

DRIVING RANGE WORKBOOK

King of *the Tee.*

Inhalt

Dein Workbook im Überblick.

Dein Begleiter für die Driving Range.

-
- | | | |
|-----------|---|----------|
| 01 | Dein Setup
Die wichtige Basis | S. 03–07 |
| 02 | Dein Range-Cockpit
Deine Werkzeuge. | S. 08–15 |
| 03 | Die 12 Drills
Performance-Drills aus der KOFT-Methode. | S. 15–28 |
| 04 | 30-Tage Session-Tracker
1 Seite pro Session. Plan, Tracking, Reflexion. | S. 29–60 |
| 05 | Abschluss
Abschließende Worte | S. 61 |
-

„Wer trackt, wird besser. Wer nur Bälle schlägt, bleibt stehen.“

Craig Miller

Dein *Setup.*

Einführung

Warum dieses Workbook existiert.

Ein Wort vorab, bevor du den ersten Ball schlägst.

Der entscheidende Faktor auf der Driving Range ist nicht das Volumen der geschlagenen Bälle. Es ist die Qualität der Dokumentation.

Studien zur motorischen Lernforschung zeigen: Wer Trainingsdaten erfasst und reflektiert, verbessert sich messbar schneller als wer nur wiederholt. Dieser Effekt ist im Golf bisher kaum strukturiert genutzt worden.

Das Driving Range Workbook schließt diese Lücke. Es überführt 30 Range-Sessions in ein dreiteiliges System: Plan vor der Einheit, Tracking während der Einheit, Reflexion nach der Einheit.

Die drei Phasen einer Session

01 Plan

Vor jeder Session: Fokus festlegen, Drill auswählen, ein klares Ziel formulieren.

02 Tracking

Während der Session: Treffer, Miss-Pattern und Schlägerverhalten objektiv erfassen.

03 Reflexion

Nach der Session: Was lief, was nicht — und was nimmst du in die nächste Einheit mit?

Prinzip

Performance vs. Technik.

Zwei Modi des Trainings — und warum es einen Unterschied macht, in welchem du gerade bist.

Jede Range-Session lässt sich einem von zwei Modi zuordnen. Wer beide vermischt, trainiert weder das eine noch das andere. Klare Trennung ist die Voraussetzung für messbaren Fortschritt.

Modus A

Performance

Ballorientiert. Jeder Schlag zählt. Volle Routine, klares Ziel, Score wird erfasst.

TYPISCHE FRAGE

„Wie viele meiner Bälle hätten das Ziel auf dem Platz getroffen?“

Modus B

Technik

Bewegungsorientiert. Wiederholung einzelner Elemente. Kein Ziel, kein Score — nur das Gefühl.

TYPISCHE FRAGE

„Wie fühlt sich diese Bewegung richtig an, wenn ich sie zehnmal hintereinander mache?“

Die Regel

Innerhalb einer Session nur ein Modus.

Wer im selben Korb 30 Technik-Bälle und 30 Performance-Bälle mischt, lernt nichts vollständig. Trenne strikt: heute Technik, morgen Performance. Im Workbook trägst du den Modus oben auf der Session-Seite ein.

Self-Assessment

Deine Startposition.

Bevor du den ersten Drill startest — eine ehrliche Standortbestimmung.

Fortschritt lässt sich nur messen, wenn ein Ausgangspunkt definiert ist. Die folgenden Angaben sind dein Referenzwert für das erste Reporting nach Woche 1.

01 — Basis**AKTUELLES HANDICAP**

RANGE-EINHEITEN PRO WOCHE (AKTUELL)

02 — Deine 3 größten Baustellen

Welche drei Schlag-Situationen kosten dich auf dem Platz am meisten Schläge? Sei spezifisch.

01

02

03

Beispiele: „Slice mit dem Driver auf engen Fairways“, „Pitch aus 30–40 m bleibt zu kurz“, „erster Schlag aus dem Bunker landet wieder im Sand“.

Zieldefinition

Dein 12-Wochen-Ziel.

Ein Trainingsplan ohne klares Ziel ist Beschäftigung. Mit Ziel wird er Methodik.

Studien zur Zielsetzungstheorie zeigen: Wer ein schriftliches, spezifisches Ziel formuliert, erreicht messbar mehr als wer sich generelle Verbesserung wünscht. Das gilt im Sport noch stärker als anderswo.

