



30 Ball Practice Drill (David Witt and Lynn Marriot)

Regeln:

Die Übungseinheit ist in 10 Aufgaben unterteilt.

Es wird immer nur mit einem Ball gespielt.

Versuche Dich vollständig auf die Aufgabe zu fokussieren und zu konzentrieren.

Die einzelnen Schläge werden immer unterschiedlich gespielt

(z.B. Lage des Balles, Break, Fahnenposition usw.)

Es wird immer eine vollständige Pre-Shot-Routine durchgeführt. (Post-Shot-Routine)

Für jede Aufgabe dürfen maximal 30 Bälle verwendet werden – keine Ausnahme.

1. Putting:

Loche drei Putts aus 1,8m.

Mache drei „2 Putts“ aus 10m.

Mache drei „2 Putts“ aus 20m.

2. Chipping:

Spiele drei *GUTE* Chips aus 8m.

Spiele drei *GUTE* Chips aus 15m.

GUT heißt: Der Ball war gut getroffen, guter Fokus, gute PSR, innerhalb von 90cm bis 1,8m(je nach Situation und Spielstärke)

3. Pitching:

Spiele drei *GUTE* Pitch Schläge aus 20m.

Spiele drei *GUTE* Pitch Schläge aus 40m.

GUT heißt: Der Ball war gut getroffen, guter Fokus, gute PSR, mindestens innerhalb von 3m (je nach Situation und Spielstärke)

4. Bunker:

Spiele drei *GUTE* Bunkerschläge aus 8m.

Spiele drei *GUTE* Bunkerschläge aus 15m.

5. Langes Spiel:

Schlage ein *GUTES* volles Sandwedge.

6. Schlage ein *GUTES* volles Pitchingwedge.

7. Schlage ein *GUTES* volles Eisen 9.

8. Schlage einen *GUTEN* Ball. Wähle ein Eisen zwischen Eisen 8 und Eisen 4.

9. Schlage einen *GUTEN* Ball. Wähle einen Schläger zwischen Eisen 3 und Holz 3.

10. Schlage zwei *GUTE* Drives.