



TRAINER-A-AUSBILDUNG

- Lehrprobenthemen -

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 1

- Psychologisches Training (Stressbewältigung / Angstabbau) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 1	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten (Belastungsverträglichkeit); Aufbau der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemeinen und speziell vorbereiteten Trainingsinhalten
Zyklisierung	Makrozyklus 1 <small>Einleitung</small>	systematische Erhöhung der psycho-physischen Belastungsverträglichkeit; allgemeine Ausbildung; Wiederherstellung	hoher Belastungsumfang und mittlere Intensitäten; größerer Anteil golferischer oder allgemeiner Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 1 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungsstands	hoher Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
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/erschwererten 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 ein golfspezifisches **psychologisches Training** darstellen.
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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 2 - Psychologisches Training (Aufmerksamkeit / Konzentration) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 1	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten (Belastungsverträglichkeit); Aufbau der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemeinen und speziell vorbereiteten Trainingsinhalten
Zyklisierung	Makrozyklus 2 <small>Basis</small>	allgemein vorbereitend und leistungssteigernd	Steigerung von Belastungsumfang und -intensität; Steigerung des Anteils spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 3 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	hoher Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
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 ein golfspezifisches **psychologisches Training** darstellen.
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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 3 - Psychologisches Training (Verfahren zur Psychoregulation) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 1	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten (Belastungsverträglichkeit); Aufbau der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemeinen und speziell vorbereiteten Trainingsinhalten
Zyklisierung	Makrozyklus 3 <small>Kontrolle</small>	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung	Steigerung der Intensität; Erhalt des Umfangs; Steigerung des Anteils spezieller, komplexer Trainingsformen; wenig allgemeine Anteile
Zyklisierung	Mikrozyklus 7 <small>uwv</small>	Umsetzung der verbesserten Grundlagen u. Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Verringerung der Belastungsintensität und des Umfangs; Verringerung des Anteils spezifischer Übungen, Vergrößerung des Anteils komplexer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner Inhalte
Trainingstag	Nr. 1 von 5 Tagen	?	?

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
2. Sie befinden sich auf einem 10-tägigem Trainingslehrgang im Ausland, welcher mit einem **Kontrollwettbewerb** mit Leistungsaufbaucharakter zur ersten Einschätzung des individuellen Leistungsstandes abschließt.
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform soll ein **psychologisches Training** darstellen.
6. 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!
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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 4 - Psychologisches Training (Kompetenzerwartung) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 2	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte
Zyklisierung	Makrozyklus 5 <small>Basis</small>	leistungssteigernd; speziell-vorbereitend; systematische Erhöhung des Leistungsniveaus und zeitweilige Stabilisierung der Wettspielleistung	Steigerung von Belastungsumfang und -intensität; hoher Anteil spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 15 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	hoher Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
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 ein **Psychologisches Training** darstellen.
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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 5 - Technikstabilisierung Putten -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2		
Periodisierung	Wettspielperiode 1	Aktualisierung/ Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 6 _{ws}	Ansteuerung der höchstmöglichen Leistungsfähigkeit; höchste Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettspielleistung; ggf. Beseitigen aktueller individueller technischer und taktischer Fehler	insgesamt weitere Steigerung von Intensitäten u. Verringerung des Umfangs; Steigerung des Anteils wettspielspezifischer Trainingsprogramme u. Trainingsspiele; höchstmögliche Situationspezifität und Komplexität
Zyklisierung	Mikrozyklus 22 _{uwv}	Umsetzung der verbesserten Grundlagen u. Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	aktuelle Verringerung der Belastungsintensität und des Belastungsumfangs; Verringerung des Anteils golfspezifischer Trainingsformen/ Übungen zu einzelnen Leistungsfaktoren; Vergrößerung des Anteils komplexer, situations-spezifischer und individuell wettspiel-gerichteter Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner Inhalte
Trainingstag	Nr.1 von 5 Tagen		

Aufgaben/Anregungen:

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

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 6 - Technikstabilisierung Kurzes Spiel -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/ Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2		
Periodisierung	Wettspielperiode 1	Aktualisierung/ Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 5 _{Vorwettbewerb}	bestmögliche Vorbereitung auf definierte Saisonhöhepunkte; Vervollkommnung einzelner Leistungsfaktoren; ggf. Beseitigen technischer und taktischer Fehler	weitere Steigerung von Intensitäten u. Verringerung des Umfangs; Verringerung allgemeiner Anteile bei Konstanthaltung des Anteils spezieller Trainingsformen/Übungen zu einzelnen golfspezifischen Leistungsfaktoren; sehr großer Anteil situationsspezifischer und komplexer Trainingsprogramme
Zyklisierung	Mikrozyklus 20 _{einfach}	gleichmäßige Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungs Zustands; Absicherung technischer-taktischer Kompetenzen	ausgewählt verteilter Anteil golfspezifischer Trainingsformen/Übungen zu einzelnen leistungsbestimmenden Merkmalen
Trainingstag	Nr. 3 von 5 Tagen		

