DEUTSCHER GOLF VERBAND

TRAININGSARTEN IM VERBUND

Integratives Training mit Schwerpunktsetzung – vom Lernen zur Leistung im Wettkampf

Trainerinfo

Die RTK beschreibt fünf Trainingsarten, die zusammen einen Weg bilden: vom Aufbau einer Bewegung bis zu ihrem Abruf unter Wettkampfdruck. Dieses Handout zeigt, wie die Trainingsarten innerhalb einer Einheit und über Wochen und Jahre zusammenwirken – und nach welchen Regeln Trainerinnen und Trainer Schwerpunkte setzen.

DIE LEITIDEE

Integrativ trainieren.
Alle fünf Trainingsarten wirken im Verbund.
Eine setzt den Schwerpunkt – flexibel gestaltet.

Die Transferbereiche STT, SAT und WT sind der entscheidende Hebel, um die Leistung auf dem Platz zu verbessern.

DIE KETTE DER TRAININGSARTEN

VT
VORAUSSETZUNGS-TRAINING

Schafft körperlich-motorische und mentale Grundlagen – als Aufwärmen oder eigene Einheit.

Voraussetzungen schaffen

›

FTT
FUNKTIONELLES TECHNIKTRAINING

Entwickelt und festigt Bewegungsstrukturen – immer mit Bezug zum Effekt.

Gezieltes Techniktraining

›

STT
SITUATIVES TECHNIKTRAINING

Überführt die Technik in konkrete Situationen und macht sie variabel verfügbar.

Variabel auf unterschiedliche Ziele – mit Routine

›

SAT
SITUATIVES AUFGABENTRAINING

Entwickelt Schlagtaktiken und Handlungsalternativen – auf dem Platz oder in platzähnlichen Aufgaben.

Die Einmaligkeit wird gesteigert

›

WT
WETTKAMPFKOMPETENZ-TRAINING

Trainiert Selbststeuerung und Handlungsfähigkeit unter Druck und Einmaligkeit.

Wichtiges Bindeglied zum Wettkampf

TRAININGSRAUM ——— WETTKAMPFRAUM

Zunehmende Nähe zur Spielrealität und Leistungsanforderung (RTK, Kap. 5.4).

WARUM INTEGRATIV?

KONTEXT STATT ZERLEGUNG

Trainingsaufgaben greifen die wirklichen Anforderungen des Spiels auf – statt Bewegungen in Einzelteile zu zerlegen und Stück für Stück wieder zusammenzusetzen.

BEWEGUNG ALS MITTEL

Ein Golfschwung hat keinen Selbstzweck. Technik wird als funktionales Mittel zur Lösung konkreter Spielsituationen trainiert.

ABRUFBAR UNTER DRUCK

Kontextreiches Training erhöht die Relevanz der Inhalte und verbessert die Abrufstabilität unter variablen und belastenden Bedingungen.

RAHMEN STATT SCHEMA F

Die Struktur der Trainingsarten ist **ausdrücklich nicht als starres Schema zu verstehen, sondern als orientierende Struktur** (RTK, S. 87). Sie gibt den Rahmen vor; Zeitanteile und Abfolge werden an Ziel, Trainingsphase und Spieler angepasst – ohne den Verbund aufzugeben.

Grundlage: RTK, Kap. 5.1.5, 5.3 und 5.4. Das Handout ergänzt und erweitert diese Kapitel; es ersetzt sie nicht.

