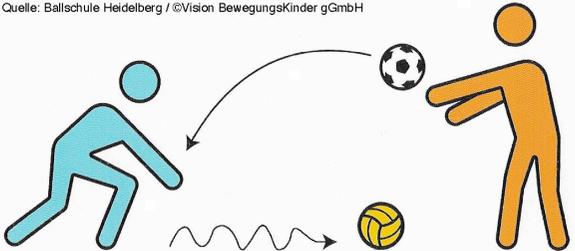


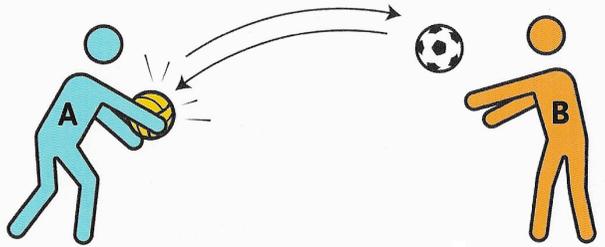
TRAININGSEINHEIT BALLSCHULE GOLF



- Ballschule:** Säule B – Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen /
Säule A – Golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenzen
- Trainingsziel:** Verbesserung der Bewegungskompetenz bezogen auf Schlagwinkel ansteuern und Treffqualität herstellen
- Aufgabe:** Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit durch, welche die technischen Basisanforderungen „Schlagwinkel ansteuern“ und „Treffqualität herstellen“ verbessert. Achten Sie insbesondere darauf, Übungs- und/oder Spielformen auszuwählen, welche die angestrebten Trainingsziele möglichst spielerisch-implizit erreichen.
- Dauer:** 60 Minuten
- Zielgruppe:** 4-8 Kinder im Alter von 8-10 Jahren
- Die Kinder sind bisher einige Male auf der Golfanlage gewesen. Sie haben alle Grundschläge kennengelernt. Die Grobform der einzelnen Techniken wird zum Teil noch nicht beherrscht.
- Die Kinder besitzen zum Teil keine Golf- bzw. Trainingsmaterialien.
- Anmerkung: Die in der Folge aufgeführten Übungsformen sind weitgehend an die Übungen aus dem Buch „DGV Ballschule Golf“ angelehnt, wurden jedoch vereinzelt an die jeweiligen Lernziele angepasst.*



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Interesse wecken Motivieren des Themas	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Gesundheitszustand kontrollieren - Vorstellen des Trainingsablaufes 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten 	Trainer erklärt
5-6	HKS anregen Steigern der Auge- Hand-Schläger- Koordination mit Schwerpunkt auf Kontrolle der Schlagflächen- Stellung	<p>1. „Hockey-König(in)“ (DGV Ballschule Golf, Seite 80)</p> <p>Es werden zwei gleiche Laufwege mit ausreichendem Abstand parallel nebeneinander mit Pylonen als Hindernissen aufgebaut. Die Kinder führen — so schnell wie möglich — einen Hockeyball mit einem Hockeyschläger durch einen vorgegebenen Parcours.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Festlegen/Markieren von Start und Ziel - Abstände zwischen den Pylonen so wählen, dass die Laufgeschwindigkeit eher hoch ist (> Ziel HKS anregen!) - Die Übung kann als Ergänzung als kleiner Wettkampf mit zwei Teams gegeneinander durchgeführt werden - Ggf. Vorgeben der Griffhaltung „2 Hände am Schläger“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Viele Pylonen - Plastik-Hockeyschläger - Plastik-Hockeybälle 	Trainer demonstriert den Laufweg
4-5	Verbessern der Basiskompetenzen Werfen und Fangen bezogen auf Präzisionsdruck (Wurfwinkel ansteuern)	<p>2. „Rollen und Werfen“ (Ballschule Heidelberg)</p> <p>Aufgabe an jeweils 2 Kinder: Rollt und werft Euch die Bälle gleichzeitig zu!</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5x - dann Partnerwechsel - Mit dem Partner sollen Variationen eigenständig abgesprochen und ausprobiert werden <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">Quelle: Ballschule Heidelberg / ©Vision Bewegungskinder gGmbH</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mittelgroße bis große Bälle in unterschiedlicher Beschaffenheit 	<p>Trainer erklärt und demonstriert die Übung und stellt die Aufgabe</p> <p>Trainer motiviert</p> <p>Ggf. gegenseitiges Demonstrieren der Kinder von gefundenen witzigen bzw. außergewöhnlichen Variationen</p>

