

# Saisonanalyse & Trainingsplan-Vorlage

Mehr Klarheit, mehr Fokus: Dieses Dokument unterstützt dich dabei, die Offseason sinnvoll zu nutzen und dein Spiel gezielt auf die nächste Saison auszurichten.

## 1. Rückblick – Deine vergangene Saison analysieren

Bevor du neue Ziele setzt, ist es wichtig, ehrlich zu schauen, **was bisher gut lief** und **was dich zurückgehalten hat**.

**Was war dein größter Fortschritt in der letzten Saison?**

.....

.....

**Was war deine größte Herausforderung oder Schwäche?**

.....

.....

**Welche Fehler oder Schläge haben dich am meisten Schläge gekostet?**

.....

.....

**Wie oft hast du pro Woche trainiert?**

.....

War dein Training gut geplant oder eher spontan?

Geplant     Spontan     Mischung

Wie viele Turnierrunden hast du gespielt? Wie war die Tendenz?




.....


Wie hast du dich unter Druck gefühlt (Turnier, wichtige Löcher)?

.....

## 2. Häufige Denkfehler bei der Analyse (*Zum Lesen, nicht Ausfüllen*)

Viele Golfer machen beim Rückblick unbewusst diese Fehler:

-  Sie **schönern** ihr Spiel und übersehen echte Probleme
-  Sie schauen nur auf Technik, aber **nicht auf Strategie oder Mental**
-  Sie planen neue Ziele, **ohne zu wissen, was sie ändern müssen**

 Tipp: Sei ehrlich mit dir selbst – nur dann kannst du gezielt besser werden.

## 3. Ziele für deine nächste Saison

Jetzt geht's darum, **klare und erreichbare Ziele** zu setzen – nicht nur Wunschdenken.

Dein sportliches Ziel (z. B. Handicap, Score, Konstanz):

.....

Prozessziel 1 (z. B. Trainingsrhythmus, Fokusbereich):

.....

## Prozessziel 2:

.....

## Bis wann möchtest du diese Ziele erreichen?

.....

## Warum sind dir diese Ziele wichtig?

.....

### SMART-Check

Sind deine Ziele:

- Spezifisch    Messbar    Attraktiv    Realistisch    Terminiert?

## 4. Schwächen erkennen – Was bremst dich aus?

Hier findest du die drei wichtigsten Bereiche, in denen viele Spieler ihre Leistung verlieren.

Nutze sie als Orientierung für deine eigene Analyse.

### Technik (z. B.):

- Ungenaue Drives
- Eisen nicht präzise genug
- Schwache Wedge-Kontrolle
- Putts zu kurz/lang, viele Dreiputts

### Strategie (z. B.):

- Zu riskante Entscheidungen
- Kein klarer Plan auf dem Platz
- Zu aggressives Spiel auf Par 5 / 3

 **Mental (z. B.):**

- Nervosität vor dem Abschlag
- Frust nach Fehlern
- Konzentrationsabfall auf der Back Nine

**Was sind deine 3 größten Schwächen?**

1. ....
2. ....
3. ....

**Welche davon kostet dich am meisten Schläge – und warum?**

.....

 **5. Dein realistischer Trainingsplan für die Offseason**

Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.

Hier erstellst du deinen persönlichen Plan – passend zu deinem Alltag und deinen Zielen.

**Wie viele Stunden pro Woche kannst du realistisch investieren?**

.....

**Was kannst du realistisch trainieren?**

- Technik     Putten     Fitness     Strategie     Mentalspiel

**Weitere Ideen oder Möglichkeiten (z. B. Indoor, Zuhause, Simulator):**

.....

## Trainings-Wochenplan (zum Ausfüllen)

Wochentag	Fokus (Technik, Putten, Fitness etc.)	Dauer	Ort (Indoor, Range, Zuhause etc.)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

## 6. Beispiel-Einheit für den Winter (Inspiration)

### Techniktraining Indoor (45 Minuten):

- 5 Min Mobilität / Aufwärmen
- 10 Min Spiegelarbeit (z. B. Schwungpositionen)
- 15 Min Impact-Arbeit (z. B. mit Impact-Bag oder Slow Swings)
- 15 Min Putting-Drills (Zielrichtung & Längenkontrolle)

### Weitere Ideen:

- 9 Loch in Gedanken visualisieren
- 10 Minuten Mental-Tagebuch (Fokus, Emotionen, Stärken)
- 15 Min Theorie (Strategie, Course Management, Regeln)

## 7. Reflexion – Dein persönliches Fazit

Was hast du durch diese Analyse über dein Spiel gelernt?

.....

**Was ist dein größter Hebel für die nächste Saison?**

.....

**Was wirst du ab dieser Woche konkret ändern oder beginnen?**

.....

## **Nächste Schritte**

1. Druck dieses Dokument aus und fülle es komplett aus.
2. Wenn du möchtest, mach ein Foto davon und sende es an mich zurück (via WhatsApp), denn die ersten 10 Einsendungen bekommen ein persönliches Feedback dazu. Also sei schnell und hol dir Feedback von Golf Professional Luca Sommer ab.

**Viel Erfolg – denk dran: Nicht die Saison macht dich besser - Die Zeit *davor* entscheidet.**

## **Bereit, deinen Plan in die Tat umzusetzen?**

Du willst nicht nur analysieren – sondern **konkret wissen, wie du dein Spiel strategisch verbesserst?**

Dann sichere dir jetzt eine **kostenlose Strategie-Session** mit Luca Sommer von GO LOW.

Ihr schaut gemeinsam deine Analyse an, sprecht über deine Ziele, deine Stärken sowie Schwächen und Luca zeigt dir den konkreten Weg, wie du dein Spiel in den nächsten Monaten **wirklich weiterentwickelst** – individuell, realistisch und mit Plan.

Sicher dir jetzt deinen Platz auf: <https://golongcoaching.com/strategiesession>

**Hinweis:** Die Plätze sind begrenzt – schnell sein lohnt sich!