

TRAININGSEINHEIT „DGV BALLSCHULE GOLF“

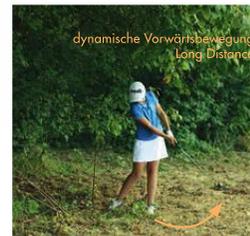


- Ballschule:** Säule B - Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen
- Trainingsziel:** Verbesserung des Spielens aus schwierigen Lagen bezogen auf die Treffqualität und des Zielerfolges (Präzisionsdruckergebnis)
- Aufgabe:** Führen Sie mit Ihren Kindern eine Trainingseinheit durch, die besonders das Lösen von komplexen Aufgaben in schwierigen Lagen schult. Die Spiel- und Übungsformen sollen für die Zielgruppe eine besondere Herausforderung bedeuten. Darüber hinaus sollen die erfolgreichen Lösungswege die Spieler besonders motivieren!
- Dauer:** 60 Minuten
- Zielgruppe:** 6-8 Kinder im Alter von 8-10 Jahren

Die Kinder kommen regelmäßig (1-2 wöchentlich) zum Golftraining. Sie haben alle Grundschläge kennengelernt und können vereinzelt schon individuelle variable Lösungen im Training und Spiel anwenden.

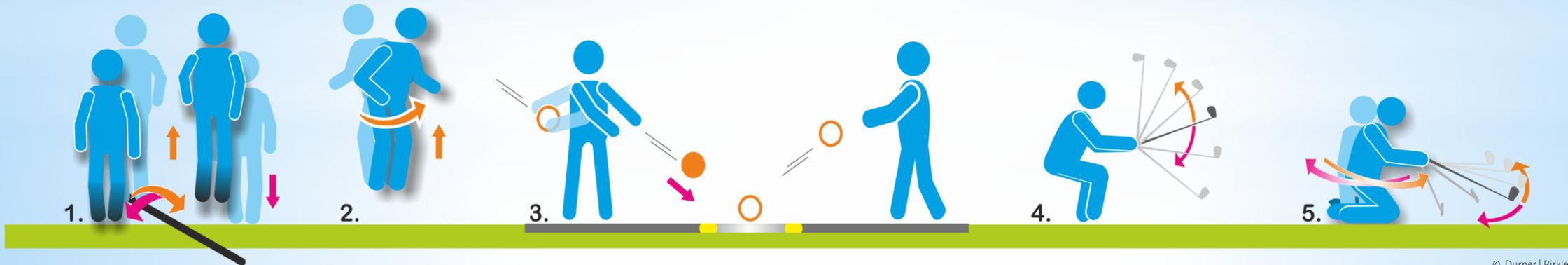
Die Kinder können auf ihr eigenes Golf- bzw. Trainingsmaterialien zurückgreifen.