DIE FÜNF TRAININGSARTEN IM ÜBERBLICK

ART	ZIEL	TYPISCHES UMFELD	WORAUF ES ANKOMMT
VT VORAUS-SETZUNG	Leistungsvoraussetzungen an sich und für sich verbessern – athletisch (Kraft, Stabilität, Mobilität, Explosivität), koordinativ und mental; psycho-physisch aktivieren	Trainingsanlage, Halle, Platz – als Aufwärmen oder eigene Einheit	Aktivierung, Beweglichkeit und Aufmerksamkeit; Fokus und Tagesziel sind gesetzt.
FTT TECHNIK	Bewegungsstrukturen entwickeln, verbessern oder festigen – immer mit Bezug zum Effekt (Ziel, Ballflug, Treffmoment)	Vereinfachtes Umfeld: Range, Netz, Mess-systeme, konstante Bedingungen	Gezielt an der Bewegung arbeiten – mit klarem Bezug zum Ballflug. Der Umfang folgt dem Bedarf: vom Schwerpunkt der Einheit bis zur kurzen Reaktivierung.
STT TECHNIK IM KONTEXT	Bewegungslösungen in konkrete Situationen überführen, festigen und variabel verfügbar machen	Range und Übungsgrün mit wechselnden Zielen, Lagen und Schlägern	**Transfer:** Die Technik wird durch langsam steigende Variabilität in den Spielkontext überführt – mit vollständiger Routine.
SAT AUFGABE	Schlagtaktiken, Handlungsalternativen und Situationslösungen entwickeln, variieren und festigen	Bestenfalls auf dem Platz – oder mit Aufgaben hoher Einmaligkeit auf Range und Übungsgrün, die den Platz simulieren	**Transfer:** Einmaligkeit und Spielbezug nehmen noch einmal zu; Entscheidungen werden begründet getroffen.
WT WETTKAMPF	Selbststeuerung und Handlungsfähigkeit unter Druck; Bewegungslösungen tagesformgerecht anpassen	Wettkampfsimulation auf dem Platz; Druck- und Einmaligkeitsaufgaben auch im jeweiligen Übungsbereich	**Transfer:** Übertrag ins Wettspiel – handlungsfähig bleiben, wenn es zählt.

Ziele und Umfelder nach RTK, Kap. 5.3. Die rechte Spalte ergänzt Schwerpunkte für die Planung vor Ort.

DER METHODISCH-DIDAKTISCHE KONTEXT

DIE GRUNDFORMEL JEDER TRAININGSFORM

Motorische Kompetenz + Vielfalt der Informations-anforderungen + Druckbedingung(en)

Mit dieser Formel lassen sich Aufgaben in allen fünf Trainingsarten konstruieren – vom FTT mit wenig Druck bis zum WT mit hoher psychischer Belastung (RTK, Kap. 4.3).

DRUCK DOSIEREN

Die RTK unterscheidet **Präzisions-, Bewegungs-, Situations- und Belastungsdruck**. Die Reizsetzung soll im Regelfall **leicht überschwellig** sein, um Unter- wie Überforderungen zu vermeiden (Kap. 4.3).

Das gilt für jede Trainingsart: Aufgaben und Druck werden an den Lernstand angepasst – fordernd, aber lösbar.

BRÜCKEN ZWISCHEN DEN TRAININGSARTEN

EINE AUFGABE ZIEHT SICH DURCH

Die Aufgabe der führenden Trainingsart – ob Technik, Athletik oder Entscheidung – bleibt in den folgenden Abschnitten bewusst im Fokus. So wird aus einer Übung ein Lernweg.

AUCH TECHNIK BRAUCHT KONTEXT

Selbst in stark technikorientierten Einheiten werden – zumindest kurz – spielnahe oder entscheidungsbezogene Elemente eingebunden. Sie halten den Handlungskontext wach und bereiten den Transfer vor (RTK, S. 88).

VIER REGELN FÜR DIE PLANUNG

1. **Im Verbund planen – flexibel gestalten.** Die fünf Trainingsarten sind der Referenzrahmen jeder Einheit; auch bei verkürzten Einheiten sollte nur selten auf ihren Verbund verzichtet werden (RTK, S. 92). Passt eine Trainingsart zeitlich oder lernlogisch nicht in die Einheit, wird sie dennoch im Verbund mitgeplant – und an anderer Stelle umgesetzt: in einer folgenden Einheit, nachmittags im Trainingslager auf dem Platz oder als Aufgabe im selbstständigen Training. Zeitanteile und Abfolge richten sich nach Ziel, Trainingsphase und Spieler.

2. **Einen Schwerpunkt setzen.** Jede Einheit hat eine führende Trainingsart. Sie erhält die meiste Zeit; die übrigen bereiten vor oder schlagen die Brücke zur Anwendung.

3. **Transfer sichern.** Das FTT entwickelt eine Bewegung, wenn es nötig ist. STT, SAT und WT erzeugen den Übertrag auf den Platz – auch dann, wenn gerade keine Technikkorrektur ansteht. Sie sind das entscheidende Kriterium, um die Performance auf dem Platz zu verbessern – und werden deshalb in jeder Planung zentral berücksichtigt.

