



Deutscher
Golf Verband

Die neue Rahmentrainingskonzeption

Marcus Neumann, Christian Marysko
und Sebastian Rühl

Deutscher Golf Verband



Partner
des DGV

Allianz 

Partner und Versicherer

 Deka



K. Roth · W. Birkle · M. Müller-Dargusch · D. Müller-Lingelbach

DGV-Ballschule Golf

Ein Leitfaden für erfolgreiches Kindertraining

Partner des Deutschen Golf Verbandes



Struktur und Abfolge der Ballschulstufen

Stufen 1a und 1b
Der Start in das Ballspiel-Leben beginnt mit Kindern, die gerade das Laufen erlernt haben. An die *Baby-Ballschule* schließt sich die *Mini-Ballschule* für Kindergartenkinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren an. Diese wird sowohl in Kitas als auch in Sportvereinen durchgeführt.

Stufe 2
Die allgemeine *sportspielübergreifende Ballschule* für Grundschul Kinder eignet sich dann vor allem für die Klassen 1 und 2. Auch im Verein hat sich dieses Angebot für 6- bis 8-jährige Kinder bewährt. Die Ballschule der zweiten Stufe hat aktuell den mit Abstand größten Verbreitungsgrad. Alleine in Deutschland kooperieren insgesamt mehr als 500 Sportvereine und Schulen mit der Ballschule.



Stufe 3
Auf der dritten Stufe folgen die ersten Teilspezialisierungen für Kinder der Klassen 3/4 und dementsprechend für 8- bis 11-jährige Vereinskinder. In der *sportspielgerichteten Ballschule* wird dabei – einer einheitlichen Auffassung in der Sportpielliteratur folgend – von zwei großen Gruppierungen ausgegangen, die als Rückschlagspiele und Zielschussspiele bezeichnet werden. Innerhalb der beiden Kategorien werden die *Rückschlagspiele-Einzel* (RE) und die *Rückschlagspiele-Mannschaft* (RM) sowie die *Torschussspiele* (TS) und die *Wurfspiele* (WS) voneinander abgegrenzt.

Die „Big Four“ der Sportpielkategorien: RE, RM + TS, WS

Stufe 4
Die vierte und letzte Stufe zielt auf das Erlernen einzelner Sportspiele. Es geht um einen „sanften“ Übergang zu einer disziplinspezifischen Grundausbildung. Genau an dieser Stelle ordnet sich die *Ballschule Golf* ein. Die Altersangabe „8 bis 11“ Jahre ist dabei nur als eine grobe Orientierungsgröße anzusehen. Selbstverständlich können – gegebenenfalls mit kleineren Modifikationen der Spiel- und Übungsformen – auch jüngere oder ältere Kinder/Jugendliche von einer Teilnahme profitieren.

Wichtig: Die Ballschule Golf ist ein neues Konzept, das in erster Linie für Vereine gedacht ist. Sie stellt ein wertvolles Angebot für kindliche Golfeinsteiger dar – vor allem auch für Kinder, die über das Programm „Abschlag Schule“ Interesse und Lust gefunden haben, in die Sportart Golf „hinein zu schnuppern“!

Ballschul-Leitlinien (Stufen 1 bis 3)

Die Ballschulprogramme sind nicht am „Reißbrett“ oder „grünen Tisch“ entstanden. Sie wurden über viele Jahre in Vereinen, Kindergärten, Grundschulen und Sportvereinen erprobt. Das Konzept hat sich bewährt, auch wenn – wie immer und überall – die Übungsleiter genauso wichtig sind wie die Lehrpläne.

Die Leitsätze und Prinzipien der Ballschule Heidelberg:



Tab. 7: Koordinative Basiskompetenzen (Roth, 2015; Müller, 2015)

Säule A

Koordinative Basisanforderungen	Definition: Basiskompetenzen
PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS (ZIEL)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Ziele (Löcher, Tore, Körbe usw.) mit hoher Präzision zu treffen
PRÄZISIONSDRUCK – AUSFÜHRUNG (ABLAUF)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe mit hoher Präzision auszuführen
PRÄZISIONSDRUCK – KOMPLEXITÄT (SUZZESSIV)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, viele hintereinander geschaltete (sukzessive) Bewegungsteile präzise aneinander zu koppeln
PRÄZISIONSDRUCK – ORGANISATION (SIMULTAN)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, viele gleichzeitig (simultan) auszuführende Bewegungsteile präzise miteinander zu verkoppeln
PRÄZISIONSDRUCK – SITUATION (VARIABILITÄT)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungen unter wechselnden Situations-/Umgebungsbedingungen mit hoher Präzision auszuführen (zu variieren)
GESCHWINDIGKEITS-/ZEITDRUCK (ABLAUF)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe mit hoher Geschwindigkeit/in minimaler Zeitdauer auszuführen
BELASTUNGSDRUCK – PHYSISCH	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe unter physisch-konditionellen Beanspruchungsbedingungen mit hoher Präzision und/oder Geschwindigkeit auszuführen
BELASTUNGSDRUCK – PSYCHISCH	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe unter psychischen Beanspruchungs-/Stressbedingungen mit hoher Präzision und/oder Geschwindigkeit auszuführen

Die Basiskompetenzen stehen hinsichtlich ihres Effekts auf die Ausführungsqualität von Golfschlägen nicht unverbunden nebeneinander. Sie interagieren und bedingen sich zum Teil gegenseitig. Das kann an zwei Beispielen verdeutlicht werden:

- PRÄZISIONSDRUCK – AUSFÜHRUNG (ABLAUF) und PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS (ZIEL): Die Schlagfläche des Golfschlägers besitzt mit etwa 85 % den größten Einfluss auf die Richtung des Ballflugs. Für die Schwungbahn verbleiben lediglich 15 % (Trackman News, 2009, S. 1). Wenn ein Golfspieler die Schlagfläche während der Hauptfunktionsphase (Treffer und Schlagen des Balles) präzise kontrollieren kann (Richtungsstellung, Höhe), erhöht sich die Zielgenauigkeit.
- PRÄZISIONSDRUCK – KOMPLEXITÄT (SUZZESSIV) und GESCHWINDIGKEITS-DRUCK: Die flüssige Kopplung aufeinander folgender Teilimpulse verbessert den Rhythmus, erhöht die Schlägerkopfgeschwindigkeit und damit auch die Zielgenauigkeit.

Mathematisch betrachtet: die koordinativen Kompetenzen wirken nicht additiv, sondern interagieren miteinander



- phantasiereiche Lösungen
- Investition in Spiel- und Sportgeräte

Vorschläge: Ausstattung kann z. B. durch *Alltagsgegenstände* ersetzt bzw. ergänzt werden. Als Bälle lassen sich Sandsäckchen oder Tücher, als Hockeyschläger Papierrollen, Schuhe usw. verwenden. Andererseits sollte die Einführung des neuen Programms die Clubs motivieren, zusätzliche *Ballschulpackages* anzuschaffen. Diese können rabattiert – kostenfrei vermittelt über die Vision Bewegungskinder gGmbH – erworben werden. Schließlich ist darauf hinzuweisen, dass einige der Materialien nur für einzelne Spiele/Übungen benötigt werden. Im Falle ihrer Nicht-Verfügbarkeit bzw. Nicht-Ersetzbarkeit ist es kein Problem, wenn auf diese Inhalte (vorläufig) verzichtet wird.

Tab. 12: Entwicklungsgemäßes Golfequipment

Driver	Hölzer	Hybride
Eisen 5 bis 9	Wedges (LW, SW, GW, PW)	Putter
SNAG-Golfschläger	Golftasche	Abschlagsmatte
Flaggenstock	Schlägerhauben	Scorekarte
Golfbälle (ggf. unterschiedliche Farben)	Rangebälle	Kindergolfbälle
SNAG-Bälle	Ballmarker	Tees (ggf. unterschiedliche Längen und Farben)

In den Praxisbeispielen sind Linkshandschläger mit LH gekennzeichnet

Tab. 13: Fotos der Spielmaterialien und Sportgeräte

			
verschiedene Bälle	Gymnastikbälle	Softbälle	Wasserbälle
			
Medizinbälle	Hockeybälle	Tennisbälle	Fußbälle
			
Soft-Footbälle	Gummi-Frisbee- oder Disc-Golf-Scheiben	(Plastik)Hockey-Set	(Schaumstoff) Baseball-Set
			
Plastik-Tennisschläger	Aquasticks (kurz)	Gymnastikstäbe	Tore
			
Zielscheiben	kleine Fahnen	Pylonen	Ziel-/Stations-/ Spielfeldumrandungen + Markierungsteller

Wettkampfebene

**Anforderungen
aus dem Spiel**

**Kompetenzen
für das Spiel**

Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Partner und Versicherer

„Deka



Trainingsebene

spielwirksame
Trainingsformen
entwickeln und
ausgestalten

durch individuelle
Belastungsregelung
optimale
Trainingsreize
setzen

Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Partner und Versicherer

„Deka



Wettkampfebene

Trainingsebene

spielwirksame
Trainingsformen
entwickeln und
ausgestalten

Anforderungen
aus dem Spiel

Kompetenzen
für das Spiel

durch individuelle
Belastungsregelung
optimale Trainingsreize
setzen

Partner des Deutschen Golf Verbandes

Allianz 

Partner und Versicherer

„Deka



Rahmentrainingskonzeption

=

Langfristige Leistungsentwicklung



Partner des Deutschen Golf Verbandes



„Deka

Kompetenzpyramide – von den Fähigkeiten bis zur Umsetzung im Wettkampf



Partner des Deutschen Golf Verbandes







Emotion



Motivation



Partner des Deutschen Golf Verbandes



„Deka







Wiederholbare
Golftechnik?



**Wiederholbare
Golftechnik!**



Variabilität und
situatives
Anwenden



**Erfolgreiches
Umsetzen im
Wettkampf**

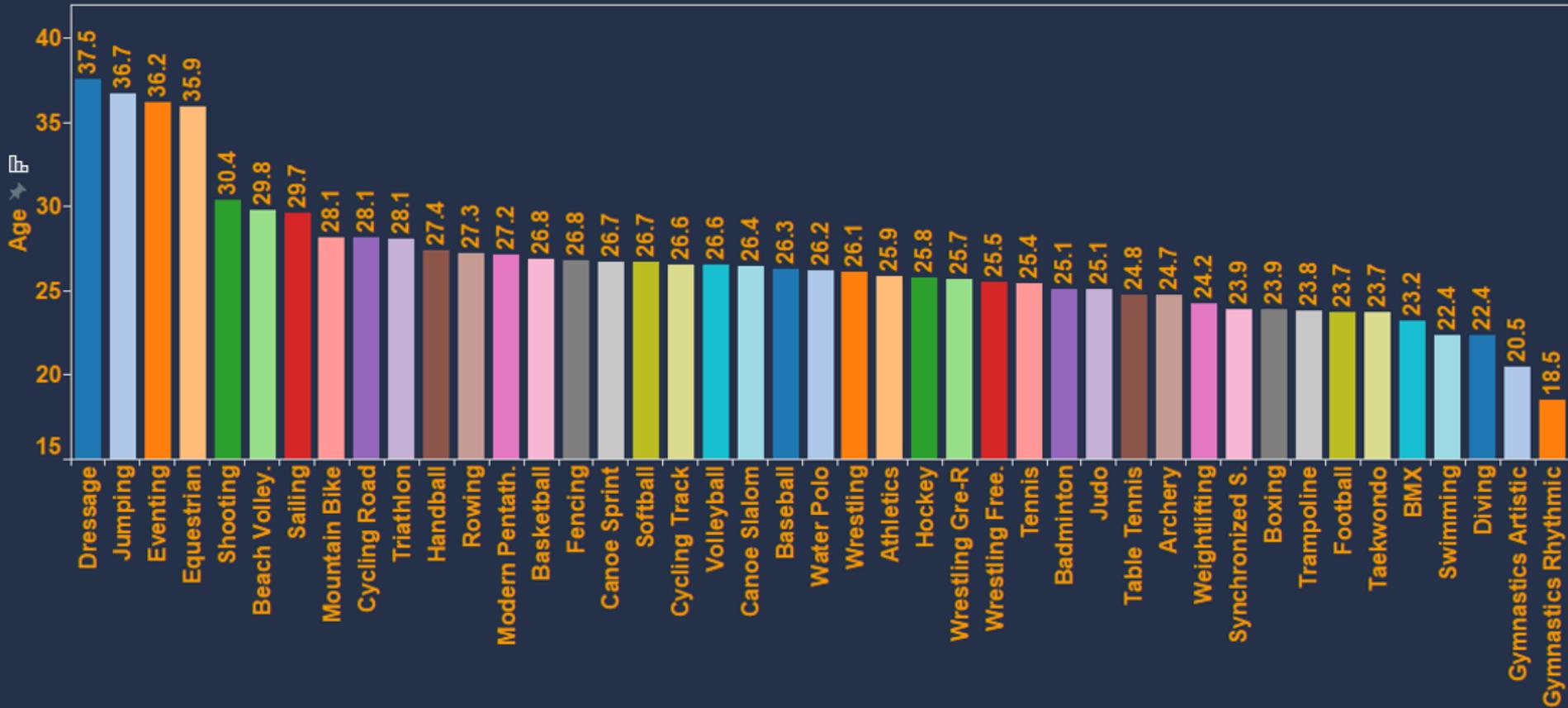
Langfristige Leistungsentwicklung im Golf

&

Olympia



SUMMER OLYMPICS - Average Age Per Discipline



TheStatsZone.com



TheStatsZone



TheStatsZone



Partner des Deutschen Golf Verbandes





Stenson, 40

Rose, 36

Kuchar, 38



Partner des Deutschen Golf Verbandes



„Deka

Top 3 der Weltrangliste Damen zum Zeitpunkt der OS 2016



Ko, 19 (2.)



