



**Trainingsziel:** Spieltraining mit Schwerpunktsetzung: Stabilisierung des Grün-Bunkerschlags unter situativem Belastungsdruck

**Aufgabe:** Verbessern Sie bei Ihren Jugendlichen mittels Spiel- und/oder Übungsformen den Bunkerschlag am Grün. Das Training soll auf dem Golfplatz stattfinden und in das Spielen eingebunden sein. Berücksichtigen Sie zudem bei der Planung und Durchführung die vom Verband empfohlenen Corona-Sicherheitsmaßnahmen!

**Dauer:** 90 Minuten

**Zielgruppe:** 4-6 Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren

Die Jugendlichen sind bereits viele Male auf der Golfanlage gewesen und haben an Wettkämpfen teilgenommen. Bezüglich der Technik des Bunkerspiels am Grün sind die meisten im Bereich der Feinform. Die Variabilität bzw. Anpassungsfähigkeit sind noch gering ausgeprägt. Unter psychologischem Belastungsdruck schwanken die Leistungen auffällig häufig.

Die Jugendlichen besitzen komplett eigene Golf-Ausrüstung.

- 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 Jugendlichen ggf. dorthin zu geleiten. Dort übernimmt sie der Trainer und kann daraufhin die Abstandsregelungen erläutern und kontrollieren.
  - ✓ Ein Training auf dem Golfplatz ist in so weit unproblematischer auf auf den Übungsanlagen, da innerhalb einer Spielgruppe von 2 Spielern die Abstände untereinander recht einfach einzuhalten sind.
  - ✓ Problematisch dagegen ist die Aufteilung der Trainingsgruppe in zwei oder mehr Spielgruppen. Hierbei würde neben der Kontrolle des Spiels im Allgemeinen sowie insbesondere der Ausführung der Trainingsaufgaben zudem die Kontrolle der Corona-Sicherheitsregeln von einem Trainer alleine nicht zu bewerkstelligen sein. Entweder man baut bei einer relativ erfahrenen und reiferen Gruppe auf die Eigenverantwortung oder es müsste eine vom Trainer bzw. dem Club akquirierte erwachsene Person als Begleitung engagiert werden. Im Idealfall wäre dies ein C-Trainer oder PGA-Azubi, da hierdurch zudem die golftechnische Beobachtung gewährleistet wäre. Geht es rein um die Kontrolle der Corona-Regeln so können auch Eltern oder motivierte Mitglieder herangezogen werden.

Da nach den Corona-Sicherheitsregelungen nur 2er-Spielgruppen gestattet sind, muss auch eine kleine Trainingsgruppe von 4-6 Teilnehmern aufgeteilt werden. Starten sie hintereinander, so ergibt dies ggf. eine kurze Wartezeit bis zur nächsten Startzeit. Verteilt man sie dagegen auf verschiedene (aufeinanderfolgende) Bahnen, um parallel starten zu können, so werden mögliche Trainingsaufgaben auf der ersten Bahnen von den weiter „vorne“ startenden Spieler\*innen nicht absolviert werden können. Hier gilt es je nach Bedarf abzuwägen.



