



TRAINER-C-AUSBILDUNG

Profil Leistungssport

- Lehrproben Themen -

C-TRAINERAUSBILDUNG LEISTUNGSSPORT



Lehrproben

Organisieren und führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine 90-minütige Trainingseinheit (Einleitung, Hauptteil, Ausklang) in den nachfolgend beschriebenen Bereichen des technischen, taktischen und konditionellen/koordinativen Trainings durch. Berücksichtigen Sie dabei den Einbezug geeigneter Spiel-, Übungs- und Wettspielreihen bzw. -formen sowie den sinnvollen Einsatz von Lernzielkontrollen. Beachten Sie darüber hinaus folgende Rahmenbedingungen:

<i>Zielgruppe:</i>	<i>8- bis 12-jährige leistungsorientierte Kinder / Jugendliche Relativ leistungshomogene Gruppe Grundlagen- und Fördertraining</i>
<i>Gruppengröße:</i>	<i>In der Ausbildung sollten unterschiedliche Gruppengrößen gewählt werden (Empfehlung: 4-8 Personen), die sich an der Trainingspraxis orientieren. In der Prüfung gilt eine verbindliche Gruppengröße von 4 Personen.</i>
<i>Trainingsgelände:</i>	<i>Putting-Grün, Chipping-Grün, Pitching-Grün, Bunker, Driving-Range, Golfplatz, Sporthalle (optional)</i>

TECHNISCHES TRAINING

1. Durchführung eines Putt-Tests.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zur Ist-Stand-Erhebung der individuellen Putt-Technik durch. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits die Putt-Technik. Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen beim Lösen verschiedener Situationen auf dem Grün getestet werden und basierend auf diesen Tests individuelle Feedbacks und Trainingsempfehlungen erhalten.

2. Durchführung einer Trainingseinheit mit Inhalten des „Pelztests“ aus dem DGV-Rahmentrainingsplan zur Vorbereitung auf die Jugend-Landesmeisterschaften.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit mit Inhalten des „Pelztests“ aus dem DGV-Rahmentrainingsplan durch. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits die Putt-Technik. Sie sollen nun erste Erfahrungen mit derartigen Testformen machen und basierend auf dem „Pelztest“ individuelle Feedbacks und Trainingsempfehlungen erhalten. Der Test soll auch zur Vorbereitung auf die Jugend-Landesmeisterschaften dienen.

3. Durchführung eines Chip-Putt-Trainings zur Verbesserung des Kurzspiels bis 30 Meter um das Grün.

Führen Sie Ihre Kinder- und Jugendgruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen in die Fertigkeit des Chip-Putts zur Verbesserung des Kurzspiels bis 30 Meter um das Grün ein. Die Kinder haben schon oft geputtet sowie geschippt und sollen nun erstmalig Chip-Putt-Schläge ausführen.

4. Ermittlung der eigenen Schlaglängen mit den Schlägern PW, Eisen 8 und Eisen 6 bei vollen und halben Schlägen.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zur Ist-Stand-Erhebung der individuellen Schlaglängen mit den Schlägern PW, Eisen 8 und Eisen 6 bei vollen und halben Schlägen durch. Die Kinder haben schon häufig Eisenschläge mit der Grundschwungtechnik durchgeführt.

5. Verbesserung der erlernten Eisenschläge mit dem Schwerpunkt Ballkontakt (Tendenz Shapen).

Festigen Sie in Ihrer Kinder- und Jugendgruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik der Eisenschläge unter besonderer Berücksichtigung des Ballkontakts. Führen Sie in diesem Zusammenhang auch in der Fertigkeit des sog. Shapens ein, so dass die Kinder / Jugendlichen hierfür ein erstes Gefühl entwickeln können. Die Kinder / Jugendlichen haben schon häufig Eisenschläge mit der Grundschwungtechnik ausgeführt.

6. Stabilisierung des Dämpfungsbunkerschlags (Flughöhe und Flugweite).

Festigen Sie in Ihrer Kinder- und Jugendgruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Dämpfungsbunkerschlags unter besonderer Berücksichtigung der Flughöhe und Flugweite. Die Kinder / Jugendlichen haben die Grundschwungtechnik bereits kennen gelernt und sollen nun die relevanten Technikparameter des Dämpfungsbunkerschlags anwenden.

7. Erlernen von Fairwaybunker-Schlägen.

Führen Sie Ihre Kinder- und Jugendgruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen in die Fertigkeit des Fairwaybunker-Schlags ein. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform und haben bereits den Dämpfungsbunkerschlag kennen gelernt. Sie sollen nun erstmalig Schläge aus dem Fairwaybunker ausführen und dabei die Besonderheiten bei langen Schlägen aus dem Bunker erfahren.

8. Verbesserung der Trouble-Shot-Schläge durch einen Wettkampfszirkel mit fünf Stationen und verschiedenen Situationen.

Festigen Sie in Ihrer Kinder- und Jugendgruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Fertigkeiten von Trouble-Shot-Schlägen. Integrieren Sie in die Trainingseinheit die Form des Wettkampfszirkels mit mindestens fünf Stationen zu verschiedenen Spielsituationen. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen den Umgang mit diesen schwierigen Balllagen verbessern.

TAKTISCHES TRAINING

9. Erlernen der Platztaktik für Zählspiele als Turniervorbereitung.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen der Platztaktik für Zählspiele durch. Die Trainingseinheit dient dabei auch der unmittelbaren Turniervorbereitung. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun unterschiedliche Spielwege im „Langen Spiel“ kennen und sich selbst einschätzen lernen sowie darüber hinaus platztaktisch optimal auf das bevorstehende Turnier vorbereitet werden.

