

Performance Coaching

Von der Range auf den Platz. Vom Platz ins Turnier.



Jugendgolf-Symposium **online**

Sebastian Rühl



Partner
des DGV

HanseMerkur 

 KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN

Takeaway Teil: Mental

Screen Time / Social Media besprechen.

Erwartungshaltung und Realitätsbezug thematisieren.

Nicht perfekt / Fehlschläge: Das ist die Normalität.

Fehler sind entscheidend im Lernprozess!

Spaß am PROZESS BESSER ZU WERDEN entwickeln!

Trennung von Mensch und Resultat.



Partner des Deutschen Golf Verbandes

HanseMerkur 

 KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN

Takeaway Teil: Training

Wie muss ich trainieren um weniger Schläge zu machen?

Anpassungsfähigkeit als zentraler Baustein!

Eigene Spielanlage kennen und umsetzen.

Mit Absicht trainieren!

Viele erste Schläge trainieren!

Shapen können.

Training ist immer individuell!

Out Of Comfortzone-Elemente einbauen.

Messen und Dokumentieren!



Partner des Deutschen Golf Verbandes

HanseMerkur 

 KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN

Takeaway Teil: Übertrag

Warm Up!

Upgrade!

Variabel!

Match!



Partner des Deutschen Golf Verbandes

HanseMerkur 

 KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN