

# TRAININGSEINHEIT „DGV BALLSCHULE GOLF“



- Ballschule:** Säule B - Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen
- Trainingsziel:** Verbesserung des Puttens unter Berücksichtigung der Treffqualitätssicherheit und das optimale Ansteuern von Schlagdistanzen in verschiedenen Spielsituationen.
- Aufgabe:** Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit durch, welche im Putten die technische Basiskompetenzen, Treffqualität herstellen und Schlagdistanzen ansteuern, besonders trainieren.
- Dauer:** 60 Minuten
- Zielgruppe:** 4-8 Kinder im Alter von 8-10 Jahren

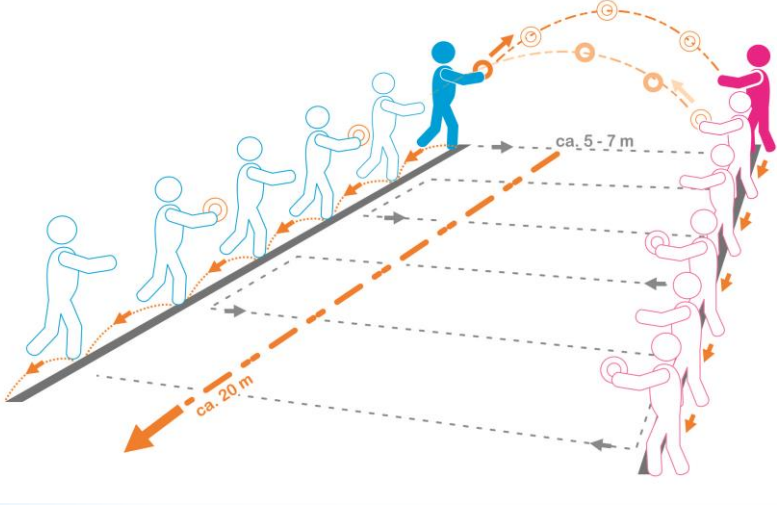
Die Kinder kommen regelmäßig (1-2 wöchentlich) zum Golftraining. Sie beherrschen weitgehend die Grundlagen des Puttens und verfügen schon über einen gewissen Ausprägungsgrad der Variabilität.

