

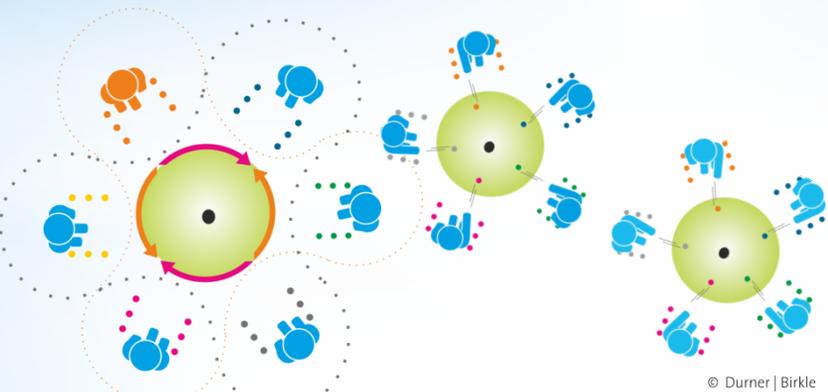
# TRAININGSEINHEIT „DGV BALLSCHULE GOLF“



- Ballschule:** Säule A – Golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenzen  
Säule B – Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen
- Trainingsziel:** Verbesserung der Längen- und Richtungskontrolle beim Chippen hinsichtlich des Präzisionsdrucks (Ergebnis)
- Aufgabe:** Führen Sie mit Ihren Kindern eine Trainingseinheit durch, die besonders die Längen- und Richtungskontrolle beim Chippen verbessert. Die Spiel- und Übungsformen sollen für die Zielgruppe abwechslungsreich sein. Das Lösen der unterschiedlichen Chip-Situationen (ergebnisorientiert) sollen für die Kinder besonders motivierend sein.
- Dauer:** 70 Minuten
- Zielgruppe:** 6-8 Kinder im Alter von 8-10 Jahren
- Die Kinder kommen regelmäßig (1-2 wöchentlich) zum Golftraining. Sie haben alle Grundschläge kennengelernt und können vereinzelt schon individuelle variable Lösungen im Training und Spiel anwenden.  
Die Kinder können auf ihr eigenes Golf- bzw. Trainingsmaterialien zurückgreifen.

*Anmerkung: Die in der Folge aufgeführten Übungsformen sind weitgehend an die Übungen aus dem Buch „DGV Ballschule Golf“ angelehnt, wurden jedoch vereinzelt an die jeweiligen Lernziele angepasst.*



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
5	Aufmerksamkeit und Konzentration herstellen, Interesse wecken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansprache an die Trainingsgruppe (kindgemäß) – was wird gemacht.</li> <li>- Abfragen des allgemeinen Befindens (Gesundheitscheck).</li> <li>- Für angenehme Lernatmosphäre sorgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsort reservieren und vorbereiten</li> <li>- Materialien vorbereiten</li> </ul>	Traineransprache
5-8	<p>Aktivierung HKS, psychische + physische Einstellung, Hinführung zur vestibulären + kinästhetischen Wahrnehmung, Aktivierung der golfspezifischen Muskulatur (Rumpf, Beine, Schulter usw.)            Auge-Hände-Koordination/golfspezifische "Steady-State"</p>	<p><b>1. „Slalom-Laufen und Ballrollen“</b></p> <p>Die Kindergruppe stehen kreisförmig in einem Abstand von ca. 1 m zum Grün mit Blick auf die Fahne. Der Ausgangspunkt eines jeden Kindes bildet der Markierungsteller. Dort befinden sich links und rechts der Markierung jeweils 6 Bälle (jedes Kind entscheidet sich für eine Ballfarbe). Auf Kommando laufen (oder traben, hüpfen, steppen usw.) die Kinder „im Uhrzeigersinn“ um die Markierungen der anderen Kinder Slalom! Sobald sie wieder auf ihren Ausgangspunkt angelangt sind, nehmen sie die seitliche Ansprechposition ein und rollen mit der rechten Hand (ziemlich tief in den Knien) die 6 Bälle Richtung Fahne/Golfloch. Nachdem die Bälle gerollt wurden, gibt der Trainer abermals das Kommando „gegen den Uhrzeigersinn“. Nun laufen sie wieder im Slalom und wenn sie erneut den Ausgangspunkt erreicht haben, rollen sie mit der linken Hand Richtung Fahne/Golfloch die nächsten 6 Bälle. Als Spiel: „Wer bringt seine Bälle an und ins Loch?