10. Erlernen einer Kurzspieltaktik für Zählspiele als Turniervorbereitung.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen der Kurzspieltaktik für Zählspiele durch. Die Trainingseinheit dient dabei auch der unmittelbaren Turniervorbereitung. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun unterschiedliche Spielwege im „Kurzen Spiel“ kennen und sich selbst einschätzen lernen sowie darüber hinaus platztaktisch optimal auf das bevorstehende Turnier vorbereitet werden.

SPEZIELLES TECHNIK-, TAKTIK-, WETTSPIELTRAINING

11. Erlernen der Schlagroutine beim Abschlag mit Hölzern und Eisen auf Par-3-Bahnen.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen der Schlagroutine beim Abschlag mit Hölzern und Eisen durch. Die Trainingsform soll ein Spieltraining auf dem Golfplatz, insbesondere auf Par-3-Bahnen darstellen. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun den Sinn und Inhalt einer Pre- und Postshot-Routine kennenlernen.

12. Durchführung eines Leistungstests nach den Arbeitshilfen des DGV-Rahmentrainingsplans kombiniert mit Inhalten aus dem „Präzisionstest“ und dem „Serientraining“.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zur Ist-Stand-Erhebung der individuellen Leistung (golfspezifische Leistungsdiagnostik) nach den Arbeitshilfen des DGV-Rahmentrainingsplans durch. Integrieren Sie in die Trainingseinheit auch Inhalte aus dem „Präzisionstest“ und aus dem „Serientraining“. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun erste Erfahrungen mit derartigen Testformen machen und basierend auf diesen Tests individuelle Feedbacks und Trainingsempfehlungen erhalten.

13. Durchführung einer Trainingseinheit zur individuellen Aufgabenlösung bei Schlägen bis 100 Meter zum Grün mit verschiedenen Schlägern.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen individueller Lösungsstrategien bei Schlägen bis 100 Meter zum Grün unter besonderer Berücksichtigung unterschiedlicher Situationen / Aufgaben und unter Einsatz verschiedener Schläger durch. Die Trainingsform soll ein Situationentraining im Grünfeld darstellen. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun unterschiedliche Spielsituationen bzw. Aufgaben kennen, sich selbst einschätzen lernen und erste Erfahrungen mit geeigneten individuellen Spiellösungen machen.

14. Durchführung eines Annäherungs- und Bunkerzirkels zur Leistungsfeststellung in Abwandlung des Tuckertests zur Vorbereitung auf die Qualifikation AK16.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zur Ist-Stand-Erhebung der individuellen Leistung bei Annäherungs- und Bunkerschlägen in Abwandlung des sog. Tuckertests durch. Integrieren Sie in die Trainingseinheit die Form des Zirkel-/Stations-Trainings. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung) und haben schon häufig Schläge aus dem Bunker ausgeführt. Sie sollen nun erste Erfahrungen mit derartigen Testformen machen und basierend auf diesen Tests individuelle Feedbacks und Trainingsempfehlungen erhalten. Gleichzeitig dient der Test auch zur Vorbereitung auf die Qualifikation AK16.

15. Erlernen von variablen Fairwayschlägen mit den Schwerpunkten Schlagrichtung, Ziel und Schlaglänge unter Wettkampfdruck.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen von variablen Fairwayschlägen unter besonderer Berücksichtigung von Schlagrichtung, Ziel und Schlaglänge durch. Die Trainingsform soll ein Technikgestaltungstraining auf dem Golfplatz darstellen und unter erhöhtem Wettkampfdruck ausgeführt werden. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung).

16. Durchführung eines Spieltrainings mit Schlägen aus Fairwaybunkern und über Wasser / Bäume.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe ein wettspielgerichtetes Training auf dem Golfplatz unter besonderer Berücksichtigung von Schlägen aus Fairwaybunkern und über Wasser / Bäume durch. Die Trainingsform soll ein Spieltraining darstellen. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung) und haben schon häufig Schläge aus dem Fairwaybunker ausgeführt.

17. Durchführung einer Trainingseinheit „Wettkampfformen auf dem Platz“ in Spielform mit motivierendem Wertungssystem.

Führen Sie Ihre Kinder- und Jugendgruppe anhand von Spielformen mit motivierendem Wertungssystem in verschiedene Wettkampfformen auf dem Golfplatz ein. Die Kinder / Jugendlichen beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun spielerisch und wettspielgerichtet verschiedene Wettkampfformen kennenlernen.

KONDITIONELLES / KOORDINATIVES TRAINING

18. Verbesserung der golfspezifischen Kondition und Koordination im Rahmen des Sommertrainings auf dem Golfplatz als trainingsergänzende Maßnahme.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der golfspezifischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch. Sie befinden sich im Rahmen des Sommertrainings auf dem Golfplatz. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt eines sinnvollen kindgemäßen Erwärmens.

19. Verbesserung der golfspezifischen Kondition (Kraft und Schnelligkeit) im Rahmen des Wintertrainings in der Sporthalle.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Bereiche Kraft und Schnelligkeit durch. Sie befinden sich im Rahmen des Wintertrainings in der Sporthalle. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt eines sinnvollen kindgemäßen Erwärmens.

20. Verbesserung der golfspezifischen Koordination in Form einer Lauf-, Wurf- und Sprungschule im Rahmen des Wintertrainings in der Sporthalle.

Führen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendgruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten unter Anwendung einer Lauf-, Wurf- und Sprungschule durch. Sie befinden sich im Rahmen des Wintertrainings in der Sporthalle. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt eines sinnvollen kindgemäßen Erwärmens.