

TRAININGSEINHEIT „DGV BALLSCHULE GOLF“




- Ballschule:** Säule A - Golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenzen
Säule B - Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen
- Trainingsziel:** Spielerisches Erlernen der Schlagroutine (Pre- and Post-Shot-Routine) mit allen verfügbaren Kinderschlägern.
- Aufgabe:** Vermitteln Sie spielerisch Ihren Kindern die einzelnen Handlungsschritte zum Erlernen der Schlagroutine mittels Spiel- und Übungsreihen. Die Kinder beherrschen schon die Schläger ihrer Golfausrüstung in der Grobform und sollen auf dem Trainingsgelände/ Spielbahnen die Schlagroutine anwenden.
- Dauer:** 60 Minuten
- Zielgruppe:** 6-8 Kinder im Alter von 6-8 Jahren
- Die Kinder kommen regelmäßig (1-2 wöchentlich) zum Golftraining. Sie haben alle Grundschläge kennengelernt und können teilweise ihre Schläge schon variieren.

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"> - Ansprache an die Trainingsgruppe (kindgemäß) – was wird gemacht. - Abfragen des allgemeinen Befindens (Gesundheitscheck). - Für angenehme Lernatmosphäre sorgen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten 	Traineransprache
8-10	<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>1. „Rundtau“</p> <p>Die Gruppe steht im Kreise mit dem Blick nach innen (Fahnenstange) gerichtet. Die Spieler halten mit beiden Händen das Rund tau fest. Nach Ansage des Trainers traben, laufen und rennen die Spieler im und gegen den Uhrzeigersinn im Kreise. Dann kommen folgende Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nun mit einer Hand halten (jeweils rechte und linke Hand) wie die Übung zuvor. - Dann mit beiden Händen am Seil Kniebeugen machen. - Dann das Seil gemeinsam nach oben heben und fallen lassen. - Am Seil mit beiden Händen festhalten und sich mit den Beinen, Körper nach innen ziehen lassen - Mit beiden Händen das Seil festhalten und mit den Beinen hinübersteigen und das Seil von hinten nach oben heben und vorne ablegen! <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">© Durner Birkle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rundtau - Markierungsteller - Auswahl d. optimalen Geländes/Hallenboden 	<p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainerbeobachtung (auf korrekte physiologische Ausführung)</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
10-15	<p>Heranführung und Sensibilisierung an variable koordinative Bewegungsmuster (Werfen, Differenzieren, Orientieren) und gleichzeitig Ball zielgerichtet spielen).</p> <p>Verbesserung d. routinemäßigen Abläufe des Zielwerfens (Abstände einschätzen, Schlagdistanzen und – winkel ansteuern)</p>	<p>2. „Das Runde ins Runde“ (DGV Ballschule Golf S. 70)</p> <p>Auf dem Boden liegen – in einem Abstand von jeweils 5 m – verschieden farbige Gymnastikreifen. Die Kinder in der seitlichen Ansprechstellung versuchen, Golfbälle auf Kommando in die vorgegebenen Reifen zu werfen. Danach sollen die Bälle mit einem Golfschläger in die Reifen geschippt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vorgabe rhythmischer Abstände, z. B. Ziel 1, 2, 3, 4 oder unrhythmisch, z. B. Ziel 3, 2, 4, 1 (II) – Wechsel der Golfschläger(Loft) (II) – Mit Soft- oder Tennisbällen(II)Weiter entfernte Ziele mit größeren Radius (I) – Werfen mit geschlossenen Augen und Einschätzung der Kinder, ob der Wurf zu lang, zu kurz oder richtig war (III) – Punktevergabe: 1. Reifen = ein Punkt, 2. Reifen = zwei Punkte usw. (II) – Als Einzel- oder Mannschaftswettkampf (II) – Auch Bilateral (Gegengleich) werfen lassen! 	<ul style="list-style-type: none"> - Bälle (Soft, Tennis) - Golfbälle (bunt) - Eisen PW, 9, 7 - Gymnastikreifen (bunt/farbig) 	<p>Trainermoderation bzgl. der Ausführungen mit den Variationen</p> <p>Achten auf gute Bewegungsausführung</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Evtl. Korrekturen anwenden (als Synchron,-Sofort,- u. Schnellinformation d. Trainerdemonstration)</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
20-25	<p>Heranführen durch spielerisches Erlernen an die Schlagroutine (Pre- and Post-Shot).</p> <p>Verbesserung der STK (Bewegungsinformationen aufnehmen und verarbeiten, Schlagtechnik anpassen und Schlagdistanzen ansteuern)</p> <p>Erlernen der Spiel- und Lochspieltaktik in der Basis.</p>	<p>3. „Golf-Ampelspiel“ (DGV Ballschule Golf S. 112)</p> <p>Auf der Ziellinie liegt der zu spielende Golfball. Links von der Ziellinie befinden sich auf einer parallelen Standlinie drei Gymnastikreifen, die eine Ampel markieren (rot, gelb, grün). In ca. 5 m Entfernung vor der Ampel steht ein beklebter Würfel mit den Namen von sechs verschiedenen Schlagarten (Abschlag, Fairwayholz, Lob-Shot, Eisen 7, Pitch, Chip). Das Kind würfelt zunächst eine Schlagart aus. Es nimmt seinen Golfbag und stellt sich in den roten Reifen (Planungs- und Orientierungsphase). Nachdem es die richtige Schlägerwahl getroffen hat, geht es in den gelben Reifen weiter (Programmierung) und führt Übungsschwünge aus. Danach wechselt das Kind in den grünen Reifen (Ausführung) und schlägt den Ball in Richtung Ziel. Mit dem Erreichen seiner Endposition beobachtet es den Ballflug bzw. Zielerfolg (Nachbereitung). Das Kind geht weiter und würfelt erneut eine Schlagart.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Anforderungen erhöhen, z. B. Würfel mit Schlagformen (verschiedene Ballflüge) (II) – Spielform: Zwei bis vier Kinder spielen gegeneinander und würfeln insgesamt sechsmal. Für jede gelungene Aktion wird ein Punkt vergeben (III) 	<ul style="list-style-type: none"> – Golfausrüstung (Bag) – Golfbälle – Gymnastikreifen (Ampel – rot, gelb und grün) – Würfel (mit Bezeichnung d. Schlagtechniken) 	<p>Trainer demonstriert die Schlagroutine</p> <p>Trainerhinweise bzgl. Ausführung der Schlagroutine (Reihenfolge der Ampel)</p> <p>Trainermoderation bzgl. der Ausführung (Motivieren und Loben bei gelungenen Aktionen)</p>
5	Lernfreude erzeugen (intrinsische Motivation)	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf die nächste Trainingszeiten		Trainergespräche mit individuellen Rückmeldungen (Trainingsdokumentation)