

von Frank Pürschel C-Trainer des Deutschen Golfverbandes seit 2003

zwei Übungen zur Verwendung im Kinder und Jugend-Golftraining:

Erste Übung „Puttkreis-Jagen“

Die Übungseinheit findet auf dem Putting-Green statt!

Spielmaterialien = Tees, evtl. Bodenbänder, Putter

Spielidee:

Die Kinder sollen aus ca. 1,5 Meter zwei/einen Golfbälle/Golfball einlochen! Dazu werden acht Löcher in etwa einer Kreisform vorbereitet.

Jedes zweite Loch bleibt unbesetzt, sodass vier Kinder putten!

Es soll in einer Richtung von Loch zu Loch aufgerückt werden, wenn die ersten zwei Bälle eingelocht wurden!

Ziel soll es sein, das Vorderkind durch exaktes schnelles Einlochen einzuholen!

Hat ein Kind seine zwei Golfbälle eingelocht, darf es ein Loch aufrücken!

Danach muss wieder aus der gleichen Entfernung eingelocht werden, sodass dann die Möglichkeit gegeben wird, das Vorderkind einzuholen! Die Puttdistanz wird durch Tees gekennzeichnet!

Wird ein Kind eingeholt, muss es den Puttkreis verlassen und z.B. fünf Liegestütze machen!

Das Puttspiel haben dann die letzten zwei Kinder gewonnen, oder auch nur ein Kind, sollte dies zeitlich machbar sein!

Für diese Spielübung sollten nicht mehr als 20 Minuten verwendet werden!

Zielsetzung dieser Übung:

Festigung der präzisen Puttausführung sowie Routine in Drucksituationen.

Schulung der koordinierten Basiskompetenz (Ballgefühl + Zeitdruck)

Zweite Übung: „Pitchen über ein Netz oder Bunkerhindernis“

Die Übung findet auf dem Pitchinggrün oder auch auf der Drivengrange statt:

Materialien: Netz mit zwei Pfosten oder ein Bunker und evtl. noch Pylonen

Spielidee:

Kinder sollen versuchen, durch höhere Pitches über ein Hindernis einen Zielkorridor anzuspielen:

Ausführung:

Kinder spielen aus etwa 20 bis 50 Metern auf ein zuvor bestimmtes Ziel. (Grün oder Pylonen)

Der Ball soll hoch über ein Hindernis (Netz oder Bunker) gespielt werden!

Es wird abwechselnd aus unterschiedlichen Entfernungen gespielt!

Variationen: Verwendung verschiedener Schläger (Wedges) mit unterschiedlichen Gradzahlen;

Zielsetzung:

Einschätzung für richtige Schlägerauswahl, Distanzkontrolle bei Pitches, Treffen des Zielbereiches;

Erlernen der technischen Basiskompetenz (Höhe Ballflug, Schwungtempo, Hinderniseinschätzung)

Bemerkung:

Natürlich sind die Ausführungsmöglichkeiten in den vielen Golfclubs sehr unterschiedlich, sodass der Trainer diese Übungen in Bezug auf die örtlichen Möglichkeiten variabel anwenden sollte)

...