



Leistungsdiagnostik

Golf

Name: _____

Datum: _____





SAM Putting-Skills-Test

Dieser Test dient dazu überprüfen zu können, wie gut du putttest. Anhand der Gesamt-Schlagzahl kannst du am Ende sehen wie gut du warst. Auch die Schlagmuster bei jeder Station helfen dir dabei im Anschluss deine Stärken und Schwächen herauszufinden.

Aufgabe

Spiele an jeder Station 10 Putts:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. Kurzer gerader Putt | 1,5m (Short Straight Putts) |
| 2. Lochbarer gerader Putt | 4,0m (Makeable Straight Putts) |
| 3. Langer gerader Putt | 10,0m (Long Straight Putts) |
| 4. Links-Rechts Break Putt | 4,0m 2 – 4 % Break |
| 5. Rechts-Links Break Putt | 4,0m 2 – 4% Break |

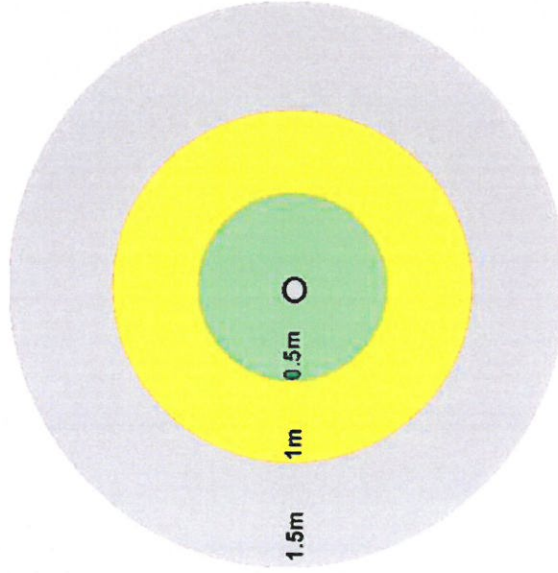
Durchlaufe die Stationen immer abwechselnd. Station 1 bis 5, dann der zweite Durchgang wieder 1 bis 5, bis du insgesamt 10 Durchgänge hast. Gespielt wird jede Station, bis der Ball im Loch ist. Am Ende entsteht dann wie auf dem Golfplatz eine Gesamt-Schlagzahl.

Notiere bei jedem Putt folgende Werte:

- Markiere die Position nach deinem ersten Putt mit der entsprechenden Zahl in der Graphik
 - Falls der Ball nicht reinging, gib an, wo er vorbeigegangen ist:
Links/Rechts, Kurz/Lange
 - Ob du es geschafft hast mit deinem ersten Putt in die „Safe-Zone“ zu kommen
-

Viel Erfolg!

Station 1: Kurzer Putt 1,5m



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	sum
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

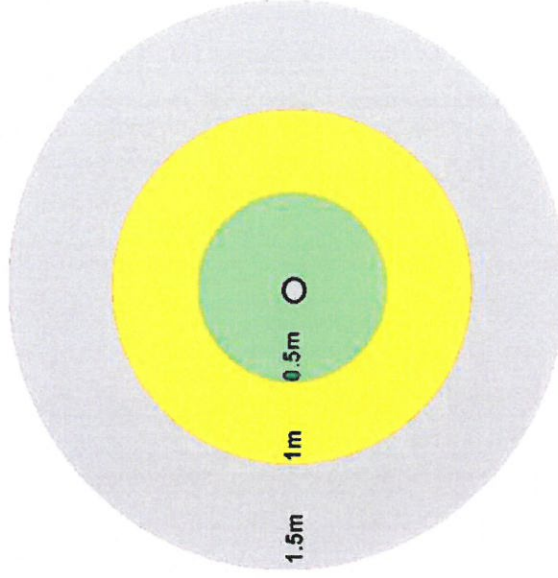
Links/Rechts

Savezone

Putts

copyright © C. Marquardt Science&Motion GmbH

Station 2: Machbarer Putt 4m



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	sum
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

