

TRAININGSEINHEIT BALLSCHULE GOLF



- Ballschule:** Säule A – Golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenzen /
Säule B – Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen /
Säule C – Golfspezifische technische Basiskompetenzen
- Trainingsziel:** Steigern der psychischen Belastbarkeit gegenüber externalen und/oder internalen Störfaktoren
- Aufgabe:** Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit durch, welche die golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenz „Psychischer Belastungsdruck“ verbessert. Die Kinder sollen gegenüber inneren und äußeren Störgrößen weniger empfindlich werden. Achten Sie insbesondere darauf, vermehrt Übungs- und/oder Spielformen auszuwählen, welche die angestrebten Trainingsziele möglichst spielerisch-implizit erreichen.
- Dauer:** 60 Minuten
- Zielgruppe:** 4-8 Kinder im Alter von 8-10 Jahren
- Die Kinder sind bereits einige Male auf der Golfanlage gewesen. Sie haben alle Grundschläge kennengelernt und beherrschen die Grobform weitgehend.
- Die Kinder besitzen größtenteils Golf-Materialien.
- 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
2	Interesse wecken Motivieren des Themas	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Gesundheitszustand kontrollieren - Vorstellen des Trainingsablaufes 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten 	Trainer erklärt
8-10	HKS anregen Erhöhen der Frustrationstoleranz Vermittlung des Golf-Begriffs „Vorgabe/Handicap“	<p>1. „Handicap“ (DGV Ballschule Golf, Seite 98) Zwei Mannschaften spielen Hockey gegeneinander. Der Trainer bestimmt vorher, dass das vermeintlich schwächere Team einen Vorsprung von 3:0 erhält.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Torraum markieren, den Verteidiger nicht betreten dürfen - Spiel ohne Torwart, um das Toreschießen zu vereinfachen - Ausholbewegung aus Sicherheitsgründen begrenzen - Körperkontakt eingrenzen - Auf Untergrund achten (Rutschgefahr) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwei Tore oder 4 Pylonen als Tore - Plastik-Hockeyschläger in zwei Farben zur Kennzeichnung der Teams - 2 Plastik-Hockeybälle - 4 flache Markierungen für Torraum 	<p>Trainer erklärt den Begriff „Vorgabe bzw. Handicap“</p> <p>Trainer motiviert das hinten liegende Team nicht aufzugeben</p>
8-10	Festigen der Bewegung des Langen Schlags	<p>2. Wiederholung der letzten Trainingseinheit (> Langes Spiel)</p> <p>Die Kinder schlagen sich frei ein – massiert-stereotypes Üben. Der Trainer kontrolliert und korrigiert bei Bedarf die zwei zuletzt geübten Technikelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-Hebel-Griff - Balance - Endposition (Schläger hinter dem Rücken) 	<ul style="list-style-type: none"> - Golfbälle - Tees - Eisen und Hölzer - Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit) 	<p>Trainer kontrolliert und korrigiert ggf. die Technik</p> <p>Trainer motiviert</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
10-15	Festigen der Technik des Langen Schlags unter psychologischem Belastungsdruck durch externe Störfaktoren	<p>3. „Die Nervensägen“ (DGV Ballschule Golf, Seite 97)</p> <p>Ein Kind schlägt Bälle. Die anderen Kinder versuchen, das Kind vor und während des Schlagens durch Bewegungen, Geräusche oder durch Ansprechen zum Lachen zu bringen oder anderweitig abzulenken. Der Golfschwung selbst darf nicht behindert werden. Das spielende Kind soll trotz der Störungen den Ball gut und konzentriert schlagen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ggf. Verwenden von Tees zur Vereinfachung - Ggf. Erfüllen zusätzlicher Bewegungsaufgaben (z. B. Endposition mit Balance) - Ggf. Erfüllen zusätzlicher Zielaufgaben (z. B. Treffen von Korridor) - Ggf. Je zwei Kinder als Spieler und Störer, um die Intensität bzw. die Wiederholungszahlen hoch zu halten (> Problematik: Sicherheit) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mittelgroße bis große Bälle in unterschiedlicher Beschaffenheit/Golfbälle - Tees - Eisen und Hölzer - Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit) 	<p>Trainer erklärt und demonstriert die Übung</p> <p>Trainer macht ggf. Vorschläge zum Stören</p> <p>Trainer organisiert den Sicherheitsabstand bzw. sichere Positionen der störenden Kinder</p> <p>Trainer passt auf, dass Störungen NICHT den Schlagablauf verhindern oder entsprechende Gefährdungen hervorrufen</p>
15-20	Festigen der Technik des Puttens unter psychologischem Belastungsdruck (Selbstwirksamkeit) Erfahren von Putt-Quoten	<p>4. „Einmal um die Welt“ (DGV Ballschule Golf, Seite 141)</p> <p>Acht Tees werden kreisförmig in 1 m Abstand um ein Loch auf dem Putting-Grün gesteckt. Ein Golfball liegt an einem Tee zum Spielen bereit. Die Kinder haben an jedem Tee jeweils einen Schlag zur Verfügung. Sie sollen nun <u>vor</u> dem Spielen ansagen, wie viele von acht Schlägen sie einlochen werden (<i>Prognosetraining</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anpassen der Distanz vom Loch an den Leistungsstand > ggf. Start aus 30-50 cm - Wiederholen der Schlagserie und/oder Erweitern auf 2 und 3 m Abstand. - Variation Komplexitätsstufe III: Der Spieler darf von Position 1 nur weiter wandern, wenn er mit einem Schlag eingelocht hat. Wird der Ball nicht gelocht, beginnt das Spiel von vorne. Wie viele Bälle können in einer Serie eingelocht werden? (> Rekorde!?) 	<ul style="list-style-type: none"> - Golfbälle - Tees - Putter - Ausreichend Löcher 	<p>Trainer erklärt die Übung</p> <p>Trainer beobachtet die Reaktionen bezüglich möglicher Frustrationen</p> <p>Trainer fasst Ergebnisse zusammen, relativiert mögliche erzielte Ergebnisse und lenkt die Kinder bezüglich möglicher Diskrepanzen zwischen Prognose und Wirklichkeit</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2-4	Kooperatives Verhalten	Aufräumen des Materials		
2	Motivieren zum eigenen Üben	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf nächste Trainingseinheit		Trainer erklärt