4. **Mit Reflexion abschließen.** Jede Einheit endet mit einer kurzen Rückschau nach Good–Better–How: *Was ist gelungen? Was geht noch besser? Wie setze ich es um?* Sie gibt die Richtung für die nächste Einheit vor.

RAHMEN UND VERBUND – KEIN WIDERSPRUCH

EMPFEHLUNG EINER STRUKTUR

Die Progression VT → FTT → STT → SAT → WT ist ein didaktisch sinnvoller Rahmen (RTK, S. 89) – kein starres Schema. Zeitanteile und Gewichtung werden je nach Schwerpunkt angepasst.

… DIE IM VERBUND WIRKT

Transfer entsteht nur, wenn die Trainingsarten zusammenwirken. Ist die Zeit knapp, bleibt der Verbund erhalten – in reduzierter Form oder perspektivisch bereits in den kommenden Einheiten mitgeplant.

DRUCK GEHÖRT DAZU

Die meisten Einheiten sollten ein kleines Wettspiel enthalten. Die Konsequenz muss nicht immer deutlich sein – dauerhaft den Druck herauszunehmen, macht Spieler unter Druck aber nicht besser. Maßstab ist eine leicht überschwellige Reizsetzung (RTK, Kap. 4.3; vgl. Guadagnoli & Lee, 2004).

Wichtig ist die anschließende Reflexion: Sie stärkt die Prozessorientierung. Nicht jede Einheit muss mit einem Wunderschlag enden – ein nicht perfektes Testergebnis kann die Entwicklung weit mehr voranbringen als Traumschläge mit dem Eisen 8 vom Tee in einer Laborumgebung.

METHODISCH-DIDAKTISCHER KOMMENTAR

Zeigt sich im FTT, dass die Bewegung noch nicht stabil ist, kann der Abschnitt verlängert werden. STT, SAT und WT folgen dann in reduzierter Form oder schwerpunktmäßig in der nächsten Einheit. Entscheidend ist der Blick auf den Lernstand – nicht das starre Abarbeiten eines Plans.

AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT

Die Progression bildet einen didaktisch sinnvollen Rahmen vom Aufwärmen bis zur Wettkampfsimulation. Sie sorgt dafür, dass technisch Gelerntes nicht im „Trainingsraum“ bleibt, sondern in den „Wettkampfraum“ übertragen wird (RTK, S. 89).

RAHMEN · VORGESPRÄCH Ziel der Einheit klären, Befinden und Tagesform erfragen, bei Bedarf kurze gesundheitlich-funktionelle Eingangsanalyse.

VT PHASE 1

AKTIVIERENDES AUFWÄRMEN

Psycho-physische Reize, gezielte Mobilisation und mentale Einstimmung. Schon hier beginnt der Fokus auf Aufmerksamkeit, Zielsetzung und Selbststeuerung.

Vor Putten und Chippen eher koordinative Aufgaben, die das Gehirn anregen, als allgemeine Mobilisation. Inhalte als Auswahl verstehen, nicht als Pflichtprogramm.

FTT PHASE 2

TECHNIKORIENTIERTER ABSCHNITT

Reduktion auf wesentliche technische Aspekte in vereinfachtem Kontext – immer mit Bezug auf das spätere Anwendungsziel.

Der Anteil richtet sich nach dem Schwerpunkt: In einer VT-betonten Einheit kann das FTT auch nur einen kleinen Teil einnehmen.

STT PHASE 3

SITUATIONSNAHE TECHNIKAUFGABEN

Technische Elemente in spielähnliche Kontexte überführen – mit Variabilität und Entscheidungsoptionen: Ziel-, Lage- und Schlägerwechsel, vollständige Routine.

SAT PHASE 4

AUFGABENTRAINING

Taktisch-strategische Handlungsanforderungen mit bewusster Zielvorgabe, in unterschiedlichen Spielkonstellationen – am besten auf dem Platz oder mit platzähnlichen Aufgaben im jeweiligen Übungsbereich.

WT PHASE 5

ANWENDUNG UNTER DRUCK

Trainingsspiele, Challenges, interne Wettkämpfe, Zeitdruck, Punktesysteme, Einmaligkeitsaufgaben oder mentale Störfaktoren.

