



# **TRAINER-A-AUSBILDUNG**

## **- Lehrproben Themen -**

(Stand: 10/2019)

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 1 - Golfspezifische Tests / Kontrollverfahren -

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZ<sub>KONTROLL</sub>4</b> (Kontroll-Makrozyklus)	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils spezieller, komplexer Trainingsformen; wenig allgemeine Anteile; Zunahme situationsspezifischer und komplexer Inhalte	VT FTT STT SAT WT	10 10 10 20 50
<b>MIZ<sub>BASIS</sub>6</b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungsstands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golferichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer, situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 5 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Beschreiben Sie kurz die Bedeutung und die Platzierung von **Tests / Kontrollverfahren** im Jahreszyklus Ihrer Trainingsgruppe.
- Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
- Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **Spielleistung, Bereiche der Spielleistung oder Bereiche der Spielwirksamkeit** prüfen.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in welchem Sie ein oder mehrere **Kontrollverfahren** einsetzen, deren Ergebnisse dann als Grundlage zur individuellen Trainingssteuerung dienen sollen (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
- Begründen Sie kurz die Auswahl dieses oder der Tests. Berücksichtigen Sie dabei die sogenannten Gütekriterien von Kontrollverfahren (Objektivität, Validität und Reliabilität)!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 2 - Voraussetzungstraining (VT) - Koordinative Fähigkeiten

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZ<sub>BASIS1</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golferichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS3</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golferichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer, situations-unspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 3 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **koordinativen Grundlagen** durch ein **Voraussetzungstraining (VT)** stärken!
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in welchem die voraussetzenden Fähigkeiten von **Rhythmus und/oder Kopplung und/oder Gleichgewicht** allgemein oder golferichtet weiterentwickelt werden (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 3 - Voraussetzungstraining (VT) - Athletik

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZ<sub>BASIS2</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT SST SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS3</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfgerichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT SST SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 2 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **athletische Kompetenz** als Voraussetzung für **Schlaglängenmaximierung** in einem **Voraussetzungstraining (VT)** stärken!
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in welchem Sie die motorischen Grundformen **Sprint und/oder Sprung und/oder Wurf** ausprägen (**Dauer ca. 90 Minuten!**)
6. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren/ Testungen** wann und wie eingesetzt werden! Berücksichtigen Sie dabei auch die langfristige Entwicklung der Spieler\*innen.
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 4 - Funktionelles Techniktraining (FTT) - *Bewegungsorganisation und Bewegungskomplexität*

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 1</b> (Wettbewerbperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/Intensitäten, im allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>BASIS9</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; spezialvorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS27</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfgerichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer, situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 1 von 4 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Funktionellen Techniktraining (FTT)** vorhandene Techniken festigen oder qualitativ verbessern.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** mit **variablem Charakter**, in dem Sie den **Bewegungsorganisationsdruck** (Anforderungen hinsichtlich aufeinanderfolgender Bewegungsteile) und/oder den **Bewegungskomplexitätsdruck** (Anforderungen hinsichtlich gleichzeitig ablaufender Bewegungsteile) in verschiedenen Bewegungsaufgaben erhöhen/verändern (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 5 - Funktionelles Techniktraining (FTT) - Technikstabilisierung

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZ<sub>BASIS1</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS2</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfgerichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer, situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 3 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll ausgewählte Techniken durch ein **Funktionelles Techniktraining (FTT)** stabilisieren.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** unter **erhöhtem Bewegungspräzisionsdruck** in ausgewählten Bereichen der Technik der **Standarddistanzschläge** oder der **Standardannäherungsschläge (Dauer ca. 90 Minuten)**!
6. Individualisieren Sie weitestgehend die Trainingsziele und -inhalte!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 6 - Situatives Techniktraining (STT) - Technikstabilisierung Putten

