsphase in der Denkbox. Das beruhigt und senkt die **Nervosität**
- **Ziel-Korridore festlegen** Denke dir für kürzere Distanzen einen **20-Meter**-Korridor und für **längere** Distanzen (bis hin zum Driver) einen **30-Meter**-Korridor plus Ziel. Somit wirst du deine **Zielgenauigkeit** und im **Korridor** bleibenden Bälle besser bewerten können

Realistisches Training

Realistisches Training auf der Driving Range:

- **Druck reduzieren:** Richte den Fokus nicht **exakt** auf das Ziel, sondern arbeite mit **4** erweiterten **Radiuskreisen von 10 Metern – links, rechts, davor und hinter** der Fahne. Dies schafft eine grössere **Zielzone** und mindert den Druck beim Anspielen
- **Kurzes Spiel priorisieren:** Spieler bis **HCP 20** treffen weniger als die Hälfte der **Greens in Regulation**. Konzentriere dich daher auf das kurze Spiel, um mit reduziertem Druck stabile Ergebnisse zu erzielen
- **Wichtiger Spielbereich** Fokussiere besonders **alle Schläge ab 100 Metern** zum Grün hin

Realistisches Training

Realistisches Training auf der Driving Range:

- **Simulierte Par-4- und Par-5-Bahnen:** Spiele auf der Range **unterschiedliche Bahnen** nach, um Spielsituationen wie auf dem **Platz** zu üben. Beginne z.B. mit einem Driver-Schlag auf ein entferntes Ziel und passe anschliessend die **Schlägerwahl** je nach **Schlagresultat** an. Wenn der Schlag gut ist, wähle den passenden Schläger; bei einem weniger gelungenen Schlag, **variieren** Schlägerwahl und Schlagvariation. Diese Übungsform unterstützt dich dabei, spielrelevante Situationen **realistisch** nachzustellen

[Trainingsvideo](#)

[Trainingsvideo Pre Shot Routine Vision54](#)

Driver Schlagvariation

Driver-Schlag: Schritt-für-Schritt-Anleitung

Setup und Ausrichtung:

- **Standbreite: Breiter Stand**, etwa schulterbreit, um maximale Stabilität zu gewährleisten
- **Ballposition:** Der Ball sollte links in der Nähe der linken **Ferse** (für Rechtshänder) positioniert sein, sodass der Schlag beim **Aufstieg** erfolgt
- **Körpergewicht:** Leichte **Gewichtsverlagerung** auf das rechte Bein (**ca. 55–60 %**), um eine optimale **Ladeposition** für den **Rückschwung** zu schaffen
- **Griff und Körperwinkel:**
- **Griffstärke: Neutraler** bis **leichter** Griff, um eine gerade Schlagfläche beim Kontakt zu gewährleisten
- **Körperwinkel:** Leichtes **Zurücklehnen** des Oberkörpers, sodass die linke Schulter höher ist als die rechte; (bei Linkshänder umgekehrt) dies fördert den **Aufwärtstreffpunkt**

Driver Schlagvariation

Driver-Schlag: Schritt-für-Schritt-Anleitung

Rückschwung und Rotation:

- **Schultern und Hüfte:** Volle **Rotation** der **Schultern** nach rechts (Linkshänder umgekehrt), während die Hüfte **stabil** bleibt
- **Arme:** Die Arme bleiben im Rückschwung **gestreckt** und folgen der natürlichen Schwungebene des Drivers
- **Handgelenke:** Im Rückschwung beginnen die Handgelenke sich leicht zu **setzen**, jedoch ohne zu stark zu **knicken**

Driver Schlagvariation

Driver-Schlag: Schritt-für-Schritt-Anleitung

Abschwung und Treffmoment:

- **Initiierung:** Der Abschwung wird mit der **Hüftrotation** nach links (Linkshänder umgekehrt) eingeleitet, die Hände **folgen**
- **Körperrotation:** Die Hüfte dreht sich aktiv zum **Ziel** (linke Hüftseite wird im Durchschwung nach **hinten gedreht** – bei Linkshänder umgekehrt), die Schultern folgen in harmonischer Bewegung
- **Aufwärtsbewegung des Schlägerkopfes:** Durch die richtige Körperposition und Ballplatzierung wird der Ball beim **Aufstieg** getroffen, was eine **höhere** Flugkurve und mehr Länge erzeugt. Sich einen **Horizontpunkt im Himmel** suchen um den Driver in einer **Aufwärtsbewegung** zu schwingen

Driver Schlagvariation

Driver-Schlag: Schritt-für-Schritt-Anleitung

Durchschwung und Finish:

- **Gewichtsverlagerung:** Das Körpergewicht verlagert sich auf das linke **Bein**, während der Schlägerkopf **durch** den Ball geführt wird
- **Balance und Kontrolle:** Im **Finish** sollte der Körper zum Ziel zeigen, der rechte Fuss leicht abheben, während die Balance gehalten wird
- **Schlagfläche:** Die Schlagfläche bleibt möglichst **gerade**, um die Flugkurve zu kontrollieren und **Fade** oder **Draw** zu minimieren
- Die Bewegung beim Driver sollte **flüssig** und **kraftvoll** sein, jedoch ohne übermässige Aggressivität. Der Fokus liegt auf **Timing** und **Körperkoordination**, um maximale Weite und Präzision zu erzielen

