

Putting Trainingsplan

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

Putting Technik

Kompakte Pendelbewegung Technikübung Normal oder Crosshanded

- Den Griff **linke** sowohl **rechte Hand** in der Hand halten **nicht** in den **Fingern**
- Ballage leicht am **linken** Innenfuss
- **Oberkörper** mehr nach **unten** gebeugt
- **Linkes Auge** über dem Ball positioniert
- Oberarme, **vor allem rechter**, seitlich eingebettet «**Kompakteres Gefühl erzeugen**»
- **Impuls** kommt aus **Schultern und Armen**, die ein **Dreieck bilden** und sich gemeinsam bewegen
*Die Puttbewegung erfolgt aus der **Schulterkippbewegung**, nicht aus den Handgelenken
- Als **Übung** ein Dreieck mit Schultern und Armen formen **Handrücken aneinander drücken** und eine kompakte **Pendelbewegung** ausführen

Putting Übungen

Sternenputten

- 4 Durchgänge **50 cm – 1 Meter – 1,50 Meter – 2 Meter**
*vom kurzen zum langen Putt und anschliessend wieder vom langen zum kurzen
- Chance ergreifen **hintere Lochkante anvisieren** und einlochen
(nicht gedanklich zum Loch putten)
- Ebenfalls die Übung mit **zum Loch schauend** ausprobieren
- Ebenfalls die Übung **crosshanded** ausprobieren

Sternenputten

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**



Putting Übungen

Up & Down

- **4 Durchgänge** von **1–8 Metern** und **8–1 Metern**: Achte dabei auf deine **Puttechnik**
- Bei **1–2 Meter** Putts: Ziele auf die **hintere Lochkante**
- Bei **3–8 Meter** Putts: Versuche den Ball idealerweise **direkt ins Loch** zu bringen oder **neben bzw. maximal 50 cm hinter dem Loch** zu platzieren
- Alle Übungen auch **Crosshanded** durchführen



Max. 50 cm
hinter dem Loch

1 - 8 Meter
rauf und
runter putten

Up & Down

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**

Putting Übungen

Putt ins Dreieck

- 2 Durchläufe von **4–7 Metern** & **7–4 Metern**: Normal in das **Dreieck** putten
- **Im letzten Durchlauf**: Versuche, den Ball so nahe wie möglich bzw. **maximal 50 cm** hinter dem Loch zu platzieren
- 2 Durchläufe von 4–7 Metern & 7–4 Metern: Abwechselnd nur auf das **Loch schauen** und putten
- 2 Durchläufe von 4–7 Metern & 7–4 Metern: Abwechselnd **blind** putten
*diese Übung öfter wiederholen
- 2 Durchläufe von 4–7 Metern & 7–4 Metern: **Crosshanded** putten, rechte Hand oben, linke Hand unten am Griff

Dreieck Putten

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**



Putting Übungen

Training Creates Excellence

Längenkontrolle

3 Ziele bei **9 Meter**, **15 Meter** und **22 Meter** mit einem **Tee markieren** und versuchen, den Ball so nah wie möglich an das Tee zu putten

Doppelballübung

3 Ziele bei **4 Meter**, **8 Meter** und **10 Meter** mit einem Zielkreis (4 Tees als 1 Meter Quadrat abstecken). Ziel ist es, beide Bälle so nah wie möglich in den Zielkreis zu putten, wobei die Längenabweichung zwischen den beiden Bällen nicht **mehr als 70 cm betragen sollte**

Putting Übungen

Training Creates Excellence

Präzision kurze Putts

Platziere **12 Bälle** in Abständen von 50 cm, 1 Meter und 1,50 Meter auf dem Grün und loche sie ausnahmslos ein. Putte dabei auch abwechselnd, während du zum Loch schaust

Putting Pre Shot Routine

Kurze – mittlere und lange Putts

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

Putting Pre Shot Routine

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

- **Hinter** dem Ball stehen
- Das Grün als **Ganzes scannen**
- Die **Hügel, Hanglagen** und **Breaks** lesen
- Hinter dem Ball in die **Knie** gehen und **beide Handflächen links und rechts** neben die Augen platzieren
- Die genaue **Linie** zwischen Ball und Loch ansehen und dir eine **visuelle** Linie vorstellen, wie der Ball rollen soll

