



WELCOME TO THE  
**SCORING  
ZONE**

INDIVIDUELLES TRAININGSPROGRAMM FÜR DIE LETZTEN 100 METER

HDCP  
EMPFEHLUNG  
**0-36**



# LERNZIELE

EINHEIT  
**1**

## **PUTT**

In der ersten Einheit des Programms werden wir uns dem Putten widmen. Hier geht es vor allem darum, einen Putting Stroke zu entwickeln, der „frei“ von Kompensationen ist. Die Grundvoraussetzung für Längen- und Richtungskontrolle.

EINHEIT  
**2**

## **CHIP / VARIATIONEN**

Hier lernst Du, wie ein wiederholbarer „flachen“ Chip und wie der „hohe“, weiche Chip gespielt wird. Denn gerade rund um's Grün sind unterschiedliche Varianten ungemein hilfreich.

EINHEIT  
**3**

## **PITCH / VARIATIONEN**

Unterschiedliche Situationen benötigen unterschiedliche Lösungen. Du wirst lernen, wie ein Pitch mit viel Ballspeed geschlagen wird und wie Du einen soften, hohen Pitch spielst, der weich landet.

EINHEIT  
**4**

## **DISTANCE WEDGES**

Wir übertragen die Inhalte des Pitchens auf das Wedge-Spiel. Distance Wedges sind nahezu volle Schläge ins Grün. Darüber hinaus werden wir go-Zonen und no-go-Zonen auf dem Grün definieren und erkennen können.

EINHEIT  
**5**

## **SCORING CLUBS - BALLKONTAKT**

In dieser Einheit werden wir uns mit dem Ballkontakt der Scoring Clubs beschäftigen (#8 – PW). Ziel dieser Einheit ist es, einen wiederholbar guten Ballkontakt (Ball-Boden) zu erlangen. Die Grundvoraussetzung für Längenkontrolle.

EINHEIT  
**6**

## **SCORING CLUBS - DISPERSION**

In der letzten Einheit wird die Schlagfläche- also die Richtungskontrolle Thema sein. Gute Ballkontakte sind das eine, die Richtung zu kontrollieren, das andere. Auch hier lernst Du eine sehr kompakte und einfache Methode kennen, die Dir hilft.

# DETAILS

DIE  
**SPIELER**  
**1**

## HANDICAP

Das Programm baut auf vorhandene Fertigkeiten auf und setzt deshalb ein gewisses Maß an Sicherheit im eigenen Spiel voraus. Deshalb richtet es sich an Spieler mit einem HDCP von max.36. Ausnahmen sind möglich -sprecht mich einfach an.

DIE  
**SPIELER**  
**2**

## MAX. TEILNEHMER

Die „Scoring Zone“ ist ein hochwertiges und zielorientiertes Einzel-Trainingsprogramm. Da Training mit Freunden nicht nur mehr Spaß macht, sondern auch die Motivation fördert, können bis zu maximal vier Spieler daran teilnehmen.

DIE  
**DAUER**  
**1**

## LÄNGE DER EINHEITEN

Die Einheiten dieses Programms werden (entgegen der normalen Einzelstunde) 60 Minuten dauern.

So ist gewährleistet, dass alle Inhalte vermittelt werden können – selbst bei vier Teilnehmern.

DIE  
**DAUER**  
**2**

## ZEITRAUM

Das Programm umfasst sechs Einheiten die im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt werden können. Meine Empfehlung: nach bestimmten Einheiten lieber etwas mehr Abstand zur nächsten lassen, damit Du Zeit hast das Erlernte einzuüben.

DIE  
**DAUER**  
**3**

## TERMINIERUNG

Da es sich um ein Individual-Programm handelt, können sämtliche Trainingstermine individuell vereinbart werden. So passt sich das Programm perfekt Deinem Terminkalender – und Deinem Lerntempo an.

DIE  
**KOSTEN**

## PREISE & LEISTUNGEN

1 Person: **535,-Euro**                      2 Personen: **290,-Euro p.P.**  
3 Personen: **210,- Euro p.P.**    4 Personen: **170,- Euro p.P.**

**Leistungen:** 6 Trainingseinheiten / Handouts zu den Modulen / Equipment-Analyse / Trainingspläne /