



TRAINER-A-AUSBILDUNG

- Lehrprobenthemen -

(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)	
VP 1 (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		
MAZ_{KONTROLL}4 (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
MIZ_{BASIS}6 (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. 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 dieser Trainingseinheit soll die **Spielleistung, Bereiche der Spielleistung oder Bereiche der Spielwirksamkeit** prüfen (Dauer max. 120min).
- 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. 90min.)!
- 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 insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions- u. 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)	
VP 1 (Vorbereitungs- periode, 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		
MAZBASIS1 (Basis- Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZBASIS3 (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!
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 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 golfgerichtet weiterentwickelt werden (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
VP 1 (Vorbereitungs- periode, 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		
MAZ_{BASIS2} (Basis- Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS3} (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!
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 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!
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 insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
WP 1 (Wettspiel-periode)	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		
MAZ_{BASIS9} (Basis-Makrozyklus)	b. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	b. Umfang 3 Druckbed. 3	b. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS27} (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!
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 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 (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
VP 1 (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		
MAZ_{BASIS1} (Basis-Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS2} (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. 3 von 5 Tagen				

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
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 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** (ca. 90min.)!
6. Individualisieren Sie weitestgehend die Trainingsziele und -inhalte!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
WP 1 (Wettspiel-periode)	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		
MAZ_{wk6} (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
MIZ_{uwv22} (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, situations-spezifischer 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:

- Skizzieren Sie schriftlich den **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Sie befinden sich mit Ihrem Kader 9 Tage 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 soll ein **Situatives Techniktraining (STT) im Anforderungsbereich Putten** darstellen.
- Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm mit **variablen Charakter**, in dem je nach Spielerprofil Aspekte der **Distanzregulation, Richtungsgenauigkeit** und/oder auch der „**Grünlesekompetenz**“ individuell zielgerichtet bearbeitet werden (Dauer ca. 90min.)!
- Setzen Sie ein oder mehrere **Kontrollverfahren** ein, deren Ergebnisse dann als Grundlage zur individuellen Trainingssteuerung in dieser Trainingseinheit dienen sollen!
- Begründen** Sie kurz die Auswahl des/ der Tests. Berücksichtigen Sie dabei insbesondere die Gütekriterien von Kontrollverfahren (Objektivität, Validität und Reliabilität)!
- 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 und Trainingsorte**!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wie 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)	
VP 1 (Vorbereitungs- periode, 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		
MAZBASIS2 (Basis- Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golferichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZBASIS6 (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!
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 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 (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
WP 1 (Wettspiel- periode)	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		
MAZ_{WK8} (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
MIZ_{UWV25} (Wettkampf- vorbereitungs- 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, situationsspezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golferichteter 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!
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 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 (ca. 90min.)!
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. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
VP 2 (Vorbereitungs- periode, 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		
MAZ_{BASIS}5 (Basis- Makrozyklus)	b. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	b. Umfang 3 Druckbed. 3	b. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS}20 (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!
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 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. 90min.)!
6. Berücksichtigen Sie methodisch besonders das individuelle Beanspruchungsempfinden unter den erhöhten Belastungen!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) 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)	
VP 2 (Vorbereitungs- periode, 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		
MAZ_{BASIS}4 (Basis- Makrozyklus)	b. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	b. Umfang 3 Druckbed. 3	b. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{STOß}14 (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!
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 soll in einem **Situativem Aufgabentraining (SAT) verfügbare Techniken qualitativ erweitern oder stabilisieren**.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm, in dem die **Bewegungsvariabilität** unter **erhöhtem physischem Belastungsdruck** herausgefordert wird (ca. 90 min.)!
6. Berücksichtigen Sie insbesondere den Status der **individuellen Regenerationsfähigkeiten** der Spieler!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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 - Situitives Aufgabentraining (SAT) - Gleichgewichtsanforderungen



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)	
WP 2 (Wettspiel- periode)	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Druckbedingungen/Inten- sitäten, im allgemeinen Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen		
MAZ_{VORWK}5 (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
MIZ_{STOB}44 (Stoß- Mikrozyklus)	konzentrierte und spezielle Belastungseinwirkung (metabolisch und zentralnervös)	Umfang 4-5 Druckbed. 4-5	sehr großer Anteil spezifischer Übungen zu einzelnen leistungs- bestimmenden Merkmalen, oftmals situations- unspezifisch; nur wenige Trainingsformen mit allgemeinen Inhalten	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 30 50
Trainingstag	Nr. 3 von 6 Tagen				

