

- Ballschule:** Säule B — Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen /  
Säule C — Golfspezifische technische Basiskompetenzen
- Trainingsziel:** Stabilisieren der Technik beim Grün-Bunkerschlag und Erhöhen der Variabilität
- Aufgabe:** Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit durch, welche die golfspezifische technische Basiskompetenz des „Bunkerschlags“ am Grün stabilisiert. Darüber hinaus sollen die Kinder die Distanzkontrolle verbessern bzw. variieren lernen. 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<br>ÜBUNGSBESCHREIBUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ORGANISATION /<br>LERNHILFEN                                                                                                    | DID.-METH. KOMMENTAR<br>FEHLERKORREKTUR                                                                                                                                                                                                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2    | Interesse wecken<br><br>Motivieren des<br>Themas                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung</li> <li>- Gesundheitszustand kontrollieren</li> <li>- Vorstellen des Trainingsablaufes</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsort reservieren und vorbereiten</li> <li>- Materialien vorbereiten</li> </ul> | Trainer erklärt                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3-4  | HKS anregen                                                                                                                                                   | <p>1. „<b>Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?</b>“</p> <p>Zwei Parteien stehen sich an ihrer jeweiligen Startlinie etwa 10 m entfernt gegenüber. Ein Team mit etwa 1/3 bis 1/4 der gesamten Spieleranzahl sind die Fänger (Schwarzer Mann), das andere Team die Läufer. Auf Kommando laufen beide Teams los. Die Fänger dürfen nur vorwärts laufen – Stehenbleiben ist nicht erlaubt. Die Läufer versuchen, auf die gegenüber liegende Seite zu gelangen, ohne von den Fängern berührt zu werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehrere Durchgänge</li> <li>- Ggf. Zusatzaufgaben für Läufer, z. B. Jonglieren eines Tennisballs beim Laufen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Pylonen als Markierung für das Spielfeld</li> </ul>                                  | <p>Trainer erklärt das Spiel</p> <p>Das Spiel ist recht intensiv mit gleichmäßiger Beteiligung aller Teilnehmer</p>                                                                                                                                      |
| 4-5  | <p>HKS anregen</p> <p>Steigern der Orientierungs- und kinästhetischen Differenzierungs-Fähigkeit</p> <p>Verbessern der Fertigkeiten „Werfen“ und „Fangen“</p> | <p>2. „<b>Fang ihn, bevor er den Boden berührt</b>“</p> <p>Die Kinder stehen entlang einer Startlinie nebeneinander. Jedes Kind hat einen kleinen Softball in einer Hand. Dieser soll nun nach vorne in die Luft geworfen werden. Die Kinder sollen nun hinterher laufen und den Ball fangen, bevor er das erste Mal den Boden berührt. Wie weit nach vorne kann der Ball geworfen und wieder gefangen werden? &gt; Rekorde brechen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstand zwischen den Kindern groß genug sein, um Verletzungen oder Störungen bei der Übung zu vermeiden.</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pylonen oder Markierungsteller für die Startlinie</li> </ul>                           | <p>Trainer erklärt und demonstriert</p> <p>Auf Sicherheitsabstände achten</p> <p>Kinder schauen vor dem Fangen in die Luft &gt; Sicherstellen, dass Zusammenstöße verhindert werden oder gegen andere Gegenstände auf dem Übungsgelände gerannt wird</p> |