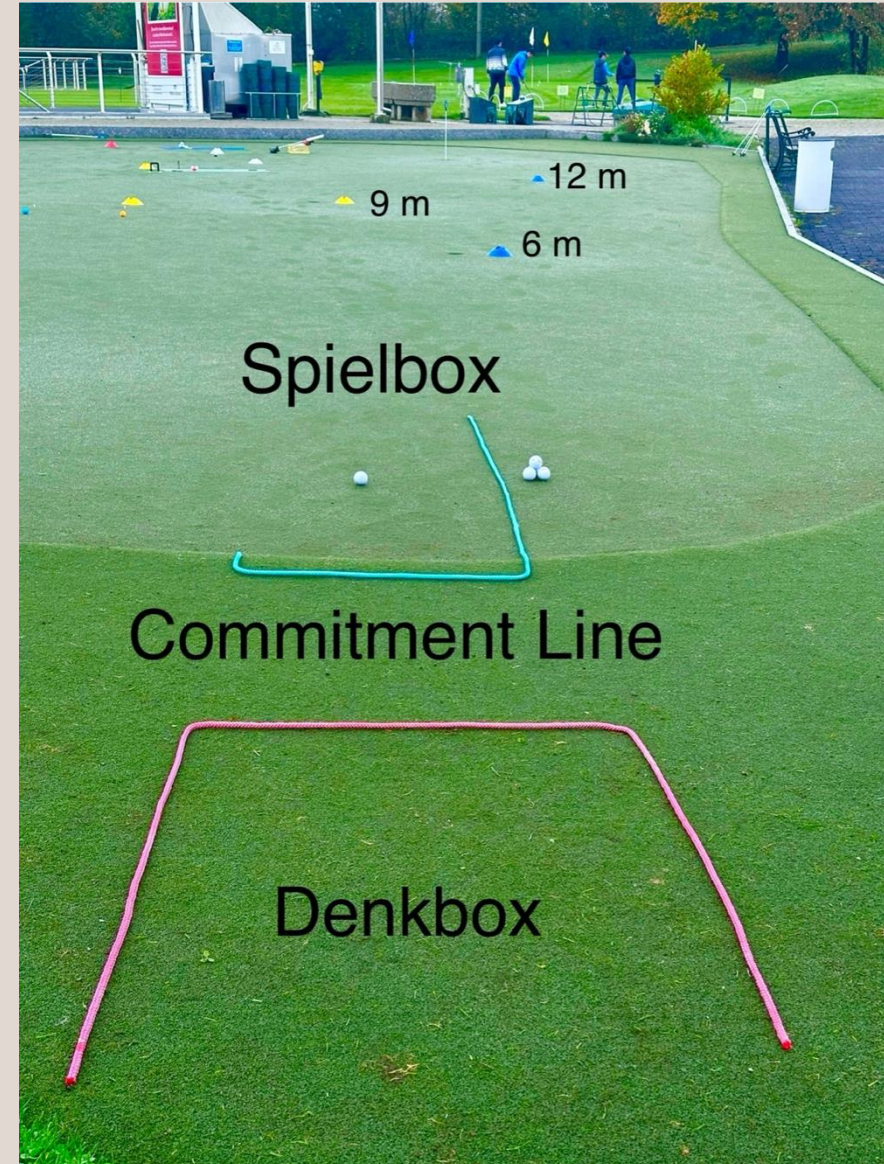
Putting Pre Shot Routine

- Die **Lochkante links, mittig oder rechts anvisieren**, wo der Ball eingelocht werden soll, und den **Break** beachten
- **Hinter** dem Ball bleiben, das Loch **frontal** anschauen und zwei **Probeputts** machen, während du das Loch anschaust
- Die **Commitment-Linie** betreten und den Ball mit der **Linie** ausrichten
- Den Ball ansprechen und zu **2/3 das Ziel** (Fahne) mehr anvisieren als den Ball
- Das Gefühl entwickeln, den Ball **visuell einzulochen**
- Den Ball nur **kurz** anvisieren und **direkt putten**, 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**



