

Chip Biathlon

Zielsetzung: Spielerisch die Zielpräzision beim Chippen erhöhen

Basis Kompetenzen: Zielpräzision, Zeitdruck, physischer Belastungsdruck

Aufbau: Mit farbigen Hütchen wird einen Start- /Zielpunkt und einen Parkour aufgebaut. Angrenzend mit anders farbigen Hütchen wird eine „Qualitätsrunde“ angebaut. Ca. auf der Hälfte der Strecke wird der Schießstand aufgebaut. Dazu wird ein Kreis mit 2 Meter Durchmesser in eine Entfernung von 5 Meter gelegt. Am Schießstand werden ein Schläger sowie drei Bälle platziert. Gestartet wird nacheinander. Der erste Spieler läuft den Parkour bis zum Schießstand und hat drei Versuche, um einen der Bälle im Flug in den Zielkreis zu spielen. Wird die Aufgabe geschafft darf der Spieler die Runde bis zum Ziel fortsetzen. Wird der Zielkreis dreimal verfehlt, läuft der Spieler die Qualitätsrunde, bevor er den Parkour fortsetzen darf. Der Trainer stoppt die Zeit. Ist der erste Spieler durchs Ziel gelaufen legt er die Bälle zurück und der nächste darf starten.

Variation: Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Ändern der Entfernung und Größe des Zielkreises, unterschiedliche Bälle/ Schläger verwenden, den Parkour dribbeln an Fuß oder Schläger, Beim Chippen verschiedenen koordinative Aufgaben einbauen

Putten – Last man Standing

Zielsetzung: Putten Längenkontrolle verbessern

Basis Kompetenzen: Differenzierung, externaler Fokus, Distanzen ansteuern

Aufbau: In der Mitte des Puttinggrüns wird eine Schnur gespannt. Auf beiden Seiten der Schnur werden rechtwinklig in 5 Meter Entfernung Hütchen platziert. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team stellt sich an einer Seite an den Hütchen in einer geraden Reihe auf. Nach einem Countdown des Trainers spielen alle gleichzeitig ihren Ball möglichst nah an die Schnur heran. Dabei ist egal, auf welcher Seite der Ball zur Ruhe kommt. Der Spieler, dessen Ball am weitesten von der Schnur entfernt liegt, ist ausgeschieden und stellt sich an den Rand. Alle anderen Spieler holen ihren Ball und gehen zurück in ihre Ausgangsposition. Der Spieler, der am Ende als letztes steht gewinnt das Spiel.

Variation: Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Ändern der Entfernung zur Schnur, ändern der Entfernung bei jedem Durchgang, unterschiedliche Bälle/ Schläger verwenden, Bergauf/ Bergab Break einbauen