

TRAININGSEINHEIT „DGV BALLSCHULE GOLF“



Ballschule: Säule B - Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen
Säule C - Golfspezifische technische Basiskompetenzen

Trainingsziel: Verbesserung des Bunkerschlages unter Berücksichtigung der Distanz- und Höhenkontrolle

Aufgabe: Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit durch, welche im Bunkerschlag die technische Basiskompetenzen, Treffqualität herstellen und Schlagtechnik anpassen, besonders hervorheben.

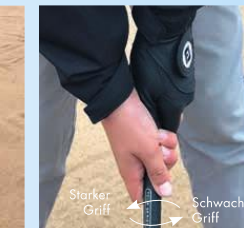
Dauer: 60 Minuten

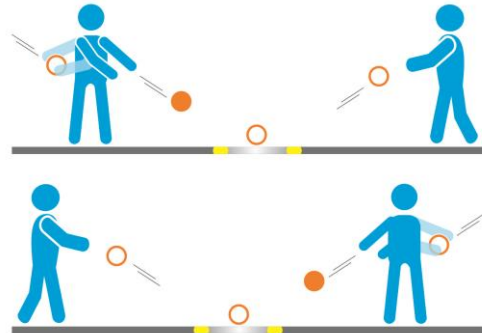

Zielgruppe: 4-6 Kinder im Alter von 8-10 Jahren

Die Kinder kommen regelmäßig (1-2 wöchentlich) zum Golftraining. Sie beherrschen weitgehend die Pitch-Technik und können diese variabel im Bunker einsetzen.

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
5-8	Hinführung zur vestibulären + kinästhetischen Wahrnehmung, Aktivierung der golfspezifischen Muskulatur (Rumpf, Beine, Schulter usw.) Auge-Hände-Beine-Koordination, Golfspezifisches "Steady-State" Verbesserung der Wurf- und Fangsicherheit.	<p>1. „Ball prellen – nach unten und nach vorne“ (Pitch-Bewegung)</p> <p>Die 2-3 Tandems (Zweier-Team) stehen sich gegenüber. Ein Gymnastikball wird mit einer seitlichen Pitch-Bewegung nach unten und nach vorne geprellt. Der Aufprallpunkt des Balles kann zur Vereinfachung markiert werden (z.B. mit Gymnastikreifen usw.). Der Partner fängt den Ball und prellt diesen wieder zurück. Es geht mehrmals hin- und her! Die Spieler absolvieren auch diese Übung gegengleich als Linkshänder (Bilateral).</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© Durner Birkle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastikball, Softball, Fußball - Markierungsteller - Auswahl d. optimalen Geländes/Hallenboden 	<p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainerbeobachtung (auf korrekte Wurf- und Fang- Ausführung</p> <p>Aufmerksamkeit für die TE herstellen</p> <p>Erholung (Trinkpause)</p> <p>Auf Sicherheits- und Ordnungsrahmen achten!</p>
10-12	Hinführung und Sensibilisierung auf die Hauptübungen im Bunker.	<p>2. "Pitchen über das Hindernis"</p> <p>Die Spieler stehen in einer Reihe vor dem Bunker und imitieren die Pitch-Bewegung (ca. 6-8 Wh) mit Schläger, aber vorerst ohne Ball. Danach pitchen sie mit zwei 6 er Serien die Bälle über den Bunker auf das Grün.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Wedges (PW, SW) - Golfbälle - Markierungsteller 	Trainermoderation bzgl. Ausführung Pitch-Bewegung (Landezone und Höhenkontrolle).

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
12-15	<p>Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Schlagwinkel ansteuern“, Schlagdistanzen und „Treffqualität herstellen“</p> <p>Verbesserung der Anpassungsfähigkeit im Bunker</p>	<p>4. Golf-Maulwurf-Spiel“ (DGV Ballschule Golf S. 131)</p> <p>In einem Sandbunker (Hindernis) werden sechs „Maulwurfshäufchen“ (Abstand 30 cm) mit jeweils einem Ball darauf aufgebaut. Die Kinder sollen die „aufgeteeten Bälle“ nacheinander ohne Sandberührung soweit wie möglich aus dem Bunker schlagen. Danach werden die sechs „Maulwurfshäufchen“ mit Bällen wiederhergestellt. Jetzt soll zuerst das Sandhäufchen ungebremst ohne direkte Ballberührung getroffen werden (Sandbunkerschlag-Technik) und der Ball auf der Grünfläche (Korridor 1) landen. Jeder geschlagene Ball aus der Bunker mit Grünberührung ergibt einen Punkt.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Es gibt nur Punkte, wenn der Ball auf dem Grün (Korridor 1) zum Liegen kommt (II) – Es gibt nur Punkte, wenn der Ball im Korridor 2 zum Liegen kommt (III) – Spielform: in einem großen Bunker spielen drei Kinder gegeneinander jeweils mit sechs Bällen folgende Variationen: Grüntreffer, Liegen im Korridor 1, Liegen im Korridor 2. Pro Treffer wird ein Punkt vergeben (III) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sandwedge - Golfbälle (bunt) - Markierungsseile 	<p>Trainermoderation bzgl. der Ausführungen mit den Variationen</p> <p>Trainerhinweise zum Zielen/zur Dosierung (Trainerdemonstration)</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Evtl. Hilfestellung geben (als Synchron,-Sofort,- u. Schnellinformation)</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
12-15	<p>Steigerung der golfspezifische technische Basiskompetenz „Schlagtechnik anpassen“</p> <p>Verbesserung der Variabilität im Bunker (Höhenkontrolle)</p> <p>Gefestigte Bewegungslösungen sollen die Bunkeraufgaben erfolgreich und kreativ gestalten</p>	<p>5. Hochsprung „Bunker“ (DGV Ballschule Golf S. 152)</p> <p>Das Kind befindet sich in einem Übungsbunker. Ziel ist es, den Ball mit einem Sandwedge so hoch wie möglich aus dem Bunker zu schlagen. Hierzu darf das Kind bewusst Veränderungen im Schwung vornehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schlagflächenstellung im Setup von sehr offen bis sehr geschlossen verändern – Schaftneigung im Setup von weit vor dem Ball bis weit hinter dem Ball verändern – Griff von sehr stark bis sehr schwach (Kombinationen auch möglich) verändern – Mit welchen Anpassungen gelingt es dem Kind, den Ball maximal hoch aus dem Bunker zu spielen. <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ballposition variieren (I) – Sandmenge variieren (I) – Frühes bis spätes Schlagen in die Aufgabe integrieren (II) – Mit anderen Schlägern(PW – Eisen 8) aus dem Grünbunker spielen (II) – Kinder stellen sich in bestimmten Bereichen gegenseitig Aufgaben (II) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sandwedge - PW, E 9, E 8 - Golfbälle 	<p>Trainermoderation bzgl. der Ausführungen mit den Variationen</p> <p>Trainerhinweise zum Zielen/zur Dosierung (Trainerdemonstration)</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Evtl. Hilfestellung geben (als Synchron,- Sofort,- u. Schnellinformation)</p>
5	<p>Motivieren zum weiteren Bunkertraining durch die erfolgreich gespielten Situationslösungen</p>	<p>Aufräumen der Trainingsgeräte/Spielmaterialien und Abbau der Stationen, Bunker harken!</p>		<p>Traineransprache</p>