

DEINE KOMPLETTE TRAININGS-EINHEIT

60 MIN

Master-Session

Master-Session

60 MINUTEN · TRAININGSPLAN 04

Master-Session

Die komplette Trainings-Einheit. Diagnose, zwei Fokus-Blöcke mit bewusster Pause dazwischen, Transfer-Performance und Spiel-Drill — am Ende weißt du, was sich verändert hat.

Zweck

Eine Stunde Range-Training, die wirklich Substanz hat. Du diagnostizierst sauber, arbeitest in zwei fokussierten Blöcken — mit einer ehrlichen Pause dazwischen, weil das Gehirn nach 25 Minuten konzentrierter Arbeit eine Erholung braucht. Danach folgt der harte Performance-Test und ein Spiel-Drill als Belohnung. Wer regelmäßig so trainiert, sieht innerhalb weniger Wochen messbaren Fortschritt.

01 PHASE · 5 MIN

Aufwärmen

Fünf Minuten gründliches Aufwärmen. Erst Mobilisation, dann Wedges mit klarer Tempo-Steigerung. Du gehst nicht halbgar in die Diagnose-Phase.

DRILL

Volles Warm-Up

- Mobilisation: Hüfte 10× kreisen, Schultern 10× kreisen, Oberkörper-Drehung mit Schläger 15×
- 5 Schläge mit dem Wedge bei 50–60 % Tempo, sauber vom Boden treffen
- 5 weitere Schläge mit dem Wedge, Tempo schrittweise auf 80–90 % steigern

Was diese Phase leistet

Die Diagnose-Phase verlangt klare Treffer-Beurteilung. Dafür musst du ankommen — mental und körperlich. Wer hier hetzt, diagnostiziert nicht den Schläger, sondern den kalten Körper.

02 PHASE · 10 MIN

Diagnose-Block

Drei Schläger, je drei Schläge — mit klaren Messwerten pro Schlag. Du findest heraus, wo dein Schwung heute hakt: Treffmoment, Ballflug oder Distanz.

DRILL

Diagnose mit 3 Messwerten

- 3 Schläge mit Pitching Wedge auf 50-m-Tafel — Treffmoment, Ballflug und Distanz pro Schlag notieren
- 3 Schläge mit dem 7er Eisen auf deine gewohnte Carry-Distanz, dann 3 Schläge mit dem Driver auf einen Korridor — selbe drei Werte
- Auswerten: welcher der drei Werte zeigte heute die größten Probleme? Treffmoment, Ballflug oder Distanz — das ist dein Fokus für Phase 03

Was diese Phase leistet

Treffmoment-Probleme deuten auf Schwungbahn oder Schläger-Stellung. Ballflug-Probleme auf Setup oder Griff. Distanz-Probleme auf Tempo oder Treff-Stelle. So weißt du in Phase 03, in welche Richtung deine Arbeit gehen muss — statt blind am Schwung herumzudoktern.

03 PHASE · 13 MIN

Fokus-Block A

Dreizehn Minuten am wichtigsten Problem aus Phase 02. Erste der beiden Fokus-Blöcke — hier geht es um deine größte Schwäche.

DRILL

Erste Schwäche

- Nimm den Schläger und den Aspekt aus Phase 02 mit dem schlechtesten Wert (Treffmoment, Ballflug oder Distanz)
- 20 Schläge mit ausschließlich diesem Schläger — konzentriert nur auf den einen Aspekt, den du verbessern willst
- Pausen zwischen den Schlägen sind Pflicht — 15 bis 20 Sekunden für bewusste Korrektur

Was diese Phase leistet

Hier passiert die eigentliche Arbeit. Mit 20 Wiederholungen unter Konzentration bewegt sich messbar etwas — vorausgesetzt, du arbeitest tatsächlich an einem klaren Aspekt und nicht an allem gleichzeitig. Phase 04 ist die Pause zwischen Block A und Block B.

04

PHASE · 3 MIN

Pause

Drei Minuten bewusste Pause. Kein Schläger, keine Übung — sondern die wichtigste Phase der Session, damit dein Gehirn das Gelernte verarbeiten kann.

DRILL

Ruhig werden

- Trinke ein Glas Wasser — bevor es im zweiten Block weitergeht
- Notiere kurz, was du in Fokus-Block A gemerkt hast — eine Beobachtung, kein Roman
- Setze dich hin und atme bewusst — keine Telefon-Zeit, einfach nichts tun

Was diese Phase leistet

Konzentration funktioniert nicht endlos. Nach knapp 30 Minuten fokussierter Arbeit braucht das Gehirn eine kurze Erholung, um das Gelernte zu festigen — diesen Effekt nennen Sport-Wissenschaftler Konsolidierung. Wer durchpowert, lernt am Ende weniger als jemand, der bewusst pausiert. Drei Minuten reichen.