“</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© Durner   Birkle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Markierungsteller (farbig)</li> <li>- Auswahl d. optimalen Übungsgrüns</li> <li>- Golfbälle mit verschiedenen Farben (weiß, gelb, rot, orange, blau, pink, lila usw.)</li> </ul>	<p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainerbeobachtung (auf korrekte Ausführung beim Slalomlauf/Ballrollen)</p> <p>Aufmerksamkeit für die TE herstellen</p> <p>Erholung (Trinkpause)</p> <p>Auf Sicherheits- und Ordnungsrahmen achten!</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
12-15	<p>Spielerische Heranführung und Sensibilisierung an die variable Ausführungen der Chip-Technik.</p> <p>Verbesserung d. individuellen Wahrnehmung/Analyse der einzelnen Bewegungskomponenten im Chippen.</p> <p>Bewegungsinformationen aufnehmen und verarbeiten und die Treffqualitäten verbessern.</p>	<p><b>2. „Chip-Weltmeister“</b> (DGV Ballschule Golf S. 75)</p> <p>Vier Stationen sind aufgebaut. An jeder Station ist eine Bewegungsaufgabe zu erfüllen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Handgelenke stabil</li> <li>(2) Graskontakt</li> <li>(3) Gewicht am Ende des Schlages auf dem linken Bein (Rechtshänder)</li> <li>(4) Erst Ball, dann Boden treffen (Eintreffwinkel)</li> </ol> <p>Die Kinder haben drei Versuche. Jede erfolgreiche Bewegung wird mit zwei Punkten bewertet. Die Beurteilung erfolgt gemeinsam durch das Kind und den Partner.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punktwertung als Ist-Stand-Feststellung; Trainer gibt Soll-Wert vor (III)</li> <li>- Ein Extra-Punkt für jeden Ball im Zielkreis (Zielprecision geringer bewerten) (III)</li> <li>- Festlegen anderer Technik-Schwerpunkte (III)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungseile</li> <li>- Golfschläger</li> <li>- Markierungsteller mit Stationsnummern</li> <li>- Golfbälle (farbig)</li> </ul>	<p>Trainermoderation bzgl. der Bewegungsausführungen mit den verschiedenen Variationen</p> <p>Achten auf die individuelle Bewegungsausführung</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Trainerhinweise geben (als Synchron,- Sofort,- u. Schnellinformation d. Trainerdemonstration)</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
12-15	<p>Verbesserung der Variabilität beim Chippen</p> <p>Schulung individueller Bewegungslösungen bzgl. der Richtungs- und Längenkontrolle beim Chippen</p> <p>Verbesserung der STK (Schlagtechnik anpassen, Treffqualität und Präzisionsdrucksituation herstellen)</p> <p>Mit der Aufgabe wachsen: Aus jedem Schlagversuch soll möglichst eine neue Strategie für erfolgreiches Lösen der Aufgabe gefunden werden!</p>	<p><b>3. „Golf-Bowling-Spiel“</b> (DGV Ballschule Golf S. 132)</p> <p>Zwei Kinder chippen aus 10 bis 12 m Entfernung vom Vorgrün auf die aufgestellten Golfkegel (Plastikflaschen: Zweierreihe, Dreierreihe, Viererreihe im Abstand von 30 cm vorne, seitlich, hinten). Mit den gespielten Bällen sollen so viele Golfkegel wie möglich getroffen werden. Wer schafft es, die meisten Golfkegel zum Fallen zu bringen?