Drei Kriterien für ein gutes Ziel

01 Messbar

Eine konkrete Zahl. „Mein Handicap unter 18“, nicht „besser werden“.

02 Spezifisch

Eine Schlag-Situation. „Bunkerschläge in einem Versuch raus“, nicht „solides Kurzspiel“.

03 Realistisch in 12 Wochen

Bleib realistisch und setze dir ein Ziel, das du erreichen kannst.

Dein Ziel

Was willst du in 12 Wochen können, das du heute noch nicht kannst?

STARTDATUM

ZIELDATUM (+12 WOCHEN)

Dein Range- *Cockpit.*

Werkzeug 01

Schlägerlängen erfassen.

Eine valide Distanzkartierung ist die Voraussetzung jeder fundierten Schlagauswahl — und damit das erste Werkzeug, das ein systematisches Range-Programm braucht.

Die Selbsteinschätzung der eigenen Schlägerlänge weicht bei den meisten Amateurspielern um zehn bis zwanzig Meter vom tatsächlichen Median nach oben ab — eine Diskrepanz, die sich bei jeder Schlagauswahl auf dem Platz fortpflanzt und in einer Saison schnell zu zwanzig oder dreißig unnötig verlorenen Schlägen führt. Eine objektiv erhobene Schlägerlängen-Tabelle korrigiert genau diesen Hebel und bildet damit die Grundlage aller weiteren Werkzeuge in diesem Workbook.

Das Prinzip

Nicht das Maximum, sondern der Median.

Auf dem Platz entscheidet nicht die einmal in der Saison erreichte Bestweite eines Schlägers über das Ergebnis, sondern die Distanz, die dieser Schläger heute mit hoher Verlässlichkeit produziert. Aus diesem Grund erfasst die Schlägerlängen-Tabelle konsequent den mittleren Carry-Wert aus fünf Versuchen und nicht den Höchstwert — denn wer seine Schlagauswahl auf Maximum-Werte stützt, wird systematisch kurz vor dem Ziel landen.

Auf den folgenden Seiten

Die nächste Seite beschreibt die korrekte Messmethode. Die Tabelle zum Eintragen folgt direkt im Anschluss.

Methodik

So misst du richtig.

Die Aussagekraft einer Schlägerlängen-Tabelle steht und fällt mit der Sauberkeit der Messung — denn die Werte, die hier eingetragen werden, sind später die Grundlage jeder Schlagauswahl auf dem Platz.

Drei Schritte pro Schläger

01 Fünf Bälle pro Schläger mit Launch Monitor

Für valide Werte ist eine Messung mit Trackman, Foresight oder einem vergleichbaren Launch Monitor unverzichtbar — idealerweise mit den Bällen, die du auch auf dem Platz spielst. Range-Bälle sind in Konstruktion und Schale anders und fliegen typischerweise 5 bis 10 Prozent kürzer, was die Messung systematisch verfälscht.

02 Den Median eintragen, nicht das Maximum

Sortiert man die fünf Carry-Werte aufsteigend, ergibt der mittlere Wert die belastbare Schlägerlänge. Der weiteste Schlag eines Schlägers ist ein Ausreißer und gehört nicht in eine Tabelle, die später unter Druck auf dem Platz herangezogen wird.

03 Carry und Total getrennt erfassen

Der Carry beschreibt die Flugweite bis zum ersten Aufkommen, der Total-Wert die Distanz bis zum Stillstand. Auf festen Sommer-Fairways kann der Total-Wert 15 bis 20 Meter über dem Carry liegen, auf weichen Greens nur wenige Meter darüber. Beide Werte gehören in die Tabelle, weil sie auf dem Platz unterschiedliche Entscheidungen auslösen.

Werkzeug 01 · Tabelle

Deine Schlägerlängen.

Trage Carry und Total in Metern ein. Bei Schlägern, die du nicht spielst, lasse die Felder frei.

SCHLÄGER	CARRY (M)	TOTAL (M)
Driver	_____	_____
Holz 3	_____	_____
Holz 5	_____	_____
Holz 7	_____	_____
Holz 9	_____	_____
Hybrid	_____	_____
Eisen 3	_____	_____
Eisen 4	_____	_____
Eisen 5	_____	_____
Eisen 6	_____	_____
Eisen 7	_____	_____
Eisen 8	_____	_____
Eisen 9	_____	_____
Pitching Wedge	_____	_____
Gap Wedge	_____	_____
Sand Wedge	_____	_____

Werkzeug 02

Die Pre-Shot-Routine.

