

Die DGV- Rahmentrainingskonzeption



Deutscher
Golf Verband

„Mit Plan zum Erfolg ---
Umsetzung der DGV-
Rahmentrainingskonzeption“



Partner
des DGV

Allianz 

„Deka



Die Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Golf Verbandes



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 **Deka**

Herausforderungen

- 
- Demografie
 - Freizeit- und Bewegungsverhalten
 - Sportliche Ausgangsposition und Konkurrenzsituation

Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 Deka





+0,3 %

**Im DGV registrierte Mitgliedschaften auf
deutschen Golfanlagen: 644.943**

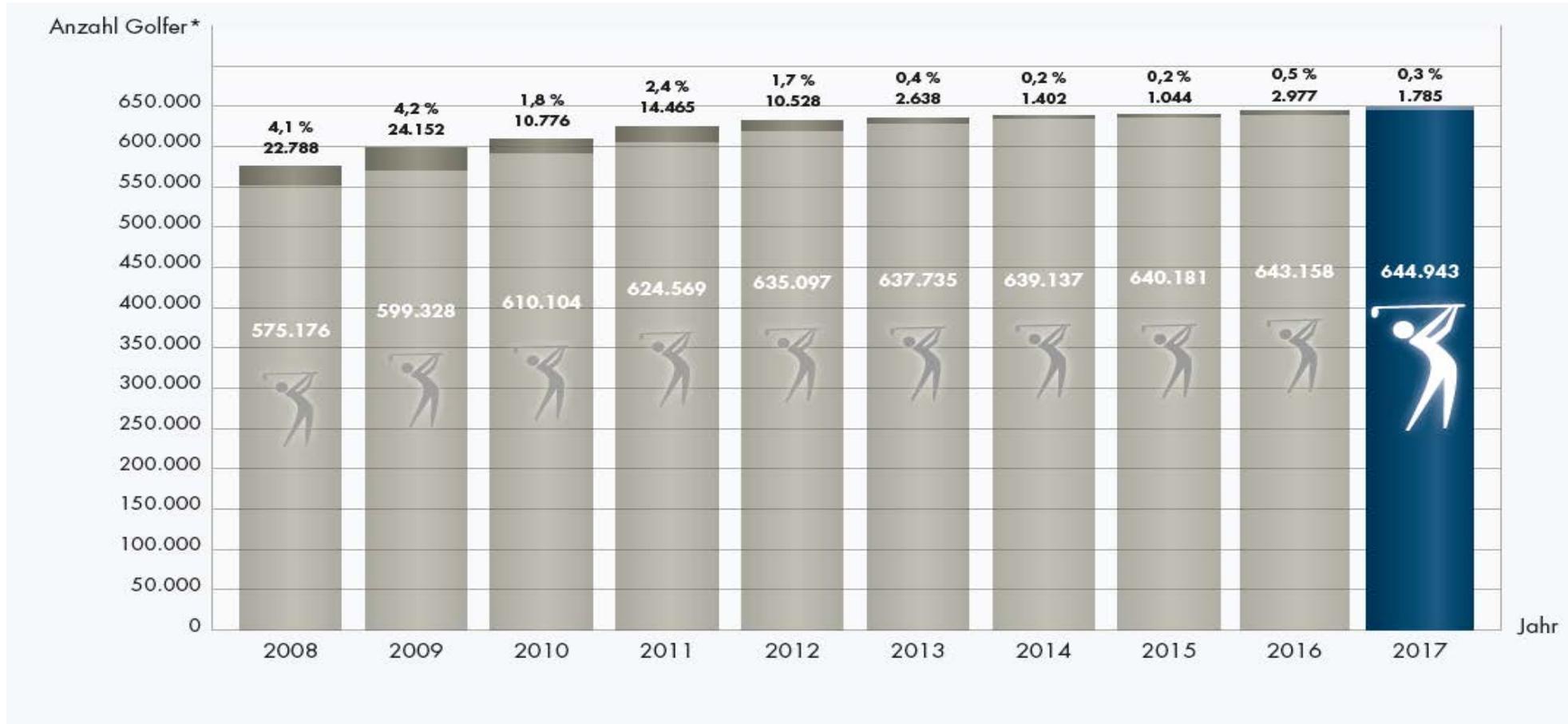


Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

.Deka

Organisierte Golfer im DGV



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz

Deka

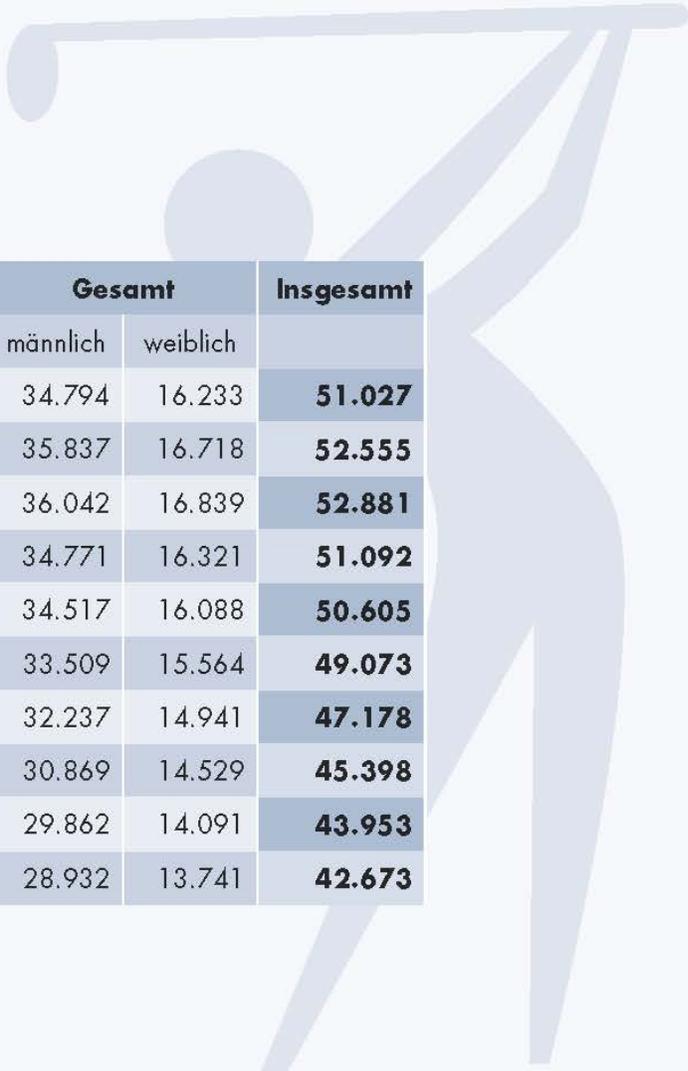


„Die Dynamik bei Zugängen und
Abgängen im organisierten Golf ist
weiterhin hoch.“

+ 51.293
- 49.508



Entwicklung Kinder und Jugendliche in den letzten 10 Jahren



Jahr	bis 6 Jahre		7 bis 14 Jahre		15 bis 18 Jahre		Gesamt		Insgesamt
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	
2008	1.809	1.052	20.271	10.249	12.714	4.932	34.794	16.233	51.027
2009	1.730	1.096	21.119	10.524	12.988	5.098	35.837	16.718	52.555
2010	1.706	1.090	21.213	10.590	13.123	5.159	36.042	16.839	52.881
2011	1.186	767	19.746	10.008	13.839	5.546	34.771	16.321	51.092
2012	1.096	735	19.312	9.625	14.109	5.728	34.517	16.088	50.605
2013	1.066	693	18.370	9.163	14.073	5.708	33.509	15.564	49.073
2014	1.063	688	17.606	8.614	13.568	5.639	32.237	14.941	47.178
2015	1.097	716	16.690	8.282	13.082	5.531	30.869	14.529	45.398
2016	1.170	703	16.114	8.202	12.578	5.186	29.862	14.091	43.953
2017	1.112	670	15.727	7.994	12.093	5.077	28.932	13.741	42.673

