

Vortrag von Dr. Paul Heilmann,
Golf Professional der PGA of Germany in Ausbildung (3. Lehrjahr)

Thema: Book of Drills



Das "Book of Drills" (Übungssammlung) für den Einzelunterricht und die Gruppenlehrproben.

Für alle Schlagarten (Putten, Chippen, Pitchen, Bunker, Eisen und Holz).

30 Drills zu den jeweiligen Treffmomentfaktoren und / oder Grundbewegungen.

Dr. Paul Heilmann
Azubi PGA of Germany
drittes Lehrjahr
Januar 2013



Thema: Book of Drills

Inhaltsverzeichnis, Gliederung

A. Einleitung

Begriffsbestimmung "Drills"

Themaerläuterung

B. Hauptteil

I. Voraussetzungen

1. die acht Treffomentfaktoren
2. die vier Grundbewegungen

II. Aufteilung und Beschreibung der Drills in den Tabellen

1. Putten

- a. Putt-Clip
- b. Puttschiene
- c. Perlenputten
- d. Spieß in vent hole
- e. Metronom

2. Chippen

- a. Impact-Tape
- b. 2-Bälle (oder Ball u. Tee) nebeneinander – gegen Socket
- c. Tourstick-Übung gegen Löffeln
- d. Zielkörbe für Flug-Roll-Verhältnis
- e. 2-Ball-Übung (hintereinander) – für steileren ETW gegen Toppen

3. Pitchen

- a. Griffkontrolle
- b. Impakt-Brett gegen frühes Schlagen
- c. Zielkörbe
- d. Speedmesser (SKG)
- e. Up and down

Thema: Book of Drills



4. Bunker
 - a. Sandkästchen
 - b. schlechte Lagen
 - c. Up and down
 - d. Beach-Golf
 - e. Höhenkontrolle
5. Eisen
 - a. Slicekorrektur dorsales HG
 - b. Hookkorrektur (Ebenenhook) , erhöhter Stand über Ball
 - c. Slicekorrektur mit NMS
 - d. frühes Schlagen – Korrektur nach Heuler (AHB)
 - e. Shapen
6. Holz – mehr Länge durch:
 - a. Ebene abflachen – unter dem Ball stehen
 - b. ETW abflachen
 - c. X-Faktor s erhöhen mit Theraband (Thera X)
 - d. Rotationsschnellkraft trainieren
 - e. X-Faktor erhöhen mit Hüftblockierung

III. Liste weiterer Drills

C. Zusammenfassung und Ausblick

Drills bilden eine gute Trainingsgrundlage, jedoch erst nach der entsprechenden Ballflug- und Technik-Analyse.

D. Literaturverzeichnis

Vortrag von Dr. Paul Heilmann,
Golf Professional der PGA of Germany in Ausbildung (3. Lehrjahr)

Thema: Book of Drills



Einleitung

Zunächst muss eine Begriffsbestimmung des Wortes "Drill" erfolgen.

Im Englischen meint "to drill": "üben, einüben, exerzieren".

Diese Bedeutung ist heutzutage wegen des militärischen Beigeschmacks negativ besetzt ("östliche" Trainingsmethoden ohne Rücksicht auf Verluste).

Meint man jedoch mit "to drill" "bohren", und zwar "dicke Bretter", dann setzt das Trainingsfleiß und eine feste Zielsetzung voraus, ohne die Höchstleistungen nicht zu erreichen sind.

In der modernen Trainings-Didaktik und -Methodik sollen

Drills

als Übungen zum Selbsttraining mit kontrollierbaren Ergebnissen, jedoch auch variablen Situationen verstanden werden.

Die Kontrolle durch den Golflehrer muss regelmäßig erfolgen.