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 1</b> (Wettspielperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/Intensitäten, im allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>wk6</sub></b> (Wettkampf-Makrozyklus)	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettkampfleistung	Umfang 2-3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils wettspielspezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele, höchstmögliche Situationsspezifik und Komplexität	VT FTT STT SAT WT	10 5 10 35 40
<b>MIZ<sub>uwv22</sub></b> (Wettkampfvorbereitungsmikrozyklus)	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Umfang 2-3 Druckbed. 3-4	Verringerung des Anteils golfspezifischer Übungen zu einzelnen Leistungsfaktoren, Vergrößerung des Anteils komplexer, situationspezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golfgerichteter Inhalte	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 40 40
Trainingstag	Nr. 1 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Sie befinden sich mit Ihrem Kader 9 Tage vor dem ersten großen Turnier des laufenden Zyklus´.
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/ Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll ein **Situatives Techniktraining (STT) im Anforderungsbereich Putten** darstellen.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** mit **variablem Charakter**, in dem je nach Spielerprofil Aspekte der **Distanzregulation, Richtungsgenauigkeit** und/oder auch der „**Grünlesekompetenz**“ individuell zielgerichtet bearbeitet werden (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
7. Setzen Sie ein oder mehrere **Kontrollverfahren** ein, deren Ergebnisse dann als Grundlage zur individuellen Trainingssteuerung in dieser Trainingseinheit dienen sollen!
8. Begründen Sie kurz die Auswahl des/ der Tests. Berücksichtigen Sie dabei insbesondere die Gütekriterien von Kontrollverfahren (Objektivität, Validität und Reliabilität)!
9. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/ Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/ didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel und Trainingsorte**!
10. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 7 - Situatives Techniktraining (STT) - Technikstabilisierung

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZ<sub>BASIS2</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golferichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS6</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golferichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 3 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll ausgewählte Techniken durch ein **Situatives Techniktraining (STT)** stabilisieren.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** unter **erhöhtem Zielpräzisionsdruck** und **psychologischer Belastungsdruck** in einem oder mehreren ausgewählten Spielbereichen (Schwerpunktsetzung) stabilisiert wird (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 8 - Situatives Techniktraining (STT) - Standarddistanzschläge

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 1</b> (Wettspielperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten, im allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>wk8</sub></b> (Wettkampf-Makrozyklus)	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettkampfleistung	Umfang 2-3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils wettspielspezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele, höchstmögliche Situationspezifität und Komplexität	VT FTT STT SAT WT	10 5 10 35 40
<b>MIZ<sub>uwv25</sub></b> (Wettkampfvorbereitungsmikrozyklus)	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Umfang 2-3 Druckbed. 3-4	Verringerung des Anteils golfspezifischer Übungen zu einzelnen Leistungsfaktoren, Vergrößerung des Anteils komplexer, situationspezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golfspezifischer Inhalte	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 40 40
Trainingstag	Nr. 1 von 6 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Techniktraining (STT)** ausgewählte verfügbare Techniken **stabilisieren**.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** mit **variablem Charakter** im Bereich der **Standarddistanzschläge** durch Erhöhung des **Zielpräzisions-** und/oder **Bewegungspräzisionsdrucks** und/oder des **psychologischen Belastungsdrucks**. Gehen Sie auch ggf. auf Schwächen in der **Routine** ein (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Berücksichtigen Sie das individuelle Beanspruchungsempfinden und insbesondere den Zeitpunkt des Trainings in der Vorwoche des Wettspiels (Stichworte: zentral-nervöses Überlastungsrisiko, Anforderungs-Kapazitäts-Verhältnis (A-K-V), Wechselwirkungen der Trainingselemente)!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 9 - Situatives Techniktraining (STT) - Stabilisierung unter Druckbedingungen

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>BASIS5</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS20</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfergerichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 2 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Techniktraining (STT)** ausgewählte Techniken **qualitativ erweitern oder stabilisieren**.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **integratives Trainingsprogramm**, in dem die **Distanzregulation** unter **erhöhtem Zielpräzisionsdruck** und **physischem Belastungsdruck** in einem oder mehreren ausgewählten Spielbereichen (Schwerpunktsetzung!) verbessert oder stabilisiert wird (**Dauer ca. 90 Minuten!**)
6. Berücksichtigen Sie methodisch besonders das **individuelle Beanspruchungsempfinden** unter den erhöhten Belastungen!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 10 - Situatives Techniktraining (STT) - Bewegungsvariabilität

