

TRAININGSEINHEIT „DGV BALLSCHULE GOLF“



Ballschule: Säule B — Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen

Trainingsziel: Spielerisches Hinführen zur Festigung des Putten mit variablen Aufgaben (hoher Aufforderungscharakter), die mit individuellen anwendbaren Techniken gelöst werden.

Aufgabe: Vertiefen Sie mit Ihren Kindern das “Spektrum“ Putten mittels Spiel- und Übungsreihen. Die Komponenten im Putten (Richtungs- und Längenkontrolle, Mittigkeit des Treffens usw.) sollen spielerisch-implizit vermittelt und stabilisiert werden.

Dauer: 60 Minuten

Zielgruppe: 4-8 Kinder im Alter von 8-10 Jahren

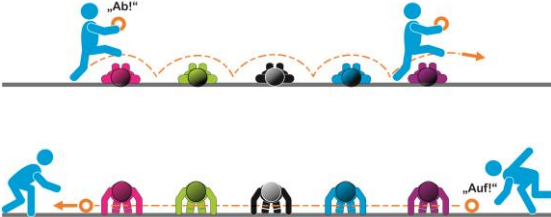
Die Kinder kommen regelmäßig (1-2 wöchentlich) zum Golftraining. Sie haben alle Grundschläge kennengelernt, beherrschen die Grobform mit vereinzelt Ausprägungen zur Feinform.

Die Kinder können auf ihr eigenes Golf- bzw. Trainingsmaterialien zurückgreifen.

Anmerkung:

Die in der Folge aufgeführten Übungsformen sind weitgehend an die Übungen aus dem Buch „DGV Ballschule Golf“ angelehnt, wurden jedoch vereinzelt an die jeweiligen Lernziele angepasst.



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
5	Aufmerksamkeit und Konzentration herstellen, Interesse wecken.	<ul style="list-style-type: none"> - Ansprache an die Trainingsgruppe (kindgemäß) – was wird gemacht. - Abfragen des allgemeinen Befindens (Gesundheitscheck). - Für angenehme Lernatmosphäre sorgen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten 	Traineransprache
10-12	Aktivierung HKS, psychische + physische Einstellung, Hinführung zur vestibulären + kinästhetischen Wahrnehmung, Aktivierung der golfspezifischen Muskulatur (Rumpf, Beine, Schulter usw.) Auge-Hände-Koordination/golfspezifische "Steady-State"	1. „Tunnelball“ Die Gruppe befindet sich bauchliegend in einer Reihe mit geringen Abstände zueinander. A läuft mit dem Ball über die liegenden Spieler. Am Ende ruft er "Auf!" Die Spieler gehen nun in den Liegestütz. A rollt den Ball unter die Spielern hindurch. B nimmt in an und ruft "Ab!" Wiederholen bis alle dran waren. Variation: mit 2 Mannschaften- wer erreicht zuerst das Ziel? 	<ul style="list-style-type: none"> - Fußball, Basketball oder Medizinball 2 kg. - Markierungsteller - Auswahl d. optimalen Geländes/Hallenboden 	Trainer achtet auf Sicherheit Trainerbeobachtung (auf korrekte physiologische Ausführung) Aufmerksamkeit für die TE herstellen Erholung (Trinkpause) Auf Sicherheits- und Ordnungsrahmen achten!
10-12	Heranführung und Sensibilisierung an variable koordinative Bewegungsmuster (Laufen, Drehen und gleichzeitig Ball zielgerichtet zuspieren). Verbesserung d. STK (Situationsinformationen aufnehmen und verarbeiten, Abstände einschätzen und Schlagtechnik anpassen)	2. „Golf-Doppelpass“ (DGV Ballschule Golf S. 108) Mehrere Zweierteams befinden sich auf dem Putting-Grün. Die beiden Spieler eines Teams spielen sich in einem Abstand von 3 bis 4 m den Ball zu. Der eine Spieler schlägt den Ball, der andere stoppt ihn mit der Schlagfläche ab und spielt ihn wieder zurück. Nach zwei bis drei Wiederholungen variieren die Spieler ihre Raumpositionen (in alle Richtungen), ihre Abstände und spielen weiterhin die Bälle hin und her. <ul style="list-style-type: none"> - Achten auf die korrekte Ausführung (Spielen und Stoppen mit der Schlagfläche). - Trainerhinweise zu den Laufwegen bzw. freien Räumen (auf dem Putting-Grün bleiben). - Zusammenhang Schlagfläche/Treffmoment/Abstand demonstrieren (Lösungswege aufzeigen). - Kann auch Indoor durchgeführt werden. - Die Spieler machen beim Abspielen ein 360° Drehung..... - Die Spieler spielen gleichzeitig mit 2 Bällen + 360° Drehung. - Die Räume auf dem Putting-Green verkleinern (Störgröße). 	<ul style="list-style-type: none"> - Putter - Golfbälle 	Trainermoderation bzgl. der Ausführungen mit den Variationen Achten auf gute Bewegungsausführung Positive Rückmeldungen durch den Trainer Evtl. Korrekturen anwenden (als Synchron,-Sofort,- u. Schnellinformation)

