



# VIEL GUTES HILFT VIEL



## BESSER PUTTEN

**Die überwältigende Mehrheit aller Golfer hat eines gemeinsam: Auf dem Grün verlieren wir (fast) alle zu viele Schläge. Dabei ist kein anderer Teil des Spiels so gut und effektiv trainierbar wie der kürzeste aller Schläge**

TEXT | DANIEL BECKER

Es ist schon über 20 Jahre her, als Autor Alastair Cochran in einem Artikel im Buch „Science and Golf“ seine Untersuchung der Scores von Amateurgolfern vorgelegt hat. Es geht in dem Artikel um den Zusammenhang zwischen verschiedenen Einzelstatistiken und dem am Ende erreichten Score. Cochran kommt unter anderem zu dem Schluss, dass die Statistik der pro Runde benötigten Putts weniger wichtig für das Gesamtergebnis ist als beispielsweise die Fähigkeit, lange Drives zu schlagen. Auf den ersten Blick mag diese Statistik denjenigen in die Hände spielen, die beim Training ihren Fokus vor allem auf lange Schläge legen und das häufig ungeliebte Kurzspieltraining gerne mal vernachlässigen. Doch das Ergebnis der Studie sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass nahezu alle Amateurspieler mehr Schläge auf dem Grün liegen lassen als sie müssten. Dabei ist kein anderer Teil des Golfspiels in verhältnismäßig kurzer Zeit so gut und so effektiv trainierbar wie das Putten.

### DIE PROFIS MACHEN'S VOR

Nirgendwo sonst im Golfspiel können sich Amateure den Statistiken der Profis so stark annähern wie beim kürzesten aller Golfschläge. Ende April führte der US-Amerikaner Phil Mickelson auf

der US-PGA-Tour die Statistik „Putts per Round“ (Putt pro Runde) mit einem Schnitt von 27,15 Schlägen an. Das sind etwas mehr als 1,5 Putts pro Grün. Nun muss man berücksichtigen, dass die Anzahl der benötigten Putts steigt, je häufiger man ein Grün „in regulation“, also

mit der planmäßigen Anzahl an Schlägen, erreicht und Profis in dieser Statistik deutlich besser abschneiden als Amateure. Eine Zielmarke von etwa 28 Putts pro Runde ist aber auch für Hobbyspieler eine gute Orientierung – und mit durchdachtem Training absolut erreichbar. ●

### ÜBUNG 2: DISTANZTRAINING

Reihen Sie fünf (je nach Platz gerne auch mehr) Bälle hintereinander auf und spielen Sie sie der Reihe nach ins Loch. Platzieren Sie die Tees, die als Marker dienen, und die Bälle so, dass Sie die Übung nicht nur vom kürzesten bis zum längsten Putt, sondern auch umgekehrt spielen können, Ihnen also kein anderer Ball beim Schlag im Weg liegt. Definieren Sie vor Beginn der Übung ein klares Ziel, beispielsweise mindestens vier der fünf Bälle einzulochen. Sollte Sie das nicht schaffen, beginnen Sie die Übung von vorne.



### ÜBUNG 1: TEMPO

Die Übung links eignet sich hervorragend als erste Übung einer Putt-Trainingseinheit. Die Sticks im Hintergrund sollen genau entlang der richtigen Puttlinie ausgerichtet werden, sodass man sich ausschließlich um die optimale Schlaggeschwindigkeit und einen sauberen Treffmoment kümmern kann. Während des gesamten Schwungs sollte darauf geachtet werden, dass der Schlägerkopf in der Luft nicht aus der Bahn gerät und die Linie der Sticks kreuzt. So steigt die Wahrscheinlichkeit, den Ball sauber zu treffen.



Bei dieser Übung geht es nicht zwingend darum, die Bälle direkt einzulochen, sondern vielmehr darum, bei Putts aus großer Distanz Routine zu entwickeln, um die so verhassten Dreiputts zu vermeiden. Dafür stecken Sie im Halbkreis hinter der Fahne mit Tees einen Korridor ab, innerhalb dessen alle Bälle liegen bleiben sollten.

Die Tees sollten nicht weiter von der Fahne entfernt weg stecken als 1,5 Meter. Dieser Halbkreis markiert einen Bereich, aus dem Rückputts statistisch gesehen mit großer Wahrscheinlichkeit versenkt werden können. Für mehr Variation bei der Übungen suchen Sie sich Stellen auf dem Grün mit viel Break.

### ÜBUNG 3: LANGE PUTTS

### ÜBUNG 3: UNTER DRUCK I

Platzieren Sie fünf Bälle in etwa derselben Distanz rund um die Fahne. Beim ersten Durchgang sollten die Bälle gerade so weit von der Fahne entfernt liegen, dass Sie sich noch zutrauen, alle mit dem ersten Putt zu versenken. Spielen Sie so lange, bis alle fünf Bälle ohne Fehlversuch im Loch gelandet sind. Bauen Sie danach die Übung mit etwas größerer Distanz erneut auf und definieren Sie für sich ein klares Ziel, beispielsweise wieder alle fünf oder zumindest vier der fünf Bälle zu lochen. Spielen Sie mit mindestens drei bis vier unterschiedlichen Distanzen und gehen Sie an jeden Schlag so heran, als wäre es ein wichtiger Putt im Turnier.



Fotos: Ralf Feldner



### ÜBUNG 4: KURZE PUTTS

Ein ähnliches Ziel wie Übung 3 verfolgt dieser Aufbau, bei dem es ebenfalls darum geht, klare Ziele für sich zu formulieren (am besten alle Putts zu lochen) und die Bälle erst dann an neue Positionen zu legen, wenn Sie Ihr Ziel auch wirklich erreicht haben. Die Distanzen sollten nicht mehr als einen guten Meter betragen. Am besten suchen Sie sich auf dem Übungsgrün eine Fahnenposition aus, bei der sowohl Putts mit als auch Putts ohne Break möglich sind. Spielen Sie alle Schläge mit so viel Tempo, dass die Bälle beim Verfehlen des Loches nicht mehr als 30 Zentimeter hinter dem Loch zur Ruhe kommen.

**“ ICH HABE KEINE ANGST VOR DEM TOD, ABER ICH HASSE DIESE METER-PUTTS ZUM PAR “**

**Chi Chi Rodriguez**  
Ehemaliger Golf-Pro aus Puerto Rico

**IN FREUNDLICHER ZUSAMMENARBEIT MIT:**