Jutanugarn, 20 (WD)



Henderson, 18 (7.)

Partner des Deutschen Golf Verbandes



Inbee Park, 28 Jahre



Individualität



~~0815~~



Teil 1:

Er soll **plakativ und in einfach verständlichen Grafiken** und Darstellungen die **wesentlichen Ziele**, Konzepte, Förder- und Wettkampfstrukturen des Deutschen Golfsports darstellen.



Partner des Deutschen Golf Verbandes



„Deka

Rahmentrainingskonzeption

Teil 2



Partner des Deutschen Golf Verbandes



„Deka

Teil 2:

Der zweite Teil ist **der eigentliche Rahmentrainingsplan. Sportwissenschaftlich fundiert sowie stark praxisorientiert.**

Alle operativ planenden und umsetzenden Personen im Golfsport sind hier adressiert. **Der langfristige Leistungsaufbau**, das Anforderungsprofil und die in Altersklassen unterteilten **Trainingskonzeptionen** sind Hauptbestandteil.



Partner des Deutschen Golf Verbandes



„Deka



4

**Modell der
Leistungssteuerung
im Golf**

4. MODELL DER LEISTUNGSSTEUERUNG IM GOLF

4.1 DER ANFORDERUNGSORIENTIERTE ANSATZ

Golf ist ein Spielsport. Deshalb verfolgen wir in der aktuellen Rahmentrainingskonzeption den Ansatz, direkt aus den tatsächlichen Anforderungen des Spiels die Trainingssteuerung abzuleiten, damit die zu erwerbenden Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen ihren golfspezifischen Charakter und einen effizienten Nutzen erhalten. Dabei sind die wesentlichen Anforderungen herauszufiltern, zu differenzieren und zu kategorisieren (siehe Abb. 4.1). Diese **Anforderungen**, umgesetzt und gestaltet als sogenannte Druckbedingungen, steuern und regeln das Training. Sie entwickeln hierdurch im langfristigen Trainingsprozess die komplexe Spielkompetenz.

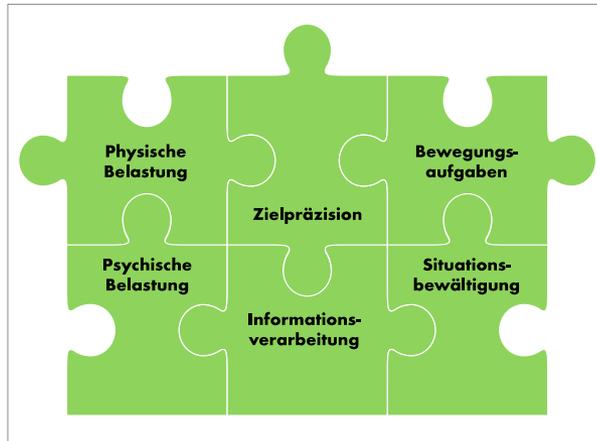


Abb. 4.1:
Anforderungsprofil Golf

Die Anforderungen, die das Spiel auf dem Golfplatz kennzeichnen, befinden sich in einer ständigen Wechselwirkung mit der komplexen **Spielkompetenz** des Golfspielers.

In Abb. 4.2 veranschaulichen wir dieses Spannungsfeld und den dynamischen Dialog des „einen“ mit dem „anderen“ in Form einer liegenden Acht und einer Endlosschleife: Auf dem Golfplatz sieht sich der Golfspieler mit wechselnden, komplexen Anforderungen konfrontiert, die jeweils eine optimale technomotorische Lösung erfordern, die sich an den individuellen golfspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten (Kompetenzen) orientiert. Diese differenzierbaren und kategorisierbaren Anforderungen können als sogenannte **Druckbedingungen** für das praktische Training aufbereitet werden. Für den sportlichen Erfolg wird ein individuelles Kompetenzlevel angestrebt, das sich im jeweiligen Wettkampf höher als das zu erwartende Anforderungslevel darstellt.

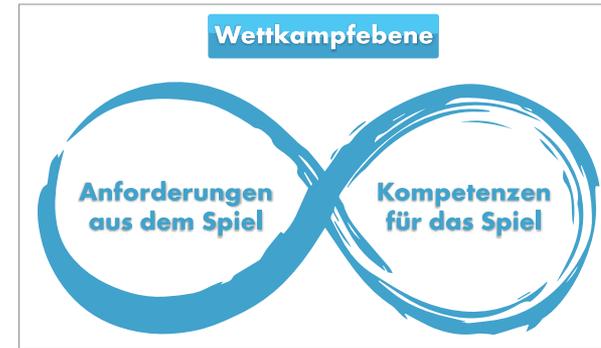


Abb. 4.2:
Modell der Leistungssteuerung,
Wettkampfebene

Das sukzessive Anheben dieses Kompetenzlevels wird in einem pädagogisch verantwortungsvollen und langfristigen Trainingsprozess angesteuert. Dabei führen Trainingsprinzipien und Handlungsleitlinien „siehe Kapitel 5) durch die verschiedenen Entwicklungsstufen der Athleten. Durch die Gestaltung und Wahl entwicklungs- und leistungsgerechter **Trainingsformen** und Trainingsinhalte werden in einer Kombination mit der individuellen Reiz- bzw. **Belastungsgestaltung** (Erleichtern/Erschweren) immer wieder neu abgestimmte, herausfordernde Trainingsaufgaben realisiert. Dafür muss der Athlet jeweils eine für sich optimale technomotorische-taktische Lösung finden. Diese tiefe Wechselbeziehung und den dynamischen Dialog der beiden verbobenen Steuerungsbereiche Trainingsinhalte und Trainingsbelastung haben wir wieder durch eine Endlosschleife dargestellt, diesmal in Form einer aufrecht gestellten Acht, siehe Abb. 4.3.