Sechs Schritte, die zwischen einem Schlag mit Plan und einem Schlag aus dem Bauch entscheiden.

Eine feste Pre-Shot-Routine ist das wirksamste Werkzeug gegen schlechte Schläge unter Druck. Sie reduziert Entscheidungen genau in dem Moment, in dem das Gehirn am wenigsten klar denkt — den letzten Sekunden vor dem Schwung.

Die Routine in sechs Schritten**01 Bild**

Hinter dem Ball stehen und sich den gewünschten Flug konkret vorstellen — Höhe, Form, Landepunkt. Kein abstraktes Ziel, sondern ein klares Bild.

02 Verlängerung

Eine Linie vom Ball zum Ziel ziehen und einen Markierungspunkt etwa zwei Meter vor dem Ball auswählen. Dieser Punkt ersetzt später das Ziel beim Einrichten.

03 Setup

Schläger zuerst hinter den Ball legen, dann erst die Füße ausrichten. Die Standlinie folgt der Schlägerstellung, nicht umgekehrt.

04 Ziel-Check

Ein kurzer Blick zum Ziel. Keine zweite Korrektur, kein Hin und Her. Wer mehr als einmal nachblickt, hat die Routine bereits verlassen.

05 Schlag

Innerhalb von drei bis vier Sekunden nach dem Ziel-Check schwingen. Längeres Zögern erhöht die Anspannung und reduziert die Treffsicherheit.

06 Bewertung

Nach dem Schlag eine kurze, ehrliche Einordnung: Plan erfüllt, ja oder nein. Keine Selbstkritik, nur ein Datenpunkt für die nächste Routine.

Werkzeug 03

Miss-Pattern erkennen.

Sechs Fehlschlag-Typen — und warum dein dominantes Muster mehr über deinen Schwung verrät als der beste Schlag.

Jeder Spieler hat ein dominantes Fehlschlag-Muster. Wer dieses Muster kennt, kann auf dem Platz strategisch dafür planen — und auf der Range gezielt daran arbeiten. Die folgenden sechs Typen decken über neunzig Prozent aller Range-Fehler ab.

Die sechs Fehlschlag-Typen**01 Slice** Rechts

Ball startet links und dreht stark nach rechts. Offenes Schlägerblatt im Treffmoment, oft kombiniert mit Outside-In-Schwung.

03 Push Gerade rechts

Gerader Flug nach rechts ohne Drehung. Schwungbahn von innen nach außen, Schlägerblatt zur Bahn parallel.

05 Fett Zu kurz

Schläger trifft den Boden vor dem Ball. Schwung-Tiefpunkt liegt zu früh, häufig durch Gewichtsverlagerung nach hinten.

02 Hook Links

Ball dreht stark nach links — meist geschlossenes Schlägerblatt und Inside-Out-Schwungbahn.

04 Pull Gerade links

Gerader Flug nach links. Schwungbahn von außen nach innen, Schlägerblatt zur Bahn parallel.

06 Top Geschnitten

Schläger trifft die obere Hälfte des Balls. Tiefpunkt liegt zu spät oder Körper hebt sich im Treffmoment.

Werkzeug 04

Die Trainingsregeln.

Sieben Prinzipien, die jede Range-Session vom Bälleschlagen zum Training machen.

Diese sieben Regeln gelten in jeder Range-Session, unabhängig vom Fokus oder Drill. Sie sind nicht Geschmackssache, sondern das Ergebnis von Jahrzehnten Trainingsforschung — und entscheiden, ob ein Eimer Bälle Training oder reine Beschäftigung war.

Sieben Regeln für sinnvolles Training**01** **Wisse vor jedem Schlag, worauf du gerade achtest.**

Bei jedem Drill ist klar, was im Fokus steht — Treffer, Bewegung oder beides. Ohne diesen Fokus ist ein Schlag verschwendete Zeit, selbst wenn er gut aussieht.