Ein kleines Wettspiel gehört in die meisten Einheiten – die Konsequenz muss nicht immer deutlich sein.

REF PHASE 6

REFLEXION

Good–Better–How, Trainingstagebuch oder dialogische Rückschau: Was war die Idee? Was ist gelungen? Was ist der nächste Schritt?

RAHMEN · AUSWERTUNGSGESPRÄCH Pädagogisch-reflexiver Abschluss; Hausaufgabe oder Fokus für die nächste Einheit vereinbaren.

ZEITANTEILE FOLGEN DEM SCHWERPUNKT

In technikorientierten Phasen steigt der Anteil des FTT deutlich; STT und SAT rücken dann häufig erst in nachfolgenden Einheiten in den Fokus. In wettkampfnahen Phasen verschiebt sich der Schwerpunkt zugunsten des WT (RTK, S. 87–88).

REFLEXION IST TEIL DER EINHEIT

Reflexion ist ein metakognitiver Prozess: Sie stärkt technisches Verständnis, Selbststeuerung und Eigenverantwortung und ist fester Bestandteil jeder Trainingseinheit im Leistungsgolf (RTK, S. 95).

BEISPIELE: SCHWERPUNKTE IN DER PRAXIS

VT · FTT · STT · SAT · WT · Reflexion — Balkenbreite = Zeitanteil

A LANGES SPIEL – SCHWERPUNKT FTT MIT ÜBERFÜHRUNG IN DIE WETTKAMPFLEISTUNG

120 Min · RTK, Kap. 5.4.1



- **VT:** Auswahl aus Jonglieren, Lauf- und Sprungspielen, Medizinballwürfen, Mobilisation, kurzem Einschlagen
- **FTT:** Analyse 15 · Technikfokus 20 · Drill 20 · Feedback 5 Min – Treffmoment mit mittleren Eisen
- **STT:** drei Zielzonen, Zielwechsel nach jedem Schlag, volle Routine
- **SAT:** Stationen: Driver → mittleres Eisen → Pitch → 2-m-Putt – immer im Wechsel, auch in mehreren Durchgängen
- **WT:** standardisierter Test, zehn bewertete Schläge

Warum so? Die Technik steht im Mittelpunkt. STT, SAT und WT sorgen dafür, dass sie in derselben Einheit den Weg in die Wettkampfleistung findet.

B MITTLERE EISEN AUF DEM PLATZ – SCHWERPUNKT SAT

180 Min · RTK, Kap. 5.4.2



- **VT:** funktionale Mobilisation, komplettes Einschlagen, mentale Einstimmung mit Tagesziel
- **FTT:** Reaktivierung vorhandener Technikmuster, keine Neuintegration
- **STT:** Schläge auf wechselnde Ziele, individuelle Routine
- **SAT:** Löcher 1–6, Abschläge passend für mittlere Eisen; Ziel: Bergauf-Putt
- **WT:** Löcher 7–9 unter Wettkampfbedingungen, Scoreprognose, Zeitvorgabe

Warum so? Die Technik aus vorangegangenen Einheiten wird auf den Platz überführt. Der Platz wird zur Lernumgebung mit realitätsnaher Rückkopplung.

C PITCHEN 30–60 M – KOMPAKTE 60-MINUTEN-EINHEIT

60 Min · Ergänzung



METHODISCHE OPTION, WENN DIE BEWEGUNG NOCH NICHT STABIL IST



- **VT:** koordinative Aufgaben mit Wedge und Ball, zusätzlich individuelle kompakte Aktivierung
- **FTT:** Treffmoment und Low-Point-Kontrolle in einem Distanzbereich
- **STT:** Distanzwechsel 30 / 45 / 60 m
- **SAT:** Up & Down
- **WT:** kleines Wettspiel – fünf Bälle, Punkte für die Nähe zur Fahne

Warum so? Auch kompakte Einheiten bleiben im Verbund – in reduzierter Form. Die Option zeigt, wie flexibel der Rahmen ist: SAT und WT folgen dann schwerpunktmäßig in der nächsten Einheit.