Die Zielstellung eines jeden Athleten ist, in diesen großteilig informellen Lehr- und Lernprozessen ein individuelles und breites Kompetenzspektrum zu erlangen. Ein erfolgreicher Trainingsprozess muss die o.g. Prozesse auf Wettkampfebene und Trainingsebene, bildlich die beiden Acht-Schleifen, in eine leistungsförderliche Beziehung zueinander bringen. In das permanente und „unendliche“ Spannungsfeld von Anforderungen und Spielkompetenz (blaue Acht) wirkt das vielseitig, variabel und kreativ gesteuerte Training (grüne Acht) stabilisierend und



Abb. 4.3:
Modell der Leistungssteuerung, Trainingsebene

4 Modell der Leistungssteuerung im Golf

sorgt im langfristigen Trainingsprozess für das sukzessive Anheben des individuellen komplexen Leistungsniveaus, siehe dazu die Abb. 4.4.



Abb. 4.4:
Modell der Leistungssteuerung,
Zusammenspiel Wettkampf-
und Trainingsebene

4.2 TRAININGSSYSTEMATIK

Der vorgestellte situative und anforderungsorientierte Ansatz ist dadurch gekennzeichnet, dass aus der Analyse dessen, was die wirklichen und wesentlichen Anforderungen des Spiels sind, konkret die Trainingssteuerung (Inhalte und Belastungen) abgeleitet wird. Ziel und Ergebnis dieser gesteuerten Prozesse ist das sukzessive Anwachsen der individuellen komplexen Spielkompetenz. Hinter den oben als Endlosschleifen und verwobenen Achten dargestellten vier Einflussbereichen verbergen sich in weiterer Aufschlüsselung zahlreiche Faktoren, die im Folgenden detailliert vorgestellt werden. Für die Orientierung und einen ersten Überblick sind zunächst in Abb. 4.5 die wichtigsten „Zulieferer“ um das Grundmodell herum und im Hintergrund angeordnet.

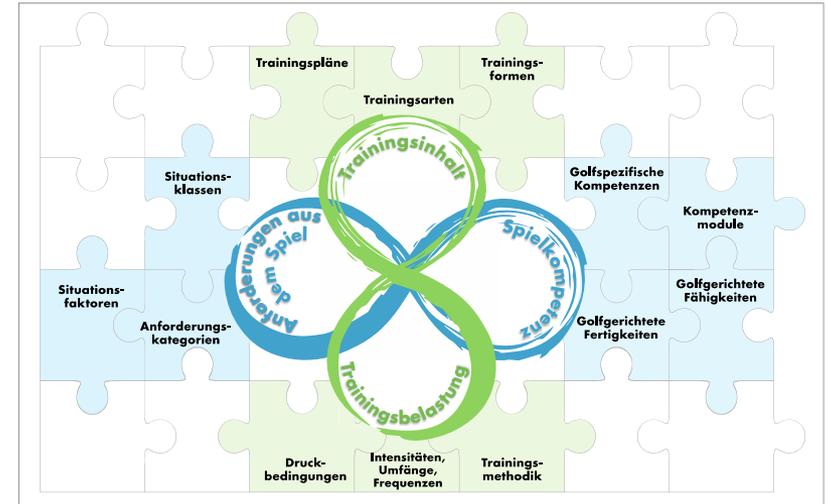
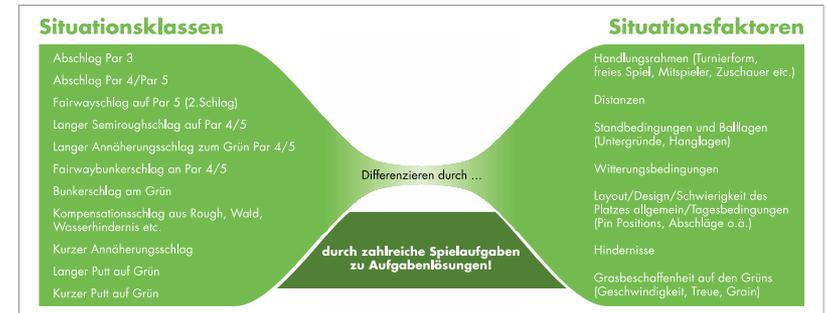


Abb. 4.5:
Erweitertes Modell
der Leistungssteuerung

4.2.1 ANFORDERUNGEN IM SPIEL

Aus den unzähligen einzelnen Spielsituationen (Aufgaben) lassen sich **Situationsklassen** bilden, die sich dadurch voneinander abgrenzen, dass sie unterscheidbare technomotorische und/oder taktische Lösungsmuster erfordern. Die o.g. Situationsklassen werden durch variable **Situationsfaktoren** ausdifferenziert.



Tab. 4.1:
Situationsklassen
und -faktoren

Zusammen bilden sie eine unzählige Menge von Situationskombinationen und damit die Spielaufgaben in Training und Wettkampf, denen es mit der komplexen golferischen Kompetenz zu begegnen gilt (abrufbare Aufgabenlösungen). Siehe dazu die Übersicht in Tab. 4.1.



8 RAHMENTRAININGSPÄNE
DER EINZELNEN
ENTWICKLUNGSTUFEN

8. RAHMENTRAININGSPÄNE DER EINZELNEN ENTWICKLUNGSSTUFEN

Rahmentrainingspäne für die einzelnen Entwicklungsstufen der Athleten geben wichtige Anhalts- und Orientierungspunkte für die inhaltliche und zeitliche Gestaltung des Trainings. Darüber hinaus ist der umfassende Blick auf die jeweilige Entwicklungsstufe ein wichtiger Impulsgeber für die ganzheitliche beziehungsweise langfristige Betrachtung der Athletenentwicklung. Die Struktur der Rahmentrainingspäne ist dabei in den einzelnen Entwicklungsstufen gleich, jedoch sind die Inhalte auf das jeweilige Alter abgestimmt.