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
10-12	Verbesserung d. STK (Situationsinformationen aufnehmen und verarbeiten, Geschwindigkeits-, Zeitdruck und Präzisionsdruck)	<p>3. „Golf-Athletik-Spiel“ (DGV Ballschule Golf S. 105)</p> <p>Zwei bis vier Kinder versammeln sich auf dem Putting-Grün. Nach Bekanntgabe der Spielfolge (Spieler 1, 2, 3..) ist die Aufgabe einen 20 bis 25 m Putt in einen Korridor (Quadrat aus drei Toursticks) zu spielen. Nachdem das Kind geputtet hat, führt es eine Kniebeuge so aus, dass die kompletten Handflächen das Grün berühren. Danach sprintet es Richtung Korridor. Der Putt ist erfolgreich, wenn das Kind seinen rollenden Ball im Korridor erreicht! Jeder Spieler hat 5 Versuche. Wer schafft die meisten Putts?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf die genaue Ausführung (Qualität Kniebeuge/Handfläche) achten - Grüngeschwindigkeit (Abstand verändern) feststellen. - Auf ein Übungsgrün ausweichen (Belastung Rasenfläche!) - Abstände je nach Könnensstufe anpassen (vergrößern = leichter, verkürzen = schwerer). - Kann auch Indoor durchgeführt werden. - Zwei gegen Zwei im Team (wer ist zuerst im Korridor) - Mit einem Kindergolfball putten (rollt langsamer = leichter) 	<ul style="list-style-type: none"> - Laufbahn und Zielkorridor mit Markierungstellern und Toursticks auf dem Putting-Grün auswählen - Putter - Golfbälle - Kindergolfbälle 	<p>Trainer demonstriert das Spiel mit einer guten Bewegungsausführung.</p> <p>Trainerrückmeldung bzgl. optimaler Ausführung!</p> <p>Trainer als Schiedsrichter für die korrekte Ergebnisfeststellung</p>
10-12	Verbesserung d. STK (Situationsinformationen aufnehmen und Abstände einschätzen) Erlernen der Frustrationstoleranz Verbesserung des Puttens unter Präzisionsdruck (Richtungs- und Längenkontrolle)	<p>4. „Golf-Dart-Spiel“ (DGV Ballschule Golf S. 109)</p> <p>Vier Kinder verteilen sich auf die Stationen mit den farbigen Bällen. Die Bälle sollen aus ca. 10 bis 12 m Entfernung Richtung Flaggenstock geputtet werden. Um den Flaggenstock befinden sich in verschiedenen Radien (1 m, 2 m und 3 m) Zielkreise mit farbig ausgesteckten Tees. Auf Kommando putten die Kinder 20 Bälle Richtung Fahne in die Zielkreise. Die Punkteverteilung sieht wie folgt aus: gelochter Ball 5 Punkte, Ball im 1 m Radius 3 Punkte, im 2 m Radius 2 Punkte und im 3 m Radius einen Punkt. Nachdem die Kinder alle Bälle geputtet haben, werden das Zielbild gesichtet (richtige Auswertung) und die Sieger ermittelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gut liegende Bälle dürfen im Spiel vom Gegner aus den Korridoren hinausgespielt werden (Spielzufall/Billardeffekt und Erlernen der Frustrationstoleranz) - Ohne Auswertung kann das Zielbild (Anzahl der zusammenliegenden Bälle pro Farbe) eine gute Einschätzung (Länge und Richtung) geben - Kann auch Indoor durchgeführt werden - Die Kinder auf Spielstrategien hinweisen (z. B. den Weg zum Ziel nicht verbauen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Golfbälle (bunt) - Golftees (bunt) - Markierungsteller 	<p>Trainer erklärt bzw. demonstriert das Spiel</p> <p>Trainerhinweise bzgl. Auswertung und alternativer Spielstrategien (Spielzufall, Billardeffekt)</p> <p>Trainermoderation hilfreich bzgl. Ergebnisfeststellung</p>
5	Lernfreude erzeugen (intrinsische Motivation)	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf die nächste Trainingszeiten		Trainergespräche mit individuellen Rückmeldungen (Trainingsdokumentation)