

DEIN PLAN AUF DER RANGE

30 MIN

Standard- Session

Struktur. Wiederholung. Fortschritt.

30 MINUTEN · TRAININGSPLAN 02 Standard-Session

Deine strukturierte Range-Session — Block-Technik, Random-Performance und ein Spiel-Drill. Wiederholbar, messbar, mit klarem Ergebnis am Ende.

Zweck

Die meisten Amateure schlagen 30 Bälle hintereinander mit demselben Schläger und nennen das Training. Echte Trainings-Sessions wechseln bewusst zwischen Block-Technik — die Bewegung fixieren — und Random-Performance, die den Platz simuliert. Diese Session führt dich strukturiert durch beides, plus einen Spiel-Drill, der Spaß macht und Fortschritt messbar zeigt.

01

PHASE · 4 MIN

Aufwärmen

Vier Minuten kurzes Aufwärmen — Mobilisation und ein paar Bälle mit dem Wedge. Du gehst nicht kalt in den Hauptteil.

DRILL

Mini-Warm-Up

- Hüfte 10× kreisen, Schultern 10× kreisen, Oberkörper-Drehung mit Schläger 10×
- 5 Schläge mit dem Wedge bei reduziertem Tempo (50–70 % deines normalen Schwungs)
- Letzte 2 Schläge fast auf Volltempo — den knackigen Treff-Sound im Ohr behalten

Was diese Phase leistet

Du gehst nicht kalt in den Hauptteil. Bewegungsapparat aktiviert, erster Treff-Sound im Ohr — dann erst beginnt das eigentliche Training. Wer das Aufwärmen überspringt, übt schlechte Bewegungen ein.

02

PHASE · 7 MIN

Block-Technik

Zehn Schläge mit deinem Schwerpunkt-Schläger. Block-Practice heißt: dieselbe Bewegung, dieselbe Distanz, dieselbe Aufgabe — bis das Gefühl sitzt.

DRILL

Schwerpunkt-Schläger

- Wähle einen Schläger, mit dem du gerade Probleme hast oder den du gezielt verbessern willst
- 10 Schläge hintereinander mit demselben Schläger und auf dasselbe Ziel
- Konzentriere dich nur auf einen Aspekt: Setup, Ballposition, Treffmoment oder Finish

Was diese Phase leistet

Block-Practice fixiert Bewegungen. Wenn dieselbe Aufgabe zehnmal hintereinander kommt, kann sich dein Körper auf eine Sache konzentrieren — ohne ständig zwischen Schlägern zu wechseln. Die Trefferquote spielt hier keine Rolle, das Bewegungsgefühl ist das Ziel.

03 PHASE · 9 MIN

Random-Performance

Zwölf Schläge mit wechselnden Schlägern. Jeder Schlag ein neuer Schläger, ein neues Ziel, volle Pre-Shot-Routine. Das ist Platzrealität — keine Wiederholung.

DRILL

Schläger-Wechsel

- 12 verschiedene Schläger-Ziel-Kombinationen vorher notieren (z. B. 7er auf 130 m, Driver in den Korridor, Wedge auf 50 m)
- Jeden Schlag mit voller Pre-Shot-Routine: Setup, Bild, Ziel-Check, Schwung
- Notiere ehrlich: war der Schlag erfolgreich (Ziel getroffen) oder nicht — eine Strichliste reicht

Was diese Phase leistet

Random-Practice simuliert den Platz. Auf der Runde schlägst du auch nie zweimal hintereinander mit demselben Schläger aus derselben Lage. Diese Phase trainiert genau das — den Wechsel. Trefferquote zählt jetzt, das ist deine Session-Bilanz.

04

PHASE · 7 MIN

Spiel-Drill

Wähle einen Drill aus dem Workbook und spiele ihn auf Score. Das ist der Teil, der Spaß macht — und der den größten Lerneffekt bringt.

DRILL

Spiel auf Score

- Wähle einen Drill aus dem Workbook — z. B. Shrinking Fairway, Konsequenz-Drill oder HORSE
- Spiele den Drill auf Score, wie er im Workbook beschrieben ist — Notizen mitlaufen lassen
- Versuche deinen letzten Score zu schlagen oder den Erfolgs-Score deiner Handicap-Klasse zu erreichen

Was diese Phase leistet

Der Spiel-Drill ist Performance unter selbstgewähltem Druck. Du wechselst die Drills von Session zu Session, damit keine Langeweile aufkommt — und du siehst über Wochen schwarz auf weiß, wo du besser wirst. Der wichtigste Teil der Session, weil hier alles zusammenkommt: Routine, Druck, Trefferquote.

05 PHASE · 3 MIN

Notizen + Abschluss

Die letzten drei Minuten der Session. Score eintragen, ehrlich reflektieren, mit einem mentalen Schlag wie auf dem 1. Tee abschließen.

DRILL

Auswerten + Abschluss

- Score der Performance-Phase eintragen (Random-Performance + Spiel-Drill)
- Notiere zwei Sätze: was lief gut, was nicht — keine Selbstkritik, nur Beobachtung
- Letzter Ball mit dem Schläger deines 1. Abschlags — mit voller Pre-Shot-Routine, dann gehst du

Was diese Phase leistet

Was nicht aufgeschrieben wird, ist beim nächsten Mal vergessen. Drei Minuten Notiz sind der Unterschied zwischen einer Trainings-Session und einem Eimer Bälle. Der letzte Schlag mit dem Erst-Tee-Schläger schließt den Bogen — du verlässt die Range mit dem Gefühl für den ersten Schwung der nächsten Runde.

30 MINUTEN · ÜBERSICHT

Alle Phasen

Die komplette Standard-Session in fünf Phasen.

01	Aufwärmen Mini-Warm-Up	4 MIN
02	Block-Technik Schwerpunkt-Schläger	7 MIN
03	Random-Performance Schläger-Wechsel	9 MIN
04	Spiel-Drill Spiel auf Score	7 MIN
05	Notizen + Abschluss Auswerten + Abschluss	3 MIN