Inhaltsübersicht

- 8.1 Bewegun und Ausprobieren

- 8.2 Spielen und Üben Lernen

- 8.3 Lernen und Trainieren

- 8.4 Spezialisieren

- 8.5 Vorbereiten der Höchstleistung

- 8.6 Investieren und Perfektionieren

- 8.7 Stabilisieren und Ausprägen

Inhaltsübersicht

8.1

Bewegen und Ausprobieren

8.2

Spielen und Üben Lernen

8.3

Lernen und Trainieren

8.4

Spezialisieren

8.5

Vorbereiten der Höchstleistung

8.6

Investieren und Perfektionieren

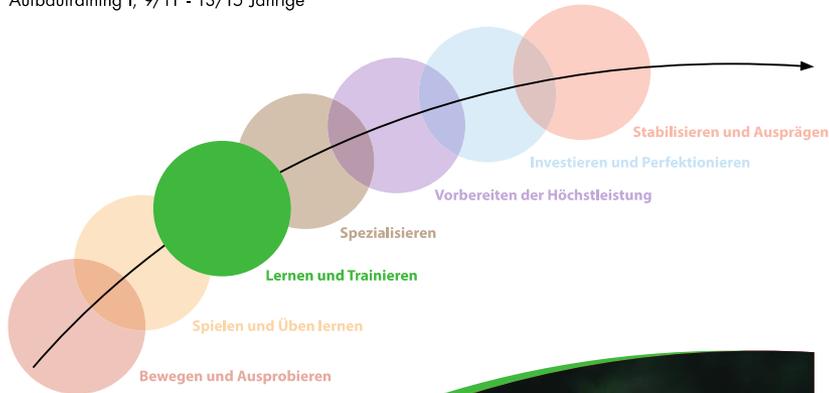
8.7

Stabilisieren und Ausprägen

8.3	Entwicklungsstufe 9/11 - 13/15 Jährige – "Lernen und trainieren" - Aufbautraining I	99
8.3.2	Orientierungswerte zur Leistungssteuerung	101
8.3.3	Golftechnik	106
8.3.4	Wettkampfsteuerung (Empfehlungen, Planung, Vorbereitung, Diagnostik, Lenkung & Nachbereitung)	107
8.3.5	Psyche & soziale Kompetenz	109
8.3.6	Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit & Beweglichkeit).....	112
8.3.7	Koordination.....	113
8.3.8	Leistungsdiagnostik, Kennzahlen und Richtwerte	114
8.3.9	Trainings-, Leistungs-, und Wettkampfdokumentation.....	114
8.3.10	Ausrüstung & Material	114
8.3.11	Regeln, Etikette & Know-How	114
8.3.12	Schule und Bildung	114
8.3.13	Aufgaben der beteiligten Personen und Organisationen	114
8.3.14	Checkliste der Entwicklungsstufe	115

8.3 "LERNEN UND TRAINIEREN"

Aufbautraining I, 9/11 - 13/15 Jährige



8.3.1 CHARAKTERISIERUNG DER ENTWICKLUNGSSTUFE

9/10 - 12 Jahre:

In der Altersstufe der 10 bis 12 jährigen spezialisieren sich die Nachwuchsgolfer zunehmend in Richtung Hauptsportart Golf. Durch zunehmende Trainings- und Spielumfänge erreichen sie zum Teil gute Spielvorgaben (HCP) und qualifizieren sich für Kadergruppen im Verein bzw. im Landeskader (D1 und D2).

Die Trainingsgruppen sind beim Aufbautraining meist so zusammengesetzt, dass die Spieler ein gleiches bzw. ähnliches golferisches Niveau besitzen. Die Erfahrungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass für die Trainings- und Lerneffektivität eine Gruppengröße von vier bis sechs Spielern von großem Vorteil ist. Die Trainingsgruppe schweißt zusammen, und es entwickeln sich Freundschaften untereinander. Mit dem zuständigen Haupttrainer als Bezugsperson und mit einem Co-Trainer sind positive Entwicklungen im Spiel und in den Schlagtechniken bei den Nachwuchsspielern erkennbar. Die Nachwuchsspieler selbst sind sehr wissbegierig und versuchen, nahezu alle Techniken und Spielsituationen nachzuahmen.

Dieser Abschnitt ist die Trainingsphase bester motorischer Lernfähigkeiten, insbesondere bedingt durch die äußerst günstigen und harmonischen Wachstums- und Differenzierungsprozesse. Es zeigen sich rasche Fortschritte in der intermuskulären Koordination (Technik) sowie der Reaktions- und Frequenzschnelligkeit. Ebenso entwickelt sich teilweise in Schüben die Schnellkräftfähigkeit. Dies zeigt sich besonders bei den unterschiedlichen Schlaglängen innerhalb der Trainingsgruppe.

Für eine weitere spätere Leistungsentwicklung ist diese Stufe ein wichtiger Meilenstein. Versäumnisse im Training und Spiel können später nur schwer aufgeholt und ausgeglichen werden. Deshalb wird innerhalb der Trainingseinheiten eine hohe Qualität an Grundschlagtechniken angestrebt. Die Nachwuchsspieler sollen noch nicht eine Finaltechnik erreichen, sondern eine reibungslose Durchführung der Grundschlagtechniken vor Augen haben. Vor allem die situative Entwicklung der Schlagformen bzw. -variationen bringt eine Steigerung des golfspielrelevanten Trainings mit sich. Auch in den anderen koordinativen Übungsformen (z.B. Werfen) hat die Qualität höchsten Stellenwert.

Spätestens bis zum Erreichen des 12. Lebensjahrs sollten alle Schlagtechniken in der Grundform abrufbar sein. Der golfspezifische Anteil im Training schiebt sich immer mehr in den Vordergrund. Das soll nicht bedeuten, dass die allgemeine Ausbildung nun an Wichtigkeit verliert. Wegen der hohen Lernanteile in den Schlagtechniken bzw. im Golfspiel muss das allgemeine

9/10-12 jährige
12-14/15 jährige

Trainingsumfänge

Bereich	Stunden pro Woche
Empfohlene Trainingszeit	18
Betreutes Golftraining	3
Selbständiges Golftraining	10
Athletiktraining	4,5
Mentales Training	0,5

- Der Umfang an Stunden pro Woche im Bereich „Selbständiges Golftraining“ ist inklusive der Stunden von Golfkunden auf dem Platz, bspw. am Wochenende, gerechnet.
- Individuelle Abweichungen in „Turnierwochen“ müssen hier gesondert betrachtet werden
- Diese Tabelle dient als Orientierung. Individualität, besondere Gegebenheiten und die Einschätzung der Trainer müssen berücksichtigt werden und können so zu Abweichungen führen.

Partner des Deutschen Golf Verbandes



Mentales Training

Aufbautraining 1

„Für eine erste Orientierung beschränken wir uns auf fünf Kompetenzen, die das Grundgerüst der mentalen Handlungskompetenz des Golfers darstellen“

1. Entspannung und Anspannung
2. Vorstellungstraining
3. Konzentration und Routinen
4. Zielsetzung
5. Selbstvertrauen

Partner des Deutschen Golf Verbandes



Relative Verteilung der Trainingsarten

	VT ¹	FTT ²	STT ³	SAT ⁴	WT ⁵	
Einstieg in den Sport	100					Bewegen & Ausprobieren
Grundlagentraining (GLT)	30	70				Spielen & Üben lernen
Aufbautraining I (ABT 1)	30	40		30		Lernen & Trainieren
Aufbautraining II (ABT2)	30	15	20	20	15	Spezialisieren
Anschlussstraining (AST)	25	10	20	30	15	Vorbereiten v. Höchstleistung
Hochleistungstr. I (HLT 1)	25	10	20	35	10	Investieren & Perfektionieren
Hochleistungstr. II (HLT 2)	25	10	20	35	10	Stabilisieren und Ausprägen

(Diese Tabelle dient als Orientierung. Individualität, besondere Gegebenheiten und die Einschätzung der Trainer müssen berücksichtigt werden und können so zu Abweichungen führen.)