Partner des DGV



Quelle: Deutscher Golfverband e.V., 31.12.2017



Erfolgsperspektive

Bundesland	Anzahl Gesamt	Kinder in Klasse I bis V	Prozent
Baden Württemberg	7142	2113	30%
Bayern	11673	2819	24%
Berlin/Brandenburg	1837	530	29%
Hamburg	2091	687	33%
Hessen	3695	1109	30%
Mecklenburg-Vorpommern	630	143	23%
Niedersachsen/Bremen	4553	1145	25%
Nordrhein Westfalen	10554	2911	28%
Rheinland-Pfalz/Saarland	2384	620	26%
Sachsen-Anhalt	128	18	14%
Sachsen/Thüringen	803	185	23%
Schleswig Holstein	3702	854	23%
Summe	45105	13134	29%



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

„Deka

Die Nachwuchssituation des Golf Team Germany (Stand: Nov.2018)

AK bis 16	2012		2013		2014		2015		2016		2017		2018	
Handicap	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
bis 11,4	270	1026	306	1042	321	983	327	982	338	924	312	854	320	854
bis 4,4	70	180	84	226	85	227	91	216	90	218	90	202	108	184
besser als 0,0	7	16	7	18	9	13	12	17	16	19	15	13	16	13

AK bis 18	2012		2013		2014		2015		2016		2017		2018	
Handicap	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
bis 4,4	133	430	163	486	176	487	182	510	181	515	193	479	207	459
besser als +1	16	27	16	27	17	32	23	35	22	32	24	28	24	28
besser als +2	9	12	8	17	6	13	7	16	11	14	14	12	10	15



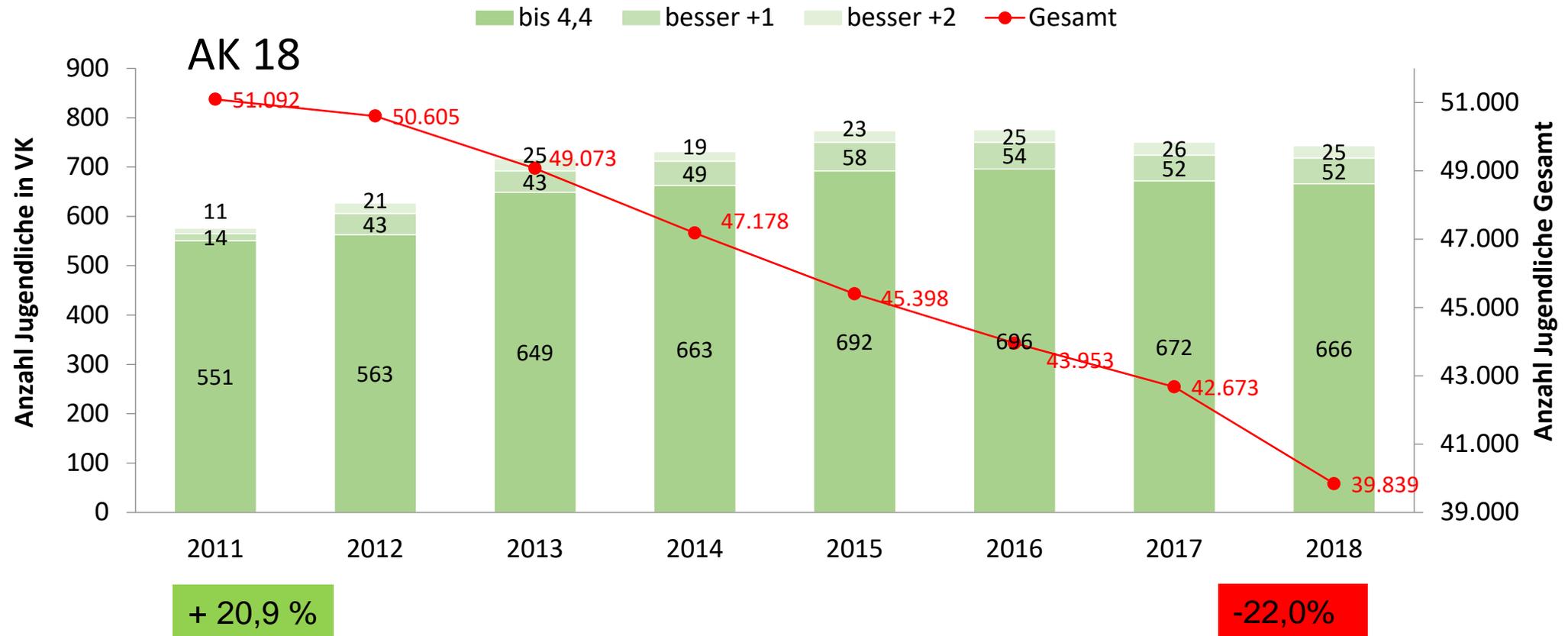
Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz

„Deka

Anzahl der Jugendlichen in der Vorgabenklasse 1 im Vergleich zur Gesamtzahl Jugendliche

