

Ballschule: Säule B — Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen /
Säule C — Golfspezifische technische Basiskompetenzen

Trainingsziel: Verbessern der Distanzkontrolle beim Putten und Chippen

Aufgabe: Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit durch, welche beim Putten und Chippen die sportspielgerichteten technischen Basiskompetenzen „Abstände einschätzen“ und „Schlagdistanzen ansteuern“ verbessert. Achten Sie insbesondere darauf, vermehrt Übungs- und/oder Spielformen auszuwählen, welche die angestrebten Trainingsziele möglichst spielerisch-implizit erreichen.

Dauer: 60 Minuten

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

Die Kinder sind bereits einige Male auf der Golfanlage gewesen. Sie haben alle Grundschnitte kennengelernt und beherrschen die Grobform weitgehend.

Die Kinder besitzen größtenteils Golf-Materialien.

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



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Interesse wecken Motivieren des Themas	- Begrüßung - Gesundheitszustand kontrollieren - Vorstellen des Trainingsablaufes	- Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten	Trainer erklärt
3-4	HKS anregen Verbessern der Orientierungs- Fähigkeit	1. „Koordinationsleiter“ Die Kinder sollen entsprechend der folgenden Aufgaben durch die Koordinationsleiter laufen. - 1 Kontakt pro Feld - 1 Kontakt pro Feld mit Armeinsatz - 2 Kontakte pro Feld - Seitlich mit Kreuzschritt (Blick nach links) - Seitlich mit Kreuzschritt (Blick nach rechts) - Wechselweise Sprung in 1. Feld mit beiden Füßen > Sprung außerhalb des 2. Feldes (li Fuß links vom Feld, re Fuß re vom Feld) > dann 3. Feld mit beiden Füßen usw.	- Koordinationsleiter - 2 Pylonen als Start-Markierung	Trainer demonstriert die Aufgaben Bei der Durchführung der Aufgaben wurden aufgrund des Trainingsziels „HKS anregen“ eher koordinativ einfachere Übungsformen gewählt. Tendenziell ist in diesem Fall das höhere Tempo der Durchführung wichtiger als die Präzision.
4-5	HKS anregen Steigern der Orientierungs- und kinästhetischen Differenzierungs- Fähigkeit Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Abstände einschätzen“ und „Schlagdistanzen ansteuern“	2. „Schnick-Schnack-Schnuck-Spiel“ (Ballschule Heidelberg) Es wird ein Feld („Höhle“) etwa 5x5 m markiert. In der Nähe wird ein Jagd-Punkt markiert (ca. 2 m außerhalb des Grüns). Das Loch auf dem Grün ist ca. 10 m entfernt. Um das Loch ist ein Zielkreis markiert, ca. 2 m Radius. Die Kinder spielen gegeneinander (jeder gegen jeden) Schnick-Schnack-Schnuck. Der Gewinner rennt zum Jagd-Punkt und versucht dort, <u>einen</u> Ball in den Zielkreis zu werfen. Klappt es, erhält das Kind 1 Punkt. In jedem Fall muss das Kind nach dem Wurf wieder zurück zur Höhle laufen und erneut Schnick-Schnack-Schnuck spielen. Wiederum darf nur der Gewinner zum Jagd-Punkt laufen. Wer erzielt die meisten Punkte? - Festlegen, ob der Punkt zählt, wenn der Ball im Zielkreis liegen bleibt <u>oder</u> landet!?	- Am Putting- oder Pitching-Grün - Markierungsteller für Höhle, Jagd-Punkt(e) - Bindfaden & Tees oder fertige Zielkreise - Viele verschiedene Bälle mit unterschiedlichem Gewicht bzw. Sprung- und Rollverhalten	Trainer erklärt und demonstriert Abfragen, ob alle Schnick-Schnack-Schnuck kennen!? > Spiel ist auch unter „Schere-Stein-Papier“ bekannt Trainer muss zwischendurch Bälle auf dem Weg zum Loch wegräumen, damit die geworfenen Bälle hinrollen können

