

Übung: Punktlandung

Equipment: Seile, Golfbälle, Golfschläger, Pylonen

Zielsetzung:

- Verbesserung der Kontrolle von Flug und Rollen
- Verbesserung der Längenkontrolle
- Üben von Situationen mit Ergebnis- bzw. Erfolgsdruck und Zieldruck

Basiskompetenzen: Golfspezifische technische Basiskompetenzen

Ort: Putting bzw. Chipping-Grün

Aufbau: Die Seile werden in etwa gleich großen Abständen auf dem Grün hintereinander aufgereiht, sodass fünf Felder entstehen. Neben jedes Feld kommt dann eine Pylone mit der jeweiligen Zahl des Feldes. Außerdem wird der Startpunkt / Spielpunkt vor dem Grün mit Hilfe einer Pylone festgelegt. Die Entfernung zwischen Spielpunkt und Feldern (und Breite der Felder) kommt dabei auf die Leistungsstufe und Alter der Kinder an.



Aufgabe: Die Kinder sollen jetzt von der Pylone aus nacheinander die Felder 1-2-3-4-5 treffen. Erst wenn das jeweilige Feld getroffen wurde darf zum nächsten Feld gespielt werden. Das Spiel ist dann zu Ende, wenn der Spieler das letzte Feld getroffen hat. Bei dem Treffen der Felder ist es dabei *nicht wichtig* wo der Ball liegen bleibt, sondern nur wo dieser aufkommt.

Hinweise:

- Vorher Aufwärmübungen durchführen
- Auf Sicherheit achten sodass es nicht zu Querschlägern oder ähnlichem kommt
- Auf Fragen der Kinder eingehen und diese beantworten

Variationen:

- Immer nur die ungeraden Felder (1-3-5)
- Die Felder rückwärts anspielen (5-4-3-2-1)
- Der Trainer nennt vor dem Schlag das jeweilige Feld, sodass das Kind sich kurzfristig darauf einstellen und anpassen muss

Übung: Grünkanten Putten

Equipment: Putter, 1 Ball pro Kind, Pylonen

Zielsetzung:

- Verbesserung der Längenkontrolle
- Verbesserung der Richtungskontrolle
- Üben von Situationen mit Ergebnis- bzw. Erfolgsdruck
- Entfernungen besser einschätzen zu können
-

Basiskompetenzen: Golfspezifische technische Basiskompetenzen

Ort: Putting-Grün

Aufbau: Es wird eine Pylone als Markierung festgelegt von wo aus die Kinder putten müssen. Die Entfernung zur Grünkante hängt dabei von der Leistungsstufe ab.

Aufgabe: Die Kinder müssen nun von ihrer Position aus versuchen erst ihren Ball an die Vorgrünkante, danach in das Feld zwischen Vorgrün und Grünkante zu spielen und zum Schluss möglichst nah hin zur Grünkante. Die Übung kann dabei auch gleichzeitig durchgeführt werden indem die Kinder in einer Reihe nebeneinander spielen.

Hinweise:

- Auf Sicherheit achten, wenn alle Kinder gleichzeitig spielen
- Auf Fragen der Kinder eingehen und diese beantworten

Variationen:

- Breite des Feldes durch Tees festlegen um die Übung zu erschweren
- Wettbewerb einbauen (Wer kommt näher an)
- Einbauen von Breaks welche die Richtungs- und Längenkontrolle beeinflussen (bergauf, bergab, schräg)
- Einbauen von verschiedenen Entfernungen