02 **Volle Pre-Shot-Routine bei jedem Performance-Schlag.**

Wie auf dem Platz: Setup, Bild, Ziel-Check, Schwung. Was auf der Range geschlampt wird, wird auf dem Platz nicht plötzlich besser. Bei reinen Technik-Drills entfällt diese Regel bewusst.

03 **Pausen zwischen den Schlägen.**

Zwanzig bis dreißig Sekunden zwischen Performance-Schlägen. Auf dem Platz hast du auch keine Ball-an-Ball-Wiederholung — die Range darf das nicht falsch antrainieren.

04 **Schwächen trainieren, nicht Stärken.**

Wer immer mit dem 7er Eisen schlägt, weil er ihn beherrscht, trainiert nichts. Driver, Wedge und die schwierigen Schläger zuerst. Komfortzone ist der größte Feind im Training.

Werkzeug 04 · Fortsetzung

Trainingsregeln 05 – 07.

Drei weitere Prinzipien — und der Übergang vom Werkzeugkasten zur eigentlichen Trainingsarbeit.

Die letzten drei Regeln**05 Lieber kurz und konzentriert als lang und müde.**

Eine Stunde voller Aufmerksamkeit schlägt drei Stunden Ball-an-Ball. Sobald die Konzentration sinkt, übst du schlechte Gewohnheiten — und die bleiben hängen.

06 Notieren, sonst war es Freizeit.

Score, Miss-Pattern, Distanzen. Was nicht aufgeschrieben wird, ist beim nächsten Mal vergessen. Eine Session ohne Notiz ist nur Bälle hauen.

07 Zwei Sessions pro Woche sind das Minimum.

Wer einmal pro Woche kommt, verlernt zwischen den Sessions mehr, als er aufbaut. Konstanz schlägt Länge. Lieber zweimal vierzig Minuten als einmal zwei Stunden.

Die 12 *Drills.*

Drill 01

Shrinking Fairway.

Eine Performance-Übung, die misst, wie eng dein Fairway tatsächlich ist — und unter Druck enger wird.

Durchführung

- 01** Nimm einen Schläger deiner Wahl. Wähle zwei Fixpunkte auf der Range im Abstand von etwa 50 Metern. Das ist dein Start-Fairway.
- 02** Schlage Bälle und versuche, drei Treffer in Folge im Fairway zu landen. Sobald du drei in Folge geschafft hast, verengerst du das Fairway um 5 Meter und beginnst von vorn.
- 03** Notiere die kleinste Fairway-Breite, bei der du noch drei Treffer in Folge geschafft hast. Das ist dein Score für diese Session.

Erfolgs-Score**High HCP**

3 in Folge bei 50 m

Mid HCP

3 in Folge bei 35 m

Single HCP

3 in Folge bei 20 m

**Video-Anleitung**

Code scannen für die Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Drill 02

9-Loch auf der Range.

Eine vollständige Platzsimulation in komprimierter Form — neun Schläge, neun Situationen, neun Bewertungen.

Durchführung

- 01** Stelle dir vor jedem Schlag eine konkrete Spielsituation vor — Par 4 mit Wasser links, Par 3 über 150 m, Par 5 zweiter Schlag mit langem Eisen. Insgesamt neun verschiedene Szenarien.
- 02** Spiele jeden Schlag mit der vollen Pre-Shot-Routine und dem Schläger, den du auf dem Platz tatsächlich wählen würdest. Kein Wiederholen, kein zweiter Versuch.
- 03** Notiere nach jedem Schlag, ob das Ziel erreicht wurde — Fairway getroffen, Grün getroffen, Annäherung in Putt-Distanz.
- 04** Am Ende ergibt sich ein Score aus neun Versuchen. Dieser Wert lässt sich Session für Session vergleichen.

Erfolgs-Score**High HCP****4 von 9 Zielen erreicht****Mid HCP****6 von 9 Zielen erreicht****Single HCP****8 von 9 Zielen erreicht****Video-Anleitung**

Code scannen für die Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Drill 03

Korridor-Training Eisen.

Eine Annäherungs-Übung mit dem mittleren Eisen — zwei Markierungen, ein definierter Korridor, eine Frage: bleibt der Ball innerhalb der Linien.