Partner des Deutschen Golf Verbandes





Relative Verteilung der Trainingsarten

	VT ¹	FTT ²	STT ³	SAT ⁴	WT ⁵	
Einstieg in den Sport	100					Bewegen & Ausprobieren
Grundlagentraining (GLT)	30	70				Spielen & Üben lernen
Aufbautraining I (ABT 1)	30	40		30		Lernen & Trainieren
Aufbautraining II (ABT2)	30	15	20	20	15	Spezialisieren
Anschlussstraining (AST)	25	10	20	30	15	Vorbereiten v. Höchstleistung
Hochleistungstr. I (HLT 1)	25	10	20	35	10	Investieren & Perfektionieren
Hochleistungstr. II (HLT 2)	25	10	20	35	10	Stabilisieren und Ausprägen

(Diese Tabelle dient als Orientierung. Individualität, besondere Gegebenheiten und die Einschätzung der Trainer müssen berücksichtigt werden und können so zu Abweichungen führen.)

Partner des Deutschen Golf Verbandes







gettyimages
Ross Kinnaird

Relative Verteilung der Trainingsarten

	VT ¹	FTT ²	STT ³	SAT ⁴	WT ⁵	
Einstieg in den Sport	100					Bewegen & Ausprobieren
Grundlagentraining (GLT)	30	70				Spielen & Üben lernen
Aufbautraining I (ABT 1)	30	40		30		Lernen & Trainieren
Aufbautraining II (ABT2)	30	15	20	20	15	Spezialisieren
Anschlussstraining (AST)	25	10	20	30	15	Vorbereiten v. Höchstleistung
Hochleistungstr. I (HLT 1)	25	10	20	35	10	Investieren & Perfektionieren
Hochleistungstr. II (HLT 2)	25	10	20	35	10	Stabilisieren und Ausprägen

(Diese Tabelle dient als Orientierung. Individualität, besondere Gegebenheiten und die Einschätzung der Trainer müssen berücksichtigt werden und können so zu Abweichungen führen.)

Partner des Deutschen Golf Verbandes







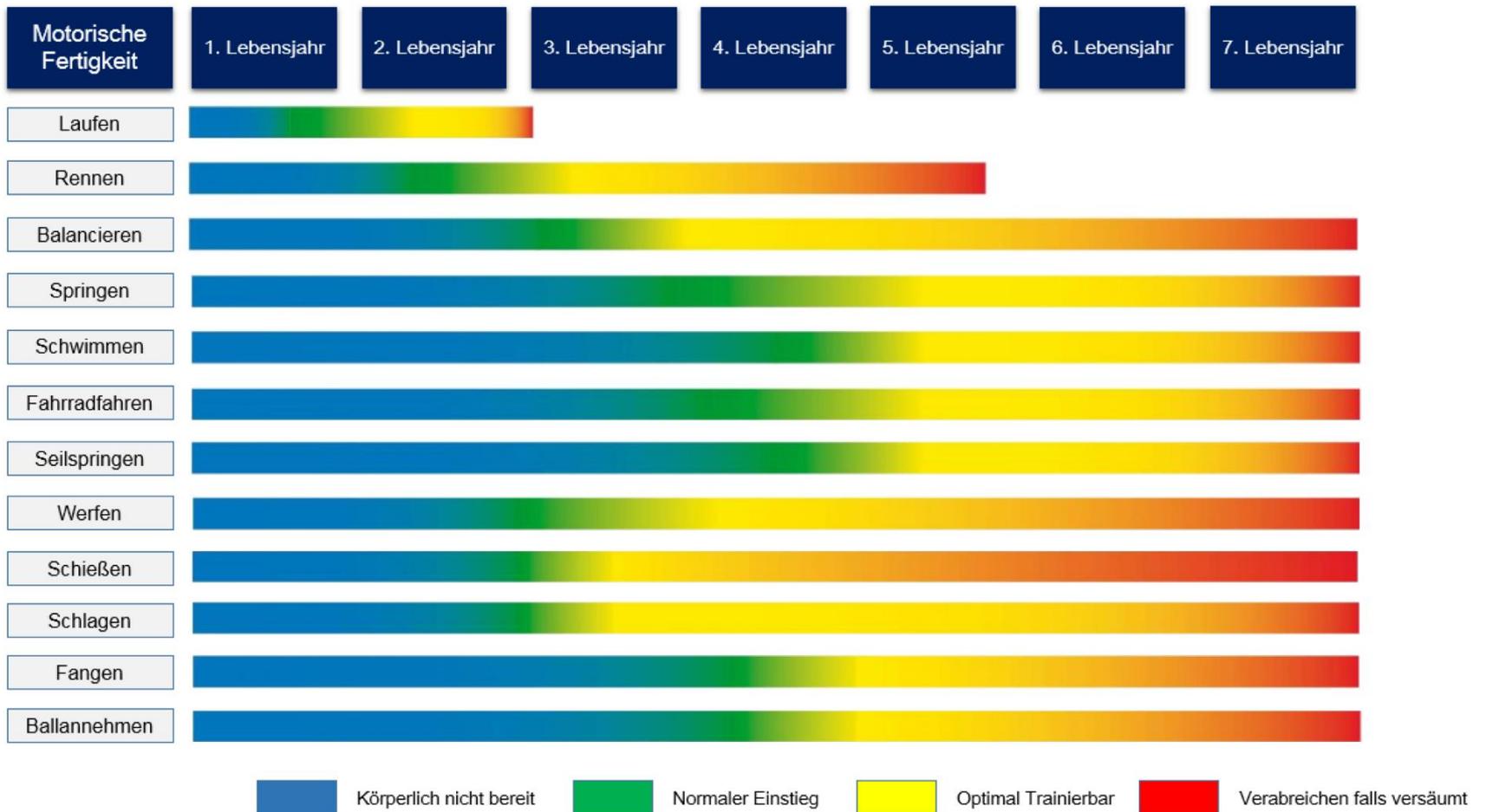
Relative Verteilung der Trainingsarten

	VT ¹	FTT ²	STT ³	SAT ⁴	WT ⁵	
Einstieg in den Sport	100					Bewegen & Ausprobieren
Grundlagentraining (GLT)	30	70				Spielen & Üben lernen
Aufbautraining I (ABT 1)	30	40		30		Lernen & Trainieren
Aufbautraining II (ABT2)	30	15	20	20	15	Spezialisieren
Anschlussstraining (AST)	25	10	20	30	15	Vorbereiten v. Höchstleistung
Hochleistungstr. I (HLT 1)	25	10	20	35	10	Investieren & Perfektionieren
Hochleistungstr. II (HLT 2)	25	10	20	35	10	Stabilisieren und Ausprägen

(Diese Tabelle dient als Orientierung. Individualität, besondere Gegebenheiten und die Einschätzung der Trainer müssen berücksichtigt werden und können so zu Abweichungen führen.)

