

Philippe Freiburghaus PGA Golf Professional

MindGame Golf

Play Smart Golf – Lernen durch Spielen

1. Die richtige Anzahl an Bällen pro Übung

- **Qualität vor Quantität:** Das Gehirn lernt besser durch variantenreiches Training mit bewusster Reflexion als durch reines Wiederholen.
- **Optimale Anzahl: 5–10 Bälle pro Übung** (danach eine kurze Pause oder Variation) – zu viele Wiederholungen ohne Veränderung führen zu Ermüdung und ineffizientem Lernen.
- **Differenzielles Lernen:** Kleine Variationen in jedem Schlag verbessern die neuronale Anpassungsfähigkeit.

2. Struktur der Lerneinheiten – Warum Pausen entscheidend sind

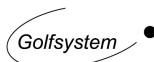
- **Max. 45 Minuten intensives Training**, dann eine **5–10-minütige Pause** (z. B. durch kleine Challenges oder mentale Übungen).
- **Ultrakurzpausen (10–20 Sekunden)** nach jeder Serie von 5–6 Schlägen helfen, das Gelernte besser zu festigen.
- **Bewegungspausen:** Das Gehirn verknüpft motorisches Lernen besser, wenn zwischen den Übungen **lockere Bewegung** eingebaut wird (z. B. lockeres Gehen, Balanceübungen).

3. Mentale & Wahrnehmungsfaktoren für besseres Lernen

- **Golf unter Druck simulieren:** Wenn Emotionen (Spaß, Herausforderung, Druck) involviert sind, werden motorische Muster tiefer gespeichert.
- **Spiegelneuronen aktivieren:** Kurze Visualisierungen vor dem Schlag (5 Sekunden „mentales Einspielen“) helfen, Bewegungen schneller zu verinnerlichen.
- **"Fehlerschläge" gezielt nutzen:** Bewusst Fehler provozieren und korrigieren – das aktiviert den präfrontalen Kortex und verbessert das Lernvermögen.

4. Spiel- und Lernkonzepte mit Neuro-Fokus

- **„Random Training“ statt Blocktraining:** Statt 50 Bälle mit demselben Schläger zu schlagen, lieber **abwechselnd verschiedene Schläger und Ziele nutzen** – das fördert die Flexibilität des motorischen Gedächtnisses.



Philippe Freiburghaus PGA Golf Professional

- **Dual-Task-Übungen:** Z. B. beim Putten einfache Kopfrechnungen lösen oder einen Song summen – so wird das Gehirn widerstandsfähiger gegen Ablenkungen auf dem Platz.
 - **Neugier wecken:** Überraschungselemente (z. B. „Du darfst nur mit 7er Eisen oder ein Sand-Wedge chippen“) sorgen für nachhaltiges Lernen.
-

Tagesstruktur mit Neuro-Optimierung

Tag 1: Wahrnehmung & Kontrolle

Morgens (3 Std.)

09:00 Begrüssung

09:15 Präsentation PPT

09:30 Warm-up mit mentaler Aktivierung (z. B. Augen schließen & den Schwung nur fühlen) ex: Tai-Chi Schwung langsame.

09:45 Kaffe Pause

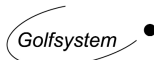
10:00 Putting

- Ritual und Technique (Basic)
 1. Üben mit dem Putting Tutor den geraden Ballstart.
 2. Die Kontrolle der Entfernungen
 3. Das Lesen des Grüns

Da sind die drei wichtigsten Dinge, die man beim Putten üben sollte.

11:00 Langes Spiel mit **variantenreichen Schlägen** (Differenzielles Lernen)

- Exemple: Mit jedem Schläger spielst du fünf Bälle mit Routine und wechseln die Schläger und/oder die Richtung und Kontrolle von Low Punkt.



Philippe Freiburghaus PGA Golf Professional

Nachmittags (9 Löcher) 13 :20 / 13 :30 Blau

- Strategie- & Adaptionsspiel
- Fokus auf mentale Routinen & Drucksimulation
- Abschluss mit Reflexion (Was hat gut funktioniert? Warum?)

◆ **Loch 1-3:** „Drei-Schläger-Challenge“ → Die ersten drei Löcher dürfen nur mit einem einzigen Schläger gespielt werden.