Durchführung

- 01** Wähle ein mittleres Eisen — typisch 7er oder 8er. Bestimme eine Zielfahne oder Distanzmarkierung in der für diesen Schläger üblichen Distanz, etwa 130 bis 150 Meter.
- 02** Definiere zwei Korridor-Grenzen links und rechts von deinem Ziel im Abstand von je 10 Metern. Das ist dein 20-Meter-Korridor.
- 03** Schlage zehn Bälle. Zähle, wie viele davon im Korridor landen. Die Distanz spielt zweitrangig — entscheidend ist die seitliche Streuung.

Erfolgs-Score**High HCP****4 von 10 im Korridor****Mid HCP****6 von 10 im Korridor****Single HCP****8 von 10 im Korridor**

Drill 04

Draw und Fade.

Beide Ballflugformen bewusst trainieren — mit klarer Schlagvorgabe vor dem Aufstellen, nicht aus dem Bauch heraus.

Durchführung

- 01** Wähle ein mittleres Eisen — typisch 7er oder 8er. Bestimme ein Ziel auf der Range.
- 02** Schlage zehn Bälle abwechselnd: fünf bewusste Draws, fünf bewusste Fades. Die Form jedes Schlags wird vor dem Setup angesagt und im Setup angepasst.
- 03** Ein Schlag zählt nur, wenn die gewünschte Ballform sichtbar ausgeführt wurde. Ein gerader Ball ist kein erfolgreicher Draw oder Fade.

Erfolgs-Score**High HCP**

4 von 10 in der
gewünschten Form

Mid HCP

6 von 10 in der
gewünschten Form

Single HCP

8 von 10 in der
gewünschten Form

**Video-Anleitung**

Code scannen für die Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Drill 05

Speed-Drill.

Schwung-Geschwindigkeit gezielt erhöhen — durch maximalen, aber kontrollierten Krafteinsatz auf wenigen Schlägen pro Set.

Durchführung

- 01** Nimm den Driver oder ein langes Holz. Markiere ein klares Ziel auf der Range, aber die Distanz ist hier zweitrangig.
- 02** Schlage drei Bälle hintereinander mit maximaler Geschwindigkeit — Ziel ist nicht Genauigkeit, sondern Schwung-Tempo. Zwischen den Sets je 60 Sekunden Pause.
- 03** Insgesamt vier Sets, also zwölf Bälle. Optional mit Launch Monitor die Schläger-Geschwindigkeit messen. Sicht ab dann die schnellste Geschwindigkeit als Referenz für die nächste Session.

Erfolgs-Score**High HCP**

Tempo-Steigerung 3
km/h

Mid HCP

Tempo-Steigerung 5
km/h

Single HCP

Tempo-Steigerung 7
km/h

**Video-Anleitung**

Code scannen für die Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Drill 06

Konsequenz-Drill.

Druck simulieren auf der Range — durch eine einzige Regel: jeder Fehlschlag setzt den Zähler auf null zurück.

Durchführung

- 01** Wähle einen Schläger deiner Wahl und definiere ein konkretes Ziel auf der Range — Fairway, Grün, Markierung. Erfolg ist klar definiert: Ball landet im definierten Bereich, sonst Fehlschlag.
- 02** Spiele Bälle mit dem Ziel, fünf erfolgreiche Schläge in Folge zu landen. Jeder Schlag mit voller Pre-Shot-Routine. Ein Fehlschlag setzt den Zähler auf null zurück und du beginnst von vorn.
- 03** Notiere die längste erreichte Serie der Session. Sobald fünf in Folge gelingen, kannst du den Drill beenden oder mit verschärftem Ziel weitermachen — engerer Korridor, kleineres Grün.

Erfolgs-Score**High HCP**

**3 erfolgreiche Schläge
in Folge**

Mid HCP

**5 erfolgreiche Schläge
in Folge**

Single HCP

**7 erfolgreiche Schläge
in Folge**

Drill 07

Distanz-Kalibrierung.

Drei-Viertel- und Halbschwünge mit dem Wedge — die wichtigste Distanz-Disziplin für saubere Annäherungen aus 40 bis 90 Metern.

Durchführung

- 01** Nimm dein Pitching Wedge oder Sand Wedge. Definiere drei Zieldistanzen — zum Beispiel 50, 70 und 90 Meter — anhand der Distanzmarkierungen auf der Range.
- 02** Spiele jeweils fünf Bälle pro Distanz mit drei verschiedenen Schwung-Längen — Halbschwung, Drei-Viertel-Schwung, voller Schwung. Notiere für jede Kombination die durchschnittliche Carry-Distanz.
- 03** Aus den notierten Werten entsteht eine persönliche Wedge-Distanz-Tabelle. Diese ersetzt das Schätzen auf dem Platz durch eine bewusst gewählte Schwung-Länge mit bekanntem Ergebnis.