Stand: Nov.2018

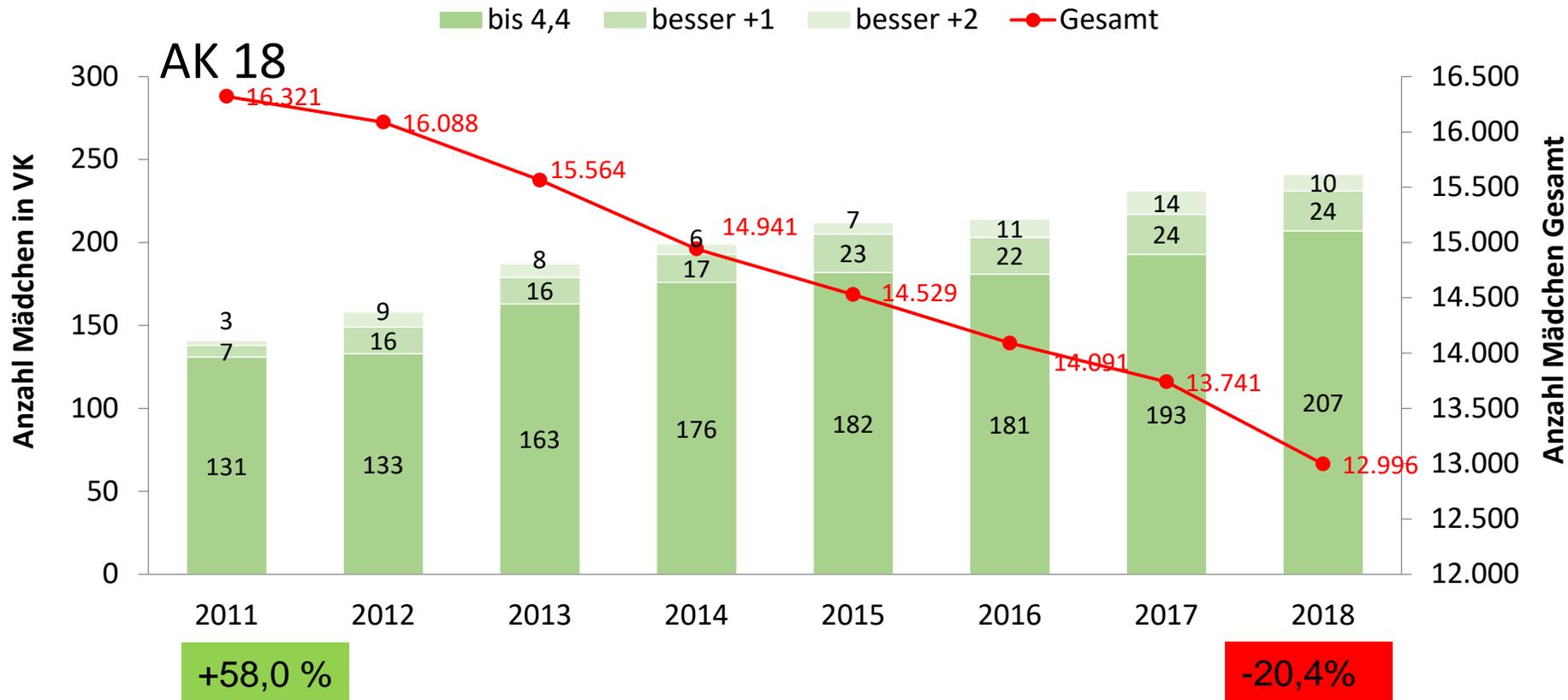


Partner des Deutschen Golf Verbandes



Anzahl der Mädchen in der Vorgabenklasse 1 im Vergleich zur Gesamtzahl Mädchen

Stand: Nov.2018



Partner des Deutschen Golf Verbandes

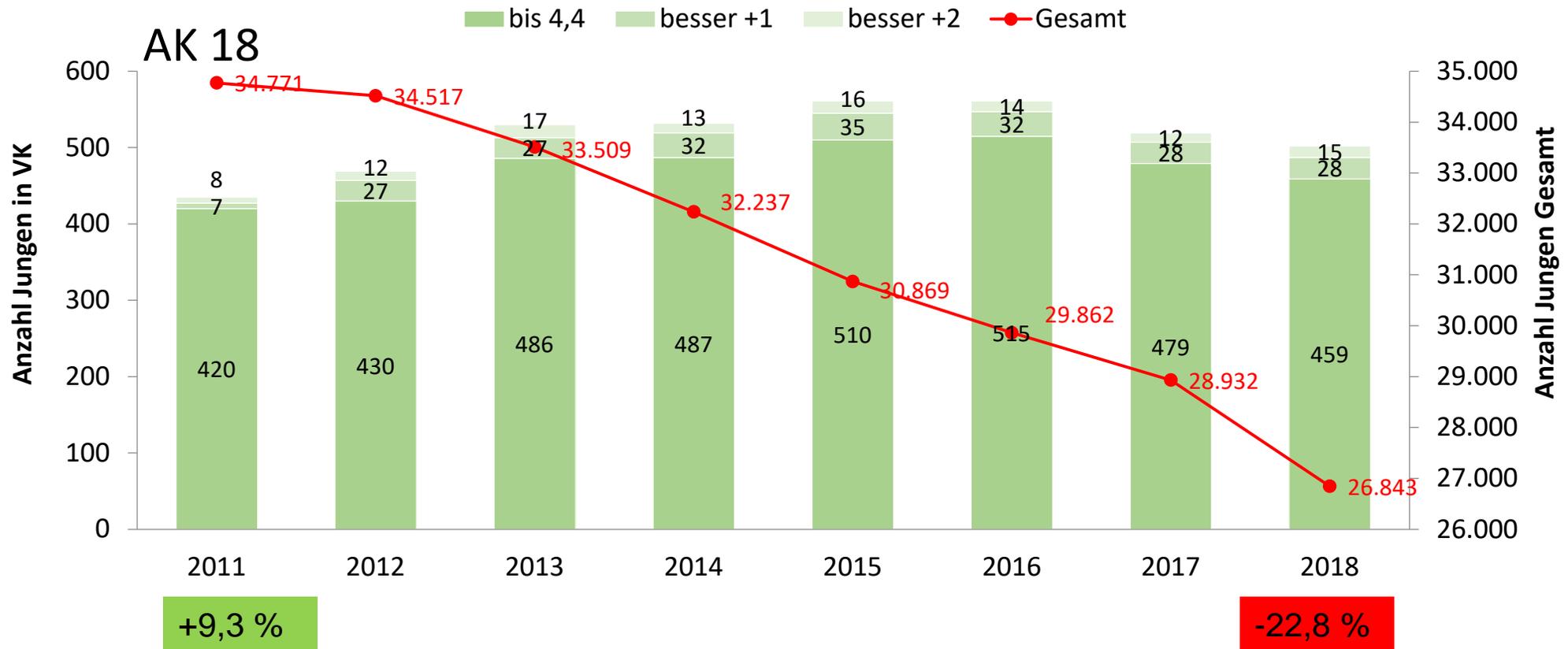
Allianz

Deka



Anzahl der Jungen in der Vorgabenklasse 1 im Vergleich zur Gesamtzahl Jungen

Stand: Nov.2018



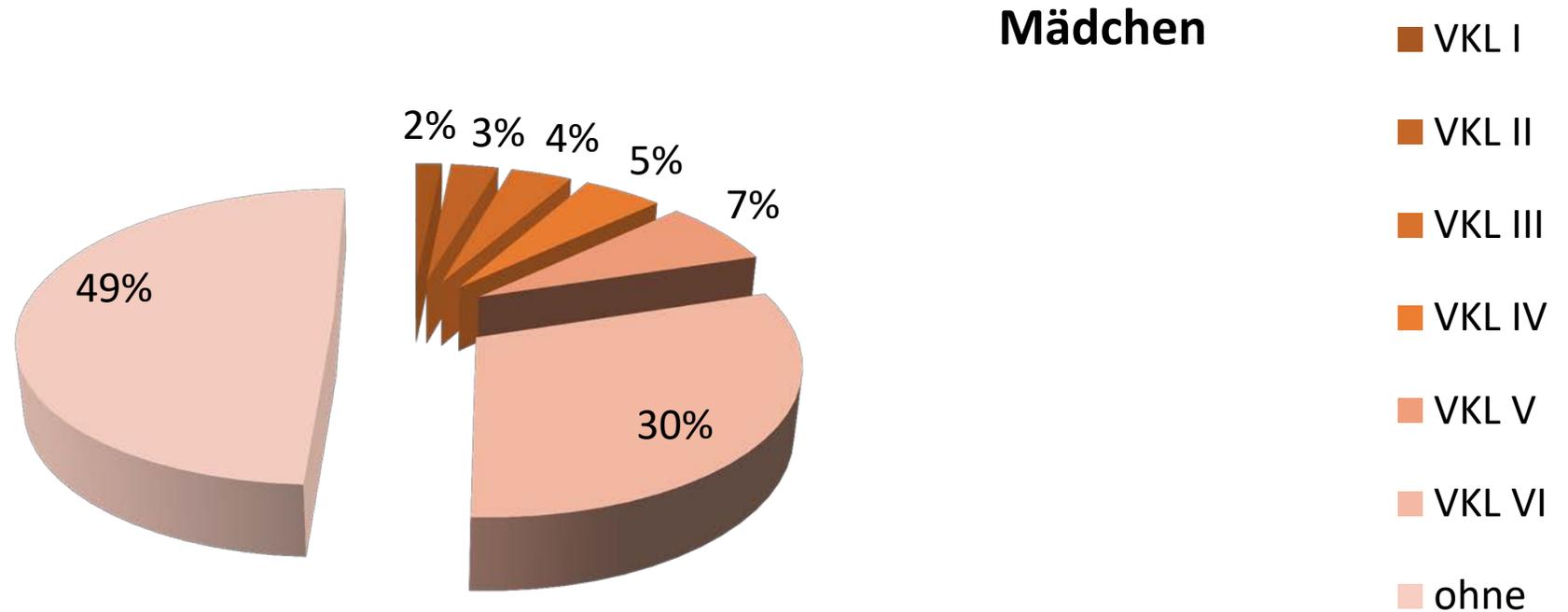
Partner des Deutschen Golf Verbandes



Mädchen bis 18 Jahre

Verteilung der Vorgaben

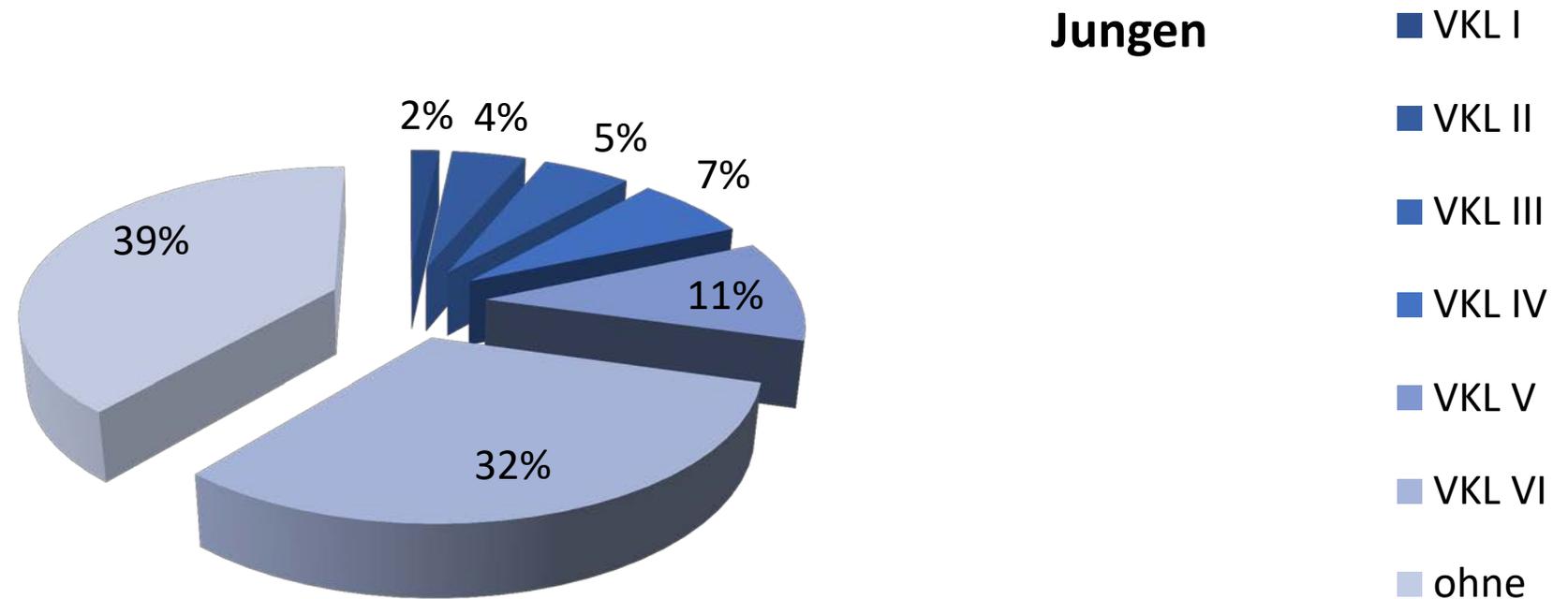
(Stand Nov. 2018)



Jungen bis 18 Jahre

Verteilung der Vorgaben

(Stand Nov. 2018)



Organisierte Golfspieler und Golfplätze im europäischen Vergleich

TOP 20 2013	Golfer				Golfplätze			
	Anzahl		Veränderung		Anzahl		Veränderung	
	Rang	Wert	Rang	+/- 5 Jahre	Rang	Wert	Rang	+/- 5 Jahre
England	1	712.390	16	-14,49%	1	1.857	17	-1,38%
Deutschland	2	637.735	7	10,88%	2	724	10	4,47%
Schweden	3	473.797	15	-9,23%	4	576	3	26,32%
Frankreich	4	414.249	10	4,35%	3	591	11	4,05%
Niederlande	5	389.515	4	18,03%	9	256	2	59,01%
Spanien	6	294.987	13	-2,72%	7	351	8	5,72%
Schottland	7	209.812	17	-14,55%	5	551	19	-4,67%
Irland	8	199.550	20	-22,95%	6	412	18	-3,06%
Dänemark	9	152.588	8	5,15%	10	186	13	3,33%
Finnland	10	144.254	9	5,04%	14	127	16	-0,78%
Österreich	11	103.999	11	-0,07%	12	156	9	4,70%
Norwegen	12	103.553	18	-14,69%	11	175	12	3,55%
Italien	13	93.129	12	-2,41%	8	280	6	7,69%