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>BASIS4</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golferichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>STOß14</sub></b> (Stoß-Mikrozyklus)	konzentrierte und spezielle Belastungseinwirkung (metabolisch und zentralnervös)	Umfang 4-5 Druckbed. 4-5	sehr großer Anteil spezifischer Übungen zu einzelnen leistungsbestimmenden Merkmalen, oftmals situationsunspezifisch; nur wenige Trainingsformen mit allgemeinen Inhalten	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 30 50
Trainingstag	Nr. 3 von 6 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Aufgabentraining (SAT) verfügbare Techniken qualitativ erweitern oder stabilisieren**.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in dem die **Bewegungsvariabilität** unter **erhöhtem physischem Belastungsdruck** herausgefordert wird (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Berücksichtigen Sie insbesondere den Status der **individuellen Regenerationsfähigkeiten** der Spieler\*innen!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 11 - Situatives Aufgabentraining (SAT) - Gleichgewichtsansforderungen

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 2</b> (Wettkampfperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten, im allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>VORWK5</sub></b> (Vorwettkampf-Makrozyklus)	bestmögliche Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt Vervollkommnung einzelner Leistungsfaktoren; ggf. Verbesserung technischer und taktischer Aspekte	Umfang 2-3 Druckbed. 3-4	Erhalten des Anteils spezifischer Trainingsformen; Verringerung allgemeiner Anteile bei Konstanthalten des Anteils spezieller Trainingsformen/Übungen zu einzelnen golfspezifischen Leistungsfaktoren; starke Erhöhung situations-spezifischer und komplexer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	10 5 15 30 40
<b>MIZ<sub>STOß44</sub></b> (Stoß-Mikrozyklus)	konzentrierte und spezielle Belastungseinwirkung (metabolisch und zentralnervös)	Umfang 4-5 Druckbed. 4-5	sehr großer Anteil spezifischer Übungen zu einzelnen leistungsbestimmenden Merkmalen, oftmals situationsunspezifisch; nur wenige Trainingsformen mit allgemeinen Inhalten	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 30 50
Trainingstag	Nr. 3 von 6 Tagen				

### Aufgaben/ Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Sie befinden sich **4 Wochen vor dem Saisonhöhepunkt in einem Lehrgang auf der Wettspiellanlage** (stark onduliertes Gelände in allen Spielbereichen!).
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Aufgabentraining (SAT) golfspezifisch Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeiten stabilisieren und alternative Bewegungslösungen** in spezifischen Situationen verfügbar machen.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, welches sowohl die integrative Sinnesleistung der Analysatoren zur **Bewältigung** der offensichtlich erhöhten **Gleichgewichtsansforderungen** als auch die **Abrufbarkeit** der golfspezifischen Anpassungen fördert (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/ didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions- und Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 12 - Situatives Aufgabentraining (SAT) - Distanzregulation

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>BASIS5</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golferichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS3</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungs Zustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golferichteter, entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 2 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Aufgabentraining (SAT)** ausgewählte **Bewegungslösungen** schlagtaktisch mit und in Handlungsalternativen festigen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** mit **variablem Charakter**, in dem die **Distanzregulation** unter **erhöhtem Zielpräzisionsdruck** und **psychischem Belastungsdruck** in einem oder mehreren ausgewählten Spielbereichen (Schwerpunktsetzung) **stabilisiert wird (Dauer ca. 90 Minuten)!**
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 13 - Situatives Aufgabentraining (SAT) - Variationen und Zielpräzision

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>BASIS4</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS13</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungs Zustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfergerichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 4 von 4 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Aufgabentraining (SAT)** Bewegungslösungen **handlungssicher verfügbar** machen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** zur Entwicklung/Vertiefung von ausgewählten **Variationen im Flug-/Rollverhalten** des Balls unter gezielter **Veränderung des Zielpräzisionsdrucks** in ausgesuchten Spielbereichen (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 14 - Situatives Aufgabentraining (SAT) - Kurzes Spiel