In der folgenden Hausarbeit sollen **Drills**

für alle **Schlagarten**

zu den jeweiligen Treffmomentfaktoren (**Tmf**)

und Grundbewegungen (**GB**)

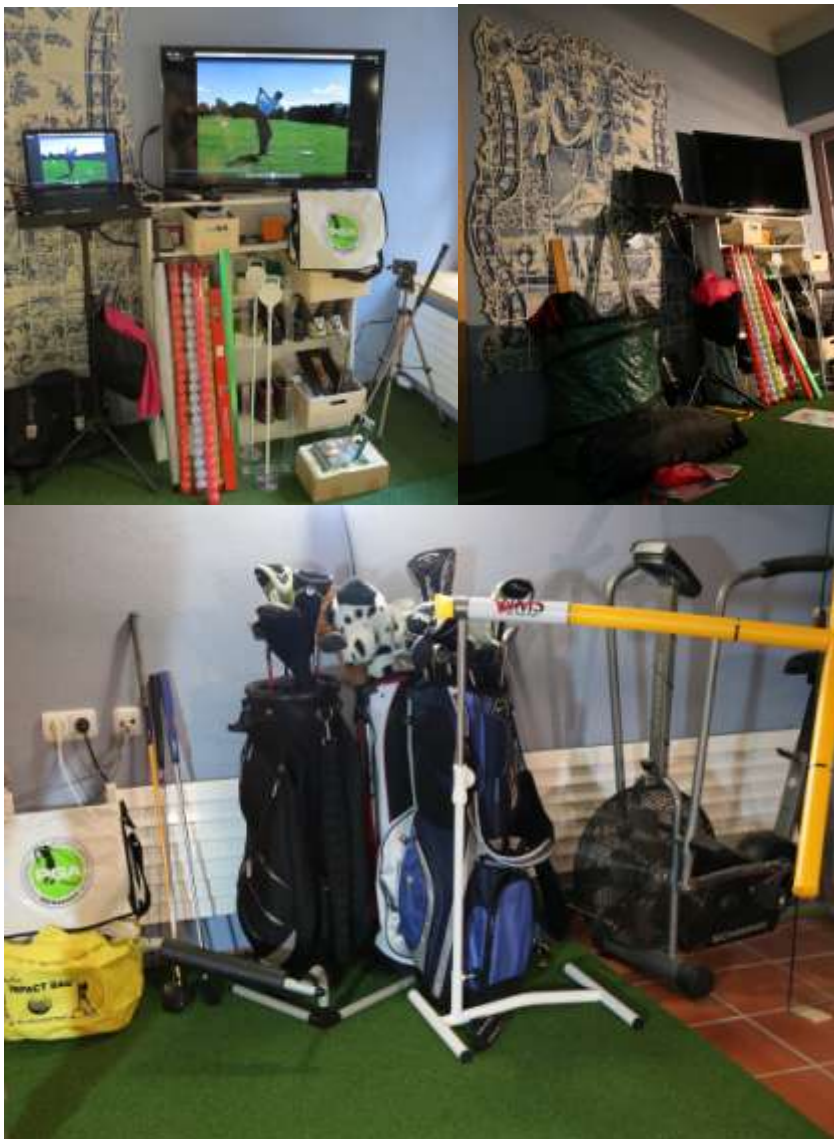
vorge stellt werden.

Vortrag von Dr. Paul Heilmann,
Golf Professional der PGA of Germany in Ausbildung (3. Lehrjahr)

Thema: Book of Drills



Es gibt zahlreiche und ausführliche Literatur (siehe dort, v.a. "Lucky 33"!) zum Thema "Drills", deshalb habe ich mich auf eine ausführliche Beschreibung von 5 Drills pro Schlagart (30) beschränkt, in der Hauptsache aus eigener Erfahrung und Anwendung, meist im eigenen "Labor".



Weitere Drills (44) wurden lediglich aufgelistet. Der Übergang zwischen Drills und Übungshilfen ist fließend, im Sinne der methodischen Reihe sollten sie im Drill nach und nach abgebaut werden.

Vortrag von Dr. Paul Heilmann,
Golf Professional der PGA of Germany in Ausbildung (3. Lehrjahr)



Thema: Book of Drills

Hauptteil – Drills

Voraussetzungen:

Grundsätzlich entstehen die **acht Treffmomentfaktoren** durch die **vier Grundbewegungen** beim Golfschwung, jedoch sind Drills sowohl für die Grundbewegungen als auch für die Treffmomentfaktoren separat durchführbar.