Partner des Deutschen Golf Verbandes





Übungskategorie Explosivität

Würfe						Sprünge			
Schlagwurf	Beidhandwurf	Seitwurf	Schockwurf	Druckwurf	Stoß	Sprung ABC	Standsprünge beidbeinig	Hopserlauf	Seitwärtssprung
Handwurf frontal	Stand	Seitwurf	frontal	Stand	Standstoß	Wechselsprünge	Squat Jump	leicht	Schrittlauf
Handwurf seitlich	Schrittstellung	halber Kniestand	rüchlings	Schrittstellung	aus 3er Anlauf	Prellsprünge	Counter Movement Jump	mit Doppelarm-einsatz	Schrittlauf
Standwurf mit Auftaktschritt	mit Auftaktschritt	frontal	rüchlings diagonal	mit Auftaktschritt		Einbeinsprünge	Strecksprung nach Auftakt		
Standwurf aus 3er Anlauf	aus 3er Anlauf	Kopplungwurf		ab Sitz		Einbeinwechsel sprünge			
				aus Sprung		Einbein-Beidein Sprünge im Wechsel			

Übungskategorie Schnelligkeit & Agilität

Übungskategorie Schnelligkeit & Agilität									
Viedersprünge	Lauf ABC	Sprints	Linien Sprints linear	Linien Sprints lateral	Linien Sprints Kombinationen	Koordinationsleiter Schrittfolgen	Koordinationsleiter Schrittfolgen	Lift	Übungskategorie
	Skippings	Steigerungsläufe	20-Meter Shuttle	30-Meter-Shuffle	30-Meter-T Drill	Easy Run	Double-All-In	Kniestand	
	Kniehebelauf	Fallstarts	40-Meter Sprint	20-Meter-Viereck	40-Meter-Viereck Sprint-Hüpfen einbeinig	Double Step	Double-Out-In	halber Kniestand	
	Anfersen	Schalten	40-Meter Forwärts-Rückwärts	40-Meter-Viereck Carioca	40-Meter Bear Crawl	Double In-Two	Double-Half-Turn	Ausfallschritt	A
	Sidesteps	Ins an Outs	5-Hütchen Schlangen	Stardrill-Sidestep	A-Drill	Double Change In-Two	Forward-Back		
	Sidesteps überkreuz	Medball Schocken-Sprint	X-Multiskill	Stardrill-Carioca	E-Drill	Stepper	Stepper		
	Rückwärtslauf	40 Meter Sprint			Stardrill Kombis	Run Out-In	One-Two-One		
		60 Meter Sprint				Steps Out-In			
						Helicopter			
						Double Side Step			
						Hurdle Step			

ZUSAMMENFASSUNG ENTWICKLUNGSSTUFE

„LERNEN UND TRAINIEREN“

Charakterisierung

- ✓ 9 bis 12 Jahre: Die Nachwuchsspieler selbst sind sehr wissbegierig und versuchen, nahezu alle Techniken und Spielsituationen nachzuahmen.
- ✓ Es ist die Trainingsphase bester motorischer Lernfähigkeiten, insbesondere bedingt durch die äußerst günstigen und harmonischen Wachstums- und Differenzierungsprozesse.
- ✓ 12 bis 15 Jahre: Die kommende Trainingsstufe ist die erste kritische Hürde und zugleich auch für die späteren Prognosen ein wenig richtungsweisend. Durch den Eintritt in die erste puberale Phase und durch die darauf folgenden Veränderungen (beschleunigtes Wachstum, bedeutende geschlechtsdivergierende hormonelle Umstellungen, Umstrukturierung motorischer Fähigkeiten, Verlangsamung motorischer Lernfähigkeit usw.) kann es zu Rückschlägen, zeitweiligen Stagnationen, zu mentalen und körperlichen Problemen kommen. Darüber hinaus treten in manchen Fällen auch individuelle Unannehmlichkeiten (privat, Schule usw.) im Alltag auf.

Schule & Bildung

- ✓ Es muss für die schulischen Leistungen mehr Aufwand betreiben werden, das bedeutet, dass die Kinder in ihrer freien Zeit Einschränkungen ausgesetzt sind.

Leistungssteuerung

- ✓ 9 bis 12 Jahre: Für eine weitere spätere Leistungsentwicklung ist diese Stufe ein wichtiger Meilenstein. Versäumnisse im Training und Spiel können später nur schwer aufgeholt und ausgeglichen werden. Deshalb werden innerhalb der Trainingseinheiten eine hohe Qualität an Grundschlagtechniken angestrebt.
- ✓ 12 bis 15 Jahre: Die Nachwuchsspieler können in dieser Altersstufe verstärkt logisch denken und sich in (Wettkampf-)situationen gut hineinversetzen. Durch die erhohnte Intellektualität werden neue Formen des Bewegungslernens im Golf ermöglicht und die allgemeine Trainingsgestaltung wird optimiert.

Dokumentation

- ✓ Das eingeführte Trainingshandbuch wird immer weiter ergänzt und bildet eine feste Größe im Bereich der Dokumentation.