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 1</b> (Wettspielperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten, im Allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>VORWK5</sub></b> (Vorwettkampf-Makrozyklus)	bestmögliche Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt Vervollkommnung einzelner Leistungsfaktoren; ggf. Verbesserung technischer und taktischer Aspekte	Umfang 2-3 Druckbed. 3-4	Erhalten des Anteils spezifischer Trainingsformen; Verringerung allgemeiner Anteile bei Konstanthalten des Anteils spezieller Trainingsformen/Übungen zu einzelnen golfspezifischen Leistungsfaktoren; starke Erhöhung situations-spezifischer und komplexer Trainingsformen	VT FTT SST SAT WT	10 5 15 30 40
<b>MIZ<sub>BASIS20</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golferichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situations-unspezifischer Trainingsformen	VT FTT SST SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 3 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Sie befinden sich mit Ihrem Kader **3 Wochen** vor dem **ersten großen Turnier** des laufenden Zyklus´.
- Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
- Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **taktische Kompetenz für das kurze Spiel** durch ein **Situatives Aufgabentraining (SAT)** erweitern oder stabilisieren.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm** mit **variablem Charakter von Aufgaben**, in denen die **Distanzregulation** im Anforderungsbereich **Spiel zum Grün bis ca. 70 Meter** unter **erhöhtem/ wechselndem Zielpräzisionsdruck** und **psychologischem Belastungsdruck stabilisiert** wird (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (auch individuelle) und **methodisch-/ didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
- Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 15 - Situatives Aufgabentraining (SAT) - Bunker

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 2</b> (Wettspielperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten, im Allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>BASIS11</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT SST SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS33</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfgerichteter entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT SST SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 2 von 4 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Aufgabentraining (SAT)** vorhandene **Techniken von Schlägen aus/an Bunkern** für den zweiten Saisonabschnitt **festigen** oder **qualitativ verbessern**.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in dem Sie die **variable Verfügbarkeit von Techniken** im/am Grün- und/oder Fairwaybunker **festigen** und unter wechselnden Druckbedingungen von **Situationsvariabilität, Situationskomplexität und psychologischer Belastung** die **Handlungssicherheit** und **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** stärken (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 16 - Situatives Aufgabentraining (SAT) - Taktik im kurzen Spiel

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>BASIS6</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golferichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS4</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungs Zustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golferichteter, entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 2 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Situativen Aufgabentraining (SAT)** gezielt **Schwächen im kurzen Spiel** individuell und Impulse für die **Variationsvielfalt von Schlagtaktiken** für die anstehende Wettspielperiode setzen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in dem Sie unter **wechselnden Druckbedingungen** (Situation, psychologisch, ggf. physisch) die Spieler\*innen individuelle Handlungsalternativen von schon bekannten Techniken entwickeln lassen (**Dauer ca. 90 Minuten**). Schließen Sie mit einem **Vergleichswettkampf** ab!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 17 - Wettkampfkompetenztraining (WT) - Stressbewältigung / Angstabau

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppenttraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZEINL1</b> (Einleitender Makrozyklus)	systematische Erhöhung der psycho-physischen Belastungsverträglichkeit; allg. Ausbildung und Wiederherstellung	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil golfgerichteter oder allgemeiner Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40-50 20-30 10-20 5-10 5-10
<b>MIZBASIS2</b> Basis-Mikrozyklus	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungs Zustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfgerichteter, entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer, situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 5 von 6 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand! Finden Sie dabei **Konstellationen/Umstände**, die die nächste Saison in einem psychologisch veränderten/erschweren Rahmen erscheinen lassen (persönliches und/oder golferisches Umfeld)!
- Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
- Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **Wettkampfkompetenz** durch ein **golfspezifisches, psychologisches Training** stärken.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in dem durch eine abgestimmte Auswahl von **konkreten Situationen** den Spielern\*innen im Bereich **Stressbewältigung/Angstabau** golfspezifisch aufbereitete **Verfahren/Techniken** aufgezeigt werden, mit denen sie **individuell** unter dem erhöhten psychologischen Belastungsdruck die Beanspruchung bzw. das Belastungsempfinden der nächsten Saison regulieren können (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
- Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 18 - Wettkampfkompsenztraining (WT) – Aufmerksamkeit und Konzentration

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZ<sub>BASIS2</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS3</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfgerichteter, entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer, situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT STT SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 2 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **Wettkampfkompsenz** durch ein **golfspezifisches, psychologisches Training** stärken.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in dem die psychischen Steuerungsfähigkeiten in Richtung **Aufmerksamkeit und Konzentration** herausgebildet/ verbessert werden. Verarbeiten Sie die Dimensionen/Formen der Aufmerksamkeit durch ein **Fokusvariationstraining** und/oder **Konzentrationstraining** mit golfspezifischer Ausrichtung (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 19 - Wettkampfkompsenztraining (WT) - Verfahren zur Psychoregulation