Erfolgs-Score**High HCP****3 von 5 innerhalb 10 m****Mid HCP****4 von 5 innerhalb 7 m****Single HCP****5 von 5 innerhalb 5 m**

Drill 08

Flugkurven-Kontrolle.

Die Ballhöhe bewusst steuern lernen — hoch, mittel, flach. Auf dem Platz entscheidet diese Fähigkeit über Wind, Hindernisse und weiche Greens.

Durchführung

- 01** Nimm ein mittleres Eisen — typisch 7er oder 8er. Bestimme ein Ziel auf der Range in der gewohnten Distanz für diesen Schläger.
- 02** Spiele drei Bälle mit bewusst hoher Flugkurve, drei mit normaler, drei mit flacher. Angepasst wird über Ballposition im Stand, Schwung-Länge und Gewichtsverteilung.
- 03** Notiere für jede der drei Varianten die durchschnittliche Carry-Distanz. Die Distanz wird sich verändern — genau das ist der Lerneffekt. Auf dem Platz weißt du dann, wie viel Distanz dich ein hoher oder flacher Schlag kostet.

Erfolgs-Score**High HCP**

6 von 9 mit
gewünschter
Trajektorie

Mid HCP

7 von 9 mit
gewünschter
Trajektorie

Single HCP

8 von 9 mit
gewünschter
Trajektorie

Drill 09

Tee-Drill.

Zwei Tees als Korridor neben dem Ball — der einzige Weg zum sauberen Center-Treffer führt zwischen ihnen hindurch.

Durchführung

- 01** Stecke zwei Tees in den Boden — eines etwa fünf Millimeter neben der Außenseite des Schlägerblatts in Adressposition, eines fünf Millimeter neben der Innenseite. Der Ball liegt mittig dazwischen.
- 02** Schwinge zunächst langsam und ohne Ball, um das Gefühl zu bekommen, sauber zwischen den beiden Tees durchzukommen. Erst nach mehreren Probeschwüngen wird ein Ball eingebracht.
- 03** Triffst du das äußere Tee, kommst du zu weit von außen — typische Slice-Ursache. Triffst du das innere Tee, verlierst du Distanz durch Hosel-Kontakt. Beide Tees stehen lassen heißt: sauber durch die Mitte.

Erfolgs-Score**High HCP**

5 von 10 ohne Tee-Kontakt

Mid HCP

7 von 10 ohne Tee-Kontakt

Single HCP

9 von 10 ohne Tee-Kontakt

**Video-Anleitung**

Code scannen für die Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Drill 10

Beckenrotation.

Den linken Fuß zurücksetzen und damit Spannung im Becken aufbauen — das Gegenmittel gegen den blockierten Rückschwung, der bei vielen Amateuren zum Slice führt.

Durchführung

- 01** Nimm ein mittleres Eisen und baue eine normale Ansprechposition auf. Ziehe dann den linken Fuß etwa fußbreit nach hinten — die Stellung wird leicht offen, der Stand bleibt im Übrigen unverändert.
- 02** Schlage fünf Bälle aus dieser versetzten Stellung. Du wirst sofort spüren, dass der Rückschwung mehr Spannung im Becken aufbaut — der Oberkörper dreht weiter gegen den Unterkörper. Das Ballergebnis ist hier zweitrangig.
- 03** Stelle den linken Fuß zurück in die normale Position und schlage einen weiteren Ball. Die im Becken gespeicherte Drehbereitschaft bleibt erhalten und überträgt sich auf den nächsten Schwung — fünf versetzte Schläge, ein normaler im Wechsel.

**Video-Anleitung**

Code scannen für die Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Drill 11

Alignment-Korridor.

Zwei Alignment-Sticks am Boden — einer auf der Standlinie, einer leicht nach rechts angewinkelt. Die optische Führung für eine Schwungbahn von innen.

