



Trainingsziel: Verbesserung/Stabilisierung der Schlagtechnik beim Pitchen

Aufgabe: Verbessern Sie bei Ihren Kindern mittels Spiel- und/oder Übungsformen die Schlagtechnik beim Pitch-Schlag. Beachten Sie hierbei den individuellen technischen Entwicklungsstand und finden Sie ggf. notwendige Differenzierungen. Berücksichtigen Sie bei der Planung und Durchführung die vom Verband empfohlenen Corona-Sicherheitsmaßnahmen!

Dauer: 60 Minuten

Zielgruppe: 4-6 Kinder im Alter von 8-12 Jahren

Die Kinder sind bereits öfter auf der Golfanlage gewesen. Sie haben alle Grundschläge kennengelernt, beherrschen aber nur zum Teil die Grobform.

Die Kinder besitzen eigene Golf-Materialien.

- Anmerkungen:
- ✓ Im Sinne der Corona-Schutzmaßnahmen sind insbesondere das Treffen bzw. der Beginn des Trainings sowie das Gestalten des Trainingsabschlusses bei der Organisation zu bedenken. Es bietet sich an, die Eltern schon vorab darüber zu informieren, an welchem Ort das Training stattfinden wird, um die Kinder ggf. dorthin zu geleiten. Dort übernimmt sie der Trainer und kann daraufhin die Abstandsregelungen erläutern und kontrollieren.
 - ✓ Methodisch bietet sich für ein Training im Sinne der Corona-Sicherheitsmaßnahmen das Zirkeltraining an. Hierbei legt der Trainer entsprechend der Anzahl der Teilnehmer verschiedene, voneinander entfernt liegende Abspielpositionen fest. An jeder Position trainiert nur ein Kind. Nach einer vom Trainer bestimmten Zeit wechseln alle Spieler*innen, so dass nach und nach alle Kinder jede Position absolviert haben.
 - ✓ Der Trainer kann an einer für ihn wichtigen Position bleiben – dies ist die sogenannte „Trainerstation“. Hierdurch kann über die Trainingszeit hinweg jedes Kind vom Trainer individuell beobachtet und ggf. korrigiert werden. Bei qualitativ guter Technik können die Anforderungen individuell erhöht werden (z. B. Erschwerungen, Zusatzaufgaben, Prognosetraining u. ä.).
 - ✓ Problematisch ist beim Zirkeltraining, dass methodisch-didaktisch aufeinander aufbauende Übungen (Übungsreihe) nicht zu gestalten sind, da ein Kind bei der einfachsten Station und das letzte Kind bei der schwierigsten beginnen würde.
 - ✓ Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass das Kind, welches als letztes zur Trainer-Station kommt, die Hinweise des Trainers an den ersten Stationen nicht nutzen können. Hierfür gilt es eine Lösung zu finden (z. B. 2 Durchgänge)
 - ✓ Ein Training im Bereich des Pitching Grüns lässt üblicherweise problemlos ein Stationen- oder Zirkeltraining zu. Die Kinder und Jugendlichen sollten von der Trainerstation aus alle gut im Blick gehalten werden können. Bei der Planung und dem Aufbau sind Stationen zu vermeiden, welche sich gegenüber liegen, um möglichen Gefahren durch zu weit fliegende Bälle aus dem Weg zu gehen.