◆ **Loch 4-6:** „Fairways- Green Regulation max 2 Putt“ → Statt des Scores gibt es 1 Punkt für das Treffen des Fairways, 1 Punkt für das Green in Regulation und 1 Punkt für 2 Putts, aber 8 Punkte für alle 3 Löcher.

◆ **Loch 7-9:** „Risk & Reward“ → Spieler wählen pro Loch zwischen einem sicheren oder risikoreichen Schlag.



Tag 2: Entscheidungsfindung & Kreativität

Morgens (3 Std.)

09:00 Visualisierungsübung Skript über den Tag (15Min.)

09 :30 Kurzes Spiel (Wegging) > 30m mit Landepunkt für den Ball.

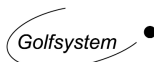
10:15 Pause

10:30 Distance kontrolle 20 – 50 m mit routine und system

11:15 Üben mit der Driver mit der Flightscope jede Spieler spielt 5 Ballen

Ziel Kontrolle:

1. Schlagen Sie dem Ball in die Mitte des Schlägers.
2. Treffen den Ball mit den aufwärts Schwung.
3. Die Schlagfläche des Schlägers kontrollieren



Philippe Freiburghaus PGA Golf Professional

Nachmittags (9 Löcher) 13:20 / 13:30 Blau

- Macht Play mit voll Routine für jeden Schlag
- Kreatives : Strategie des Macht Play
- Abschliessende Reflexion

Zusammenfassung: Wichtige Prinzipien

- ✓ **Max. 5–10 Bälle pro Serie, dann Pause oder Variation**
- ✓ **Nach 45 Minuten eine 5–10-minütige aktive Pause**
- ✓ **Random Training statt stumpfer Wiederholung**
- ✓ **Mentale Einbindung & Drucksimulation für tieferes Lernen**
- ✓ **Kreative & spielerische Herausforderungen für mehr neuronale Vernetzung**

Spiel auf dem Platz Beispiel

1. "Strategie & Entscheidungsfindung" 🧠

Ziel: Spieler sollen bewusste Entscheidungen treffen und lernen, Risiken & Chancen besser einzuschätzen.

- ◆ **Loch 1-3:** „*Risk & Reward*“ → Spieler wählen pro Loch zwischen einem sicheren oder risikoreichen Schlag.
- ◆ **Loch 4-6:** „*Alternative Route*“ → Immer einen anderen Weg zum Grün nutzen (z. B. Lay-up statt Driver, Umweg statt direktes Spiel).
- ◆ **Loch 7-9:** „*Schlagvorgabe-Challenge*“ → Vor jedem Schlag muss sich der Spieler festlegen, mit welchem Schläger er ihn spielt.

🎯 **Lerneffekt:** Bessere Platzstrategie, mutigere & überlegte Entscheidungen.

2. "Mentale Stärke & Fokus" 🏆

Ziel: Umgang mit Druck & mentale Resilienz verbessern.

- ◆ **Loch 1-3:** „*Pre-Shot-Routine unter Druck*“ → Jeder Spieler muss seine Routine exakt durchziehen, bevor er schlägt.
- ◆ **Loch 4-6:** „*Ablenkungs-Training*“ → Während des Schlages gibt ein Mitspieler eine leichte Störung (z. B. Summen, kleine Bewegung), um Fokus zu trainieren.
- ◆ **Loch 7-9:** „*Matchplay-Modus*“ → Die Spieler treten gegeneinander an (z. B. wer trifft mehr Fairways/Greens?).

🎯 **Lerneffekt:** Höhere Konzentrationsfähigkeit & bessere mentale Kontrolle auf dem Platz.

3. "Ballgefühl & Kreativität" 🎨

Ziel: Spieler sollen sich an ungewöhnliche Situationen anpassen und ihr Ballgefühl entwickeln.

- ◆ **Loch 1-3:** „*Ein-Schläger-Challenge*“ → Die ersten drei Löcher dürfen nur mit einem einzigen Schläger gespielt werden.
- ◆ **Loch 4-6:** „*Worst-Ball-Golf*“ → Jeder Spieler muss immer seinen schlechtesten Ball weiterspielen.
- ◆ **Loch 7-9:** „*Kreativ-Schläge*“ → Jeder Schlag muss mit einer anderen Technik gespielt werden (z. B. extra hoher oder niedriger Ballflug).

🎯 **Lerneffekt:** Mehr Variabilität & Anpassungsfähigkeit im eigenen Spiel.