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Interesse wecken  Motivieren des Themas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung</li> <li>- Allgemeinen Gesundheitszustand abfragen</li> <li>- Sicherheitsregeln bezüglich Corona erläutern</li> <li>- Vorstellen des Trainingsablaufes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treffpunkt: 1. Abschlag</li> <li>- Startzeiten inklusive Block-Startzeiten reservieren</li> <li>- Trainingsaufbau auf dem Platz samt Materialien vorbereiten</li> <li>- Desinfektionsmittel</li> </ul>	<p>Während der Begrüßung sind insbesondere durch das Zusammenkommen aller Teilnehmer die Sicherheitsabstände besonders zu beachten.</p>
5-6	<p>HKS anregen</p> <p>Mobilisation des Arm-Schulterbereiches sowie der Wirbelsäule</p> <p>Steigern der Ganzkörperspannung</p>	<p><b>1. „1-Quadratmeter-Warm Up“</b></p> <p>Das Warm-Up wird stationär ausgeführt, um möglichst wenig Platz in Anspruch nehmen zu müssen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtes Joggen auf der Stelle</li> <li>- Kurze Zwischen"sprints" (5-10 Sek)</li> <li>- Joggen auf der Stelle mit Knie hoch (Armeinsatz beachten!)</li> <li>- Arme kreisen lassen; erst wechselseitig, dann gleichzeitig mit entgegengesetztem Kreisen</li> <li>- „Dinser 1“: Arme mit Schläger in Vorhalte über den Kopf führen und gleichzeitig in die Hocke gehen. Beim Hochkommen die Arme wieder senken; 10mal dynamisch</li> <li>- Ausfallschritte (Lunges) mit Rotation des Oberkörpers, Schläger dabei in Vorhalte</li> <li>- Arme und Schläger in Hochhalte, rechter Fuß überkreuzt den linken vorne &gt; dann seitliches Neigen des Oberkörpers nach links (bilateral; langsam dynamisch)</li> </ul>	<p>ORT: Das Warm-Up wird in der Nähe des ersten Abschlages ausgeführt</p>	<p>Bei einer älteren Trainingsgruppe sollten die Anweisungen des Trainers bezüglich des Einhaltens der Sicherheitsabstände auch ohne Markieren von räumlichen Vorgaben möglich sein. Ist dies nicht der Fall, kann der Trainer mittels Markierungstellern die jeweiligen Positionen vorgeben.</p> <p>Trainer demonstriert die Übungen und korrigiert bei Bedarf die Durchführung</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
75-80	Stabilisierung des Bunkerspiels  Steigern der Anpassungsfähigkeit insbesondere bezogen auf die Distanzkontrolle unter erhöhtem Situations- und psychologischem Belastungsdruck	<p><b>„Bunker-Olympiade“</b></p> <p>Auf dem Golfplatz werden auf jeder Bahn in jeweils einem Grünbunker eine gesonderte Abspielposition markiert. Neben den naturbedingten optisch unterschiedlichen Perspektiven sollte bei der Auswahl der Positionen angestrebt werden, dass sie sich vor allem in der Distanz zum <u>Loch</u> unterscheiden. In etwa gleich sollte dagegen der Abstand von der Abspielposition zur Bunkerkante sein, um die Vergleichbarkeit der Ergebnisse weitgehend gewährleisten zu können. Die Abspielpositionen werden mit einem Markierungsteller markiert:</p> <p><u>Methodik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Jugendlichen spielen den Platz in 2er-Gruppen.</li> <li>- Vor dem Start wird die normale Schrittlänge der Jugendlichen vom Trainer gemessen und notiert</li> <li>- Am Grün spielt jeder Spieler 1 Extra-Ball von der markierten Stelle im Bunker Richtung Fahne</li> <li>- &gt; Anschließend muss der Spieler auf einer Ergebniskarte eintragen, ob er das Grün getroffen hat (+/-)</li> <li>- &gt; <u>Wenn</u> das Grün getroffen wurde, misst der Spieler die Distanz in <u>Schritten</u> zum Loch aus und notiert diese.</li> </ul> <p>Hierdurch erhält der Trainer eine messbare Rückmeldung der Leistungen bezogen auf Grüntreffer sowie die durchschnittliche Entfernung zum Loch nach dem Schlag (<i>Median Leave</i>).</p> <p>Weiter auf der Folgeseite ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Markierungsteller (Trainer)</li> <li>- Maßband (Trainer)</li> <li>- ggf. Scorekarte oder Ergebniszettel (Spieler)</li> <li>- Stift (Spieler)</li> <li>- Klemmbrett oder iPad zum Erfassen der individuellen Ergebnisse (Trainer)</li> </ul>	<p>Trainer erklärt den Ablauf und kontrolliert in der Folge ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ das Einhalten der Corona-Sicherheitsregeln</li> <li>✓ die individuelle Schlägerwahl, Technik und den Erfolg (Notizen machen)</li> </ul> <p>Bezüglich aufeinander folgender Startzeiten und damit verbundenen kurzen Wartezeiten siehe „Anmerkungen“</p> <p>Durch die Methodik erhält man zum einen die Rückmeldung, ob Spieler überhaupt kontinuierlich aus dem Bunker herauskommen. Ist dem so, so folgt das nächste Ziel, den Ball so nahe an das Loch zu spielen, dass er ggf. mit dem nächsten Schlag eingelocht werden kann. Daher sollte differenziert werden, wie weit der Ball nach dem Schlag vom Loch entfernt ist.</p> <p>Da ein Berühren des Maßbandes durch alle Spieler vermieden werden sollte, wird die Schrittlänge vorab gemessen und es werden entsprechend <i>Schritte</i> notiert.</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
s. o.	s. o.	<p>Für mehr Ergebnisse gibt es folgende Optionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen von zwei Bällen statt nur einem</li> <li>- Zusätzliche Abspielpunkte und ggf. Ziele</li> </ul> <p>&gt; Dies bezieht sich zum einen auf weitere Bunker am Grün. Zum anderen besteht die Möglichkeit, mitten auf der Bahn einen Fairwaybunker zu nutzen. Als Ziel wird in diesem Fall auf dem Fairway in adäquater Distanz eine Pylone als Ziel gesetzt.</p> <p>Genauere Argumente für oder gegen die Auswahl dieser Optionen finden sich rechts im methodisch-didaktischen Kommentar. Diese muss der Trainer je nach Trainingsziel, -inhalt, Gruppengröße, zeitlichem Rahmen sowie Verfügbarkeit der Golfanlage abwägen und entscheiden.</p>	s. o.	<p>Das Spielen von 2 Bällen von der gleichen Stelle wäre zeitlich am einfachsten umzusetzen und man erhielte deutlich mehr Werte. Dafür kann der Spieler auf den ersten Schlag reagieren. Die Einmaligkeit der Lösung einer Situation wäre nicht gegeben.</p> <p>Das Spielen aus einem weiteren Grünbunker erfordert mehr Zeit, insbesondere auch für die nachfolgenden Spielgruppen. Dafür ließen sich mehr Werte erzielen unter gleichzeitiger Einhaltung der Einmaligkeit.</p> <p>Das Spielen eines Grünbunkerschlages aus einem Fairwaybunker bietet ebenfalls mehr Werte bei gleichzeitiger Einmaligkeit zur Lösung einer Aufgabe. Dafür ist die Frage, ob die veränderte Perspektive ohne echtes Grün und Fahne rückwirkungsfrei auf das Ergebnis ist.</p>
Alle Spieler*innen kommen zum Abschluss zum vorab vereinbarten Treffpunkt				
5	Motivieren zum eigenen Üben	Ergebnisse sammeln, Beobachtungen schildern und bei Bedarf bereits individuelle Trainingshinweise geben. Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf nächste Trainingseinheit		Trainer führt das Gespräch  Im Anschluss bei Bedarf Desinfizieren von Händen und/oder Materialien