Putting Übungen

Üben der Richtungskontrolle

5 Stationen, jeweils 6 Bälle / Versuche:

1. Schwungrichtung:

2 Tracks mit zwei Schlägern oder Slot Sticks (Breite = Putterkopf + ein Finger links und rechts)

- a) 3 x 3 Meter putten
- b) 3 x 5 Meter putten

2. Sweetspot:

Links und rechts vom Ball je ein Tee (Abstand = Putterkopf + ein Finger)

- a) 3 x 3 Meter putten
- b) 3 x 5 Meter putten

Putting Übungen

Üben der Richtungskontrolle

5 Stationen, jeweils 6 Bälle / Versuche:

3. Zielen: Den Putter auf ein Loch ausrichten, hinter dem eine Reihe von 6 Tees gesteckt ist. Kontrolle erfolgt über ein Zieldreieck

- a) 3 x 3 Meter putten
- b) 3 x 5 Meter putten

4. Verkanten der Schlagfläche: Zwei Bälle gleichzeitig in ein Zielfeld putten

- a) 3 x 3 Meter putten
- b) 3 x 5 Meter putten

5. Grün lesen: An zwei Löchern den Break lesen und notieren, wie weit neben das Loch gezielt wird

- a) 3 x 3 Meter putten
- b) 3 x 5 Meter putten

Putting Übungen

Was zu erwarten ist bei der Richtungskontrolle

1. **Treffen des Tracks:** Übe entlang einer **Linie** zum Loch, indem du einen **Schläger hinlegst**
2. **Treffen der Tees:** Übe mit zwei **Gummibändern**, die **rechts und links an der Schlagfläche** angebracht sind. Der Ball darf die Gummibänder **nicht** berühren
3. **Ziel zu weit am Loch vorbei:** Wiederhole die Übung entlang einer Linie (**Schläger hinlegen**)
4. **Verkantung:** Übe unter anderem mit einem **Doppelball**
5. **Verlesen:** Übe verschiedene **Puttentfernungen** und lies das Grün **hinter** dem Ball

Putting Testbogen

Präzision deiner Richtungskontrolle

- Zwei Putts aus **5 Metern** mit **Rechtsbreak** und zwei mit **Linksbreak** werden gelesen
- Anschliessend wird **ein Tee** neben das Loch an die gewünschte Zielstelle gesteckt
- Der **Abstand** vom **Lochrand** wird notiert

Lesen des Grüns:			
Zwei Putts aus 5 Metern mit rechtsbreak und zwei mit linksbreak sollen gelesen werden. Dann wird ein Tee neben das Loch gesteckt an die Stelle, auf die der Spieler zielen möchte. Der Abstand vom Lochrand wird aufgeschrieben.			
Linksbreak 1:		Tatsächliches Break:	Abweichung:
Linksbreak 2:		Tatsächliches Break:	Abweichung:
Rechtsbreak 1:		Tatsächliches Break:	Abweichung:
Rechtsbreak 2:		Tatsächliches Break:	Abweichung:
gut weicht im Schnitt weniger als 25 % ab.			Schnitt:
Ausrichten der Schlagfläche:			
Hinter einem Loch sind einige Tees aufgestellt. Der Abstand zwischen den Tees beträgt 3 cm.			
	1,5 Meter		5 Meter
1. Versuch		1. Versuch	
2. Versuch		2. Versuch	
3. Versuch		3. Versuch	
4. Versuch		4. Versuch	
5. Versuch		5. Versuch	
Schnitt:		Schnitt:	
guter Schnitt	< 1 Tee	guter Schnitt	< 3 Tees
			10 Meter
1. Versuch		1. Versuch	
2. Versuch		2. Versuch	
3. Versuch		3. Versuch	
4. Versuch		4. Versuch	
5. Versuch		5. Versuch	
Schnitt:		Schnitt:	
guter Schnitt	< 5 Tees	guter Schnitt	< 5 Tees
Schwungrichtung			
Schwungbahn in die Tabelle eintragen! (innen-außen / innen-innen / gerade / außen-innen / außen-außen)			
1. Versuch		6. Versuch	
2. Versuch		7. Versuch	
3. Versuch		8. Versuch	
4. Versuch		9. Versuch	
5. Versuch		10. Versuch	
Schlagflächenstellung			
2 Bälle werden nebeneinander gelegt. In 3 Meter Entfernung ist eine Linie auf dem Boden markiert. Beide Bälle werden gleichzeitig über die Linie geputtet. Nur wenn beide Bälle hinter der Linie liegen, wird der Abstand der Bälle gemessen (nur der Längenunterschied, keine seitliche Abweichung). Die Sicht des Spielers ist dabei verdeckt, damit er nicht reagieren kann. Außerdem wird bei jedem Versuch L für nach links verkantet und R für nach rechts verkantet eingetragen.			
1. Versuch		6. Versuch	
2. Versuch		7. Versuch	
3. Versuch		8. Versuch	
4. Versuch		9. Versuch	
5. Versuch		10. Versuch	
			guter Schnitt: < 50 cm.
Mittigkeit des Treffens			
Streuung in cm:		gut < 2,5 cm	
Impacttape nach Parcours auf die Scorekarte kleben!			