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
8-10	Festigen der Chip-Technik Erreichen eines perfekten Eintreffwinkels („von oben“) (Ball > Boden)	3. Wiederholung der Chip-Technik Die Kinder spielen auf das bereits markierte Ziel aus dem Schnick-Schnack-Schnuck-Spiel — massiert-stereotypes Üben. Der Trainer kontrolliert und korrigiert bei Bedarf betont die drei Technikelemente: - Ballposition rechts der Mitte - Gewicht links - 1-Hebel-Bewegung (> Das „Y“ aus Armen und Schaft)	- Bindfaden & Tees oder fertige Zielkreise - Golfbälle - Eisen 7-9 - Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit)	Trainer kontrolliert und korrigiert ggf. die Technik Bei Bedarf demonstrieren Trainer motiviert
8-10	Festigen der Technik des Chippens Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Abstände einschätzen“ und „Schlagdistanzen ansteuern“ Steigern der golfspezifischen Orientierungs- und kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit	4. „Schnick-Schnack-Schnuck-Chippen“ Es wird der gleiche Aufbau aus 2. verwendet. Die Kinder spielen gegeneinander (jeder gegen jeden) Schnick-Schnack-Schnuck. Der Gewinner geht zum Jagd-Punkt und versucht dort, einen Ball in den Zielkreis zu chippen. Klappt es, erhält das Kind 1 Punkt. In jedem Fall muss das Kind nach dem Schlag wieder zurück zur Höhle laufen und erneut Schnick-Schnack-Schnuck spielen. Wiederum darf nur der Gewinner zum Jagd-Punkt laufen. > Wer hat nach Ablauf der Zeit die meisten Punkte? - Festlegen, ob der Punkt zählt, wenn der Ball im Zielkreis liegen bleibt <u>oder</u> landet!?	- Am Putting- oder Pitching-Grün - Markierungsteller für Höhle, Jagd-Punkt(e) - Bindfaden & Tees oder fertige Zielkreise - Golfbälle	Trainer erklärt und demonstriert Sicherheitsabstände beim Abspielpunkt koordinieren Trainer muss zwischendurch Bälle auf dem Weg zum Loch wegräumen, damit die geworfenen Bälle hinrollen können Trainer kontrolliert die Anwendung der vorab geübten Techniken und macht sich Notizen für spätere individuelle Aufgabenstellungen

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
10-15	Festigen der Technik des Puttens Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Abstände einschätzen“ und „Schlagdistanzen ansteuern“ Steigern der golfspezifischen Orientierungs- und kinästhetischen Differenzierungs-Fähigkeit	5. „Perlenputten“ (DGV Ballschule Golf, Seite 143) Auf dem Übungsgrün stecken die Kinder jeweils ein Rechteck von 2 m Breite und 10 m Länge mit Tees ab. Das fünfte Tee wird 2 m entfernt vom Zielkorridor in das Übungsgrün platziert. Das Kind legt zehn Bälle an das Start-Tee. Ziel ist es, den ersten Putt möglichst nahe vor das hintere Ende des Rechtecks zu schlagen. Die weiteren Putts müssen nun immer kürzer werden. Sollte ein Ball länger sein, als der zuvor gespielte Putt, beginnt das Spiel von vorne. Ziel ist es, nacheinander möglichst viele Bälle in den Korridor zu putten.	- Putting-Grün - Je 5 Tees pro Kind - Je 10 Golfbälle pro Kind	Trainer erklärt und demonstriert Sollte auf dem Grün zu wenig Platz sein, werden die Zielfelder verkleinert: 5 statt 10 m Länge Trainer kontrolliert die die Körperhaltungen sowie 1-Hebel-Technik und macht sich Notizen für spätere individuelle Aufgabenstellungen
8-10	Austoben nach Putten und Chippen Steigern der Orientierungs-Fähigkeit Verbessern der Ausdauer	6. „Farb-Fußball“ Es werden drei Tore, je ca. 2 m groß, in einem Dreieck aufgestellt. Die Tore werden mit Pylonen mit drei unterschiedlichen Farben markiert, z. B. rot, gelb und blau. Der Abstand zwischen den einzelnen Toren ist je nach Spieleranzahl jeweils ca. 10-20 m. Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Der Trainer ruft WÄHREND des Spiels das oder die Tor(e), welche von <u>beiden</u> Teams angespielt werden dürfen. - Bei zu vielen Teilnehmern ggf. drei Teams bilden	- Ausreichend große Räumlichkeit finden - 2 rote, 2 blaue und 2 gelbe Pylonen - 1 größerer Softball oder leichter Fußball	Trainer gibt Kommando für EIN Tor, z. B. „Gelb!“ Oder auch für ZWEI Tore, z. B. „Gelb und Rot!“ Regeln festlegen, z. B. Tore zählen von beiden Seiten! Auf Sicherheit achten Vorbei geschossene Bälle können weit weg rollen > Ggf. Regel: Tor nur mittels Durchführen des Balls
2-4	Kooperatives Verhalten	Aufräumen des Materials		
2	Motivieren zum eigenen Üben	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf nächste Trainingseinheit		Trainer führt das Gespräch und gibt ggf. individuelle Hinweise aus den gemachten Aufzeichnungen