Schweiz	14	87.260	3	20,15%	16	96	15	2,13%
Belgien	15	59.192	5	17,08%	18	84	7	6,33%
Tschechien	16	56.045	2	35,40%	15	98	4	25,64%
Wales	17	51.445	19	-16,81%	13	153	20	-5,56%
Island	18	16.602	6	12,62%	19	65	14	3,17%
Portugal	19	13.825	14	-6,39%	17	96	5	7,87%
Slowenien	20	7.490	1	49,26%	20	20	1	100,00%

Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 





Sportkonzeption DGV

Mission

- Aufbau und Pflege einer lebendigen *Leistungssportkultur* mit herausragenden Erfolgen im Leistungssport (Spitzenposition im internationalen Golfsport)
- Hohe Attraktivität im *Breitensport* (Faszination Golf)
- Wahrnehmung *gesellschaftlicher Verantwortung* (pädagogischer Auftrag - Motivation zur Bewegung – Begeisterung für lebenslangen Sport)
- *Sportlich und wirtschaftlich* starke Golfanlagen und -vereine
- Positives *Image* und attraktive Außendarstellung des Golfsports



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Das Buch



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 Deka

Die Broschüre



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz

„Deka

Rahmen



TRAINING

- Substantiv, Neutrum

„Planmäßige Durchführung eines Programms von vielfältigen Übungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit“



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Konzeption

- Substantiv, feminin

... einer Lehre, einem Programm zugrunde liegende Anschauung, Leitidee; geistiger Entwurf“