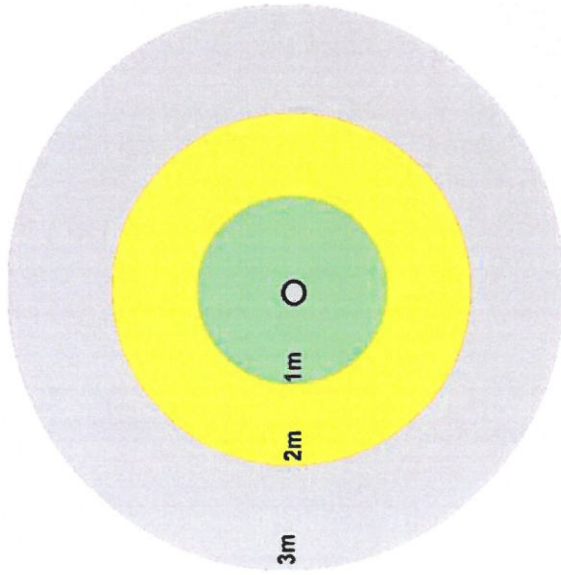
Links/Rechts

Savezone

Putts

copyright © C. Marquardt Science&Motion GmbH

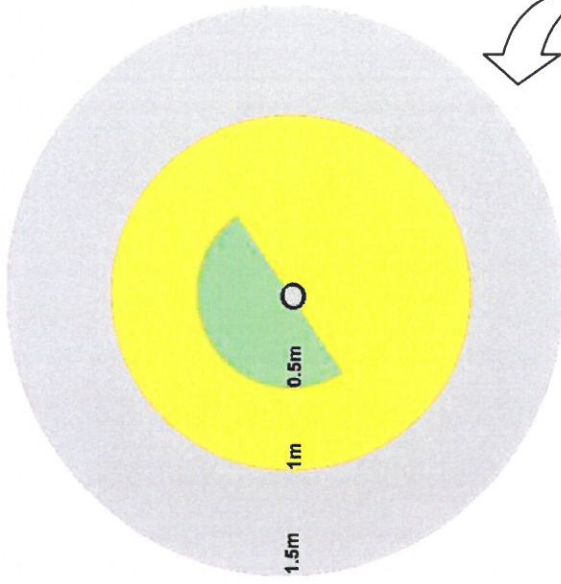
Station 3: Langer Putt 10m



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	sum
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

Kurz/Lang										
Savezone										
# Putts										

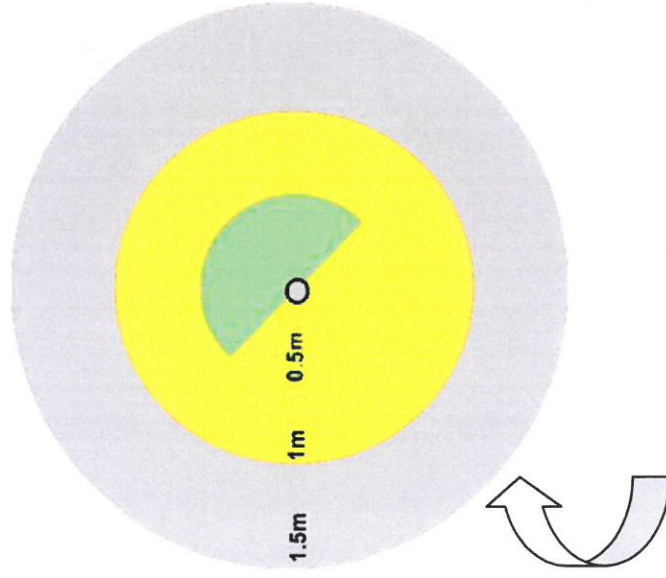
Station 4: Break Putt 4m R - L



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	sum
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

Rechts/Links										
Savezone										
# Putts										

Station 5: Break Putt 4m L- R



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	sum
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

Rechts/Links											
Savezone											
# Putts											

Trage hier bitte deine
Gesamt-Schlagzahl ein



Golf Team Germany



Test im kurzen Spiel

Insgesamt sind acht Situationen vier Mal zu spielen. Wichtig, und das ist das allerwichtigste, jede Situation wird **abwechselnd** gespielt. Keine vier Pitches aus bspw. 45m in Folge. Sondern:

Ihr beginnt bei Station 1, macht dort euren Schlag mit voller Routine und wechselt dann weiter zur zweiten Station, dann zur dritten, usw. Sollte es am jeweiligen Übungsgrün sehr voll sein und die erste Station ist ständig belegt, kannst du auch wahlweise an jeder anderen Station beginnen.