BEISPIELE: SCHWERPUNKTE IN DER PRAXIS

VT FTT STT SAT WT — Balkenbreite = Zeitanteil

D UMS GRÜN – SCHWERPUNKT STT

90 Min · Ergänzung



- **VT:** koordinative Aufgaben mit Ball und Schläger statt allgemeiner Mobilisation
- **FTT:** Low-Point-Kontrolle mit einer Grundschlagtechnik
- **STT:** Lage, Untergrund und Fahne wechseln: „Was macht der Ball nach dem Auftreffen?“
- **SAT:** Schläger und Flug-Roll-Verhältnis selbst wählen und begründen
- **WT:** Up-&-Down-Challenge aus fünf Lagen, jede nur einmal

Warum so? Die Technik ist vorhanden; jetzt muss sie unter wechselnden Bedingungen halten. SAT und WT prüfen, ob die Lösungen in Entscheidung und Einmaligkeit tragen.

E TURNIERVORBEREITUNG – SCHWERPUNKT WT

90 Min · Ergänzung



- **VT:** Aufwärmen wie am Turniertag – Ablauf und Zeitplan identisch
- **FTT:** kurze Kontrolle der Basisparameter, keine Technikänderung
- **STT:** Schläge auf wechselnde Ziele mit Turnierroutine
- **SAT:** Spielplan für ausgewählte Bahnen des Turnierplatzes erproben
- **WT:** Einmaligkeitsaufgaben, Scoreprognose, Punktesystem, Routine unter Zeitvorgabe

Warum so? In wettkampfnahen Phasen verschiebt sich der Schwerpunkt zum WT: Druckgewöhnung, mentale Aktivierung und Anwendung unter realitätsnahen Bedingungen (RTK, S. 88).

F ATHLETIK UND SCHWUNGGESCHWINDIGKEIT – SCHWERPUNKT VT

75 Min · Ergänzung



- **VT:** Sprung-, Wurf- und Medizinballübungen, kurze Sprints – Explosivität und Kraftbasis
- **FTT:** Schwunggeschwindigkeit mit dem Driver, Fokus auf Bodenkraft und Sequenz
- **STT:** Driver in einen Fairway-Korridor mit Geschwindigkeitsvorgabe
- **WT:** Long-Drive-Challenge – es zählt nur, was im Korridor landet

Warum so? Das VT verbessert die Voraussetzung an sich. Die kurze Brücke in die Schwungbewegung macht sie golfwirksam – auch hier im Verbund. Am besten gemeinsam mit dem Athletiktrainer planen.

METHODISCH-DIDAKTISCHER KOMMENTAR

Alle Zeitangaben sind Orientierungswerte. Jede Einheit hat eine führende Trainingsart, ein roter Faden zieht sich durch alle Abschnitte, und die Transferbereiche führen bis ins Spiel. Wie weit eine Einheit dabei kommt, hängt auch vom Lernstand ab – der Rahmen lässt diese Flexibilität ausdrücklich zu.