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Interesse wecken Motivieren des Themas	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Allgemeinen Gesundheitszustand abfragen - Sicherheitsregeln bezüglich Corona erläutern - Vorstellen des Trainingsablaufes 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten - Kleine Gymnastikreifen (vorab desinfiziert) in 2-3 m Abstand platzieren - Desinfektionsmittel 	<p>Am Treffpunkt für jedes Kind einen desinfizierten Gymnastik-Reifen auf dem Boden bereitlegen > Während der Begrüßung müssen die Kinder in ihrem Reifen stehenbleiben. Hierdurch sind die Abstände klar definiert und einfach zu kontrollieren.</p>
3-4	HKS anregen	<p>1. „Roll-Reifen“</p> <p>Entsprechend der Teilnehmerzahl werden in einem Abstand von jeweils ca. 5-6 m Start-Positionen markiert. Parallel hierzu werden je nach räumlicher Verfügbarkeit 20-30 m entfernt auf der Gegenseite entsprechende Ziel-Markierungen auf gleicher Höhe gesetzt. Start- und Zielmarkierungen haben für ein Kind dieselbe Farbe, jedes Kind dabei aber eine andere (siehe Zeichnung). Je ein Kind geht mit seinem Gymnastikreifen an eine dieser Positionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind läuft auf die Gegenseite zur Ziel-Markierung und wieder zurück und rollt dabei seinen Reifen neben sich her - Rückwärts laufen - Mit der „schwachen“ Hand rollen - Schersprünge über den rollenden Reifen - Während der Reifen rollt, kurz einen Fuß hindurch auf die Gegenseite setzen und schnell wieder zurückziehen (rechts/links) - Reifen von sich weg schubsen und versuchen, ihn einzuholen, bevor er fällt <p><u>Anmerkung:</u> Das Tempo der Durchführung muss hoch genug sein, um das HKS anzuregen. Gegebenenfalls den Schwierigkeitsgrad (individuell) anpassen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Farbige Markierungsteller - Kleine Gymnastikreifen 	<p>Trainer achtet auf Sicherheit Trainer demonstriert und korrigiert bei Bedarf die Durchführung</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
3-4	HKS anregen Steigern der Schnelligkeit	<p>2. „Sprint-Zirkel“ Entsprechend der Teilnehmerzahl werden im Kreis in einem Abstand von jeweils ca. 10 m Positionen markiert. Jedes Kind geht an eine dieser Positionen. Auf Kommando des Trainers sprinten die Kinder jeweils zum Reifen bzw. der Position des nächsten Kindes (Laufrichtung festlegen) > Ca. 10-20 Sekunden Pause > Auf Kommando 2. Sprint zur nächsten Position > ..., bis die Anfangsposition wieder erreicht ist. > 2. Durchgang in die andere Richtung</p> <p><u>Anmerkung:</u> Dies ergäbe z. B. bei 5 Kindern 2 x 5 Sprints mit je etwa 10 m = gesamt 100 m Sprint.</p>	- Zahlen-Pylonen	Trainer achtet auf Sicherheit Trainer feuert an bzw. motiviert
2-3	Steigern der Ganzkörper- spannung	<p>3. „Power-Stand“ Die Teilnehmer befinden sich in gleicher Aufstellung wie bei 2. Ergänzend: Der Trainer demonstriert in der Mitte des Kreises die Aufgabe: Aus dem Stand vorbeugen, bis die Hände den Boden erreichen (Knie müssen nicht gestreckt sein) > Dann langsam mit den Händen nach vorne rücken, bis eine Liegestütz-Position erreicht ist > Wieder zurück und zum Aufrichten die Wirbelsäule ganz rund machen und jeden Wirbelkörper langsam nach oben aufrichten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 Wiederholungen > 15-20 Sek. Pause > 2. Durchgang - Variante/Ergänzung: Im Liegestütz 1mal mit dem rechten Knie zum linken Ellenbogen und umgekehrt - Variante/Ergänzung: Aus dem Liegestütz in den Seit- oder Rückenstütz und zurück 	- Zahlen-Pylonen	Trainer achtet auf Sicherheit Trainer feuert an bzw. motiviert



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Kooperatives Verhalten	Aufräumen des Materials bzw. der Warm Up-Stationen		Einhalten der Abstände beachten. Berühren der Gegenstände der Trainingspartner vermeiden.
40	Verbessern und Stabilisieren der Pitch-Technik	<p>4. „Pitch-Zirkel“</p> <p>Stationen in ca. 10-20 m Abstand zueinander um das Pitching-Grün herum mit einer Pylone markiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind erhält eine vorab desinfizierte Sammelröhre, damit die einzelnen Bälle nicht angefasst werden müssen. Die Röhre wird während des gesamten Trainings mitgeführt. - Die Positionen bieten unterschiedliche Distanzen zum Zielbereich oder/und optisch variierende Spielsituationen - Im Idealfall mehrere Ziele auf dem Grün aufbauen, um beim Sammeln die Abstände einhalten zu können. <p><u>Methodik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Trainer bleibt während des gesamten Trainings an einer Station. - Die Kinder verteilen sich auf die Stationen und spielen ihre Bälle auf das jeweils vorgegebene Ziel (ggf. Stationskarten mit Aufgaben- und/oder Ziel-Vorgaben bereitlegen). - Der Trainer kontrolliert die Technik des Kindes an der Trainerstation und gibt entsprechend individuelle Hinweise. - Wechsel der Station alle 3-4 Minuten, um 2 Durchgänge gewährleisten zu können! > z. B. bei 5 Kindern 5 Stationen je 3 Min = 15 Min > ergibt rund 30 Min für 2 Durchgänge zuzüglich Zeit für das Sammeln zwischendurch 	<ul style="list-style-type: none"> - Sammelröhren mit je 20 Bällen gefüllt - Zahlen-Pylonen - ggf. Stationskarten - SW 	<p>Trainer erklärt den Ablauf inklusive der Trainerstation</p> <p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainer kontrolliert und korrigiert die Technik</p> <p>Ggf. individuelle Aufgabenstellung zur Differenzierung</p> <p>Durch 2 Durchgänge ist sichergestellt, dass kein Kind lange Zeit ohne Trainer-Hinweise üben muss, um dann nach den Korrekturen das Training beenden zu müssen!</p>
5	Motivieren zum eigenen Üben	Aufräumen des Materials, Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf nächste Trainingseinheit		Trainer erklärt Im Anschluss Desinfizieren der Materialien