Zur Wiederholung:






Die acht Treffmomentfaktoren:

Treffmomentfaktor eins	(Tmf 1): Schlagflächenstellung	offen/geschlossen
Treffmomentfaktor zwei	(Tmf 2): dynamischer Lie	erhöht/erniedrigt
Treffmomentfaktor drei	(Tmf 3): dynamischer Loft	erhöht/erniedrigt
Treffmomentfaktor vier	(Tmf 4): Schwungbahn	innen/außen
Treffmomentfaktor fünf	(Tmf 5): Eintreffwinkel (ETW)	steil/flach
Treffmomentfaktor sechs	(Tmf 6): horizontaler Sweetspot (MdT) Socket(shank)/Spitze	
Treffmomentfaktor sieben	(Tmf 7): vertikaler Sweetspot	dünn/fett - getoppt
Treffmomentfaktor acht	(Tmf 8): Schlägerkopfgeschwindigkeit	möglichst hoch





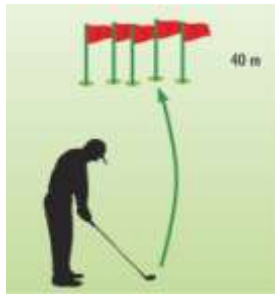
Die vier Grundbewegungen:






Rotation und Translation des Körpers	(GB1)
Beugen und Winkeln der Handgelenke	(GB2)
Rotation der Unter- (und Ober-) Arme	(GB3)
Heben und Senken der Arme (Lösen)	(GB4)

Tabellen:

Schlagart	Fehler	Lernziele: zu verbessernder TMF oder GB	Drill, methodisch gegliederter Inhalt, Übungsbeschreibung	Foto / Skizze	Lernhilfen
P U T T	Inkonstante Richtung und Länge	Tmf 6: Horizontal verfehlter Sweetspot (MdT)	Clip a. Putterschlagfläche, Lochdistanzen: 50 – 80 – 110 cm, 7x muss eingelocht werden, erst dann nächste Distanz		Puttclip
	Schlechte Richtungs- kontrolle	Tmf 1: Schlagfläche (ca. 90% Startrichtung)	Puttschiene, Lochdistanzen: 50 – 80 – 120 cm, 7x muss eingelocht werden, erst dann nächste Distanz		Puttschiene
	Schlechte Längen- kontrolle	Tmf 8: Schlägerkopf- geschwindigkeit, Dosierung	Perlenputten auf 5 m entf. quadrat. Zielfeld(2x 2 m), Putts müssen länger/kürzer werden, bis Kette 5 Perlen hat		Quadrat, 5 Bälle
	HG-Einsatz mit mangelnder Wiederhol- barkeit	GB 2: HGe beugen vermeiden, 1-Hebel-Schwung	Spieß in Luftloch (vent hole), "bohrt" sich bei HG-Einsatz in den Unterarm, 10 7 m-Putts in 2 m tiefen Sektor		dünner Holz- oder Metallspieß
	Schlechtes Timing (Rhythmus) bei langen Putts	GB 4: Rhythmisches Heben und Senken (Pendeln) der Arme	Metronom auf best. Rhythmus für lange Putts (10x 7 m) einstellen, später durch "Text" ersetzen (coca cola)		Metronom

Schlagart	Fehler	Lernziele: zu verbessernder TMF oder GB	Drill, methodisch gegliederter Inhalt, Übungsbeschreibung	Foto / Skizze	Lernhilfen
C H I P	Schlechte Wiederholbarkeit, dünn, fett, Spi./Hacke	Tmf 6 u. 7: horizt. u. vert. Sweetspot	Impact-Tape 10 Treffer auf 2 qcm in Folge, danach auf 1 qcm		Impact-Tape
	Socketts	Tmf 6: horizontaler Sweetspot	2 Bälle nebeneinander (oder Ball und Tee) äußeren Ball ansprechen, inneren schlagen ohne den äußeren zu berühren, 10x		2 Bälle, Ball u. Tee
	Löffeln	GB 2: li. HG nicht dorsal, re. HG nicht palmar beugen	Schlägerverlängerung durch Tourstick, bei löffelnder Bewegung drückt der Tourstick gegen den Brustkorb, 10 Chips in Folge ohne "Kontakt"		Tourstick
	Distanz-Probleme, schlechte Wiederholbarkeit Flug/Roll	GB 4: Heben/Senken der Arme Tmf 8: SKG Differenzierung	3 Chipkörbe (Chip 20 m) in 4, 7, 15 m Entfernung, E7-4m, E9-7m, SW-15m 5(4), 4(3) u. 3(2) Treffer: Übung bestanden		3 Chip-(Ziel-) Körbe, E7, E9, SW
	Toppen, Schaufeln	GB 1: Translation Tmf 5 / 7: ETW / vt. Sweetspot, Setup: neutralisieren, BP mittig, statt zu weit rechts	2 Bälle hintereinander, vorderen Ball schlagen, hinteren nicht treffen, 10 Chips auf 20 m Ziel , ggf. "wackeliger" Untergrund als Stand		2 Bälle