Ausrüstung

- ✓ Je nach Entwicklungs- und Leistungsstand kann die optimale Empfehlung sehr unterschiedlich ausfallen.
- ✓ Individuell sinnvolle Entscheidungen nötig, ggf. mit Hinzuziehung von Materialexperten

Wettkampfsteuerung

- 9 bis 12 Jahre**
- ✓ Erste Jugendturniere können ab dem Alter von ca. 9/10 Jahren gespielt werden.
 - ✓ In dieser Altersklasse sollte fast ausschließlich im Heimatverein gespielt werden.
 - ✓ Von internationalen Turnieren sollte in jedem Fall Abstand genommen werden
- 12 bis 15 Jahre**
- ✓ Im Bereich der 12 - 14/15 jährigen erweitert sich der Turnierkatalog stetig. Anfänglich noch beginnend bei Clubturnieren kann es am Ende dieser Entwicklungsstufe schon zu den ersten internationalen Erfahrungen kommen

Psyche & Soziale Kompetenz

- ✓ Zur Struktur und zur Länge der Einheiten gilt: Lieber kürzer und regelmäßig (z.B. in jedem Training 20min) als länger und unregelmäßig.
- ✓ Die Reflektion gemeinsamer sportlicher Erlebnisse fördert die Gestaltung des Lernraums zur Entwicklung übergreifender Lebenskompetenzen

Kondition

- ✓ Alle sportartunspezifischen Fertigkeiten werden ganzheitlich durchgeführt. Die Entwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten wird durch die Optimierung der motorischen Fertigkeiten eingeleitet.
- ✓ Schnelligkeitskoordination

Koordination

- ✓ Altersstufe der höchsten Zuwachsraten in der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Vor allem im Bereich der Differenzierungsfähigkeit (u.a. Ballgefühl), der Gleichgewichts-, der Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit sind erhohnte Anpassungen erkennbar. Die Schulung der Teilkomponenten soll im Trainingsprozess besondere Aufmerksamkeit finden.

Regeln, Etikette & Know-How

- ✓ Besonders ab dem Alter von 12 Jahren, wenn Jugendliche mehr Turniere spielen, ist es zwingend erforderlich, dass die wichtigsten Regeln verinnerlicht sind.
- ✓ Das Auseinandersetzen mit der Sportart, das „Leben von Golf“, ist langfristig entscheidend darüber ob man nur ein bisschen oder viel Erfolg hat

Golftechnik

- ✓ Diese Entwicklungsstufe ist eine sehr prägende. Noch können einzelne Komponenten verfeinert oder gar komplett geändert werden. Die Motorik ist hervorragend entwickelt, die Turnierbelastung noch nicht so hoch wie in der nächsten Stufe und auch der Körper ist nun weiter entwickelt und kann komplexere Bewegungen gut steuern.
- ✓ Damit herrschen optimale Voraussetzungen, um an der Technik zu arbeiten.

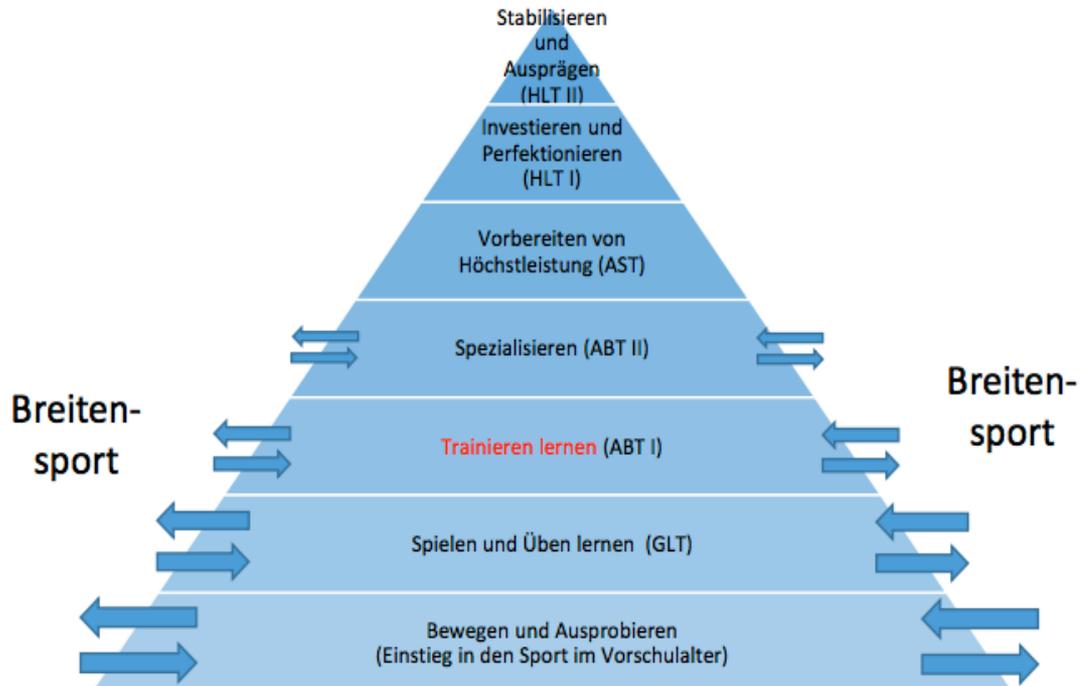
9/10-12 jährig
12-14/15 jährig



Danke für eure Aufmerksamkeit!



Entwicklungsstufen im Leistungsgolf



Hochleistungstraining II (HLT 2) – Stabilisieren und Ausprägen

- ab ca. 21 Jahre
- dauerhafte Wettkampfanforderungen
- Training hochindividuell
- hochgradig erfolgsorientiert
- Tourspieler/innen

Hochleistungstraining I (HLT 1) - Investieren und Perfektionieren

- ca. 18/19 – 21 Jahre
- korrespondiert mit A-/B-Kader
- Ziele und Inhalte des Trainings auf Höchstleistungen ausgerichtet
- Entwicklung einer individuell hochausgeprägten Spielkompetenz
- Steigerung des vielseitig, kreativen und variablen selbstgesteuerten Training

Anschlussstraining (AST) – Vorbereiten von Höchstleistung

- ca. 16/17 – 18/19 Jahre
- korrespondiert mit C- und D/C-Kader
- hohe Trainingsbelastungen zur Beherrschung eines breiten golfspezifischen Repertoires
- Vorbereitung der Anforderungen im HT
- steigender Individualisierungsgrad des Trainings
- steigende Wettkampferfolgsorientierung

Aufbautraining II (ABT 2) - Spezialisieren

- ca. 13/15 – 16/17 Jahre
- korrespondiert mit D-Kader und D/C-Kader
- Golf wird Hauptsportart/Commitment
- Trainingsstufe zur Ausprägung des golfspezifischen Funktionsniveaus
- Beginn der Internationalisierung der Laufbahn

Aufbautraining I (ABT 1) - Trainieren lernen

- ca. 9/11 – 13/15 Jahre
- korrespondiert mit D-Kader
- techn. Grundlagen ausgeprägt und in Spielsituationen eingebettet
- golfspez. athlet. Grundlagen schaffen
- Potential und „Coachability“ zeigen

Allgemeines Grundlagentraining (GLT) – Spielen und Üben lernen

- ca. 6 – 9/11 Jahre
- vielseitig golfgerichtete Inhalte
- Entwicklung von Spielverständnis

Partner des Deutschen Golf Verbandes



Danke für Eure Aufmerksamkeit!