



TRAINER-B-AUSBILDUNG

- Lehrprobenthemen -

B-TRAINERAUSBILDUNG



Lehrproben

Erarbeiten Sie zu folgenden Themen jeweils eine 90-minütige Trainingseinheit (Einleitung, Hauptteil, Ausklang) für das D3-/D4-Kadertraining mit Kindern und Jugendlichen im Golf unter Beachtung der Rahmenbedingungen:

<i>Zielgruppe:</i>	<i>Mindestens vier 12- bis 16-jährige Kinder / Jugendliche Relativ leistungshomogene Gruppe Aufbautraining</i>
<i>Trainingstag:</i>	<i>Das Gruppentraining findet am Nachmittag nach der Schule statt.</i>
<i>Trainingsgelände:</i>	<i>Putting-Grün, Chipping-Grün, Pitching-Grün, Bunker, Driving-Range, Golfplatz</i>
<i>Periode:</i>	<i>Ist den jeweiligen Lehrprobenthemen zu entnehmen.</i>

Organisieren und führen Sie mit Ihrer Gruppe eine 90-minütige Trainingseinheit (TE) in den Bereichen des technischen, taktischen, psychologischen bzw. konditionellen Trainings durch. Berücksichtigen Sie dabei den Einbezug geeigneter Spiel-, Übungs- und Wettspielreihen bzw. -formen sowie den sinnvollen Einsatz von Lernzielkontrollen.

Der jeweilige Aufgabenschwerpunkt wird unter folgenden Themenpunkten genannt:

Technisches Training

Gelände

- Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Richtungskontrolle beim Putten.**
Iststand: Die Spieler besitzen eine individuelle Technik beim Putten, haben aber bei schwierigen Gelände- und Druckbedingungen teilweise noch Richtungsprobleme.
Periode: Vorbereitungsperiode II
Sollstand: Die Spieler sollen auch unter Druckbedingungen eine verbesserte Richtungskontrolle beim Putten in Folge einer vollständigeren Kenntnis und Anwendung der betreffenden Einflussfaktoren aufweisen.
-

2. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Längenkontrolle beim Putten.**
Iststand: Die Spieler besitzen eine individuelle Technik zum Putten, haben aber bei schwierigen Gelände- und Druckbedingungen teilweise noch Dosierungsprobleme.
Periode: Vorbereitungsperiode II
Sollstand: Die Spieler sollen auch unter Druckbedingungen eine verbesserte Längenkontrolle beim Putten in Folge einer vollständigeren Kenntnis und Anwendung der betreffenden Einflussfaktoren aufweisen. -----

3. **Hauptlernziel:** **Leistungstest beim Putten.**
Überprüfen Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Spielergruppe durch angemessene Testformen. Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch die sechs Einflussfaktoren beim Putten!
Iststand: Die individuellen Puttfähigkeiten sind unbekannt.
Periode: Vorbereitungsperiode II oder IV
Sollstand: Für jeden Spieler soll im Anschluss an das Training eine Trainingsaufgabe festgelegt werden, die seine Puttfähigkeit verbessern kann. -----

4. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Chip-Fertigkeit unter besonderer Berücksichtigung des Flug-Roll-Verhältnisses**
Iststand: Besonders unter schwierigen Gelände- und Druckbedingungen werden die Bälle noch unregelmäßig getroffen und dosiert.
Periode: Vorbereitungsperiode I
Sollstand: Die Spieler sollen auch unter Druckbedingungen eine verbesserte Chiptechnik aufweisen und in Folge einer vollständigeren Kenntnis und Anwendung das jeweilige Flug-Roll-Verhältnis besser ausnutzen. -----

5. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Chiptechnik besonders in Hanglagen.**
Iststand: Bei bestimmten Hanglagen haben einzelne Spieler besonders unter Druckbedingungen noch unregelmäßige Ballflugergebnisse.
Periode: Vorbereitungsperiode II
Sollstand: Die Spieler sollen auch unter Druckbedingungen bessere Chipergebnisse in Hanglagen in Folge einer vollständigeren Kenntnis und Anwendung der betreffenden Einflussfaktoren aufweisen. -----

6. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Distanzkontrolle beim Pitchen.**
Iststand: Besonders bei schwierigen Druck- und Geländebedingungen treten in Ihrer Spielergruppe noch Distanzprobleme beim Pitchen auf.
Periode: Vorbereitungsperiode I oder II
Sollstand: Die Spieler sollen auch unter schwierigen Druck- und Geländebedingungen eine verbesserte Pitchtechnik in Folge einer vollständigeren Kenntnis und Anwendung der betreffenden Einflussfaktoren aufweisen. -----

7. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Pitchtechnik in Hanglagen.**
Iststand: Bei bestimmten Hanglagen haben einzelne Spieler besonders unter Druckbedingungen noch unregelmäßige Ballflugergebnisse.
Periode: Vorbereitungsperiode II
Sollstand: Die Spieler sollen auch unter Druckbedingungen verschiedene Hanglagen einschätzen, geeignete Handlungsalternativen auswählen und diese unter Einbezug der Einflussfaktoren zielgerichtet einsetzen können. -----
-
8. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Pitchtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von unterschiedlichen Flughöhen.**
Iststand: Die Spieler haben bei schwierigen Fahnenpositionen oder Grünformationen noch Probleme, die geeigneten Handlungsalternativen (Lob, Pitch and run) auszuwählen und zielgerichtet einzusetzen.
Periode: Vorbereitungsperiode II
Sollstand: Die Spieler sollen auch unter Druckbedingungen verschiedene Geländeformationen und Fahnenpositionen einschätzen, geeignete Handlungsalternativen auswählen und diese unter Einbezug der Einflussfaktoren zielgerichtet einsetzen können. -----
-
9. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Kenntnisse und Fertigkeiten des „Langen Spiels“ unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Hanglagen.**
Iststand: Aufgrund persönlicher Schwungtendenzen haben die Spieler bei einzelnen Hanglagen Schwierigkeiten.
Periode: Vorbereitungsperiode II
Sollstand: Die Spieler sollen mittels ihrer theoretischen Kenntnisse und praktischen Erfahrungen (z.B. in Hanglagen) zielgerichtet Maßnahmen einsetzen können, um das „Lange Spiel“ erfolgreicher zu bewältigen. -----
-
10. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Kenntnisse und Fertigkeiten des „Langen Spiels“ unter besonderer Berücksichtigung der bewußten Beeinflussung des Ballflugs.**
Iststand: Aufgrund persönlicher Schwungtendenzen haben einzelne Spieler bei bestimmten beabsichtigten Flugkurven Kontrollprobleme.
Periode: Vorbereitungsperiode III
Sollstand: Die Spieler sollen mittels ihrer theoretischen Kenntnisse und praktischen Erfahrungen zielgerichtet Maßnahmen einsetzen können, um im „Langen Spiel“ den Ballflug bewußt und erfolgreich zu beeinflussen. -----

11. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Längenkontrolle bei Grünbunkerschlägen**
- Iststand:** Die Bälle werden noch unregelmäßig getroffen. Die Kenntnisse über wirksame Einflussfaktoren sind begrenzt.
- Periode:** Vorbereitungsperiode III
- Sollstand:** Die wirkenden Einflussfaktoren zur Längenkontrolle bei Grünbunkerschlägen sind den Spielern bekannt und werden bei der Umsetzung berücksichtigt. -----
-
12. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Fertigkeit des Grünbunkerschlages aus verschiedenen Hindernislagen (Hang, „Spiegelei“).**
- Iststand:** Die Spieler kennen zu dem oben genannten Sachverhalt noch nicht alle Handlungsalternativen oder wenden diese noch nicht konstant zielgerichtet an.
- Periode:** Vorbereitungsperiode II oder III
- Sollstand:** Die Spieler sollen verschiedene Balllagen einschätzen, sinnvolle Handlungsalternativen auswählen und unter Berücksichtigung der Einflussgrößen einsetzen können. -----
-
13. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Fertigkeit des Distanzbunkerschlages in Verbindung mit taktischen Überlegungen.**
- Iststand:** Die Risiko-Nutzen-Abwägung ist den Spielern nicht immer deutlich. Konstanz und Zielerfolg der Schläge sind unbeständig.
- Periode:** Vorbereitungsperiode II oder III
- Sollstand:** Die Spieler sollen das Schlagrisiko richtig einschätzen, geeignete Handlungsalternativen treffen und zielgerichtet konstant durchführen können. -----
-
14. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Fertigkeit von sog. Trouble-Shots insbesondere aus Lagen im Rough, im Divot, am Baum etc.**
- Iststand:** Die Spieler berücksichtigen bei der Anwendung nicht alle in Frage kommenden Einflussfaktoren, so dass durch taktische oder technische Defizite Fehlschläge resultieren.
- Periode:** Vorbereitungsperiode III
- Sollstand:** Die Spieler sollen die jeweilige Lage, die eigenen Fähigkeiten und das damit verbundene Risiko abwägen können. Unter Berücksichtigung der Einflussfaktoren sollen sie ferner geeignete Handlungsalternativen auswählen und zielgerichtet durchführen können. -----

Taktisches Training

Gelände

15. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Kurzspieltaktik.**

Iststand: Die Spieler können bezogen auf oben genannte Themenstellung ihre eigenen Fähigkeiten noch nicht immer richtig einschätzen. Sie planen insbesondere bei unterschiedlichen Gelände- und Druckbedingungen nicht die zweckmäßigste Schlagvariante ein (unzutreffende Risikoabwägung).

Periode: Vorbereitungsperiode II

Sollstand: Die Spieler sollen auch unter schwierigen Gelände- und Druckbedingungen eine für sie günstige Risikoabwägung durchführen und umsetzen können. -----

16. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Schlagtaktik.**

Iststand: Die Spieler können bezogen auf oben genannte Themenstellung ihre eigenen Fähigkeiten und die vorhandenen Platzverhältnisse noch nicht immer richtig einschätzen. Für den einzelnen Schlag erfolgt teilweise eine ungünstige Risikoabwägung.