Schlagart	Fehler	Lernziele: zu verbessernder TMF oder GB	Drill, methodisch gegliederter Inhalt, Übungsbeschreibung	Foto / Skizze	Lernhilfen
P I T C H	falscher Griff , v.a. Führungshand	Tmf 3,5, 8: dyn. Loft, ETW, SKG GB 2 u. 3: HG wnk./bg., UA-rot.	15 Pitches, nach jedem Schlag Griffkontrolle (z.B. nach König oder Hogan) Übung bestanden, wenn Griff immer korrekt		PW, E9
	frühes Schlagen: - fett - top - zu kurz	Tmf 5: ETW GB 2: HG wnk./bg.	Impaktbrett, Bälle aus dem Ausschnitt Schlagen, Abstand zum Brett verringern, 10x Brett nicht berühren		Impaktbrett
	schlechte Wiederholbarkeit (Distanz / Richtung)	Tmf 5, 6 u. 8: ETW, MdT, SKG GB : 2 , 4 zusätzlich: Timing	4 Körbe in 25 – 40 m Entfernung, 4 Durchgänge mit "einnetzen", Schlagzahl notieren		4 Körbe
	zu kurze Pitches , zu wenig Spin	Tmf 8: SKG GB 2 u. 4: HG winkeln, Bewegungsumfang vergrößern	Pitches auf 50 m – Ziel mit möglichst hoher SKG, mit Speedmesser kontrollieren, mind. 80 km/h, 10x		Speedmesser
	geringe Wiederholbarkeit, Genauigkt.	Tmf 5, 6 u. 8: ETW, MdT, SKG GB: Timing	Up and Down aus 40 m auf 5 Löcher, Übung bestanden bei Schlagzahl 12 , auch mit Zielkreisen durchführbar		5 Bälle, SW, Putter

Schlagart	Fehler	Lernziele: zu verbessernder TMF oder GB	Drill, methodisch gegliederter Inhalt, Übungsbeschreibung	Foto / Skizze	Lernhilfen
B U N K E R	schlechte Wiederholbarkeit (Distanz / Richtung)	Tmf 5, 6 u. 8: ETW, MdT, SKG GB: Bewegungsumfang	2 parallele Linien im Sand in 6 Kästchen unterteilen, Kästchen mit / ohne Ball wegschlagen, Motto: Sand/Ball raus a. d. Bunk.		6 Bälle, SW
	Angst vor schlechten Lagen im Bunker	Tmf 5 u. 8 : ETW , SKG GB : HG winkeln (Pitch/Lob) Bewegungsumfang	5 schlechte Lagen: Spiegelei, Bunkerkante, Stand außerhalb, einbeinig , hoch – kurz 5x aufs Grün		5 Bälle, SW
	wenig Safes aus dem Bunker	alle Tmfs alle GB	Up and Down aus dem Bunker , 8 von 10 Safes , auch mit Zielkreisen		10 Bälle, SW
	wenig Vertrauen im Bunker	alle Tmfs alle GB	Beach-Golf: alleine (10x hin und her) oder zu zweit (nach Punkten) über Hindernis spielen, Ball muss im Bunker bleiben		Hindernis aus Toursticks oder Schnur
	Probleme mit Höhe	Tmf 3, 5 u. 8: Dyn. Loft, ETW, SKG (Lob) GB 3 u. 4: HG, Arme	7 Bälle über Hindernis in Quadrat mit 3 Zonen (10,8,5 Pkte) spielen		Hindernis aus Toursticks oder Schnur

