



**GOLF** in Leicht

## **DEINE PODCAST - CHECKLISTE**

### **Folge 28: 12 Übungen für dein Putttraining**

#### **Nutze diese Übungen für dein Putttraining:**

##### Meine Lieblingsübung

Ich trainiere selber gerne viel Putten und auch in meinem Teamtraining sind wir unheimlich viel auf dem Puttinggrün.

Ich finde die **N-E-S-W** Übung immer noch am besten. 4 Tees in 4 Himmelsrichtungen um das Loch stecken. Abstand 1 m zum Loch. Dann versuchen 10 Bälle in Folge zu lochen. Bei jedem Putt ein Tee weiter wechseln, so dass du jedesmal aus einer anderen Richtung putttest. Wenn du das geschafft hast, eine Grifflänge weiter nach hinten gehen. Wieder versuchen 10 in Folge zu lochen. Usw. maximal bis 4 Griffängen oder insgesamt nicht weiter als 2.40 m nach hinten gehen. Ab 2.40 Meter wird es so brutal schwer 10 Bälle in Folge zu lochen, da entsteht zu viel Frust.

Mit der Übung baust du so viel Sicherheit bei kurzen Putts auf, so dass du irgendwann merken wirst, dass du gar nicht mehr darüber nachdenkst, dass du so einen Putt vorbeischieben könntest.

## **Die Lieblingsübungen aus meiner Community auf Facebook**

### **Tees anspielen**

Meine Lieblingsputtübung ist aus verschiedenen Entfernungen ein hohes Tee anzuspielen, welches von zwei weiteren Tees einen Meter davor "verteidigt" wird. Ziel ist es, die beiden verteidigenden Tees, die circa 3 Golfbälle breit sind (also wie das Golfloch) zu durchspielen. Dadurch trainiert man die Präzision. Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich, wenn man die Entfernung vergrößert und die Tees dichter zusammen stellt.

### **Feld treffen - Distanzkontrolle**

Aus 1 bis 10 Metern je 5 Bälle in ein abgestecktes 1x1 Meter Feld putten. Neben dieser Übung zur Längenkontrolle können auch 2 Bälle gleichzeitig geputtet werden, zur Richtungskontrolle und Genauigkeit des Treffens.

### **Angsthase**

Bei mir ist es Angsthase: 8 Stationen rund ums Loch abstecken in 1m Entfernung. Mit 2 Personen direkt gegenüber stellen und abwechselnd Putten. Wird gelocht geht es eine Station weiter, wenn nicht dann den selben Putt nochmal. Ziel ist es den anderen einzuholen. So werden auch die kurzen Putts mit Druck geübt.

### **Loch verkleinern**

Oder den Lochdurchmesser peu a peu verringern. Puttlänge zirka 1 Meter. Wird dann das inlet entfernt, erscheint das Loch so groß, wie ein Scheunentor.

### **50 Putts lochen**

5 Bälle, ein Tee. Am ersten Übungstag das Tee eine Putterbreite, also ca. 10cm, vom Rand des Loches in die Erde stecken. Die fünf Bälle putten. Das ganze 10mal wiederholen, also 50 Putts. Am nächsten Übungstag das Gleiche aus der Entfernung von 2 Putterbreiten,

also 20 cm. Jeden Tag nimmt man eine Putterbreite mehr. Man muss aber alle 50 lochen, sonst geht es mit dieser Entfernung von vorne los. Der Rekord liegt bei mir bei 1,20 Metern. Ich empfehle aber wirklich bei 10cm anzufangen, auch wenn das sich doof anfühlt.

### **5 in Folge**

Auf dem Übungsgrün mit Tee´s 30cm, 60cm, 90cm, 1,20m und 1,50 entfernt (auf einer Linie) abstecken. 1 Ball 5 mal hintereinander von 30cm lochen, wenn einer vorbei geht wieder bei 1 anfangen zu zählen und notieren wie viele Versuche man gebraucht hat, um die 5 Putts am Stück zu lochen. Wenn 5 Putts aus einer Distanz gelocht sind geht es zur nächst längeren Distanz weiter. Beim 4. und 5. Putt merkt man doch schon häufig die Anspannung, weil man ja nicht wieder bei 1 anfangen will.

### **Sternputten**

Meine Lieblingsübung ist Sternputten, quasi ähnlich wie von **Fabian Bünker** aus 90 cm, 135 cm und 180 cm je vier Putts ins Folge lochen.

### **Der Minigolfer:)**

Als minigolfer haben wir unseren Schläger etwas kürzer gefasst und einen Minigolfball in der Luft hin und her gespielt.

### **Lag Putting**

**Fabian**, wir machen es wenn wir von den mechanischen Übungen die Schnauze voll haben. 8 Meter plus Entfernung, Tee oder Getränkedose ins/aufs Practice Grün, und hin und her. Dann kann man alle möglichen Spielchen/Wetten erfinden, um es frisch und interessant zu halten. Ein cooler 2 Putt fängt mit 'nem guten Lag an. Anstatt 3 oder 4 Bälle hintereinander auf das gleiche, 10 Meter entfernte Loch zu ballern, finde ich das Spiel mit einem Ball und 2 Golfern wertvoller im Spielen und Lernen. Besser nicht von einem Loch zum anderen spielen; gerade die Practice Grüns brauchen die extra Footprints direkt ums Loch herum nicht.

## Blinde Kuh

Klaro. Wir hatten auch noch mehr Übungen. Die musste man allerdings u.a. zu zweit machen. z.B. ein Loch in ca. 5-6 Metern anspielen, beim Schlag die Augen schließen und dann dem Mitspieler ansagen, ob der Putt zu kurz oder zu lang ist, auf der Linie, links oder rechts vorbei geht. Danach erst die Augen öffnen und schauen, ob das Gefühl gepasst hat.

## Triple D Putting

Das Tripel D Putting .... entworfen und kreiert by myself.

1. Dran
2. Druff
3. Drin

Ich lege mir 3 Bälle in 2 - 5 m Entfernung hin gehe hinter den Ball und suche mir meine Linie. Danach setze ich mir 10 Sekunden um an den Punkt zu Putten den ich mir genommen habe.

Warum ?

Ich hab das Problem mit meinen Augen, die wollen mich immer beschießen stehe ich hinter dem Ball bin ich wahrscheinlich auf der Linie stehe ich über dem Ball korrigiere ich nach und Putte dran vorbei.

Deshalb übe ich das so .... einfach um das Gefühl zu bekommen "Hey es war und ist richtig .. Trust yourself ... Dran , Druff , Drin ...

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

*Dein Feli*



[www.facebook.com/golfinleicht/](https://www.facebook.com/golfinleicht/)



[@golfinleicht](https://www.instagram.com/golfinleicht)