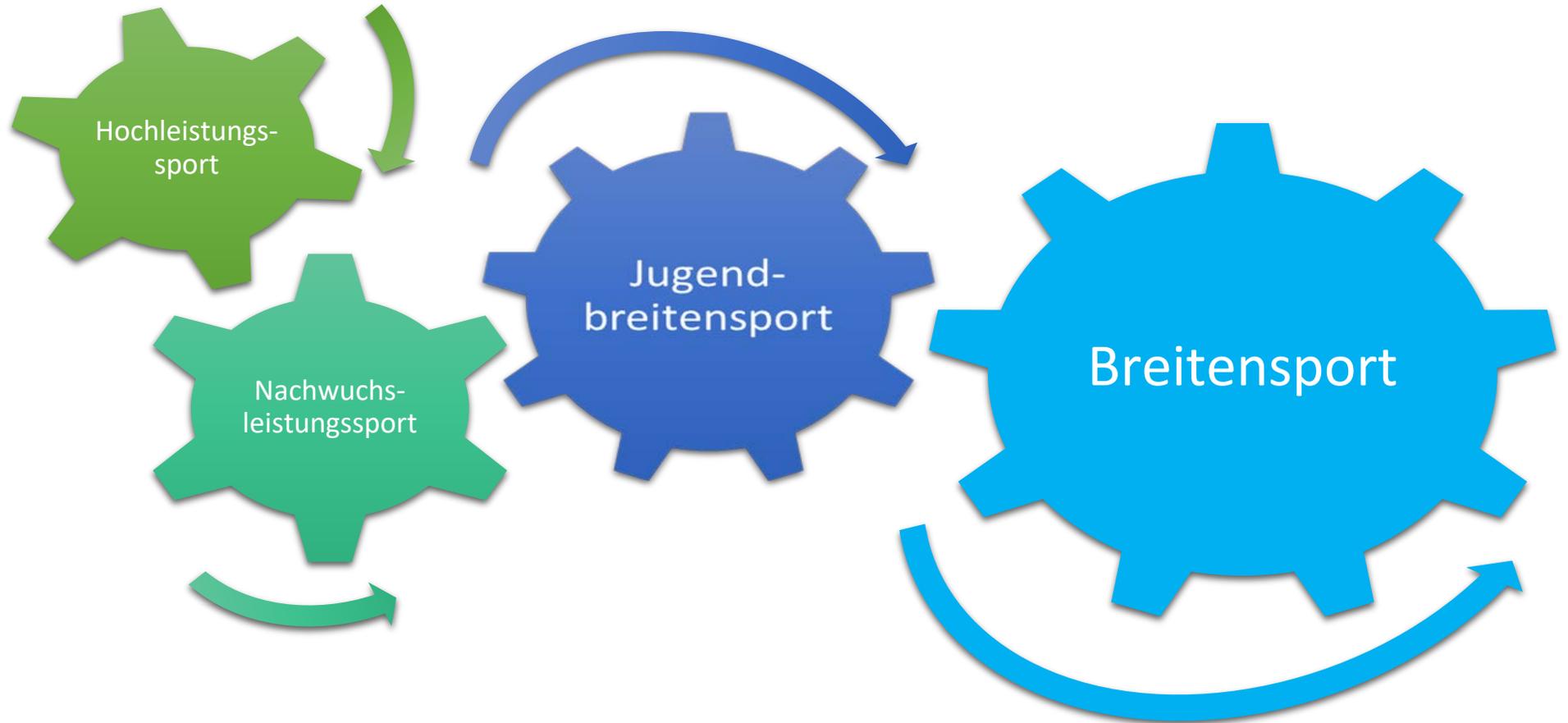


Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Der Zusammenhang von Spitzensport und Breitensport



Leistungssportförderung

- Mission
- Erfolgsziele
- Leitmotive
- Übergeordnete Grundsätze der Leistungssteuerung im DGV



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Mission

- Erfolge im Leistungssport
- Attraktivität im Breitensport
- Gesellschaftliche Verantwortung
- Positives Image des Golfsports



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Erfolgsziele

- **Hochleistungsbereich** (olympische Medaille, Weltranglistenpositionen, Ryder-Cup, Solheim-Cup, Major-Tour-Berechtigungen)
- **Nachwuchsbereich** (Team EM's, Team WM's, Topplatzierungen in den internationalen Zielwettkämpfen)



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Leitmotive

- Der Athlet steht im Mittelpunkt
- Persönlichkeitsförderung
- Ganzheitlich und individuell
- Frei von Manipulation



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Übergeordnete Grundsätze der Leistungssteuerung im DGV

- Erfolg durch Spielfreude
- Systematischer, langfristiger Leistungsaufbau
- Einheit von Wettkampf, Training und Förderung
- Selbststeuerung des Athleten
- Erfolgsorientierung



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Der Spieler im Mittelpunkt

- Der eigentlich selbstverständliche Grundsatz allen Handels von Coaches und beteiligten Institutionen!

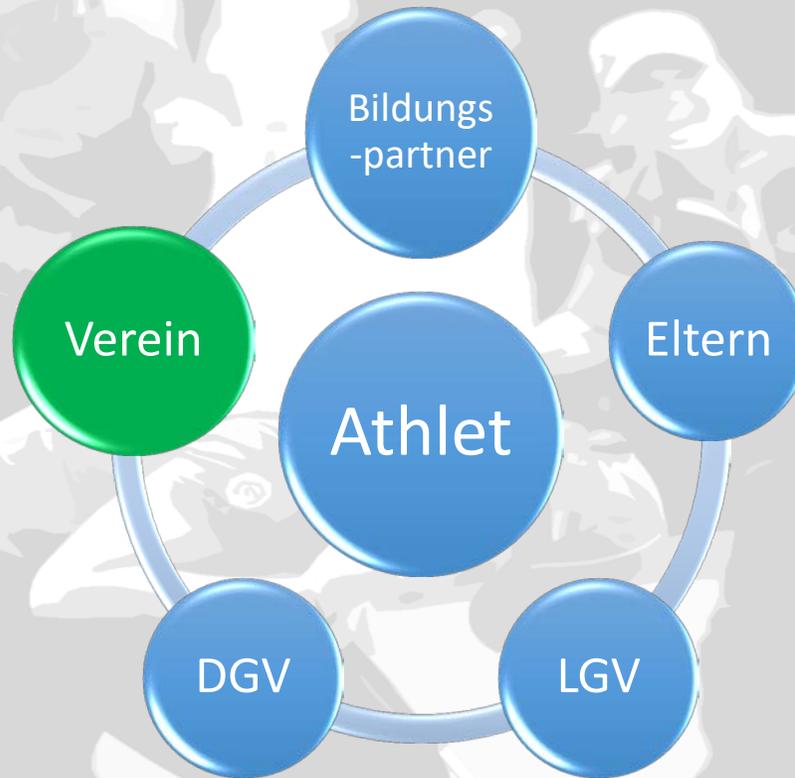


Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Nachwuchsleistungssport

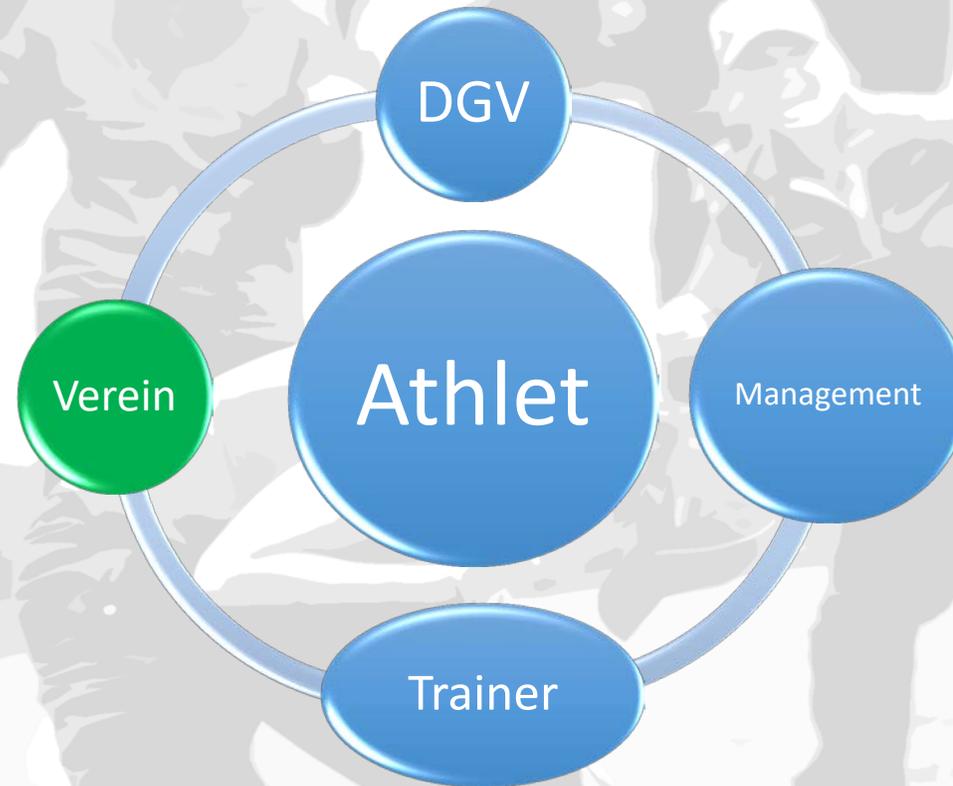


Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz

Deka

Hochleistungssport



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 Deka



Rollen und Aufgaben in der Spielerförderung

- Athletinnen und Athleten
- Eltern
- Trainer, Betreuer
- Vereine, Anlagen
- LGV, DGV, PGA, DOSB
- Schulen und Ausbildungsstätten



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Modell der Leistungssteuerung

- Anforderungsorientierter Ansatz
- Komplexe Spielkompetenz
- Golfgerichtete Fähigkeiten und Fertigkeiten



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 Deka

Kompetenz

- Sachverstand; Fähigkeiten
- Zuständigkeit



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Was sind Kompetenzen?