Schlagart	Fehler	Lernziele: zu verbessernder TMF oder GB	Drill, methodisch gegliederter Inhalt, Übungsbeschreibung	Foto / Skizze	Lernhilfen
E I S E N	Slice durch HG dorsal a.d. Führungs- hand	GB 2: Dorsales HG im OT und Impact	10 Schläge mit und ohne HG-Schiene, dorsales HG im OT und Impact mit Video kontrollieren		HG- Schiene , Video
	Hook (Ebene)	Tmf 4: Schwungbahn / Ebene steiler machen	"über" dem Ball stehen auf erhöhtem Stand: 10 Bälle in 130 m entf. Zielkreis (20 m Durchm.)		erhöhter Stand mit Podest
	Slice durch SB aussen/ innen	Tmf 4 : SB abflachen GB 2 , 3 , 4 : Rot. erh. , Arme früher senken ,UA- Rot. später	NMS: Gerät zuerst 10 , dann 5 cm vor dem Griff positionieren , 10 Schläge ohne `Kontakt` in Serie		NMS- Gerät
	frühes Schlagen	Tmfs : SKG , alle GB : 2 , 4 (HG,Hbn/Senken) richtiges Schlagen n. Heuler-free whlg	mit kurzen Eisen pitchten , 4 Kriterien nach Heuler (AHB Techn.S.44/45) be- achten , Videokontr. , 10x richtiges Schlgn		PW-E8 , Video
	schlechte Richtungs- kontrolle	Tmf 1 u. 4: SF u. SB GB: HG, UA-Rot., Arme, Ballpos.	Shapen (ggf.m. Fl.-Scope) 3x gerade 3x Fade 3x Draw in 130 m entf. Zielkreis (20 m Durchm.)		Zielkreise, ggf. Flight- Scope

Schlagart	Fehler	Lernziele: zu verbessernder TMF oder GB	Drill, methodisch gegliederter Inhalt, Übungsbeschreibung	Foto / Skizze	Lernhilfen
H O L Z	zu steile SB, zu geringe Länge	Tmf 4: SB abflachen , nach re. verkanten	Stand "unter" dem Ball, erhöhtes Tee, 10 Drives mit, 10 Drives ohne Erhöhung, Längen- vergleich mit Laser oder Flight-Scope		erhöhtes Tee auf Podest, Laser od. Flight- Scope
	zu steiler ETW, zu hohe Spinrate, zu wenig Länge	Tmf 5: ETW abflachen	2 Bälle hintereinander aufteen in 15 cm Abstand, 2. Ball darf nicht bewegt werden, Längenvergleich mit Laser oder Flight-Scope		2 Bälle, Tees, Laser oder Flight- Scope
	zu geringe Spannung zw. Becken und Schultergürt	Tmf 8: SKG GB 1: Rotation, X-Faktor , X-Faktor s(tretch)	mit Theraband Spannung zwischen li Beckenkamm (Gürtelschlaufe)und Griff aufbauen, 10 Versuche, SKG-Kontrolle		Theraband, Speed- messer
	zu geringe Schnellkraft zw. Schulter- gürtel und Becken	GB 1: Rotationsschnell- kraft	Medizinball 2kg, seitlicher "Schockwurf" in Golfbewegung (5 Würfe: 8 m = s.g., 7 m = g., 6 m = b., 5 m = a., 4 m = u.)		Medizinball 2 kg, Messband
	zu geringe Spannung zw. Becken u. Schulter	GB 1: Rotation der Hüfte Blockieren durch Aussenrot li Bein , X-Faktor erhöhen	10 Drives mit außenrot. li. Fuss, Längenvergleich mit "Normalstellung" mit Laser oder Flight-Scp		Laser od. Flight- Scope



Thema: Book of Drills

Liste weiterer Drills (44)

Putten:

- Stymie (Länge , Richtung)
- Spider (Richtung)
- Puttaimlinie (2 HÄringe, Schnur) (SF)
- Laserpointer (SF)
- 2 Bälle gleichzeitig parallel putten, Doppelball (SF)
- Lochverkleinerung (SF,SB,Dosierung)
- Puttingtrack (SB)
- Grünlesen: True Roller, Falllinienbestimmung als Wettbewerb
- Griffroutine (1-Hebel, 2-Hebel)
- Putten mit geschlossenen Augen (SF,SB,MdT,Dosierung,Timing)
- 2 Tees für RS / DS
- Tucker-Test "Putten", schlechte Ergebnisse als Drill