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 1</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 1)	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit); allgemeine Ausbildung, Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz	Steigerung des Belastungsumfangs und der Druckbedingungen/ Intensitäten	insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein vorbereitenden und speziell vorbereitenden Trainingsinhalten		
<b>MAZ<sub>KONTROLL3</sub></b> (Kontroll-Makrozyklus)	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils spezieller, komplexer Trainingsformen; wenig allgemeine Anteile; Zunahme situationsspezifischer und komplexer Inhalte	VT FTT STT SAT WT	10 10 10 20 50
<b>MIZ<sub>UWV7</sub></b> (Wettkampfvorbereitungs-Mikrozyklus)	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Umfang 2-3 Druckbed. 3-4	Verringerung des Anteils golfspezifischer Übungen zu einzelnen Leistungsfaktoren, Vergrößerung des Anteils komplexer, situationspezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golfgerichteter Inhalte	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 40 40
Trainingstag	Nr. 1 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Sie befinden sich auf einem **10-tägigen Trainingslehrgang** im Ausland, welcher mit einem **Kontrollwettspiel mit Leistungsaufbaucharakter** zur ersten Einschätzung des individuellen Leistungsstandes abschließt.
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **Wettkampfkompsenz** durch ein **golfspezifisches, psychologisches Training** stärken.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in dem mit den Spielern\*innen anhand konkreter Situationen **Verfahren/Techniken zur Psychoregulation**, die erregungsanregenden und/oder erregungssenkenden Charakter besitzen, erarbeitet oder vertieft werden (**Dauer ca. 90 Minuten**). Diese sollen im Rahmen des **Kontrollwettspiels** individuell angewendet werden. Gehen Sie davon aus, dass unterschiedliche Erfahrungen und Entwicklungsstände der Spieler in diesem Bereich vorliegen!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 20 - Wettkampfkompetenztraining (WT) - Kompetenzerwartung

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspiel-spezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>BASIS5</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT SST SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>BASIS15</sub></b> (Basis-Mikrozyklus)	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	Umfang 2-4 Druckbed. 2-4	größerer Anteil allgemein und golfergerichteter, entwickelnder Übungen und größerer Anteil technischer situationsunspezifischer Trainingsformen	VT FTT SST SAT WT	40 25 15 10 10
Trainingstag	Nr. 2 von 4 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Beschreiben Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstags** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **Wettkampfkompetenz** durch ein **golfspezifisches, psychologisches Training** stärken.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein golfspezifisches **Trainingsprogramm**, in dem die individuelle Kompetenzerwartung durch Formen des **Prognose- und/oder Nichtwiederholbarkeitstrainings mit/ohne Zeitverzögerung** gestärkt wird (**Dauer ca. 90 Minuten**).
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
7. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 21 - Wettkampfkompetenztraining (WT) - Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 1</b> (Wettspielperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten, im Allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>wk9</sub></b> (Wettkampf-Makrozyklus)	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettkampfleistung	Umfang 2-3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils wettspielspezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele, höchstmögliche Situations-spezifisch und Komplexität	VT FTT SST SAT WT	10 5 10 35 40
<b>MIZ<sub>wk38</sub></b> (Wettkampf-Mikrozyklus)	Erreichen der derzeit höchstmöglichen Wettspielleistung; Umsetzung der Grundlagen in komplexe Wettspielleistung; ggf. Beseitigung von Schwächen des letzten Wettspiels	Umfang 2-3 Druckbed. 4-5	wettspielgerichtetes und wettspielspezifisches Training mit höchstem Anteil situationspezifischer Trainingsformen, höchstmöglicher Komplexanteil	VT FTT SST SAT WT	5 5 15 60 15
Trainingstag	Nr. 2 von 8 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Sie befinden sich mit Ihrer Trainingsgruppe **2 Tage vor dem definierten Saisonhöhepunkt** der Spieler\*innen auf dem Wettspielplatz! Gehen Sie von einem 5-Tagesturnier (2 Qualifikationstage Zählspiel, 3 Tage Lochspiel mit Vierer und Einzel) aus!
- Charakterisieren Sie schriftlich den **Verlauf der Wettspielwoche inkl. Vorbereitungsstage** (auch einzelne Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
- Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** stärken.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in welchem Sie mit Trainingsformen der **Kompetenzerwartung** (Prognose, Nichtwiederholbarkeit) und/oder **Aufmerksamkeitsregulation** und/oder **Zielsetzungserarbeitung** einen günstigen mentalen Vorstartzustand erreichen (**Dauer ca. 120 Minuten**)!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelndem Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 22 - Wettkampfkompetenztraining (WT) - Handlungsorientierung