Kompetenz = **Wissen** + **Können** + **Bereitschaft** (Wollen)
um herausfordernde Aufgaben zu lösen

Kompetenzgrade nach Bloom

- 1. Wissen (über etwas unterrichtet sein)
- 2. Verstehen (den Sinn von etwas erfassen)
- 3. Anwenden (etwas zu einem bestimmten Zweck verwenden)
- 4. Analyse (etwas in seinem Aufbau zu erkennen suchen)
- 5. Synthese (Vereinigung verschiedener geistiger Elemente)
- 6. Evaluation (sach- und fachgerechte Bewertung, Begutachtung)



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Kompetenzpyramide

- Erfolgreiches Umsetzen im Wettkampf
- Situatives Anwenden von Techniken
- Variabilität in den Techniken
- Wiederholbare Golftechniken
- Sprint, Sprung, Wurf
- Kraftbasis, Stabilität, Mobilität, Agilität, Explosivität, Koordination, Ausdauer
- Konstitution, Kognition, Emotion, Motivation, Volition



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Kompetenzprofile

- Komplexes Leistungs- und Entwicklungsprofil
- Spielleistungen, Spielwirksamkeit (Länge, Richtung, Scores)
- Technomotorische Kompetenz (sämtliche Schlagklassen)
- Handlungskompetenz (Taktik, Routinen, Selbstregulation, Engagement ...)
- Kondition, Konstitution
- Leistungsperspektive (kurz- mittel- langfristig)



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Trainingsprinzipien

- Emotionalisieren
- Anpassen können
- Aus und durch Differenzen lernen
- Leistungsförderliche Aufgaben setzen
- Integratives Training (verschiedene Trainingsarten) mit Schwerpunktsetzung
- Selbststeuerung des Leistungsgolfers



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Trainingsarten im Leistungsgolf

- Voraussetzungstraining
- Funktionelles Techniktraining
- Situatives Techniktraining
- Situatives Aufgabentraining
- Wettkampfkompetenztraining



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 **Deka**

Druckbedingungen und förderliche Trainingsreize

- Präzisionsdruck
- Bewegungsdruck (Präzision, Geschwindigkeit, Variabilität, Komplexität)
- Situationsdruck
- Belastungsdruck (physisch, psychisch)

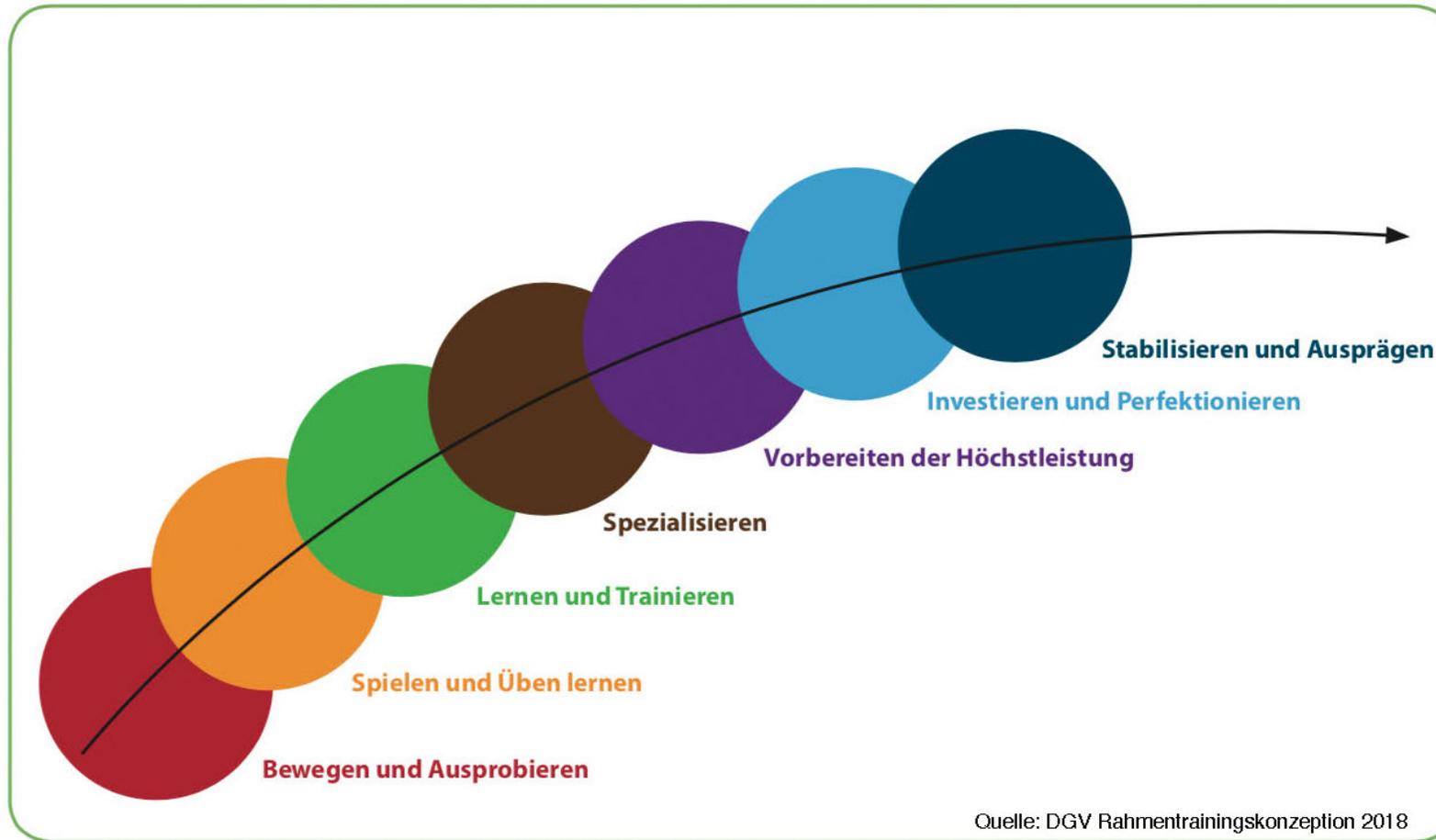


Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Die Entwicklungsstufen



Rahmentrainingskonzeption

- Aufeinander aufbauende Entwicklungsstufen
- Prozess mit fließenden Übergängen



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 Deka

Bewegen und Ausprobieren

- Allgemeine Grundausbildung
- Vorschulalter
- Breites Angebot an Bewegungs- und Spielaufgaben
- Ballschule
- Spaß



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Spielen und Üben lernen

- Grundlagentraining
- 6-9/11 J.
- Vielseitig
- Golfgerichtet
- Spielverständnis
- Ballschule Golf



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Lernen und Trainieren

- Aufbautraining 1
- 9/11 – 13/15 J.
- Einstieg / Heranführung an Landeskader
- Technische Grundlagen in Spielsituationen einbetten
- Golfspezifische athletische Grundlagen schaffen



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Spezialisieren

- Aufbautraining 2
- 13/15 – 16/17 J.
- Landeskader, NK 2
- Golf wird Hauptsportart / Commitment
- Beginnende Internationalisierung
- Ausprägung des golfspezifischen Funktionsniveaus



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Vorbereiten von Höchstleistung