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"> <li>- Ansprache an die Trainingsgruppe (kindgemäß) – was wird gemacht.</li> <li>- Abfragen des allgemeinen Befindens (Gesundheitscheck).</li> <li>- Für angenehme Lernatmosphäre sorgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsort reservieren und vorbereiten</li> <li>- Materialien vorbereiten</li> </ul>	Traineransprache
10-12	<p>Hinführung zur vestibulären + kinästhetischen Wahrnehmung, Aktivierung der golfspezifischen Muskulatur (Rumpf, Beine, Schulter usw.)</p> <p>Augen-Hände-Beine-Koordination, Golfspezifisches "Steady-State"</p> <p>Verbesserung der Wurf- und Fangsicherheit</p>	<p><b>1. „Seitstep Werfen/Rollen und Fangen“</b></p> <p>Auf einer markierten Bahn (20 m lang/5-7 m breit) stehen sich die Kinder A und B gegenüber. Nun wirft A in einer parabelförmigen Flugbahn zu B, der den Ball auffängt. Nun wirft B zurück. Während dieser Aktionen steppen beide Spieler auf derselben Höhe und laufen nach 20 m wieder zum Ausgangspunkt zurück (evtl. Neustart/Variation). Variation: Im Steppen die Bälle zu rollen und fangen (rechte/linke Hand)</p>  <p style="text-align: right;">© Durner   Birkle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußball, Basketball oder Medizinball 2 kg.</li> <li>- Markierungsteller</li> <li>- Auswahl d. optimalen Geländes/Hallenboden</li> </ul>	<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>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
10-12	<p>Heranführung und Sensibilisierung an variable koordinative</p> <p>Verbesserung d. STK (Situationsinformationen aufnehmen und verarbeiten, Abstände einschätzen und Schlagtechnik anpassen)</p>	<p><b>2. „Lip &amp; Looping-Putts“</b> (DGV Ballschule Golf S. 128)</p> <p>Ein Kind steht in einer Entfernung von 1,20 m zum Loch. Der Mitspieler kniet hinter dem Loch und legt jeden gespielten Ball an die ursprüngliche Lage zurück. Das Kind soll nacheinander folgende Aufgaben erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erster Ball einlochen</li> <li>- Zweiter Ball links in der Lochkante einlippen (seitlich reinfallen)</li> <li>- Dritter Ball rechts einlippen</li> <li>- Der vierte Ball soll mit hoher Geschwindigkeit die hintere Lochkante berühren und hineinfallen</li> <li>- Der fünfte Ball soll mit der letzten Umdrehung ins Loch fallen</li> <li>- Der sechste Ball soll beginnend an der linken Lochkante oder rechten Lochkante einen Halb-Looping machen und vom Loch zurückrollen.</li> <li>- Die Kinder müssen genügend Vorversuche bekommen, um die Lochkantensituation besser einschätzen zu können</li> </ul> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Mitspieler legt den Ball sehr schnell zurück und das Kind soll die Putts rasch ausführen (Zeitdruck)</li> <li>- Das Golfloch befindet sich in der Schräglage</li> <li>- Spielform: mehrere Zweierteams spielen gleichzeitig die Aufgabe (Wer schafft am schnellsten die Aufgabe?) (II)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Putter</li> <li>- Golfbälle</li> </ul>	<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. Korrekturen anwenden (als Synchron,-Sofort,- u. Schnellinformation)</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
10-12	<p>Verbesserung d. STK (Treffqualität herstellen, Schlagtechnik anpassen und Präzisionsdruck/ - ergebnis)</p> <p>Verbesserung der Richtungskontrolle beim Putten</p>	<p><b>3. „Golf-Wicki(nger)-Spiel“</b> (DGV Ballschule Golf S. 107)</p> <p>Zwei Kinder stehen sich im Abstand von ca. 2 bis 3 m gegenüber. Jeder Spieler steht vor einer Reihe mit vier aufgeteeten Bällen (Abstand jeweils eine Putterbreite ca.10 cm). Mit dem Schlachtruf „Hu-Hu-Hu“ spielen die Golf-Wickies den Spielball zuerst durch ihre Reihe und versuchen nach und nach die vier gegnerischen Bälle vom Tee zu schlagen. Wer zuerst alle Bälle des gegnerischen Tees getroffen hat, ist der Sieger.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Auf die genaue Ausführung (zuerst durch die eigene Reihe spielen) achten</li> <li>– Eigentreffer (eigene Reihe) sind Treffer für den Gegner</li> <li>– Abstände je nach Könnensstufe anpassen (vergrößern = schwerer, verkürzen = leichter).</li> <li>– Golf-Wickie-Spiel bis 5. Die Spieler spielen fünf Durchgänge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Putter</li> <li>- Golfbälle (bunt)</li> <li>- Tees (lang)</li> </ul>	<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	<p>Verbesserung d. STK (Situationsinformationen aufnehmen und Abstände einschätzen)</p> <p>Erlernen der Frustrationstoleranz</p> <p>Verbesserung des Puttens unter Präzisionsdruck (Richtungs- und Längenkontrolle)</p>	<p><b>4. „Paracelsus Golf-Putt“</b> (DGV Ballschule Golf S. 120)</p> <p>Die Kinder versuchen, aus unterschiedlichen Entfernungen (4 m, 7 m und 10 m) auf drei verschiedene Korridore (1 m x 1 m) zu putten. Pro Entfernung hat jedes Kind 25 Versuche, dabei sollen in jedem Korridor fünf Bälle zum Liegen gebracht werden. Schafft ein Kind einen Korridor nicht, geht es auf die nächste Distanz und kann den nicht erreichten Korridor beliebig oft wiederholen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Liegen gebliebene Bälle, die den Korridor bzw. die Ziellinie versperren, müssen entfernt werden</li> </ul> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Spielen auf kleinere Korridore (50 x 50 cm)</li> <li>– Spielen von größerer Entfernung (8 m, 11 m, 14 m Entfernung / 1 x 1 m Korridor)</li> <li>– Spielform: Zwei Kinder putten gegeneinander auf die Korridore (zehn Versuche pro Distanz). Pro Ball im Korridor gibt es einen Punkt. Wer sammelt die meisten Punkte?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Golfbälle (bunt)</li> <li>– Golftees (bunt)</li> <li>– Schnüre</li> </ul>	<p>Trainer erklärt bzw. demonstriert das Spiel</p> <p>Trainerhinweise bzgl. Auswertung und alternativer Spielstrategien (Spielzufall, Billardeffekt)</p> <p>Bei Längen- und Richtungsproblemen Hilfestellungen geben</p> <p>Trainermoderation hilfreich bzgl. Ergebnisfeststellung</p>
5	Kooperatives Verhalten	Aufräumen der Trainingsgeräte und Spielmaterialien und Aufbau der Station Fünf (Sandwedge vs. Putter)		Traineransprache



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
10-12	<p>Verbesserung d. STK (Schlagwinkel ansteuern und Präzisionsdruck)</p> <p>Verbesserung der Richtungskontrolle (Schwungbahn SW), Mittigkeit des Treffens (Sweetspot) und der Längenkontrolle</p>	<p><b>5. „Sandwedge versus Putter-Spiel“</b> (DGV Ballschule Golf S. 124)</p> <p>Zwei Kinder befinden sich mit jeweils zehn Bällen in 5 m Entfernung von einem Golfloch. Sie versuchen, im Wechsel mit dem Putter und SW (5mal P, 5mal SW) die vorhandenen Bälle einzulochen. Wer die meisten Bälle gelocht hat, ist der Sieger.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Beim Putt mit dem SW muss der Ball rollen und darf nicht fliegen, sonst ist der Putt ungültig</li> <li>– Demonstration der Mittigkeit des Treffens/Schwungbahn mit dem SW (SW und Ball markieren!)</li> </ul> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Distanzen erhöhen und Loch in Schräglage (Break/erhöhte Grün-Lesefähigkeit) anspielen</li> <li>– Spielen aus dem Semi-Rough in unmittelbarer Grünstärke</li> <li>– Spielen der Bälle von hohen Tees auf das Loch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SW</li> <li>- Putter</li> <li>- Golfbälle (bunt)</li> <li>- Tees</li> </ul>	<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> <p>Motivation durch Trainer bei gut gespielten Bällen</p>
5	Lernfreude erzeugen (intrinsische Motivation)	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf die nächste Trainingszeiten		Trainergespräche mit individuellen Rückmeldungen (Trainingsdokumentation)