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>KONTROLL6</sub></b> Kontroll-Makrozyklus	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils spezieller, komplexer Trainingsformen; wenig allgemeine Anteile; Zunahme situationspezifischer und komplexer Inhalte	VT FTT STT SAT WT	10 10 10 20 50
<b>MIZ<sub>wk18</sub></b> (Wettkampfvorbereitungs-Mikrozyklus)	Erreichen der derzeit höchstmöglichen Wettspielleistung; Umsetzung der Grundlagen in komplexe Wettspielleistung; ggf. Beseitigung von Schwächen des letzten Wettspiels	Umfang 2-3 Druckbed. 4-5	wettspielgerichtetes und wettspielspezifisches Training mit höchstem Anteil situationsspezifischer Trainingsformen, höchstmöglicher Komplexanteil	VT FTT STT SAT WT	5 5 15 60 15
Trainingstag	Nr. 4 von 6 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Sie befinden sich am **Vortag eines 2-tägigen Turniers mit Vorbereitungscharakter**.
- Beschreiben Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
- Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Wettkampfkompetenztraining (WT)** die **Handlungsorientierung** (vs. Lageorientierung) und **Verfügbarkeit von Situationslösungen** stärken oder sichern.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm mit variablem Charakter**, in dem **typische Umgebungsbedingungen des Turnierplatzes** unter **erhöhtem Situationsdruck** (Variabilität und/oder Komplexität) trainiert werden (**Dauer mindestens 90 Minuten**)! **Setzen Sie Schwerpunkte!**
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
- Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 23 - Wettkampfkompetenstraining (WT) - Strategische und taktische Kompetenz

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 2</b> (Wettkampfperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten, im Allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>wk14</sub></b> (Wettkampf-Makrozyklus)	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettkampfleistung	Umfang 2-3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils wettkampfspezifischer Trainingsformen; Trainings-spiele, höchstmögliche Situationsspezifik und Komplexität	VT FTT STT SAT WT	10 5 10 35 40
<b>MIZ<sub>uwv45</sub></b> (Wettkampf-Mikrozyklus)	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettkampfrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettkampfvorbereitung	Umfang 2-3 Druckbed. 3-4	Verringerung des Anteils golfspezifischer Übungen zu einzelnen Leistungsfaktoren, Vergrößerung des Anteils komplexer, situations-spezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golf-gerichteter Inhalte	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 40 40
Trainingstag	Nr. 2 von 8 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Sie befinden sich mit Ihrer Trainingsgruppe **1 Woche** (Mikrozyklus = unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)) **vor dem definierten Saisonhöhepunkt** der Spieler\*innen auf dem Wettkampflplatz!
- Beschreiben Sie kurz das Wettkampf / Turnier und dessen Austragungsmodus!
- Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
- Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Wettkampfkompetenstraining (WT)** die **taktische und strategische Kompetenz** sichern, ggf. erweitern.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **integratives Trainingsprogramm (Dauer ca. 120 Minuten)**! Trainieren Sie dabei
  - Wahrnehmungs- und Entscheidungskompetenzen* in standardisierten Situationen ausgewählter Situationsklassen,
  - ausgewählte *flexible Techniken* und *variable Entscheidungsprogramme* zur Fähigkeit der Einschätzung des Risiko-Nutzen-Verhältnisses,
  - das *taktische Durchsetzungsvermögen* durch Erhöhen des psycho-physischen Belastungsdrucks
  - und allgemein eine *Erhöhung der Frustrationstoleranz*.
- Gehen Sie dabei auf individuallytaktische Notwendigkeiten bzgl. **Turnierstrategie, Tagesstrategie, Lochtaktik und Schlagtaktik** ein!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
- Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 24 - Wettkampfkompsenztraining (WT) - komplexes Aufgabentraining