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
5-6	<p>Aktivierung HKS, psychische + physische Einstellung, Hinführung zur vestibulären + kinästhetischen Wahrnehmung, Aktivierung der golfspezifischen Muskulatur (Rumpf, Beine, Schulter usw.) Auge-Hände-Koordination/golfspezifische "Steady-State"</p>	<p>1. „Verschwörung“</p> <p>Die Gruppe steht im Kreise mit dem Blick nach innen auf die Fahnenstange gerichtet. Jeder Spieler steht an seiner Ausgangsposition (Markierungsteller). Nun bewegen sie sich im Seitstep im und gegen den Uhrzeigersinn in einem Radius ca. 3 Meter um die Fahnenstange. Wieder im Stehen machen die Spieler Variationen des Hampelmanns. Jeder Spieler nimmt 6 Bälle und wirft jeweils 3 Bälle R+L in der Ansprechposition (Rechts- und Linkshänder) auf das Loch. Danach wird der Schläger gegriffen und die Führungskante des Schlägerkopfes soll die stehende Fahnenstange berühren. Der Trainer ruft: „ Wir haben heute große Herausforderungen!“ – die Spieler antworten: „.....Wir schaffen das.....!!!!“</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© Durner Birkle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Markierungsteller - Auswahl d. optimalen Übungsgrüns - Golfausrüstung - Golfbälle 	<p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainerbeobachtung (auf korrekte physiologische 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
8-10	<p>Spielerische Heranführung und Sensibilisierung an die variable koordinative Komponenten der Golfbewegung</p> <p>Verbesserung d. individuellen Wahrnehmung/Analyse der einzelnen Bewegungskomponenten in der Golftechnik (besonders das Release im Golfschwung - die Kombination der Grundbewegungen 4+5!).</p>	<p>2. „Die fünf kleinen Grundbewegungen im Golf“</p> <p>(1) Translation: Ein Sprungseil pro Spieler wird am Boden der Länge nach ausgelegt. Nun wird seitlich (rechts-links ein- oder beidbeinig über das Seil gesprungen).</p> <p>(2) Rotation: Der Spieler geht in die Knie und dreht seinen Rumpf. Dann springt er so hoch es geht nach oben und dreht sich in der Luft um seine Achse (möglichst 360 Grad) und landet möglichst auf der Ausgangsposition.</p> <p>(3) Elevation (Hochheben und Lösen der Arme): 2 Spieler stehen in ca. 4 Entfernung gegenüber. Nun wird in der Golf-Ansprechposition ein Ball (Softball/Fußball) nach unten und nach vorne so geprellt, das der Ball vom Gegenüber gefangen werden kann. Nun wirft der Fänger zurück usw.</p> <p>(4) Winkeln und Entwickeln der Handgelenke: Die Spieler sitzen in der Hocke mit Schläger und haben die ganzen Fußsohlen am Boden. Mit ausgestreckten Armen winkeln sie die Hände mit dem Schläger (Anm.: die Rechtshänder leicht nach rechts-die LH leicht nach links) daumenaufwärts nach oben und kleinfingerabwärts nach unten (mit Bodenberührung). Das wird mehrmals wiederholt!</p> <p>(5) Rotation der Unterarme: Die Spieler befinden sich im Kniestand auf dem Boden und schwingen den Schläger um ihren Körper. Es entsteht eine flache Schwungbahn und dadurch rotieren die Unterarme stark.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungseile - Golfschläger - Sportbälle (Gymnastik-, Soft-/Fußball) - Unterlagen (Handtuch, Matte) 	<p>Trainermoderation bzgl. Bewegungsausführungen der einzelnen 5 Grundbewegungen</p> <p>Achten auf die individuelle Bewegungsausführung</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Evtl. Trainerdemonstration(als Synchron,-Sofort,- u. Schnellinformation)</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
12-15	<p>Verbesserung der Variabilität aus schwierigen Lagen.</p> <p>Schulung individueller Bewegungslösungen in komplexen Situationen</p> <p>Verbesserung der STK (Bewegungsinformationen aufnehmen und verarbeiten, Schlagtechnik anpassen und Präzisionsdrucksituation herstellen)</p>	<p>3. „Short Backswing → Long Distance“ (DGV Ballschule Golf S. 115)</p> <p>Das Kind imitiert eine schwierige Lage unmittelbar am Waldrand. Es legt den Ball so, dass seine Ausholbewegung (Backswing) durch die Blätter, Äste usw. verkürzt wird. Ein „volles“ Ausholen ist nicht möglich. Das Kind versucht, dieses Defizit mit einer dynamischen Vorwärtsbewegung (Umfang, Geschwindigkeit, Loft) zu kompensieren. Ziel ist es, den Ball möglichst weit aus der schwierigen Lage heraus zu spielen. Je nach Situation wählt das Kind den passenden Schläger.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Das Kind holt immer kürzer aus (z. B. Hände unterhalb der Hüfte) (III) – Das Kind legt sich den Ball tief ins Rough (III) – Das Kind kann mit geschlossenen Augen aus der schwierigen Lage spielen (III) – Als Spielform: nach drei Versuchen die Schlagdistanzen zusammenzählen. Wer hat die größte Gesamtlänge erreicht? (III) 	<ul style="list-style-type: none"> – Auswahl diverser Geländebarrieren (Büsche, Hecken, Bäume usw.) – Golfausrüstung (Bag) – Golfbälle – Markierungsteller 	<p>Trainermoderation bzgl. der Bewegungsausführungen mit den verschiedenen Variationen</p> <p>Achten auf die individuelle Bewegungsausführung (bzgl. anforderungsspezifischen Balllagen!)</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer (Loben und Begeistern!)</p> <p>Lösungswege anbieten (als Synchron-, Sofort-, u. Schnellinformation d. Trainerdemonstration)</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
15-20	<p>Spielerische Heranführen an das Lösen von situativen Aufgaben im Golfspiel.</p> <p>Verbesserung der STK (Schlagtechnik anpassen, Situationsinformationen aufnehmen und verarbeiten und Treffqualität herstellen).</p> <p>Stressbewältigung durch positive Einstellung (- komplexe Herausforderungen als Chance erkennen!)</p>	<p>4. „Der Golf-Würfel ist gefallen“ (DGV Ballschule Golf S. 134)</p> <p>Rund um ein kleines Übungsgrün sind in einer Entfernung < 20 m sechs Stationen (schwierige Lagen) aufgebaut: 1 = Ball liegt im Divot, 2 = Ball liegt im dichten Rough, 3 = Ball liegt direkt an einem Baumstamm, 4 = Ball liegt im Bunker, Standposition außerhalb, 5 = Pitch übers Wasser, 6 = starke Hanglage bergab. An den Stationen befindet sich eine Gruppe von vier Kindern. Sie sollen insgesamt viermal würfeln und die zugehörigen Aufgaben lösen (den Ball aus der jeweiligen Lage zur Fahne schlagen). Der Ball bleibt auf dem Grün liegen. Wenn eine Spielsituation schon einmal gewürfelt worden ist, wird erneut gewürfelt.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei Anfängern die Stationen vereinfachen (I) - Spielsituationen nur mit dem Eisen 9 spielen lassen (III) - Zwei Kinder spielen gegeneinander (Match-Play). Insgesamt wird 10mal gewürfelt? Das Kind, dessen Ball näher an der Fahne liegt, gewinnt das Loch (II) 	<ul style="list-style-type: none"> - Golfausrüstung (Bag) - Golfbälle - Gymnastikreifen (Ampel – rot, gelb und grün) - Würfel (mit Bezeichnung d. Schlagtechniken) 	<p>Trainermoderation bzgl. der Ausführung (Motivieren und Loben bei gelungenen Aktionen)</p> <p>Trainermoderation bzgl. der Bewegungsausführungen mit den verschiedenen Variationen</p> <p>Achten auf die individuelle Bewegungsausführung</p> <p>Positive Rückmeldungen durch den Trainer</p> <p>Evtl. Lösungswege aufzeigen (als Synchron,-Sofort,- u. Schnellinformation d. Trainerdemonstration)</p>
5	Lernfreude erzeugen (intrinsic Motivation)	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf die nächste Trainingszeiten		Trainergespräche mit individuellen Rückmeldungen (Trainingsdokumentation)