05 PHASE · 13 MIN

Fokus-Block B

Dreizehn Minuten am zweitwichtigsten Problem aus Phase 02 — oder am gleichen Aspekt aus Block A, falls eine Schwäche ausreicht. Du entscheidest.

DRILL

Zweite Schwäche oder Vertiefung

- Variante A — zweite Schwäche: Nimm den Schläger mit dem zweitschlechtesten Wert aus Phase 02
- Variante B — Vertiefung: Bleib beim Schläger aus Block A, aber arbeite an einem anderen Aspekt (z. B. Block A war Treffmoment → jetzt Ballflug)
- 20 Schläge konzentriert, Pausen 15–20 Sek Pflicht — genau wie in Block A

Was diese Phase leistet

Die Pause hat dein Gehirn entlastet — jetzt kommt der zweite produktive Block. Variante A macht Sinn, wenn du heute zwei klare Schwächen gefunden hast. Variante B ist besser, wenn nur eine echte Schwäche da war und du diese gründlicher festigen willst. Beides funktioniert.

06 PHASE · 10 MIN

Transfer-Performance

Zehn Minuten Random-Practice mit allen Schlägern. Du testest, ob die Korrekturen aus den beiden Fokus-Blöcken auch unter Druck und beim Schläger-Wechsel halten.

DRILL

Druck-Test

- 15 Schläge mit wechselnden Schlägern und Zielen — jeder Schlag eine neue Kombination
- Volle Pre-Shot-Routine bei jedem Schlag — Setup, Bild, Ziel-Check, Schwung
- Score notieren: wie viele Ziele getroffen? Und vor allem: halten die Korrekturen aus den Fokus-Blöcken?

Was diese Phase leistet

Block-Practice fühlt sich immer gut an, weil die Bewegung wiederholt wird. Der echte Test kommt beim Schläger-Wechsel. Wenn deine Korrekturen aus den Fokus-Blöcken hier sichtbar bleiben, hat sich wirklich etwas verändert. Wenn nicht, weißt du: das Problem sitzt tiefer — eine wertvolle Notiz für die nächste Session.

07

PHASE · 4 MIN

Spiel-Drill

Vier Minuten Spaß zum Abschluss. Ein anspruchsvoller Drill aus dem Workbook — die Belohnung für die intensive Arbeit der letzten 56 Minuten.

DRILL

Drill auf Score

- Wähle einen Drill aus dem Workbook — z. B. Konsequenz-Drill, HORSE oder Tiger's Nine Shots
- Spiele den Drill auf Score wie im Workbook beschrieben — mit voller Pre-Shot-Routine
- Score notieren und Drill von Session zu Session variieren — Abwechslung hält die Motivation hoch

Was diese Phase leistet

Nach knapp einer Stunde konzentrierter Arbeit hast du dir Spaß verdient. Der Spiel-Drill ist Performance mit Wettkampf-Gefühl — und gleichzeitig der ehrlichste Test, ob alles aus den Fokus-Blöcken und der Transfer-Phase auch unter echtem Druck zusammen funktioniert.

08

PHASE · 2 MIN

Notizen + Abschluss

Was hat heute funktioniert, was nicht, und was nimmst du in die nächste Session mit?

DRILL

Auswerten + Abschluss

- Score aus Transfer-Performance und Spiel-Drill eintragen
- Notiere zwei Sätze: haben die Korrekturen aus den Fokus-Blöcken gehalten? Was war heute der wichtigste Lerneffekt?
- Letzter Schlag mit dem Schläger deiner Wahl — volle Pre-Shot-Routine, dann gehst du

Was diese Phase leistet

Eine Master-Session ohne ehrliche Auswertung verschenkt den größten Teil ihres Wertes. Diese zwei Minuten sind der Unterschied zwischen einer durchgearbeiteten Stunde und nachvollziehbarem Fortschritt. Was du heute aufschreibst, ist dein Startpunkt für die nächste Session — egal welcher Plan dann läuft.

60 MINUTEN · ÜBERSICHT

Alle Phasen

Die komplette Master-Session in acht Phasen mit bewusster Pause. Halte dich an die Reihenfolge — sie ist nicht zufällig.

01	Aufwärmen Volles Warm-Up	5 MIN
02	Diagnose-Block Diagnose mit 3 Messwerten	10 MIN
03	Fokus-Block A Erste Schwäche	13 MIN
04	Pause Ruhig werden	3 MIN
05	Fokus-Block B Zweite Schwäche oder Vertiefung	13 MIN
06	Transfer-Performance Druck-Test	10 MIN
07	Spiel-Drill Drill auf Score	4 MIN
08	Notizen + Abschluss Auswerten + Abschluss	2 MIN