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich den **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Sie befinden sich mit Ihrem Kader 3 Wochen vor dem ersten großen Turnier des laufenden Zyklus´.
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/ Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform soll ein **Technikstabilisierungstraining für das kurze Spiel** darstellen.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm mit **variablem Charakter von Aufgaben**, in denen die **Distanzregulation** im Anforderungsbereich **Spiel zum Grün bis ca. 70m** unter **erhöhtem/ wechselndem Zielpräzisionsdruck** und **psychischem Belastungsdruck** stabilisiert wird (ca. 90min.)!
7. 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**!
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wie die Spieler darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 7 - Technikstabilisierungstraining (Distanzregulation unter erhöhtem Zielpräzisionsdruck und psy. Belastungsdruck) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 1	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten (Belastungsverträglichkeit); Aufbau der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemeinen und speziell vorbereiteten Trainingsinhalten
Zyklisierung	Makrozyklus 2 <small>Basis</small>	allgemein vorbereitend und leistungssteigernd	Steigerung von Belastungsumfang und -intensität; Steigerung des Anteils spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 6 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungsstands	hoher Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
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 ein **Technikstabilisierungstraining** darstellen.
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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 8 - Technikstabilisierungstraining (Standarddistanzschläge / Zielpräzisions- und/oder Ablaufpräzisionsdruck) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Wettspielperiode 1	Aktualisierung/Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 8 Wettspiel	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettspielleistung	weitere Steigerung der Belastungsintensität; konstanter Umfang; Steigerung des Anteils wettspielspezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele
Zyklisierung	Mikrozyklus 25 uuv	Umsetzung der verbesserten Grundlagen u. Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Verringerung der Belastungsintensität und des Umfangs; Verringerung des Anteils spezifischer Übungen, Vergrößerung des Anteils komplexer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner Inhalte
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 ein **Technikstabilisierungstraining** darstellen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm mit **variablem Charakter** zur **Stabilisierung von verschiedenen Standarddistanzschlägen** durch Erhöhung des **Zielpräzisions-** und/oder **Ablaufpräzisionsdrucks** und/oder des **psychischen 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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 9 - Techniktraining (Stabilisierung unter Druckbedingungen) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 2	Entwicklung der Grundlagen der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte
Zyklisierung	Makrozyklus 5 <small>Basis</small>	allgemein vorbereitend und leistungssteigernd	Steigerung von Belastungsumfang und -intensität; Steigerung des Anteils spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 20 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	hoher Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
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 ein **Technikstabilisierungstraining** darstellen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein integratives Trainingsprogramm mit **variablem Charakter**, in dem die **Distanzregulation** unter **erhöhtem Zielpräzisionsdruck** und **psycho-physischem Belastungsdruck** in einem oder mehreren ausgewählten Spielbereichen (Schwerpunktsetzung!) 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. **Spiel-elemente**!
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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 10 - Technikgestaltungstraining (Variationen Flug-/Rollverhalten / Distanzregulation) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 2	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspeziesspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte
Zyklisierung	Makrozyklus 4 <small>Basis</small>	vielseitig-zielgerichtet vorbereitend und leistungssteigernd	Steigerung von Belastungsumfang und -intensität; hoher Anteil spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 13 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungsstands	hoher Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
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 ein **Technikgestaltungstraining** darstellen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm zur Entwicklung/Vertiefung von ausgewählten **Variationen im Flug-/Rollverhalten** des Balls unter erhöhten Anforderungen der **Distanzregulation** 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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 11 - Wettspielgerichtetes Situationentraining (Situationsdruck / psych. Belastungsbedingungen) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Wettspielperiode 2	Aktualisierung/Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 14 <small>wettspiel</small>	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettspielleistung	weitere Steigerung der Belastungsintensität; konstanter Umfang; Steigerung des Anteils wettspiel-spezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele
Zyklisierung	Mikrozyklus 45 <small>uwv</small>	Umsetzung der verbesserten Grundlagen u. Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Verringerung der Belastungsintensität und des -umfangs; Verringerung des Anteils spezifischer Übungen, Vergrößerung des Anteils komplexer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner Inhalte
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 ein **wettspielgerichtetes Situationentraining** auf dem Grün oder/und im unmittelbaren Grünfeld darstellen.
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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 12 - Situationentraining