- Anschlusstraining
- 16/17 – 18/19 J.
- NK 1 und NK 2
- Hohe Trainingsbelastung
- Hohe Individualisierung im Training
- Steigende Wettkampferfolgsorientierung
- Vorbereitung auf Hochleistungstrainingsbelastung



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Investieren und Perfektionieren

- Hochleistungstraining 1
- 18/19 – 21 Jahre
- OK, PK
- Training auf Höchstleistung ausgerichtet
- Individuell hochausgeprägte Spielkompetenz
- Training vielseitig, kreativ, variabel, selbstgesteuert



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Stabilisieren und Ausprägen

- Hochleistungstraining 2
- Ab ca. 21 J.
- Dauerhafte Wettkampfanforderungen
- Training hochindividuell
- Hochgradig erfolgsorientiert
- Tourspieler/-innen



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

Rahmentrainingspläne in 7 Etappen

- Charakterisierung der Entwicklungsstufe
- Training und Wettkampf
- Begleitung und Umfeld
- Zusammenfassung der Entwicklungsstufe

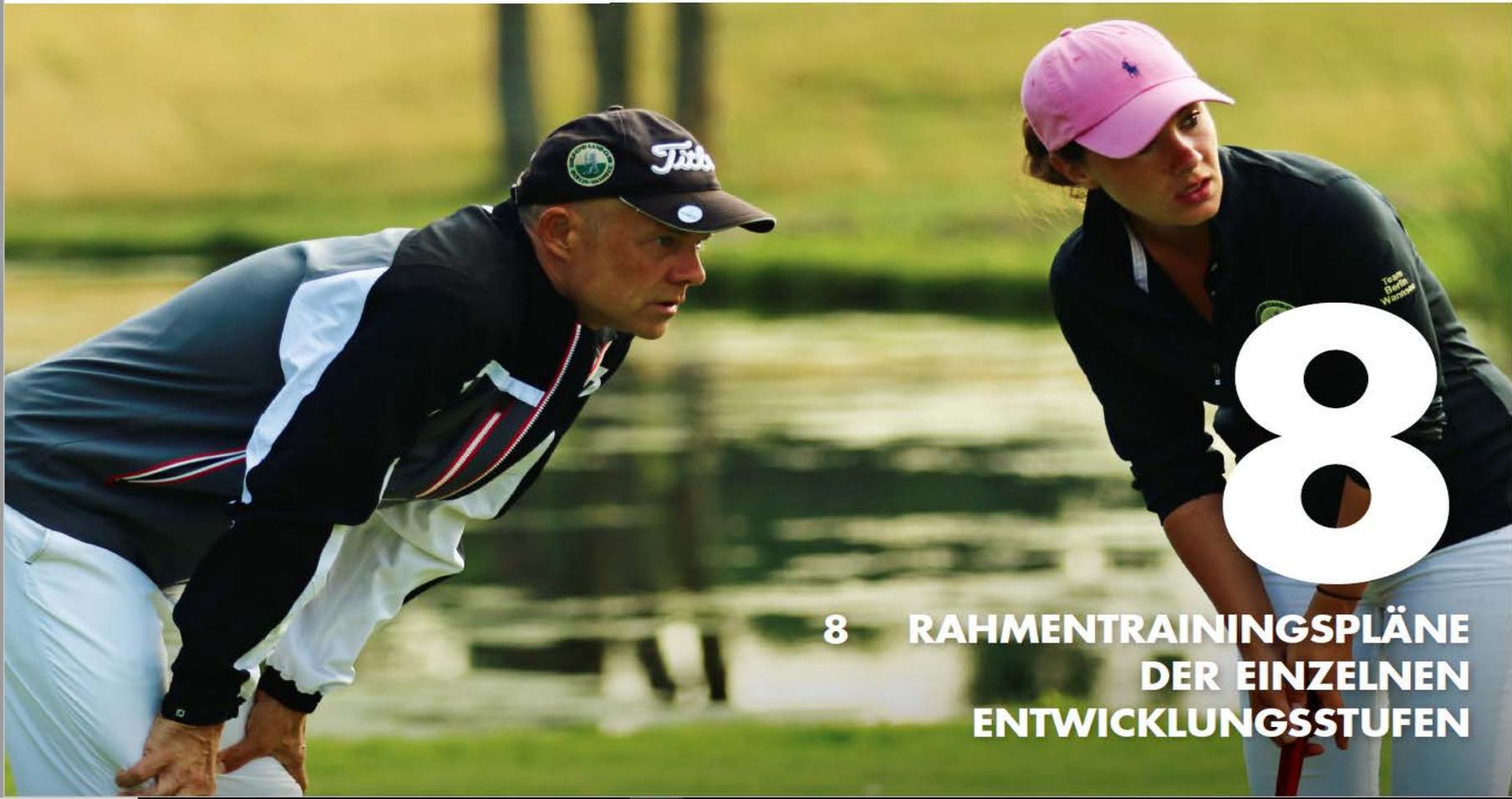


Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Deka

8 RAHMENTRAININGSPÄNE DER EINZELNEN ENTWICKLUNGSTUFEN



8 RAHMENTRAININGSPÄNE
DER EINZELNEN
ENTWICKLUNGSTUFEN



Partner des Deutschen Golf Verbandes



8 RAHMENTRAININGSPÄNE DER EINZELNEN ENTWICKLUNGSSTUFEN

8. RAHMENTRAININGSPÄNE DER EINZELNEN ENTWICKLUNGSSTUFEN

Rahmentrainingspläne für die einzelnen Entwicklungsstufen der Athleten geben wichtige Anhalts- und Orientierungspunkte für die inhaltliche und zeitliche Gestaltung des Trainings. Darüber hinaus ist der umfassende Blick auf die jeweilige Entwicklungsstufe ein wichtiger Impulsgeber für die ganzheitliche beziehungsweise langfristige Betrachtung der Athletenentwicklung. Die Struktur der Rahmentrainingspläne ist dabei in den einzelnen Entwicklungsstufen gleich, jedoch sind die Inhalte auf das jeweilige Alter abgestimmt.



DGV RAHMENTRAININGSKONZEPTION · TEIL 2

Inhaltsübersicht

- 8.1 Bewegungen und Ausprobieren

- 8.2 Spielen und Üben Lernen

- 8.3 Lernen und Trainieren

- 8.4 Spezialisieren

- 8.5 Vorbereiten der Höchstleistung

- 8.6 Investieren und Perfektionieren

- 8.7 Stabilisieren und Ausprägen

DGV RAHMENTRAININGSKONZEPTION · TEIL 2

8.3 "LERNEN UND TRAINIEREN"

Aufbautraining I, 9/11 - 13/15 Jährige



DGV RAHMENTRAININGSKONZEPTION - TEIL 2

8.3.1 CHARAKTERISIERUNG DER ENTWICKLUNGSSTUFE

9/10 - 12 Jahre:

In der Altersstufe der 10 bis 12-jährigen spezialisieren sich die Nachwuchsgolfer zunehmend in Richtung Hauptsportart Golf. Durch zunehmende Trainings- und Spielumfänge erreichen sie zum Teil gute Spielvorgaben (HCP) und qualifizieren sich für Kadergruppen im Verein bzw. im Landeskader (D1 und D2).

Die Trainingsgruppen sind beim Aufbautraining meist so zusammengesetzt, dass die Spieler ein gleiches bzw. ähnliches golferisches Niveau besitzen. Die Erfahrungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass für die Trainings- und Lerneffektivität eine Gruppengröße von vier bis sechs Spielern von großem Vorteil ist. Die Trainingsgruppe schweißt zusammen, und es entwickeln sich Freundschaften untereinander. Mit dem zuständigen Haupttrainer als Bezugsperson und mit einem Co-Trainer sind positive Entwicklungen im Spiel und in den Schlagtechniken bei den Nachwuchsspielern erkennbar. Die Nachwuchsspieler selbst sind sehr wissbegierig und versuchen, nahezu alle Techniken und Spielsituationen nachzuahmen.