[Trainingsvideo](#)

Lange Eisen

Lange Eisen: Schritt-für-Schritt-Anleitung

- **Balllage:** Der Ball sollte etwas weiter **vorne** in Richtung des linken Fusses (für Rechtshänder) platziert werden. Dies ermöglicht ein optimales Treffmoment, bei dem der Ball im leicht **aufsteigenden** Bogen getroffen wird
- **Standbreite:** Ein **breiterer** Stand als bei den kürzeren Eisen sorgt für mehr Stabilität und hilft, die **Balance** während des Schwungs zu halten. Dies unterstützt die nötige **Kraftübertragung** für den Schlag
- **Körperhaltung und Winkel:** Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, aber ohne zu starkes **Hineinbeugen**. Dies hilft, die natürliche Schwungbahn zu fördern und eine **flache** Flugkurve zu erzeugen, wie sie für lange Eisen typisch ist
- **Schwungbogen:** Die Schwungbahn bei langen Eisen verläuft eher **flach**. Der Schläger sollte in einem **weiten Bogen** geführt werden, was die typische Schwungbewegung für längere Eisen optimiert
- **Gewichtsverlagerung:** Zu Beginn sollte das Gewicht leicht auf dem **hinteren** Bein liegen. Während des Schwungs verlagert sich das Gewicht nach vorne, um einen kräftigen und sauberen Ballkontakt zu gewährleisten

Lange Eisen

Lange Eisen: Schritt-für-Schritt-Anleitung

- **Timing und Rhythmus:** Ein **gleichmässiges** und **kontrolliertes** Tempo ist entscheidend. Den Fokus auf **Rhythmus** statt auf **Geschwindigkeit** legen, da dies die Kontrolle verbessert und die **Treffgenauigkeit** erhöht
- **Finish und Durchschwung:** Nach dem Treffmoment sollte der Schlägerkopf in einem weiten Bogen nach **vorne** und **oben** durchschwingen. Ein vollständiges **Finish** zeigt, dass der Schwung flüssig und ohne **Verkrampfung** ausgeführt wurde
- Der Ansatz bei langen Eisen ist eine **flachere** Schwungbahn, präzise Balllage und kontrollierte Gewichtsverlagerung. Dies sind **wesentliche** Techniken, um die Herausforderung langer Eisen zu meistern und den Ball kontrolliert und weit zu schlagen

[Trainingsvideo](#)

Fairwayholz 3,5,7 und 9

Fairwayholz: Schritt-für-Schritt-Anleitung

- **Balllage:** Der Ball sollte etwa **mittig** bis leicht **links** (bei Rechtshändern) im Stand positioniert werden, damit der Schlägerkopf den Ball beim leichten **Aufwärtsbogen** trifft
- **Standbreite:** Ein etwas **breiterer Stand** für Stabilität, ähnlich wie bei langen **Eisen**
- **Schwung:** Flacher Schwungbogen, der wie eine „**Sweep-Bewegung**“ ausgeführt wird, bei der der Ball „**vom Gras abgefegt**“ wird
- **Körperhaltung:** Oberkörper leicht nach **vorne geneigt**, aber mit einer **aufrechten** Position, die den Schlägerkopf niedrig hält
- **Durchschwung:** Voller Schwung bis ins Finish, ohne zu **tief** in den Boden zu schlagen

[Trainingsvideo 2](#)

Rescue / Hybrid Schlag

Rescue / Hybrid: Schritt-für-Schritt-Anleitung

- **Balllage:** Mittig oder minimal weiter **hinten** im Stand, um einen **steileren** Eintreffwinkel zu erreichen
- **Standbreite:** Leicht **schmäler** als beim Fairwayholz für mehr Kontrolle
- **Schwung:** Etwas **steilerer** Schwungbogen als beim Fairwayholz, ähnlich wie bei einem Eisen, da Rescue-Schläger dafür entwickelt sind, auch aus schwierigen Lagen besser zu spielen
- **Körperhaltung:** Stabil, mit Gewicht etwas mehr auf dem vorderen Fuss, um einen sauberen **Ball-Boden-Kontakt** zu gewährleisten
- **Ziel:** Der Rescue ist ideal, um den Ball mit Kontrolle und einer etwas höheren Flugkurve zu schlagen, **besonders** aus dem **Rough**
- Beide Schläger sind für lange Schläge geeignet, aber das Rescue bietet durch die **höhere** Fehlerverzeihung mehr Kontrolle und Flexibilität in **anspruchsvollen** Lagen

[Trainingsvideo 1](#) | [Trainingsvideo 2](#)

Langes Spiel Testbogen

Hanglagen

Schlage **5 Bälle** möglichst **auf das Grün**

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	

Langes Spiel Fragebogen

Hanglagen

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