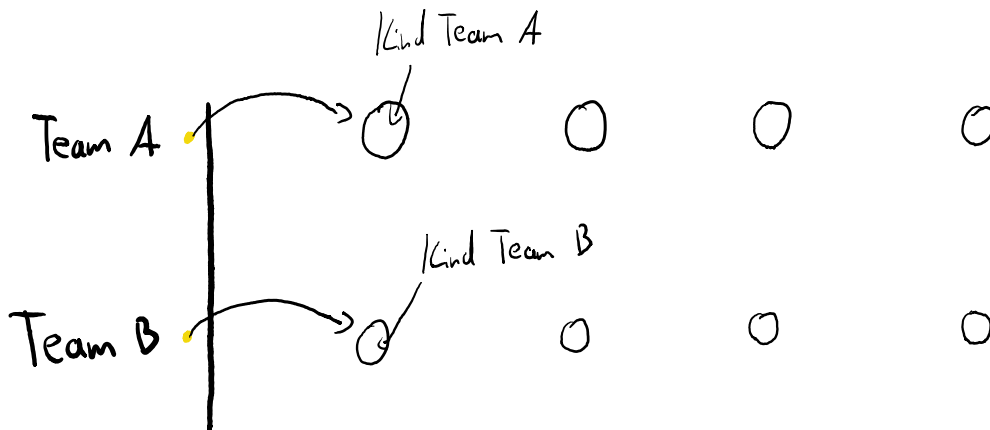


Pitch and Catch

Golfequipment	Spielmaterialien / Sportgeräte		Komplexitätsstufe I-II
Wedges	Tennisbälle, Springseile		
Präzisionsdruck – Ergebnis	Schlagdistanzen ansteuern/ Abstände einschätzen	Chip/Pitch	Geschwindigkeits- / Zeitdruck



SPIELIDEE

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Es werden verschiedene kleine Kreise mit Springseilen in unterschiedlichen Entfernungen gelegt. Ein Kind geht in den ersten Zielkreis. Ein anderes Kind aus dem Team muss nun einen Chip/Pitch mit dem Tennisball so spielen, dass das Kind im Zielkreis den Ball fangen kann, ohne komplett aus dem Zielkreis herauszugeben (mindestens ein Fuß muss während des Fangens des Tennisballs im Zielkreis stehen). Gelingt dies, geht läuft das Kind welches den Ball gespielt hat in den nächsten Zielkreis und wartet dort auf den nächsten Ball, während das Kind das den Ball gespielt hat sich wieder hinten anstellt. Wird der Ball nicht gefangen oder außerhalb des Zielkreises gefangen, zählt der Schlag nicht als Erfolg und das Team darf nicht in den nächsten Zielkreis vorrücken. Das Team, welches zuerst alle vier Zielkreise erfolgreich angespielt hat, gewinnt.

HINWEISE

- der Abstand der Zielkreise und die Größe der Zielkreise sollte an den Leistungsstand angepasst werden

VARIATIONEN

- SNAG-Golfschläger zur Differenzierung für jüngere Kinder (I)
- Partnerwettkampf: Welches Paar braucht die wenigsten Schläge? (II)
- Wechsel der Golfschläger (Loft) (II)
- Weiter entfernte und kleinere Zielkreise (II)
- Das Kind im Zielkreis muss während des Fangens mit beiden Füßen im Zielkreis stehen bleiben (II)
- Der Ball muss einhändig gefangen werden/ Der Ball darf nur auf einem Bein gespielt werden (II)

Kurzspiel-Zirkus

Golfequipment	Spielmaterialien / Sportgeräte		Komplexitätsstufe II
Golfschläger, Golfbälle	Pylonen, Schnüre zur Markierung von Zielkreisen		
Präzisionsdruck - Ergebnis	Belastungsdruck - Physisch	Geschwindigkeits-/ Zeitdruck	

SPIELIDEE

Rund um das Chipping- / Pitchinggrün werden insgesamt 5 Stationen aufgebaut. Die Schwierigkeit der Stationen sollte sich von Station zu Station steigern.

1. Station: gerader Putt aus 2m
2. Station: 40m Pitch aufs Grün (Der Ball muss auf dem Grün liegen bleiben)
3. Station: Grünbunkerschlag (Der Ball muss auf dem Grün liegen bleiben)
4. Station: 50m Pitch aufs Grün (Der Ball muss in einem Zielkreis von 6m Durchmesser liegen bleiben)
5. Station: 10-15m Chip aufs Grün (Der Ball muss in einem Zielkreis von ca. 1,50m Durchmesser liegen bleiben)

Es darf erst zur nächsten Station vorgerückt werden, wenn die vorherige Station erfolgreich gemeistert wurde. Vor jedem Putt/Chip/Pitch muss das Kind 5 Squat Jumps ausführen. Ziel ist es, den gesamten Kurs so schnell wie möglich zu meistern.

HINWEISE

- Der Abstand der Stationen sowie die Größe der Zielkreise sollte an die Voraussetzungen der Training gruppe angepasst werden

VARIATION

- es können mehr oder weniger als 5 Stationen eingebaut werden (II)
- Die Stationen können einfacher gestaltet werden (z.B. kürzere Distanzen, größere Zielkreise) (I-II)
- Die Stationen können schwieriger gestaltet werden (z.B. längere Distanzen, kleinere Zielkreise, Bunkerschlag auf Zielkreise, längere Putts mit Breaks etc.) (II)
- Die Jump Squats können weggelassen werden, dafür muss jedoch nach einem Fehlschlag an einer Station wieder an Station 1 angefangen werden (~~Belastungsdruck – Physisch~~ → Belastungsdruck – Psychisch) (II)
- Durchführung des Kurzspiel-Zirkus als Partner- oder Teamwettbewerb