Dieser Abschnitt ist die Trainingsphase bester motorischer Lernfähigkeiten, insbesondere bedingt durch die äußerst günstigen und harmonischen Wachstums- und Differenzierungsprozesse. Es zeigen sich rasche Fortschritte in der intermuskulären Koordination (Technik) sowie der Reaktions- und Frequenzschnelligkeit. Ebenso entwickelt sich teilweise in Schüben die Schnellkraftfähigkeit. Dies zeigt sich besonders bei den unterschiedlichen Schlaglängen innerhalb der Trainingsgruppe.

Für eine weitere spätere Leistungsentwicklung ist diese Stufe ein wichtiger Meilenstein. Versäumnisse im Training und Spiel können später nur schwer aufgeholt und ausgeglichen werden. Deshalb wird innerhalb der Trainingseinheiten eine hohe Qualität an Grundschißtechniken angestrebt. Die Nachwuchsspieler sollen noch nicht eine Finaltechnik erreichen, sondern eine reibungslose Durchführung der Grundschißtechniken vor Augen haben. Vor allem die situative Entwicklung der Schißformen bzw. -variationen bringt eine Steigerung des golfspezifischen Trainings mit sich. Auch in den anderen koordinativen Übungsformen (z.B. Werfen) hat die Qualität höchsten Stellenwert.

Spätestens bis zum Erreichen des 12. Lebensjahrs sollten alle Schißtechniken in der Grundform abrufbar sein. Der golfspezifische Anteil im Training schiebt sich immer mehr in den Vordergrund. Das soll nicht bedeuten, dass die allgemeine Ausbildung nun an Wichtigkeit verliert. Wegen der hohen Lernanteile in den Schißtechniken bzw. im Golfspiel muss das allgemeine

9/10-12-jährige
12-14/15-jährige

DGV RAHMENTRAININGSKONZEPTION - TEIL 2

ZUSAMMENFASSUNG ENTWICKLUNGSSTUFE

„LERNEN UND TRAINIEREN“

Charakterisierung

- ✓ 9 bis 12 Jahre: Die Nachwuchsspieler selbst sind sehr wissbegierig und versuchen, nahezu alle Techniken und Spielsituationen nachzuahmen.
- ✓ Es ist die Trainingsphase bester motorischer Lernföhigkeiten, insbesondere bedingt durch die äußerst günstigen und harmonischen Wachstums- und Differenzierungsprozesse.
- ✓ 12 bis 15 Jahre: Die kommende Trainingsstufe ist die erste kritische Hürde und zugleich auch für die späteren Prognosen ein wenig richtungsweisend. Durch den Eintritt in die erste puberale Phase und durch die darauf folgenden Veränderungen (beschleunigtes Wachstum, bedeutende geschlechtsdivergierende hormonelle Umstellungen, Umstrukturierung motorischer Fähigkeiten, Verlangsamung motorischer Lernfähigkeit usw.) kann es zu Rückschlägen, zeitweiligen Stagnationen, zu mentalen und körperlichen Problemen kommen. Darüber hinaus treten in manchen Fällen auch individuelle Unannehmlichkeiten (privat, Schule usw.) im Alltag auf.

Schule & Bildung

- ✓ Es muss für die schulischen Leistungen mehr Aufwand betreiben werden, das bedeutet, dass die Kinder in ihrer freien Zeit Einschränkungen ausgesetzt sind.

Leistungssteuerung

- ✓ 9 bis 12 Jahre: Für eine weitere spätere Leistungsentwicklung ist diese Stufe ein wichtiger Meilenstein. Versäumnisse im Training und Spiel können später nur schwer aufgeholt und ausgeglichen werden. Deshalb werden innerhalb der Trainingseinheiten eine hohe Qualität an Grundschrifttechniken angestrebt.
- ✓ 12 bis 15 Jahre: Die Nachwuchsspieler können in dieser Altersstufe verstärkt logisch denken und sich in (Wettkampf-)situationen gut hineinversetzen. Durch die erhöhte Intellektualität werden neue Formen des Bewegungslernens im Golf ermöglicht und die allgemeine Trainingsgestaltung wird optimiert.

Dokumentation

- ✓ Das eingeführte Trainingshandbuch wird immer weiter ergänzt und bildet eine feste Größe im Bereich der Dokumentation.

Ausrüstung

- ✓ Je nach Entwicklungs- und Leistungsstand kann die optimale Empfehlung sehr unterschiedlich ausfallen.
- ✓ Individuell sinnvolle Entscheidungen nötig, ggf. mit Hinzuziehung von Materialexperten

Wettkampfsteuerung

- ✓ **9 bis 12 Jahre**
- ✓ Erste Jugendturniere können ab dem Alter von ca. 9/10 Jahren gespielt werden.
- ✓ In dieser Altersklasse sollte fast ausschließlich im Heimatverein gespielt werden.
- ✓ Von internationalen Turnieren sollte in jedem Fall Abstand genommen werden
- ✓ **12 bis 15 Jahre**
- ✓ Im Bereich der 12 - 14/15 jährigen erweitert sich der Turnierkatalog stetig. Anfänglich noch beginnend bei Clubturnieren kann es am Ende dieser Entwicklungsstufe schon zu den ersten internationalen Erfahrungen kommen

Psyche & Soziale Kompetenz

- ✓ Zur Struktur und zur Länge der Einheiten gilt: Lieber kürzer und regelmäßig (z.B. in jedem Training 20min) als länger und unregelmäßig.
- ✓ Die Reflektion gemeinsamer sportlicher Erlebnisse fördert die Gestaltung des Lernraums zur Entwicklung übergreifender Lebenskompetenzen

Kondition

- ✓ Alle sportartunspezifischen Fertigkeiten werden ganzheitlich durchgeführt. Die Entwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten wird durch die Optimierung der motorischen Fertigkeiten eingeleitet.
- ✓ Schnelligkeitskoordination

Koordination

- ✓ Altersstufe der höchsten Zuwachsraten in der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Vor allem im Bereich der Differenzierungsfähigkeit (u.a. Ballgefühl), der Gleichgewichts-, der Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit sind erhöhte Anpassungen erkennbar. Die Schulung der Teilkomponenten soll im Trainingsprozess besondere Aufmerksamkeit finden.

Regeln, Etikette & Know-How

- ✓ Besonders ab dem Alter von 12 Jahren, wenn Jugendliche mehr Turniere spielen, ist es zwingend erforderlich, dass die wichtigsten Regeln verinnerlicht sind.
- ✓ Das Auseinandersetzen mit der Sportart, das „Leben von Golf“, ist langfristig entscheidend darüber ob man nur ein bisschen oder viel Erfolg hat

Golftechnik

- ✓ Diese Entwicklungsstufe ist eine sehr prägende. Noch können einzelne Komponenten verfeinert oder gar komplett geändert werden. Die Motorik ist hervorragend entwickelt, die Turnierbelastung noch nicht so hoch wie in der nächsten Stufe und auch der Körper ist nun weiter entwickelt und kann komplexere Bewegungen gut steuern.
- ✓ Damit herrschen optimale Voraussetzungen, um an der Technik zu arbeiten.

9/10-12 jährige
12-14/15 jährige



Der Verein ist das wichtigste Strukturelement und die trainingssoziale Heimat der Athleten!

„Heimtrainermodell“

- Dezentral
- Kooperativ
- Kompetenzorientiert
- Ressourcenkombinierend
- Flexible Hierarchie



Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

 **Deka**

Schlüssel zum Erfolg

- Gemeinsamer Rahmen
 - Team Work
 - Kommunikation
 - Opferbereitschaft und Wille
- 
- The bottom of the slide features three horizontal bars of varying shades of gray, extending across the entire width of the page.



Danke!