Putting Übungen

Üben der Längenkontrolle

An 4 Stationen werden jeweils 6 Bälle gespielt:

1. Sweetspot: Ball zwischen **2 Tees** spielen (Abstand: **Putterkopf + 1 cm**)

a) 2 x 3 Meter – b) 2 x 6 Meter – c) 2 x 9 Meter (jeweils ein Tee als Ziel)

Notiere, ob und welches Tee mit dem **Putterkopf** getroffen wurde

2. Dosierung: Bälle von **einem Tee** zu verschiedenen **Ballmarkern** putten

a) 2 x 3 m – b) 2 x 6 m – c) 2 x 9 m (jeweils ein Ballmarker als Ziel)

Notiere die **Distanz** zum jeweiligen **Ballmarker**

Putting Übungen

Üben der Längenkontrolle

An 4 Stationen werden jeweils 6 Bälle gespielt:

3. Dosierung Bergauf: Bälle von **einem Tee** zu verschiedenen **Ballmarkern** putten

a) 2 x 3 Meter – b) 2 x 6 Meter – c) 2 x 9 Meter (jeweils ein Ballmarker als **Ziel**)

Notiere die **Distanz** zum jeweiligen **Ballmarker**

4. Dosierung Bergab: Bälle von **einem Tee** zu verschiedenen **Ballmarkern** putten

a) 2 x 3 Meter – b) 2 x 6 Meter – c) 2 x 9 Meter (jeweils ein Ballmarker als **Ziel**)

Notiere die **Distanz** zum jeweiligen **Ballmarker**

Putting Übungen

Was zu erwarten ist bei der Längenkontrolle

Was wird erwartet:

Zu 1) **Zu viele Teetreffer:** Übe mit **zwei Gummis**, die rechts und links an der **Schlagfläche** angebracht werden.

Der Ball darf die Gummis **nicht** berühren

Zu 2), 3) und 4) **Zu grosse Längenabweichungen:** Ziele auf verschiedene Felder, je nach Ebene, Bergauf- oder Bergab-Lage, oder wechsle regelmässig. **Variiere die Schwunggrösse** und übe mit Bällen in Schneckenform um das Loch (**Sternenputten**)

[Trainingsvideos zu Putten](#)

Putting Testbogen

Präzision deiner Längenkontrolle

- In **3, 6 und 9 Metern** wird eine **Markierung** (Tee, Ballmarker) platziert, zu der der Ball gespielt werden soll
- Es gibt insgesamt **5 Durchgänge**, und die **Längenabweichungen** werden notiert
- Unter **Wettspielbedingungen** werden **6 Löcher** auf dem Puttinggrün mit **Impacttape** geputtet
- Der Abdruck wird in **Höhe und Breite** gemessen