DER LANGFRISTIGE VERBUND

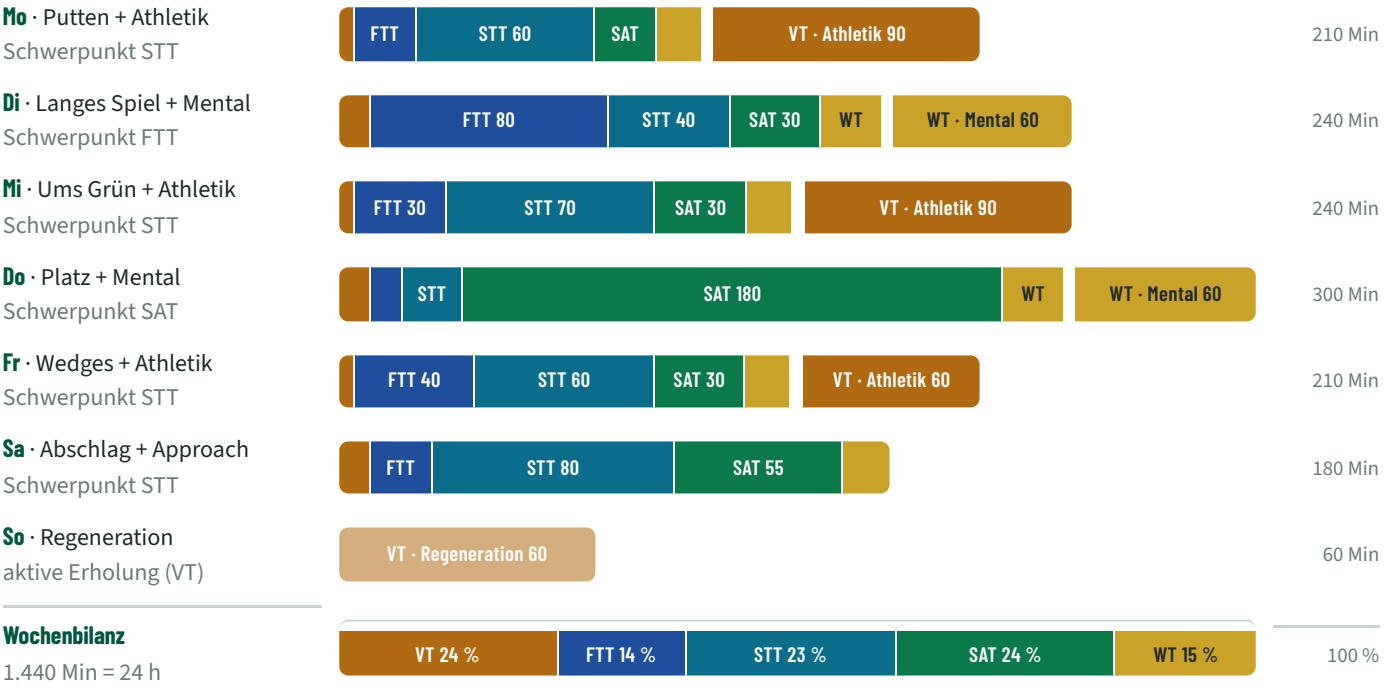
Die Trainingsarten wirken nicht nur innerhalb einer Einheit zusammen, sondern auf allen Ebenen der Planung. Je größer der Zeitraum, desto vollständiger und ausgewogener bildet sich die Kette ab.

EINHEIT	MIKROZYKLUS	MAKROZYKLUS	SAISON	JAHR
30–300 Min	4–8 Tage	2–6 Wochen	12–24 Wochen	12 Monate

Trainingsplaneinheiten nach RTK, Abb. 5.14.

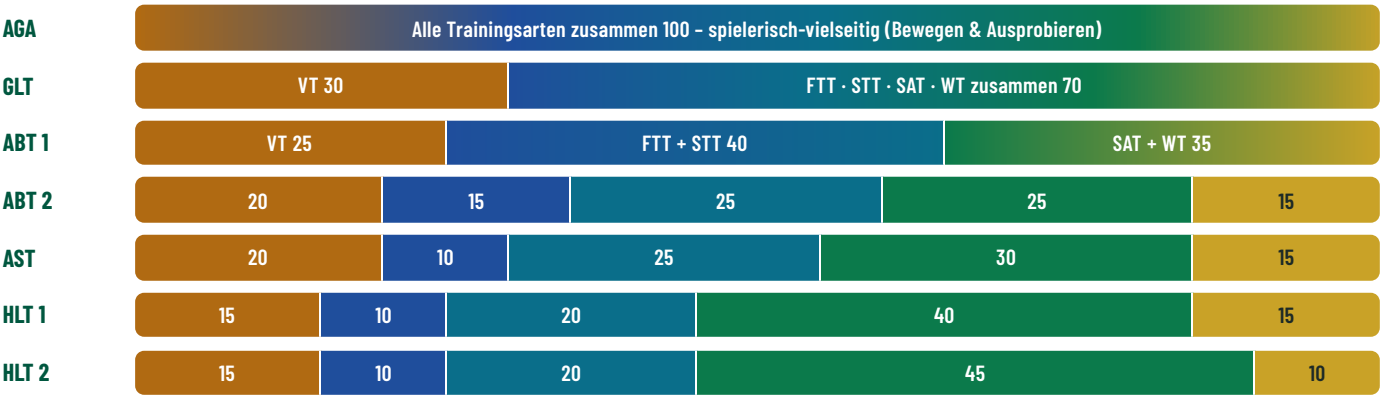
BEISPIEL: EINE TRAININGSWOCHE IM AUFBAUTRAINING 2

24 Stunden pro Woche: 17 h Golf, 5 h Athletik, 2 h Mental (RTK, Abb. 8.4.1). Balkenlänge = Trainingszeit des Tages.
VT umfasst das Aufwärmen in den Golfeinheiten, die Athletik und die Regeneration · **WT** umfasst die Wettspielformen und das mentale Training.