Chippen:

- Griffroutine nach Hogan, Nicklaus, Leadbetter oder König nach jedem Schlag (2-Hebel)
- Up and down auf 5 bis 9 Löcher (alle Tmfs und GB)
- Zocken nach Punktsystem (alle Tmfs und GB)
- Chipleiter als Hindernis-Simulation – Punktwertung (ETW, Dosierung ,SKG)
- Ebenenkeil gegen zu flaches Ausholen

Pitchen:

- Lag-Drill einarmig rechts (Vorhand) und links (Rückhand)
- Impact Drill mit 3 Bällen (mittlerer Spielball nach vorne versetzt)
- Speed-Schläger (Gewicht am Schaft gleitet ab best. Schwunggeschwindigkeit)
- Impakt-Bag (SKG , gegen frühes Schlagen)
- ETW-üben mit Ballkorb hinter dem Spielball
- Tucker-Test kurzes Spiel, Schwächen als Drill



Thema: Book of Drills

Bunker:

- 3 verschiedene Schläger (SW, PW, LW) auf Zielkreise (Timing, Differenzierung)
- variable BP (ETW)
- variable Lagen auf Zielkreis (alle Tmfs und GB)

Eisen:

- Ebenenkeil (SB steiler machen)
- Baseball-Drill für flachere SB innen / außen
- hoch / tief spielen, frühes / spätes Schlagen
- lange Schläge aus dem Bunker – spätes Schlagen
- 9 Loch mit 2 Schlägern (Differenzierung)
- Speedgolf nur mit Eisen (alle Tmfs und GB)
- Kangarila (Ball mit 7 Ziffern bemalt: 1 = D, 2 = Wdge, 3 = FWW-E5 usw., 7 = Joker)
- Griffkontrolle li – b. Re.Häd. (Hogan, Nicklaus, Leadbetter, König)
- Griffkontrolle re n.Heuler (bei 9 Uhr Schläger gegen Querstange drücken-Schaftbiegung)
- bergab spielen gegen frühes Schlagen
- Ball- / Boden-Kontakt betonen gegen frühes Schlagen oder dünne Treffer

Holz:

- Impact-Bag (SKG, späteres Schlagen)
- in Korridor treffen (SF, SB, Dosierung)
- NMS (SB)
- Schleuderball werfen (Schlinge wie Golfschläger fassen) (Timing)
- "Let it happen" (SKG, HG)
- Speedmesser (SKG)
- Radiuserhöhung mit NMS oder Poolnudel

Vortrag von Dr. Paul Heilmann,
Golf Professional der PGA of Germany in Ausbildung (3. Lehrjahr)

Thema: Book of Drills



Zusammenfassung und Ausblick

30 Drills auf die verschiedenen Schlagarten aufgeteilt ergeben eine gute Grundlage für das selbstständige Training für alle Spielstärken. Die Liste ist beliebig erweiterbar (siehe oben) und als **Handout** nach dem Unterricht bestens geeignet.

Für Leistungsspieler ist die Schlag- und Ballfluganalyse mit Radarsystemen



(Trackman, Flightscope, o.ä.) als Trainingsgrundlage sinnvoll.
Dazu oder danach können die Drills eingesetzt werden.

Regelmäßige Kontrollen beim Coach sind notwendig.

Vortrag von Dr. Paul Heilmann,
Golf Professional der PGA of Germany in Ausbildung (3. Lehrjahr)

Thema: Book of Drills



Literatur:

- "AHB", Teil "Technik", insbesondere "Kurzes Spiel" von Stefan Quirnbach
- Oliver Heuler: "Golftechnik Precourse"
- Roland Becker: "Rahmentrainingsplan DGV"
- Paul Dyer: "Kurzes Spiel"
- Peter König: "Persönliche Mitteilung zur Griff-Routine"
- Christian Lanfermann: "50 Übungen für Ihr Golftraining"
- Jim McLean: "Golf Digest's ultimate drill book"
- Duncan Lennard: "Golf Secrets, die besten Tricks der Tourspieler"
- GC St. Leon-Rot: Trainingsbuch "Lucky 33"
- Youtube: Sir Shanks Alot / Golf Drill Guru