(Variabilität unter erhöhtem konditionellen Belastungsdruck) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 2	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte
Zyklisierung	Makrozyklus 4 <small>Basis</small>	vielseitig-zielgerichtet vorbereitend und leistungssteigernd	Steigerung von Belastungsumfang und -intensität; hoher Anteil spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 14 <small>Stoß</small>	konzentrierte und spezielle Belastungseinwirkung (metabolisch und zentralnervös)	sehr hoher Belastungsumfang und submaximale Belastungsintensität
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 ein **Situationentraining** darstellen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm, in dem die **Variabilität** unter **erhöhtem konditionellen 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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG

Lehrprobenthema Nr. 13 - Wettspieltraining -



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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

<i>Planungsbereich</i>	<i>Typ</i>	<i>Aufgaben</i>	<i>Belastung/Inhalte</i>
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Wettspielperiode 1	Aktualisierung/Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 9 ^{Wettspiel}	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettspielleistung	weitere Steigerung der Belastungsintensität; konstanter Umfang; Steigerung des Anteils wettspielspezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele
Zyklisierung	Mikrozyklus 38 ^{WS}	Erreichen der derzeit höchstmöglichen Wettspielleistung; Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Spielkompetenz, ggf. Beseitigung von aktuellen Schwächen	mittlere Belastungsintensität und -umfang; wettspielerichtetes und -spezifisches Training mit höchstem Anteil situationsspezifischer Trainingsformen, höchstmögliche Komplexität
Trainingstag	Nr. 2 von 8 Tagen	?	?

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe! Benutzen Sie ggf. zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. 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!
3. Charakterisieren Sie schriftlich den **Verlauf der Wettspielwoche inkl. Vorbereitungsstage** (auch einzelne Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Skizzieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
5. Die Trainingsform dieser Trainingseinheit soll die **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** stärken.
6. 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.
7. 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**!
8. Skizzieren Sie kurz schriftlich wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 14 - Spieltraining mit Schwerpunktsetzung -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 2	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte
Zyklisierung	Makrozyklus 6 <small>Kontrolle</small>	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung	Steigerung der Intensität; Erhalt des Umfangs; Steigerung des Anteils spezieller, komplexer Trainingsformen; wenig allgemeine Anteile
Zyklisierung	Mikrozyklus 18 <small>WS</small>	Erreichen der derzeit höchstmöglichen Wettspielleistung; Umsetzung der Grundlagen in komplexe Wettspielleistung; ggf. Beseitigung von Schwächen des letzten Wettspiels	mittlerer Belastungsumfang und hohe Belastungsintensität; wettspielspezifisches Training
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 **Wettspiels 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 ein **Spieltraining mit Schwerpunktsetzung** darstellen.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm mit **variablem Charakter**, in dem **typische Umgebungsbedingungen des Wettspielplatzes** unter **erhöhtem situativen Druck** trainiert werden (mind. 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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 15 - Wettspielgerichtetes Taktiktraining -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Wettspielperiode 2	Aktualisierung/Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 14 <small>wettspiel</small>	Erreichen der höchstmöglichen Leistung; ggf. weitere Umsetzung der Grundlagen in die komplexe Wettspielleistung	weitere Steigerung der Belastungsintensität; konstanter Umfang; Steigerung des Anteils wettspiel-spezifischer Trainingsformen; Trainingsspiele
Zyklisierung	Mikrozyklus 45 <small>UWV</small>	Umsetzung der verbesserten Grundlagen u. Leistungsfaktoren in die komplexe Wettspielleistung; Anpassung an den zeitlichen Wettspielrhythmus; unmittelbare technisch-taktische und psychische Wettspielvorbereitung	Verringerung der Belastungsintensität und des -umfangs; Verringerung des Anteils spezifischer Übungen, Vergrößerung des Anteils komplexer Trainingsformen; konstant geringer Anteil allgemeiner Inhalte
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. Beschreiben Sie kurz das Wettspiel / Turnier und dessen Austragungsmodus!
4. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
5. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
6. Die Trainingsform in der Trainingseinheit von ca. 120 min. soll ein **wettspielgerichtetes Taktiktraining** darstellen.
7. Entwickeln Sie schriftlich ein integratives Trainingsprogramm.
Trainieren Sie dabei
 - a) *Wahrnehmungs- und Entscheidungskompetenzen* in standardisierten Situationen ausgewählter Situationsklassen,
 - b) ausgewählte *flexible Techniken* und *variable Entscheidungsprogramme* zur Fähigkeit der Einschätzung des Risiko-Nutzen-Verhältnisses,
 - c) das *taktische Durchsetzungsvermögen* durch Erhöhen d. psycho-physischen Belastungsdrucks
 - d) und allgemein eine *Erhöhung der Frustrationstoleranz*.
8. Gehen Sie dabei auf individuale taktische Notwendigkeiten bzgl. Turnierstrategie, Tagesstrategie, Lochtaktik und Schlagtaktik ein!
9. 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!**
10. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
11. Skizzieren Sie kurz schriftlich wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 16 - Spielkompetenztraining (komplexes Aufgabentraining) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