Durchführung

- 01** Lege den ersten Alignment-Stick parallel zur Standlinie auf den Boden. Den zweiten Stick legst du nicht parallel daneben, sondern angewinkelt nach rechts vom Ziel — wie ein leicht geöffneter Korridor, der dem Schwung den Weg von innen vorgibt.
- 02** Beginne mit Probeschwüngen ohne Ball und in langsamem Tempo. Der Schläger soll im Rückschwung leicht über den ersten Stick wandern und im Abschwung entlang des zweiten, angewinkelten Sticks von innen zurückkommen. Mehrere Wiederholungen, bis das Gefühl klar ist.
- 03** Erst danach wird ein Ball eingebracht. Die Schwungbahn ist jetzt nicht mehr aus dem Bauch, sondern wird durch die beiden Sticks geführt. Mit etwas Übung verschwindet die typische Slice-Tendenz.

**Video-Anleitung**

Code scannen für die Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Drill 12

HORSE.

Das Basketball-Spiel auf der Range — du sagst dir selbst Schläge an, und jeder Fehlversuch bringt dich einen Buchstaben näher an die Niederlage.

Durchführung

- 01** Sage dir vor jedem Schlag ein konkretes Ziel an — etwa die 130-Meter-Fahne mit dem 7er Eisen oder das linke Drittel des Fairways mit dem Driver. Je konkreter, desto schwieriger wird das Spiel.
- 02** Schaffst du den angesagten Schlag, gibt es keinen Buchstaben. Schaffst du ihn nicht, bekommst du einen Buchstaben: H, dann O, dann R, dann S, dann E. Sobald H-O-R-S-E zusammen ist, hast du verloren — und beginnst von vorne.
- 03** Die Kunst liegt in der Schlag-Auswahl: zu einfach ansagen ist langweilig, zu schwer ansagen führt zur schnellen Niederlage. Notiere am Ende, wie viele erfolgreiche Schläge du bis zum verlorenen Spiel geschafft hast — das ist dein Score für diese Session.

Variante für Fortgeschrittene

Du willst es schwieriger? Sage nicht nur an, wohin du spielst — sage auch an, wie du dahin spielst. Bewusster Draw, bewusster Fade, hoher Ball, flacher Stinger. Damit wird HORSE zur echten Schlag-Werkstatt.

Erfolgs-Score**High HCP****8+****erfolgreiche Schläge****Mid HCP****15+****erfolgreiche Schläge****Single HCP****25+****erfolgreiche Schläge**

30 *Sessions.*

Beispiel

So füllst du aus.

Plan · vor der SessionDatum 19.05.2026 Woche 4 Dauer 45 minDrill Drill 12 - HORSESchläger verschiedeneZiel 8+ erfolgreiche Schläge**Tracking · während der Session**Bälle gesamt 40Treffer 27Miss-Pattern Slice beim DriverScore 12 Schläge bis HORSE voll**Reflexion · nach der Session**

Was lief gut

Pre-Shot-Routine hat unter Druck gehalten

Was nicht

Ab dem 5. Buchstaben zu defensiv geworden

Range-Session**01 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**02 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**03 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**04 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**05 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**06 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**07 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**08 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**09 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**10 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session

11 / 30

Plan · vor der Session

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**12 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**13 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**14 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**15 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**16 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**17 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**18 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**19 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**20 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**21 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**22 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**23 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**24 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**25 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**26 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**27 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**28 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**29 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Range-Session**30 / 30****Plan · vor der Session**

Datum _____ Woche _____ Dauer _____

Drill _____

Schläger _____

Ziel _____

Tracking · während der Session

Bälle gesamt _____

Treffer _____

Miss-Pattern _____

Score _____

Reflexion · nach der Session

Was lief gut

Was nicht

Abschluss

Du hast 30 Sessions gemacht.

Jetzt fang nochmal von vorn an.

Die besten Spieler der Welt wiederholen dieselben Drills hundertmal. Range-Arbeit hört nie auf — sie wird nur leiser. Was du in diesen 30 Sessions gemacht hast, ist nicht das Ziel, sondern die Grundlage. Beginne dieses Workbook von vorn. Dieses Mal mit anderen Tendenzen, anderen Fragen, anderem Blick.

Fragen?**Wir sind für dich da.**

Falls du Fragen zu einer Übung, zu deinem Score oder zum nächsten Schritt hast — schreib uns. Wir lesen jede Mail und antworten persönlich.

support@golftraining.de