Aufgaben/ Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich den **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Sie befinden sich **4 Wochen vor dem Saisonhöhepunkt in einem Lehrgang auf der Wettspielanlage** (stark onduliertes Gelände in allen Spielbereichen!).
- 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 soll in einem **Situativem Aufgabentraining (SAT)** golfspezifisch **Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeiten stabilisieren und alternative Bewegungslösungen** in spezifischen Situationen verfügbar machen.
- Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm, welches sowohl die integrative Sinnesleistung der Analysatoren zur **Bewältigung** der offensichtlich erhöhten **Gleichgewichtsanforderungen** als auch die **Abrufbarkeit** der golftechnischen Anpassungen fördert (ca. 90min.)!
- 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**!
- Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wie 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)	
VP 2 (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspeziesspezifischen 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		
MAZ_{BASIS5} (Basis-Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS3} (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!
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 soll in einem **Situativem 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 (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
VP 2 (Vorbereitungs- periode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungs- umfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
MAZ_{BASIS4} (Basis- Makrozyklus)	b. leistungssteigernd; speziell- vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	b. Umfang 3 Druckbed. 3	b. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS13} (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. 4 von 4 Tagen				

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
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 soll in einem **Situativem 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 (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
WP 1 (Wettspiel-periode)	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		
MAZ_{VORWK5} (Vorwettkampf-Makrozyklus)	bestmögliche Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt Vervollkommen 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
MIZ_{BASIS20} (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:

- Skizzieren Sie schriftlich den **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 soll die **taktische Kompetenz für das kurze Spiel** durch ein **Situatives Aufgabentraining (SAT)** erweitern oder stabilisieren.
- Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm mit **variablen Charakter von Aufgaben**, in denen die **Distanzregulation** im Anforderungsbereich **Spiel zum Grün bis ca. 70m** unter **erhöhtem/ wechselndem Zielpräzisionsdruck** und **psychologischer Belastungsdruck** stabilisiert wird (ca. 90min.)!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/ Teilziele** (auch individuelle) und **methodisch-/ didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions- und 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 wie 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)	
WP 2 (Wettspiel- periode)	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		
MAZ_{BASIS}11 (Basis- Makrozyklus)	b. leistungssteigernd; speziell- vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	b. Umfang 3 Druckbed. 3	b. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS}33 (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 4 Tagen				

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
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 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 (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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)	
VP 2 (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspeziesspezifischen 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		
MAZ_{BASIS6} (Basis-Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS4} (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!
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 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 (ca. 90min.). Schließen Sie mit einem Vergleichswettkampf ab!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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 / Angstabbau

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)	
VP 1 (Vorbereitungs- periode, 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		
MAZEINL1 (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
MIZBASIS2 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. 5 von 6 Tagen				

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** Ihrer Gruppe. Finden Sie dabei **Konstellationen/Umstände**, die die nächste Saison in einem psychologisch veränderten/erschweren Rahmen erscheinen lassen (persönliches und/oder golferisches Umfeld)!
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 soll die **Wettkampfkompetenz** durch ein golfspezifisches, **psychologisches Training** stärken.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm, in dem durch eine abgestimmte Auswahl von **konkreten Situationen** den Spielern im Bereich **Stressbewältigung/ Angstabbau** 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 (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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. 18 - Wettkampfkompetenztraining (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)	
VP 1 (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		
MAZ_{BASIS2} (Basis-Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfgerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS3} (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!
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 soll die **Wettkampfkompetenz** 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 (ca. 90min.)!
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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 - Wettkampfkompferenztraining (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)	
VP 1 (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		
MAZ_{KONTROLL}3 (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
MIZ_{UWV}7 (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, situationsspezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golfergerichteter Inhalte	VT FTT STT SAT WT	5 5 10 40 40
Trainingstag	Nr. 1 von 5 Tagen				

Aufgaben/Anregungen:

- Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
- Sie befinden sich auf einem 10-tägigen Trainingslehrgang im Ausland, welcher mit einem **Kontrollwettspiel** mit Leistungsaufbaucharakter zur ersten Einschätzung des individuellen Leistungsstandes abschließt.
- 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 soll die **Wettkampfkompferenz** durch ein golfspezifisches, **psychologisches Training** stärken.
- Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm, in dem mit den Spielern anhand konkreter Situationen **Verfahren/Techniken zur Psychoregulation**, die erregungsanregenden und/oder erregungssenkenden Charakter besitzen, erarbeitet oder vertieft werden (ca. 90min.). Diese sollen im Rahmen des Kontrollwettspiels individuell angewendet werden. Gehen Sie davon aus, dass unterschiedliche Erfahrungen und Entwicklungsstände der Spieler in diesem Bereich vorliegen!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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. 20 - Wettkampfkompferenztraining (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)	
VP 2 (Vorbereitungs- periode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungs- umfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
MAZ_{BASIS}5 (Basis- Makrozyklus)	a. leistungssteigernd; speziell- vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	a. Umfang 3 Druckbed. 3	a. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{BASIS}15 (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 4 Tagen				