<i>Planungsbereich</i>	<i>Typ</i>	<i>Aufgaben</i>	<i>Belastung/Inhalte</i>
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 2	Entwicklung der Grundlagen der speziellen Faktoren der golferischen Form; Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen; Entwicklung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten; Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte
Zyklisierung	Makrozyklus 6 _{Basis}	allgemein vorbereitend und leistungssteigernd	Steigerung von Belastungsumfang und -intensität; Steigerung des Anteils spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 24 _{stoß}	Hoher Belastungsumfang, submaximale Intensitäten	sehr großer Anteil spezifischer Trainingsformen/Übungen zu einzelnen leistungsbestimmenden Merkmalen
Trainingstag	Nr. 4 von 5 Tagen	?	?

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
3. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
4. Die Trainingsform dieser Trainingseinheit soll die **Spielkompetenz** stärken. Dabei soll sowohl das **situativ-taktische Verhalten** (Wahrnehmen und Entscheiden) verbessert / gesichert als auch die **technische Umsetzung** von Handlungsalternativen in einzelnen Spiel- oder Trainingssituationen vertieft werden.
5. 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.).
6. 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**!
7. Skizzieren Sie kurz schriftlich wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG

Lehrprobenthema Nr. 17 - Golfspezifische Tests / Kontrollverfahren -



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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

<i>Planungsbereich</i>	<i>Typ</i>	<i>Aufgaben</i>	<i>Belastung/Inhalte</i>
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Vorbereitungsperiode 1	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form; Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten (Belastungsverträglichkeit); Aufbau der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Umfängen und Intensitäten Insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemeinen und speziell vorbereiteten Trainingsinhalten
Zyklisierung	Makrozyklus 4 <small>Kontroll</small>	Umsetzung der verbesserten Grundlagen und Leistungsfaktoren in die komplexe (Wett-) Spielleistung	höherer Belastungsumfang und -intensität; hoher Anteil spezifischer und komplexer Trainingsformen / Inhalte, wenig allgemeine Anteile
Zyklisierung	Mikrozyklus 6 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungszustands	hoher Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
Trainingstag	Nr. 5 von 5 Tagen	?	?

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Beschreiben Sie kurz die Bedeutung und die Platzierung von Tests / Kontrollverfahren im Jahreszyklus ihrer Trainingsgruppe.
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 dieser Trainingseinheit soll die **Spielleistung, Bereiche der Spielleistung oder Bereiche der Spielwirksamkeit** prüfen (Dauer max. 120min).
6. 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.)!
7. Begründen Sie kurz die Auswahl dieses oder der Tests. Berücksichtigen Sie dabei die sogenannten Gütekriterien von Kontrollverfahren: Objektivität, Validität und Reliabilität!
8. 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!**
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wann die Spieler darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 18 - Golfspezifisches Koordinations- oder Technikstabilisierungstraining (Komplexitätsdruck)

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

<i>Planungsbereich</i>	<i>Typ</i>	<i>Aufgaben</i>	<i>Belastung/Inhalte</i>
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Wettkampferiode 1	Aktualisierung/Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 9 <small>Basis</small>	stabilisierend; vielseitig-zielgerichtet; vorbereitend	Steigerung von Intensitäten; Verringerung des Umfangs; Steigerung des Anteils spezifischer Trainingsformen
Zyklisierung	Mikrozyklus 27 <small>einfach</small>	gleichmäßige Erhöhung d. Belastungsverträglichkeit und des psycho-physischen Vorbereitungsstands	höherer Belastungsumfang und mittlere Belastungsintensität
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 ein **golfspezifisches Koordinationstraining** oder **Technikstabilisierungstraining** darstellen.
5. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm mit **variablem Charakter**, in dem Sie den **Komplexitätsdruck** (Anforderungen hinsichtlich der ablaufenden Bewegungsteile oder Variation der Bewegungsparameter) 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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 19 - Golfspezifisches Koordinationstraining -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2		
Periodisierung	Wettspielperiode 2	Aktualisierung/ Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettspielleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 13 _{Vorwettspiel}	bestmögliche Vorbereitung auf definierte Saisonhöhepunkte; Vervollkommnung einzelner Leistungsfaktoren; ggf. Beseitigen technischer und taktischer Fehler	weitere Steigerung von Intensitäten u. Verringerung des Umfangs; Verringerung allgemeiner Anteile bei Konstanthaltung des Anteils spezieller Trainingsformen/ Übungen zu einzelnen golfspezifischen Leistungsfaktoren; sehr großer Anteil situationsspezifischer und komplexer Trainingsprogramme
Zyklisierung	Mikrozyklus 44 _{Stoß}	konzentrierte und spezielle Belastungseinwirkung (metabolisch und zentralnervös) orientiert an individuell definierten Anforderungen	sehr großer Anteil spezifisch individueller Trainingsformen/ Übungen zu einzelnen leistungsbestimmenden Merkmalen und wettspielgerichteten Anforderungen
Trainingstag	Nr. 3 von 6 Tagen		