Insgesamt durchläuft ihr die Stationen 4x!

Bleibe immer in einem Aufgabenbereich: 1. Pitches 2. Chippen und Bunker

Du brauchst ein **Maßband** um diesen Test zu machen. Bitte organisiere dir eins im Vorfeld. Wenn du einen „Zähler“ findest, der deine Ergebnisse notiert, erleichtert das den Ablauf.

Wieviele Punkte du an jeder Station für deinen Schlag bekommst, siehst du auf der folgenden Seite, die gleichzeitig auch die Scorekarte ist.

Tipp: Markiere deine Bälle mit den Zahlen 1 bis 4. Nutze jeweils den passenden Ball zu jeder Station. Spiele alle Stationen nacheinander durch und messe die Ergebnisse nach jedem Durchgang!

Scorekarte Kurzes Spiel

Punkte	4	3	2	1
Pitch 15m	0 – 0,75cm	0,76 – 150cm	151 – 300cm	301 – 10m
Pitch 30m	0 – 150cm	151 – 300cm	301 – 600cm	601 – 10m
Pitch 45m	0 – 225cm	226 – 450cm	451 – 900cm	901cm – 15m
Pitch 60m	0 – 300cm	301 – 600cm	601 – 10m	10m – 15m
Chip 10m FRV: 3:1	0- 50cm	51 – 100cm	101 – 150cm	151 cm – 5m
Chip 20m FRV: 1:3	0 – 100cm	101 – 200cm	201 – 300cm	300cm – 10m
Bunker 10m FRV: 3:1	0 – 100cm	101 – 200cm	201 – 300cm	Raus
Bunker 20m FRV: 1:1	0 – 200cm	201 – 400cm	401 – 600cm	Raus

1. Bereich am Pitching-Grün: 4x jede Situation, immer abwechselnd

	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3	Durchgang 4
15m				
30m				
45m				
60m				

Erreichte Punkte Pitchen: _____

2. Bereich am Chipping-Grün: 4x jede Situation, immer abwechselnd

	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3	Durchgang 4
Chip (kurz)				
Chip (lang)				
Bunker (kurz)				
Bunker (lang)				

Erreichte Punkte Chippen: _____

Erreichte Punkte Bunker: _____

Trage hier bitte deine Gesamtpunktzahl ein: _____



15 - Shot Challenge

Dieser Test wird mit einem Trackman durchgeführt. Zu spielen sind 5 verschiedene Entfernungen mit jeweils drei Schlägen pro Entfernung. Der Test ist so eingestellt, dass nach jedem Schlag die Entfernung wechselt.

Die Distanzen sind in Anlehnung an den Trackman Combine und bilden hierbei die jeweils 5 längeren Schläge:

105m, 125m, 145m, 165m, Driver.

Basierend auf der Abweichung vom Ziel (Länge und Richtung), werden Punkte pro Schlag ermittelt. Diese bilden später dann einen Durchschnitt. Dies ist dann dein Punktwert.

Punkte: _____





Trackman / Flightscope – Schlagtest



Spiele jeweils fünf Schläge auf ein vorgegebenes Ziel mit folgenden Schlägern:

1. Eisen 9
2. Eisen 6
3. Driver

Gemessen werden dabei die Richtung (seitliche Abweichung), die Schlagweite und deine Schlägerkopfgeschwindigkeit

Eisen 9	Schlag 1	Schlag 2	Schlag 3	Schlag 4	Schlag 5	Durchschnitt
Richtung						L / R
Carry-Länge						
SKG (mph)						

Eisen 6	Schlag 1	Schlag 2	Schlag 3	Schlag 4	Schlag 5	Durchschnitt
Richtung						L / R
Carry-Länge						
SKG (mph)						

Driver	Schlag 1	Schlag 2	Schlag 3	Schlag 4	Schlag 5	Durchschnitt
Richtung						L / R
Carry-Länge						
SKG (mph)						