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
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 soll die **Wettkampfkompferenz** 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 (ca. 90min.).
6. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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 - Wettkampfkompferenztraining (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)	
WP 1 (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		
MAZ_{Wk9} (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-spezifität und Komplexität	VT FTT STT SAT WT	10 5 10 35 40
MIZ_{Wk38} (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 situationsspezifischer Trainingsformen, höchstmöglicher Komplexanteil	VT FTT STT 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 ggf. zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
- Sie befinden sich mit ihrer Trainingsgruppe 2 Tage vor dem definierten **Saisonhöhepunkt** der Spieler 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. Vorbereitungstage** (auch einzelne Trainingsarten und Trainingsformen)!
- Skizzieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art)!
- Die Trainingsform dieser Trainingseinheit soll die **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** stärken.
- Entwickeln Sie schriftlich ein ca. 120 min. Trainingsprogramm, in welchem Sie mit Trainingsformen der **Kompetenzerwartung** (Prognose, Nichtwiederholbarkeit) und/oder **Aufmerksamkeitsregulation** und/oder **Zielsetzungserarbeitung** einen günstigen mentalen Vorstartzustand erreichen.
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelndem Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (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)	
VP 2 (Vorbereitungs- periode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettkampfspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Erhalt oder Steigerung von Belastungs- umfängen und Steigerung von Druckbedingungen/ Intensitäten	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte		
MAZ_{KONTROLL}6 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
MIZ_{WK}18 (Wettkampf- vorbereitungs- 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	wettkampfgerichtetes und wettkampfspezifisches 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:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
2. Sie befinden sich am Vortage eines 2-tägigen **Turniers mit Vorbereitungscharakter**.
3. Beschreiben 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 soll in einem **Wettkampfkompetenztraining (WT)** die **Handlungsorientierung** (vs. Lageorientierung) und **Verfügbarkeit von Situationslösungen** stärken oder sichern.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm mit **variablem Charakter**, in dem **typische Umgebungsbedingungen des Turnierplatzes** unter **erhöhtem Situationsdruck** (Variabilität und/oder Komplexität) trainiert werden (mind. 90min.)! **Setzen Sie Schwerpunkte!**
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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. 23 - Wettkampfkompetenztraining (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)	
WP 2 (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		
MAZ_{WK}14 (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; Trainings-spiele, höchstmögliche Situationsspezifität und Komplexität	VT FTT STT SAT WT	10 5 10 35 40
MIZ_{UWV}45 (Wettkampf-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, situationsspezifischer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner und golfergerichteter 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!
- Sie befinden sich mit ihrer Trainingsgruppe 1 Woche (Mikrozyklus = unmittelbare Wettspielvorbereitung (UWV)) vor dem definierten **Saisonhöhepunkt** der Spieler auf dem Wettspielplatz!
- Beschreiben Sie kurz das Wettspiel / 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 in der Trainingseinheit von ca. 120 min. soll in einem **Wettkampfkompetenztraining (WT)** die **taktische und strategische Kompetenz** sichern, ggf. erweitern.
- Entwickeln Sie schriftlich ein **integratives Trainingsprogramm**.
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 d. psycho-physischen Belastungsdrucks
 - und allgemein eine *Erhöhung der Frustrationstoleranz*.
- Gehen Sie dabei auf individualtaktische Notwendigkeiten bzgl. **Turnierstrategie, Tagesstrategie, Lochtaktik und Schlagtaktik** ein!
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) 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 - Wettkampfkompferenztraining (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)	
VP 2 (Vorbereitungsperiode, Etappe 2)	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspeziesspezifischen 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		
MAZ_{BASIS}6 (Basis-Makrozyklus)	b. leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	b. Umfang 3 Druckbed. 3	b. hoher Anteil spezifischer Trainingsformen; Konstanthalten allgemeiner oder golfergerichteter Ausbildung	VT FTT STT SAT WT	10-30 10-30 10-30 10-30 10-30
MIZ_{STOß}24 (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 dieser 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 **Zwei-ertraining 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 min.).
- Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (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 - Wettkampfkompetenztraining (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)	
WP 2 (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		
MAZ_{WK}14 (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
MIZ_{UWV}45 (Wettkampfvorbereitungs-Mikrozyklus)	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 golfgerichteter 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!
2. Sie befinden sich mit ihrer Trainingsgruppe 1 Woche (Mikrozyklus = unmittelbare Wettspielvorbereitung (UWV)) vor dem definierten **Saisonhöhepunkt** der Spieler 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 soll in einem **Wettkampfkompetenztraining (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 (ca. 90min.)!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/Teilziele** (ggf. individuell) und **methodisch-/didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktionsformen 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!