</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Kinder spielen aus dem Semi-Rough auf die Golfkegel (II)</li> <li>– Die Kinder chippen über eine Zauberschnur (Höhe 50 cm) mit PW, SW (III)</li> <li>– Die Kinder chippen zuerst die vordere Reihe um (Zweierreihe), danach die Dreierreihe und zuletzt die Viererreihe (III)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auswahl optimaler Trainingsbereich am Übungsgrün</li> <li>– Golfschläger (E 7, PW, SW)</li> <li>– Golfbälle (farbig)</li> <li>– Markierungsteller</li> <li>– 20 Mehrwegflaschen(Plastik) mit 1/3 Wasser gefüllt</li> </ul>	<p>Trainermoderation bzgl. entsprechender Ausführung (trotz der Spaßkomponente)</p> <p>Achten auf die individuelle Bewegungsausführung (Rück- und Durchschwung/Finsih)</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Trainerhinweise umsetzen bzgl. der Schwungrichtung und Dosierung, Schlägerkopf soll ungebremst durch den Ball schwingen.</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
20-25	<p>Verbesserung der Variabilität beim Chippen (Anpassung an die bilaterale Ausführung)</p> <p>Schulung individueller Bewegungslösungen bzgl. Richtungs- und Distanzkontrolle</p> <p>Verbesserung der STK (Schlagtechnik anpassen, Schlagwinkel und Schlagdistanzen ansteuern sowie und Präzisionsdruck (Ergebnis) herstellen.</p> <p>Wahrnehmung der optimalen Lernstrategie: "Lernen von jedem gespielten Ball!"</p>	<p><b>4. „Golf-Chip-Spiegelbild-Spiel“</b> (DGV Ballschule Golf S. 133)</p> <p>In einer Entfernung von 10 m sollen zwei Kinder, die sich gegenüberstehen, die Bälle so nahe wie möglich an eine 4 m Ziellinie (Schnur) spielen. Jedes Kind hat zehn Bälle. Die Kinder chippen abwechselnd mit einem Eisen 7 (Rechts- und Linkshandschläger; bilateral) und wechseln nach jedem gespielten Ball ihre Positionen. Die Abweichung der Bälle (in cm) wird sofort nach jedem Schlag auf einer Scorekarte notiert. Sieger ist das Kind, das nach zehn Bällen die geringste Gesamtabweichung von der Ziellinie vorweisen kann.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle zehn gespielten Bälle müssen liegenbleiben (Strategie, Taktik, Spielzufall, Frustrationstoleranz), am Ende die Abweichung aller Bälle messen (I)</li> <li>- Die Ziellinie in einer Schräglage (großer Break) auf dem Grün anbringen (II)</li> <li>- Die Ziellinie in größerer Entfernung anbringen (ca. nach 15 bis 20 m) (II)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Golfschläger (Eisen 7 RH und Eisen 7 LH)</li> <li>- Golfbälle (2 Farben)</li> <li>- Schnur bzw. Schlagschnur (Kreidestrich)</li> <li>- Maßband</li> <li>- Scorekarte</li> </ul>	<p>Trainermoderation bzgl. der Ausführung d. Chippens mit Rechts- und Linkshandschläger (genügend Vorversuche zulassen besonders beim Linkshand-Chippen!!)</p> <p>Trainerdemonstration bzgl. des Flug-Rollverhaltens, Schlagflächenstellung im Treffmoment und Mittigkeit des Treffens.</p> <p>Achten auf die individuelle Bewegungsausführung</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Evtl. Lösungswege aufzeigen (als Synchron, -Sofort,- u. Schnellinformation d. Trainerdemonstration)</p>
5	Lernfreude erzeugen (intrinsische Motivation)	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf die nächste Trainingszeiten		Trainergespräche mit individuellen Rückmeldungen (Trainingsdokumentation)