

Chance has no memory *

Putting Statistik - richtiges Training.

Bessere, längere Putts: Match entscheidend.

* Beitrag von Dr. Andreas Keller, Eigentümer GZ



Gutes Putten führt zu niedrigen Scores. Unbestritten, aber was sagt die Statistik? Auch bei den Professionals sind nur knapp zwei von drei Puttversuchen aus knapp zwei Metern erfolgreich. Die Einlochwahrscheinlichkeit liegt bei 58%. Bei drei Metern sind es nur noch 40% ihrer Putts. Ab sechs Metern 15 %.

Als ich mit Golf begann, fragte ich mich von Beginn an, wie ich drei und vier Putts vermeiden kann. Es gab und gibt nur eine Antwort dafür: Ich trainiere/te - auch zuvor in der Leichtathletik - nicht im Bereich des Mikrokosmos. Was heisst das jetzt? Schwimmen lernt man nicht auf der Treppe im Pool durch Handbewegungen. Hochsprung auch nicht über der Latte, sondern mit dem Anlauf. Hürdenlauf nicht durch den Hürdensitz, Stabhochsprung nicht durch den Griff am Stab. Langstreckenlauf nicht durch Startübungen.

Auch legte ich mir meine persönliche Limite bewusst tiefer als die eines Professionals. Wieso sollte ich besser im Putten als Tourprofis sein, die jeden Tag stundenlang, das kurze Spiel üben, mit Trainer und Technikgeräten nur das eine üben: Den Siegesputt unter enormem Stress nicht zu versemeln. Trotzdem bleibt auch für uns Amateure das Putten der wichtigste Schlag auf der Runde. Dazu gehört das Treffen des Balles in der Mitte des Schlägers

und wie man den Schläger greift um zu pendeln. Der Griff bleibt aber eine individuelle Sache.

Was kostet uns Amateure am meisten Schläge beim Putten? Das Momentum „Distanzkontrolle“ ist der grösste Schwachpunkt bei Amateuren. Auch kommt dazu, dass wir die Statistik der Besten nicht friesieren können. Das heisst: Wenn ich nervös bin, werde ich weiterhin auch einen Putt von einem Meter oder noch näher vorbeischieben. Damit muss ich leben. Falsch wäre der Umkehrschluss aus kurzer Distanz deshalb tagelang zu trainieren - das nützt auch mit den schönsten Trainingshilfen nicht viel.

Was aber nützt, ist zum einen die eigene Rundenstatistik zu kennen: Wie viele 3-Putts, wie viele Putts pro Runde, wie gut kann ich den Ball ans Loch chippen, damit ich nur noch einen Putt benötige? Denn es geht nur und immer darum, den Putt näher zum Loch zu spielen. Bessere lange Putts oder bessere Chipps zur Fahne.

Erst damit haben wir eine bessere Möglichkeit, den nächsten Putt doch noch zu lochen. Eigentlich wissen wir ja, dass wir nicht zaubern können. Aber die Hoffnung stirbt zuletzt. Habe ich den Ball zwar aufs Green geschippt, aber nicht in

den Bereich von weniger als drei Metern zur Fahne, dann habe ich als Amateur, auch wenn ich schon ein Handicap von 15 habe, nur 20 % Chance dass ich nur noch einen Putt benötige. Prägen wir uns sein: Aus zwei Metern benötigen die Pros zu 50% nur einen Putt, die Amateure nur in 25% aller Fälle.

Dramatische Verbesserungen beim Puttgesamtergebnis kann ein Amateur aber dennoch durch zwei Sachen erreichen: Den ersten Putt näher zu Fahne zu spielen. Einen langen Putt noch näher zur Fahne zu spielen - in den Bereich von weniger als drei Metern zur Fahne. Also was trainieren? Das feine Händchen: Lange Putts, stündlich, täglich, wöchentlich, mit einem Ball. Ziel ist, den Ball auf der richtigen Linie starten und nahe zur Fahne rollen zu lassen: Pendelbewegung, stabile Handgelenken (dead Hands) und Vertrauen auf Dein starkes Auge: Mit der richtigen Dosierung den Ball an die Fahne legen.

Nur das feine Händchen bringt den Erfolg, jedermann kann sich das erarbeiten - man muss das aber auch wollen. Dies ist einfacher als 300 Meter weit den Ball schlagen zu wollen. Konnte und werde ich nie können. Träumen ist aber weiterhin erlaubt.