| ZEIT  | LERNZIELE                                                                                                                                                                                        | METH. GEGLIEDERTER INHALT<br>ÜBUNGSBESCHREIBUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ORGANISATION /<br>LERNHILFEN                                                                                    | DID.-METH. KOMMENTAR<br>FEHLERKORREKTUR                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4-5   | Stabilisieren der Höhenkontrolle bezüglich des Bodenkontakts                                                                                                                                     | <b>3. Pitch OHNE Schläger absetzen (&gt; Golfregel im Bunker)</b><br>Die Kinder sollen über den Bunker auf ein vorgegebenes Ziel, z. B. das Grün oder einen definierten genügend großen Zielkreis schlagen. Nach einigen normalen Schlägen (Pitch-Technik) sollen sie versuchen, das gleiche Ziel zu erreichen, dürfen aber nun den Schläger vor dem Schlag nicht absetzen.<br>- Distanz zum Ziel so, dass die Pitchtechnik forciert wird                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Golfbälle<br>- Sand Wedges<br>- Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit) | Trainer erklärt und demonstriert die Aufgabe<br>Trainer kontrolliert und korrigiert ggf. die Technik<br>Trainer motiviert                                                                                                                                                                                                         |
| 8-10  | Stabilisieren der Bunker-Technik                                                                                                                                                                 | <b>4. Wiederholung der Bunkertechnik im Grünbunker</b><br>Die Kinder schlagen sich frei ein — massiert-stereotypes Üben. Der Trainer kontrolliert und korrigiert bei Bedarf die zwei zuletzt geübten Technikelemente:<br>- Ausreichend Sandkontakt vor dem Treffen des Balles<br>- Große Bewegung, insbesondere des Durchschwungs<br>> Beschleunigung statt Bremsen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Golfbälle<br>- Sand Wedges<br>- Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit) | Trainer kontrolliert und korrigiert ggf. die Technik<br>Bei Bedarf demonstrieren<br>Auf die Einhaltung der Golfregel „Nicht absetzen“ achten<br>Trainer motiviert                                                                                                                                                                 |
| 10-15 | Stabilisieren der Höhenkontrolle bezüglich des Bodenkontakts<br>Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Treffqualität herstellen“, „Schlagwinkel ansteuern“ und „Schlagdistanzen ansteuern“ | <b>5. „Golf-Maulwurf-Spiel“ (DGV Ballschule Golf, Seite 131)</b><br>Im Bunker werden je Kind sechs „Maulwurfshäufchen“ in einem Abstand von ca. 30 cm mit jeweils einem Ball darauf aufgebaut. Die Kinder sollen die „aufgeteeten Bälle“ nacheinander ohne bzw. mit wenig Sandberührung so weit wie möglich aus dem Bunker schlagen. Danach werden die sechs „Maulwurfshäufchen“ mit Bällen wiederhergestellt. Jetzt sollen die Bälle mit Sandkontakt so gespielt werden, dass sie kürzer aus dem Bunker heraus auf das Grün fliegen.<br>- Bei zu vielen Teilnehmern ggf. Paare bilden und abwechselnd spielen<br>- Je nach Leistungsstand Ziele setzen und ggf. markieren<br>- Auch als Wettkampf mit Punktwertung für Einzel oder Teams möglich | - Golfbälle<br>- Sand Wedges<br>- Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit) | Trainer erklärt und demonstriert die Aufgabe<br>Hinter dem Grün aus der Schlagrichtung des Bunkers muss ausreichend Platz für die weit fliegenden Bälle eingeplant werden.<br>Es ist beim 1. Durchgang mit getopten Bällen und beim 2. Durchgang mit unterschlagenen Bällen zu rechnen<br>> Ggf. Demo und Erklärung durch Trainer |

| ZEIT  | LERNZIELE                                                                                                                                                                | METH. GEGLIEDERTER INHALT<br>ÜBUNGSBESCHREIBUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ORGANISATION /<br>LERNHILFEN                                                                                                                                                                                             | DID.-METH. KOMMENTAR<br>FEHLERKORREKTUR                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15-20 | <p>Stabilisieren der Technik mit „offenem“ Schlägerblatt</p> <p>Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Schlagwinkel ansteuern“ und „Schlagdistanzen ansteuern“</p> | <p>5. „<b>Mach den Seve!</b>“ (DGV Ballschule Golf, Seite 154)</p> <p>Jedes Kind spielt 30 Bälle mit einem Eisen 6 aus dem Grünbunker. Folgende Punkte werden vergeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Erfolgreich aus dem Bunker = 1 Punkt</li> <li>▸ Grüntreffer = 2 Punkte</li> <li>▸ Innerhalb von 4 m an der Fahne = 5 Punkte</li> <li>▸ Eingelocht = 10 Punkte</li> </ul> <p>- Je nach Leistungsstand kann zur Erleichterung auch mit einem Eisen 7 oder 8 gespielt werden</p> <p>- Spiel als Partnerübung &gt; Einer schlägt, der andere notiert die Punktzahl; nach jedem Schlag wechseln</p> <p>- Bei zu wenig Zeit nur 20 Bälle je Spieler</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Golfbälle</li> <li>- Eisen 6 bis 8</li> <li>- Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit)</li> <li>- Scorekarten</li> <li>- Stifte</li> </ul> | <p>Trainer erklärt und demonstriert die Aufgabe</p> <p>Auf die Einhaltung der Golfregel „Nicht absetzen“ achten</p> <p>Trainer motiviert</p> <p>Zwischendurch Bälle sammeln lassen, um Schlagerfolge nicht durch Abbremsen anderer Bälle zu beeinträchtigen</p> |
| 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                                                                                                                                                                 |