Aufgaben/ Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich den **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe! Benutzen Sie zur individuellen Profilierung ein übersichtliches Schema zum Leistungs- und Entwicklungsstand!
2. Sie befinden sich 4 Wochen vor dem Saisonhöhepunkt in einem Lehrgang auf der Wettspielanlage (stark onduliertes Gelände in allen Spielbereichen!).
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/ Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform soll ein **golfspezifisches Wahrnehmungs- und Koordinationstraining** darstellen.
6. 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.)!
7. Vermerken Sie in Ihrem zu entwickelnden Verlaufsplan insbesondere **Ziele/ Teilziele** (ggf. individuelle) und **methodisch-/ didaktische Aspekte** (Ordnungsformen, Lehrweg, Aktions- und Interventionsformen des Trainers, etc.) sowie **Trainingsmittel, Trainingsorte u. Spielelemente**!
8. Vermerken Sie in Ihrem Verlaufsplan, welche **Kontrollverfahren** Sie einsetzen!
9. Skizzieren Sie kurz schriftlich, wie eine **Auswertung** Ihres Trainingsprogramms erfolgt und wie die Spieler darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!

TRAINER-A-AUSBILDUNG



Lehrprobenthema Nr. 20 - Golfspezifisches Wahrnehmungstraining (Gleichgewichtsanforderungen) -

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

Folgende Vorgaben sind zu berücksichtigen:

Planungsbereich	Typ	Aufgaben	Belastung/Inhalte
Systematik	Aufbautraining 2	o.N.	o.N.
Periodisierung	Wettkampferiode 2	Aktualisierung/Erhaltung der sportlichen Form; Entwicklung der optimalen Wettkampfleistung; Realisierung der komplexen Spielkompetenz	Steigerung von Intensitäten, im allgemeinen Senkung von Umfängen; Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, relativ wenig allgemeine TF
Zyklisierung	Makrozyklus 13 <small>vorwettkampfer</small>	bestmögliche Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt Vervollkommnung einzelner Leistungsfaktoren; ggf. Beseitigen technischer und taktischer Fehler	weitere Steigerung von Intensitäten; Verringerung des Umfangs; Erhalten des Anteils spezifischer Trainingsformen; Verringerung allg. Anteile
Zyklisierung	Mikrozyklus 44 <small>Stoß</small>	konzentrierte und spezielle Belastungseinwirkung (metabolisch und zentralnervös)	hoher Belastungsumfang und submaximale Belastungsintensität
Trainingstag	Nr. 3 von 6 Tagen	?	?

Aufgaben/Anregungen:

1. Skizzieren Sie schriftlich einen fiktiven **Entwicklungsstand** ihrer Gruppe!
2. Sie befinden sich 4 Wochen vor dem Saisonhöhepunkt in einem Lehrgang auf der Wettkampfanlage (stark unduliertes Gelände in allen Spielbereichen)
3. Charakterisieren Sie kurz schriftlich den **Trainingstag** bezüglich Aufgaben, Zielen/Teilzielen, Belastungsumfang, Belastungsintensität (metabolischer und zentralnervöser Art!).
4. Skizzieren Sie schriftlich den **Verlauf des Trainingstages** (Trainingsarten und Trainingsformen)!
5. Die Trainingsform soll ein **golfspezifisches Wahrnehmungstraining (Koordinationstraining)** darstellen.
6. Entwickeln Sie schriftlich ein Trainingsprogramm, welches die integrative Sinnesleistung (Analysatoren) zur **Bewältigung von erhöhten Gleichgewichtsanforderungen** fördert (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 darüber welche **Rückmeldungen** erfahren!