Jede Golfeinheit enthält alle fünf Trainingsarten – mit wechselndem Schwerpunkt. Der Sonntag dient der Regeneration: lockere Ausdauer, Mobilisation und Atmung halten den Körper aktiv und bereiten die nächste Woche vor. Athletik und Regeneration zählen damit zum VT, das mentale Training (Selbststeuerung) zum WT. Die Wochenbilanz liegt nahe an den Jahresanteilen für das Aufbautraining 2 (20 / 15 / 25 / 25 / 15).

ANTEILE IM VERLAUF DER ENTWICKLUNGSSTUFEN



Anteile am Gesamttrainingsumfang in Prozent pro Jahreszyklus nach RTK, Abb. 5.13. Die Anteile gelten für den Jahreszyklus – nicht für die einzelne Einheit.

HÄUFIGE MISSVERSTÄNDNISSE

„Jede Einheit muss exakt nach dem Schema VT – FTT – STT – SAT – WT ablaufen."	**Die Struktur ist ein Rahmen, kein starres Schema.** Zeitanteile und Gewichtung folgen dem Schwerpunkt der Einheit (RTK, S. 87).
„Wenn es kein Schema ist, kann ich die Transferbereiche auch weglassen."	**Gerade nicht.** Transfer entsteht im Verbund. Auch in verkürzten Einheiten sollte nur selten auf die Trainingsarten im Verbund verzichtet werden (RTK, S. 92).
„WT kommt erst, wenn alles sitzt."	**Ein kleines Wettspiel gehört in die meisten Einheiten.** Die Konsequenz muss nicht immer deutlich sein – dauerhaft den Druck herauszunehmen, macht Spieler unter Druck nicht besser.
„Viele Wiederholungen bringen viel."	**Wiederholungen allein führen nicht zum Ziel.** Abrufbare Wettkampfleistung entsteht durch sinnhaftes, kontextualisiertes und emotional aktiviertes Training (RTK, S. 89).

CHECKLISTE FÜR DIE PLANUNG

- ☐ Ist das Ziel der Einheit klar – und welche Trainingsart führt?
- ☐ Passt der Schwerpunkt zu Entwicklungsstufe und Trainingsphase?
- ☐ Wirken die Trainingsarten im Verbund?
- ☐ Führen STT, SAT und WT die Technik bis ins Spiel?
- ☐ Zieht sich die Aufgabe als roter Faden durch die Einheit?
- ☐ Ist ein kleines Wettspiel integriert – leicht überschwellig?
- ☐ Muss ich unter Umständen eine Trainingsart in die nächste Einheit verschieben?
- ☐ Ist Zeit für die Reflexion eingeplant?

UMSETZUNG

IN DER RTKI-APP

- Die App plant Einheiten innerhalb der Entwicklungsstufen über die fünf Trainingsarten.
- Den Schwerpunkt legen Sie fest – oder die App schlägt die passende Trainingsart für Ihr Anliegen vor.
- Alle fünf Trainingsarten werden im Verbund berücksichtigt. Was nicht in die Einheit passt, wird auf weitere Einheiten verteilt.
- Zeiten lassen sich anpassen, Pläne speichern und an Spielerinnen und Spieler weiterleiten.
- **Die App liefert den Rahmen** – vor Ort gestalten Sie ihn flexibel.

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Im Verbund planen · Schwerpunkt setzen · Transfer sichern · Reflektieren.

Die Struktur gibt den Rahmen – Trainerinnen und Trainer gestalten ihn flexibel für ihre Spielerinnen und Spieler.

GRUNDLAGEN UND LITERATUR

Deutscher Golf Verband (2026). *DGV-Rahmentrainingskonzeption* (2. Aufl.), insbesondere Kap. 4.3, 5.1.5, 5.3, 5.4, 5.5 und 8.4.

Guadagnoli, M. A. & Lee, T. D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of Motor Behavior, 36*(2), 212–224.