

## Selbstvertrauen aufbauen – durch clevere Schlagplanung

**IDEE:** Schaut man etwas tiefer in die Statistiken der PGA Tour und achtet dabei besonders darauf, wie nah die Tour-Profis ihre Bälle an die Fahne schlagen, fallen einem gewisse Zusammenhänge auf:

- bei Schlägen vom Fairway ins Grün zwischen 100 und 200 Yards beträgt die Entfernung des Balls zur Fahne nach dem Schlag beim 100. in der PGA-Tour-Statistik etwa 6% der Schlagentfernung. Bei einem Schlag aus 100 Metern entspricht dies einer Entfernung vom Ball von der Fahne von 6 Metern. Der 200. der PGA-Tour-Statistik hat im Schnitt schon eine Abweichung von 7%, liegt dementsprechend bei einem Schlag aus 100 Metern im Schnitt 7 Meter von der Fahne entfernt.

Ein Schlag aus 120 Metern, der bei einem Tour-Turnier 8 Meter von der Fahne liegen bleibt, könnte demnach auf diesem Niveau als durchschnittlich bewertet werden.

**IHR SPIEL:** Stellen sie sich nun zwei Fragen:

1. Wie zufrieden sind Sie mit sich, wenn Ihr Ball aus 120 Metern 8 Meter an der Fahne liegen bleibt?
2. Wie oft planen Sie einen Schlag aus 120 Metern so, dass im Umkreis von 8 Metern ihres Ziels (8 Meter rechts und links von der Fahne und 8 Meter davor und dahinter!) keine Gefahren lauern?

**EIN BEISPIEL:** Sie liegen auf dem Fairway und haben 120 Meter zur Fahne. Die Fahne steckt links vorne auf dem Grün, 4 Meter von links, 6 Meter von vorne. Direkt links vom Grün befindet sich ein großes Wasserhindernis. Um in dieser Situation mit einem durchschnittlichen Schlag sicher auf dem Grün zu liegen, würde ein Tour-Spieler einen Punkt mindestens 4 Meter rechts vom Loch und 2 Meter dahinter als Ziel wählen. Dadurch hat er für seinen Schlag 8 Meter Platz zum Wasserhindernis und wird mit einem durchschnittlichen Schlag das Grün nicht verfehlen. Nach einem guten Schlag hat der Spieler einen Putt aus etwas mehr als 4 Metern. Der etwas schlechtere nach rechts liegt 8 bis 12 Meter vom Loch, der schlechtere nach links vielleicht zum Tap-In an der Fahne.

Nochmal: Dieses Beispiel gilt für ein durchschnittliches Tour-Niveau. Wie sollten Sie – bei Ihrer Spielstärke – diesen Schlag planen? Und wie planen Sie ihn tatsächlich im Turnier?

**TRAINING:** Nehmen Sie sich die Zeit (oder eine Trainerstunde mit Track-Man oder Flight-Scope), um Ihre Abweichungen bei den verschiedenen Schlägern und Distanzen zu bestimmen. Nutzen Sie diese Informationen bei der Schlagplanung auf dem Platz und Sie werden feststellen, wie es in vielen Situationen den Druck aus Ihrem Spiel nimmt und Sie viele „überflüssige“ Fehler vermeiden.

Viel Spaß beim Training,  
euer Nils