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>VP 2</b> (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
<b>MAZ<sub>BASIS6</sub></b> (Basis-Makrozyklus)	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Umfang 3 Druckbed. 3	hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
<b>MIZ<sub>STOR24</sub></b> (Stoß-Mikrozyklus)	konzentrierte und spezielle Belastungseinwirkung (metabolisch und zentralnervös)	Umfang 4-5 Druckbed. 4-5	sehr großer Anteil spezifischer Übungen zu einzelnen leistungsbestimmenden Merkmalen, oftmals situationsunspezifisch; nur wenige Trainingsformen mit allgemeinen Inhalten	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 30 50
Trainingstag	Nr. 4 von 5 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
- Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll die **Wettspielkompetenz** stärken. Dabei soll sowohl das **situativ-taktische Verhalten** (Wahrnehmen und Entscheiden) verbessert / gesichert als auch die **situative Umsetzung von Handlungsalternativen** in einzelnen Spiel- oder Trainingssituationen vertieft werden.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, in welchem Sie in der Organisationsform **Zweiertraining Aufgaben unter erhöhten Druckbedingungen** (ausgewählte Anforderungsbereiche höher als die durchschnittliche Wettspielbelastung!) ausführen lassen. Begründen Sie die Auswahl ggf. mit Hilfe des Anforderungsreglers. Berücksichtigen Sie dabei - bedingt durch das individuelle Beanspruchungsempfinden - die Notwendigkeit, Belastungen individuell zu regeln (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

# TRAINER-A-AUSBILDUNG



## Lehrprobenthema Nr. 25 - Wettkampfkompsenztraining (WT) - Stressresistenz und Handlungssicherheit

Sie sind als Trainer zuständig für die Trainingssteuerung im Bereich des NK1-Kaders. In einer Trainingseinheit haben Sie eine relativ leistungshomogene Gruppe von 4 Spieler\*innen im Alter von 16-18 Jahren zusammengezogen, die unter ähnlichen Zielstellungen ein Kleingruppentraining durchzuführen hat.

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Modul	Ziel-/ Funktionscharakter	Belastungscharakter (1-5)	Inhaltscharakter	Trainingsarten (ca. Anteile)	
<b>WP 2</b> (Wettspielperiode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/Intensitäten, im Allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
<b>MAZ<sub>wk14</sub></b> (Wettkampf-Makrozyklus)	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettkampfleistung	Umfang 2-3 Druckbed. 4-5	Steigerung des Anteils wettspielspezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele, höchstmögliche Situationsspezifität und Komplexität	VT FTT STT SAT WT	10 5 10 35 40
<b>MIZ<sub>uwv45</sub></b> (Wettkampfvorbereitungsmikrozyklus)	Umsetzung der verbesserten Grundlagen u. Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Umfang 2-3 Druckbed. 3-4	Verringerung des Anteils golfspezifischer Übungen zu einzelnen Leistungsfaktoren, Vergrößerung des Anteils komplexer, situationsspezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golfergerichteter Inhalte	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 40 40
Trainingstag	Nr. 4 von 6 Tagen				

### Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Sie befinden sich mit Ihrer Trainingsgruppe **1 Woche** (Mikrozyklus = unmittelbare Wettspielvorbereitung (UWV)) **vor dem definierten Saisonhöhepunkt** der Spieler\*innen auf dem Wettspielplatz!
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform der zu demonstrierenden Trainingseinheit soll in einem **Wettkampfkompsenztraining (WT) auf dem Grün oder/und im unmittelbaren Grün Umfeld** die **Stressresistenz** befördern und die **Handlungssicherheit** erhöhen.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein **Trainingsprogramm**, welches den **Situationsdruck** (Anforderungen hinsichtlich der Variabilität und Komplexität der Umgebungs-/Situationsbedingungen) und die Anforderungen hinsichtlich der **psychischen Belastungsbedingungen** der folgenden Woche berücksichtigt (**Dauer ca. 90 Minuten**)!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan / Trainingsprogramm insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions-, Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente!**
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler\*innen darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!