Längenkontrolle beim Putten			
Iststandanalyse		Name: <input type="text"/>	
Dosierung: In 3, 6 und 9 Metern wird ein Ponyhole platziert. Zu diesem Ponyhole soll ein Ball gespielt werden. Es gibt insgesamt 5 Durchgänge. Die Längenabweichung wird notiert.			
3 Meter		6 Meter	9 Meter
1. Versuch <input type="text"/>		1. Versuch <input type="text"/>	1. Versuch <input type="text"/>
2. Versuch <input type="text"/>		2. Versuch <input type="text"/>	2. Versuch <input type="text"/>
3. Versuch <input type="text"/>		3. Versuch <input type="text"/>	3. Versuch <input type="text"/>
4. Versuch <input type="text"/>		4. Versuch <input type="text"/>	4. Versuch <input type="text"/>
5. Versuch <input type="text"/>		5. Versuch <input type="text"/>	5. Versuch <input type="text"/>
Schnitt: <input type="text"/>		Schnitt: <input type="text"/>	Schnitt: <input type="text"/>
guter Schnitt: 30 cm.		guter Schnitt: 50 cm.	guter Schnitt: 70 cm.
Sweetspot treffen: Unter Wettspielbedingungen sind 6 Löcher auf dem Puttinggrün mit Impacttape zu putten. Der Abdruck wird in Höhe und Breite gemessen.			
Höhe: <input type="text"/>		gut: <input type="text"/>	1
Breite: <input type="text"/>		gut: <input type="text"/>	< 1,8
Kaderspieler: 1,8 cm bis 2,2 cm		Impacttape: <input type="text"/>	
Tourpro: 1,4 cm			
Roboter: 1,0 cm			

Putting Leistungstest

Präzision deiner Längen und Richtungskontrolle

- Ausrichtung der Schlagfläche
- Verkanten der Schlagfläche
- Lesen des Grüns
- Dosierung
- Schwungrichtung
- Sweetspot treffen

Leistungstest	Name:	Datum:
Ausrichten der Schlagfläche:	Hinter einem Loch werden einige Tees aufgestellt. Der Abstand zwischen den Tees beträgt 3 cm.	
	1,5 Meter 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 4. Versuch 5. Versuch Schnitt: guter Schnitt < 2 Tee	5 Meter 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 4. Versuch 5. Versuch Schnitt: guter Schnitt < 3 Tees
	10 Meter 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 4. Versuch 5. Versuch Schnitt: guter Schnitt < 5 Tees	
Verkanten der Schlagfläche:	2 Bälle werden nebeneinander gelegt. In 3 Meter Entfernung ist eine Linie auf dem Boden markiert. Beide Bälle werden gleichzeitig über die Linie geputtet. Nur wenn beide Bälle hinter der Linie liegen, wird der Abstand der Bälle gemessen (nur der Längenunterschied, keine seitliche Abweichung). Die Sicht des Spielers ist dabei verdeckt, damit nicht reagiert werden kann. Außerdem wird bei jedem Versuch L für nach links verkantet und R für nach rechts verkantet eingetragen.	
	1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 4. Versuch 5. Versuch	6. Versuch 7. Versuch 8. Versuch 9. Versuch 10. Versuch Schnitt: guter Schnitt < 50 cm.
Lesen des Grüns:	Zwei Putts aus 5 Metern mit rechtsbreak und zwei mit linksbreak sollen gelesen werden. Dann wird ein Tee neben das Loch gesteckt, an die Stelle, auf die der Spieler zielen möchte. Der Abstand vom Lochrand wird aufgeschrieben.	
	Linksbreak 1: Linksbreak 2: Rechtsbreak 1: Rechtsbreak 2:	Tatsächliches Break: Tatsächliches Break: Tatsächliches Break: Tatsächliches Break: Abweichung: Abweichung: Abweichung: Abweichung: gutweicht im Schnitt weniger als 25 % ab. Schnitt:
Dosierung:	In 3, 6 und 9 Metern wird ein Ponyhole platziert. Zu jedem dieser Ponyholes soll ein Ball gespielt werden. Es gibt insgesamt 5 Durchgänge. Die Längenabweichung wird notiert.	
	3 Meter 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 4. Versuch 5. Versuch Schnitt: guter Schnitt: 30 cm.	6 Meter 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 4. Versuch 5. Versuch Schnitt: guter Schnitt: 50 cm.
	9 Meter 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 4. Versuch 5. Versuch Schnitt: guter Schnitt: 70 cm.	
Schwungrichtung:	Auf einer Markierung soll 10 Mal mindestens 3 Meter weit geputtet werden. 2 Linien bilden ein Fadenkreuz hinter dem Spieler. Zähler führt Strichliste!	
	innen-innen innen-außen neutral	außen-innen außen-außen
Sweetspot treffen:	Unter Wettspielbedingungen sind 6 Löcher auf dem Puttinggrün mit Impacttape zu putten. Der Abdruck wird in Höhe und Breite gemessen.	
	Höhe: Breite:	gut: 1 gut: < 1,8