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
4-5	Verbessern der Basiskompetenzen Werfen, Fangen und Pellen bezogen auf Präzisionsdruck (Wurf- und Prellwinkel ansteuern)	3. „ Prellball “ (Ballschule Heidelberg) B wirft den Ball zu A. A hält seinen Ball fest und prellt den anfliegenden Ball mit Hilfe seines Balles zu B zurück. - 5x - dann Partnerwechsel - Mit dem Partner sollen Variationen eigenständig abgesprochen und ausprobiert werden  <p style="font-size: small; text-align: center;">Quelle: Ballschule Heidelberg / ©Vision Bewegungskinder gGmbH</p>	- Mittelgroße bis große Bälle in unterschiedlicher Beschaffenheit	Trainer erklärt und demonstriert die Übung und stellt die Aufgabe Trainer motiviert
10-15	Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Schlagwinkel ansteuern“ und „Treffqualität herstellen“ Steigern der Anpassungsfähigkeit	4. „ Ich kann Alles! “ (DGV Ballschule Golf, Seite 84) Mit einem Gymnastikstab sollen Softbälle unterschiedlicher Größe aus verschiedenen Situationen geschlagen werden: - Normaler Golfschwung - Linkshand - Backhander - Ein- und beidhändig - Aus den Knien - Abstandsvariationen - Anpassen der Ballgröße an den Leistungsstand	- Gymnastikstäbe - Viele Softbälle in unterschiedlichen Größen	Trainer erklärt und demonstriert die Übung Trainer achtet auf Sicherheit Trainer motiviert Zeit für Bällesammeln einberechnen



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
8-10	Verbessern der technischen Basiskompetenz „Treffqualität herstellen“ Steigern der Anpassungsfähigkeit	5. „ Maschinengewehr “ (DGV Ballschule Golf, Seite 161) Fünf Bälle werden in eine Reihe gelegt. Das Kind schlägt die Bälle direkt hintereinander weg, ohne den Schläger zwischen den Bällen anzuhalten. Diess Spiel wird fünfmal wiederholt. Ziel ist es, jeweils alle Bälle einer Schlagserie gut zu treffen. - Je nach Spielniveau die Bälle aufteen	<ul style="list-style-type: none"> - Golfbälle - Tees - Eisen 7 - Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit) 	Trainer erklärt und demonstriert die Übung Trainer achtet auf Sicherheit (Abstände zwischen den Spielern, versehentlich in die falsche Richtung geschlagene Bälle, Schläger festhalten u. ä.) Trainer motiviert
10-15	Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Schlagwinkel ansteuern“ und „Treffqualität herstellen“ Steigern der Anpassungsfähigkeit	6. „ Golforgel-Spiel “ (DGV Ballschule Golf, Seite 129) Im Abstand von 30-40 cm werden die Stäbe ca. 5 cm in den Boden gesteckt. Obendrauf wird jeweils ein Tee gesteckt, auf welchem ein kleiner Soft- und später ein Golfball aufgeteet werden kann. Ein Kind steht vor der aufgeteeten Golforgel-Reihe und muss nun versuchen, mit einem Eisen 7 und eine sehr kurzen Ausholbewegung die kleinen Softbälle von den Tees aus den unterschiedlichen Höhen nacheinander in Richtung Ziel zu schlagen. - Erst kurze Ausholbewegung > dann längere - Erst mit kleinen Softbällen > dann mit Golfbällen - Schlagen ohne Pause (> Zeitdruck)	<ul style="list-style-type: none"> - Holz-/Bambus-Stäbe in unterschiedlichen Längen - Tees - Kleine Softbälle - Golfbälle - Eisen 7 und Hölzer - Markierungsteller für Positions- bzw. Abspiel-Positionen (Abstand/Sicherheit) 	Trainer erklärt und demonstriert die Übung Trainer achtet auf Sicherheit (Abstände zwischen den Spielern, Querschläger, kaputte Stäbe, Schläger festhalten u. ä.) Trainer motiviert
2-4	Kooperatives Verhalten	Aufräumen des Materials		
2	Motivieren zum eigenen Üben	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf nächste Trainingseinheit		Trainer erklärt