



DGV-Ballschule Golf

2 exemplarische Übungen

24.03.2023

Trainer-Fortbildung
Hamburger Golf-Club e.V.

*THORSTEN
MITSCHKE*

Bump and Catch



Golf-equipment

Spiel-material

- Diverse Bälle
- Wand

Spielidee

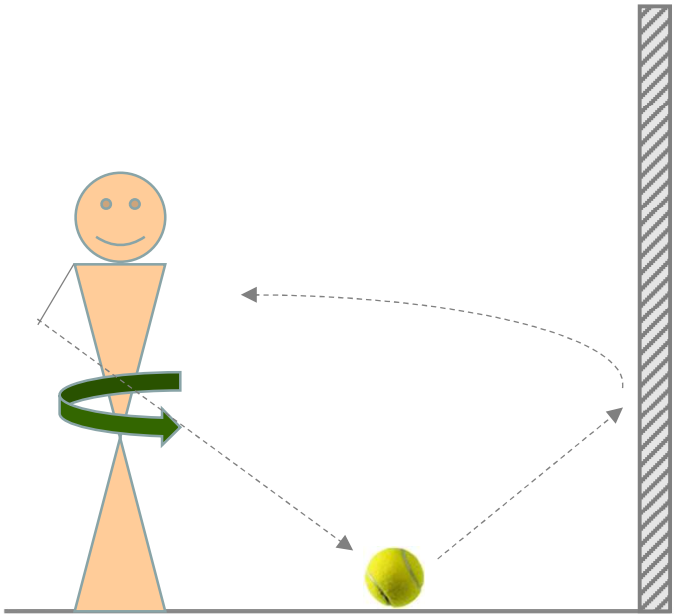
Das Kind steht im 90°-Winkel zu einer Wand, Abstand ca. 2m, Schlaghand zur abgewandten Seite. Es wirft einen Tennisball per Unterarmwurf mit Pellen an die Wand und fängt ihn wieder.

Hinweise

- Ziel: Heranführen an Kopplung.
- Auf korrekte Ausführung achten.
- Hüftrotation fordern.
- Sinnhaftigkeit und Übertragung auf Golfschlag erläutern.

Variationen

- Bei Schwierigkeiten zunächst ohne Fangen.
- Fangen mit rechts und links.
- Handwechsel.
- Unterschiedliche Bälle verwenden.
- Abstand variieren.



**THORSTEN
MITSCHKE**

**Präzisionsdruck
Ausführung**

**Körperwinkel
einschätzen und
ansteuern**

**Schlagwinkel
ansteuern**

**Geschwindigkeits-,
Zeitdruck**

2

Fliegen oder Rollen



Golf-equipment

- Eisen
- Wedges

Spiel-material

- Stangen oder Seile
- Diverse Bälle

Spielidee

Das Kind spielt Chips in den Zielkorridor und muss dabei nacheinander die Hindernisse 1-3 überspielen. Je Hindernis 5 Versuche.

Hinweise

- Nur Zielvorgabe, keine Technik und Schlägerwahl.
- Das Kind soll seine Gedanken laut mitteilen, Besprechung in der Gruppe und/oder mit Trainer.
- Möglichst wenig Breaks auf Übungsgrün.
- Größe des Zielkorridors auf Spielstärke anpassen.

Variationen

- Vorab identische Aufgabenstellung mit unterschiedlichen Bällen werfen.
- Entfernung des Startpunkts variieren.
- Wettspiele mit Einzel- oder Teamwertung (Zählspiel, Lochspiel, Scramble, gegen Trainer, Gegner wählt Hindernis).
- Kind setzt eigene Ziele, z.B. 5 von 10 Treffern.