Periode: Vorbereitungsperiode III

Sollstand: Die Spieler sollen ihre Fähigkeiten und die Schwierigkeiten des Platzes realistisch einschätzen und ein Lösungskonzept entwickeln, welches sie auch unter Druckbedingungen aufgrund günstiger Routinen durchführen können. -----

17. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Lochtaktik.**

Iststand: Die Spieler können bezogen auf oben genannte Themenstellung ihre eigenen Fähigkeiten und die vorhandenen Platzverhältnisse noch nicht immer richtig einschätzen. Für das gesamte Loch bzw. die gesamte Bahn erfolgt teilweise eine ungünstige Risikoabwägung.

Periode: Vorbereitungsperiode III

Sollstand: Die Spieler sollen ihre Fähigkeiten und die Schwierigkeiten des Platzes realistisch einschätzen und ein Lösungskonzept entwickeln, welches sie auch unter Druckbedingungen aufgrund günstiger Routinen durchführen können. -----

Psychologisches Training

Gelände

18. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die Konzentrationsfähigkeit insbesondere gegenüber innere Störgrößen sowie die Pre- und Postshot-Routine.**

Iststand: Eine Grundroutine ist bei den einzelnen Spielern vorhanden, jedoch noch nicht voll ausgeprägt und entwickelt.

Periode: Vorbereitungsperiode III

Sollstand: Die Spieler sollen ihre Routine vor und nach dem Schlag so entwickeln, dass sowohl die Pre- als auch die Post-shot-Routine jeweils mindestens die drei wesentlichen Aspekte (Analysatoren) einer Routine anspricht.

19. **Hauptlernziel:** **Vermitteln Sie eine psychoregulatorische Technik zur Erregungssenkung.**

Iststand: Die Spieler kennen keine entsprechende Technik zur Erregungssenkung oder beherrschen diese nur unzureichend.

Periode: Vorbereitungsperiode I oder II

Sollstand: Die Spieler sollen die Notwendigkeit, die Art und den Einsatz einer erregungssenkenden Psychoregulationstechnik kennen lernen und anwenden können.

Konditionelles / Koordinatives Training

Gelände

20. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten unter Einbeziehung einer sinnvollen altersgemäßen Funktionsgymnastik (aktive Aufwärmgymnastik).**

Iststand: Die Spieler kennen nur wenige golfspezifische konditionelle Vorbereitungsübungen bzw. -spiele. Ihnen sind nicht oder nur eingeschränkt ihre eigenen konditionellen Defizite bewußt.

Periode: Vorbereitungsperiode I

Sollstand: Die Spieler sollen eine günstige vollständige konditionelle Vorbereitung anwenden und sich selbst konditionell einschätzen können.

21. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten.**

Iststand: Die Spieler kennen nicht die Bedeutung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten für ihre Sportart.

Periode: Vorbereitungsperiode I

Sollstand: Die Spieler sollen entsprechende Trainingsformen (Spiel- und/oder Übungsformen) kennen lernen. Sie sollen ferner den Sinn und Zweck des allgemeinen Koordinationstrainings verstehen und ihre Fähigkeiten in den einzelnen Bereichen verbessern.

22. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit im Golf.**
- Iststand:** Die Spieler besitzen golfspezifische koordinative Grundfertigkeiten, kennen aber nicht die Bedeutung der speziellen oben genannten koordinativen Fähigkeiten für ihre Sportart.
- Periode:** Vorbereitungsperiode I, IV oder Wettkampfperiode I
- Sollstand:** Die Spieler sollen entsprechende Trainingsformen (Spiel- und/oder Übungsformen) kennen lernen. Sie sollen ferner den Sinn und Zweck des golfspezifischen Koordinationstrainings verstehen und ihre Fähigkeiten in den jeweils aufgeführten Bereichen verbessern. -----
-

23. **Hauptlernziel:** **Verbessern Sie die golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Umstellungs- und Differenzierungsfähigkeit im Golf.**
- Iststand:** Die Spieler besitzen golfspezifische koordinative Grundfertigkeiten, kennen aber nicht die Bedeutung der speziellen oben genannten koordinativen Fähigkeiten für ihre Sportart.
- Periode:** Vorbereitungsperiode I, IV oder Wettkampfperiode I
- Sollstand:** Die Spieler sollen entsprechende Trainingsformen (Spiel- und/oder Übungsformen) kennen lernen. Sie sollen ferner den Sinn und Zweck des golfspezifischen Koordinationstrainings verstehen und ihre Fähigkeiten in den jeweils aufgeführten Bereichen verbessern. -----
-

24. **Hauptlernziel:** **Vermitteln Sie ein Programm zur Vorbereitung auf einen Wettkampf (Turnierrunde).**
- Iststand:** Die Spieler besitzen Grundkenntnisse in dieser Thematik und verfahren z.Z. noch nach unökonomischen oder nicht ausgeprägten Vorbereitungsstrukturen.
- Periode:** Vorbereitungsperiode III
- Sollstand:** Die Spieler sollen Vorbereitungsinhalte, Aufmerksamkeitsschwerpunkte, den Umgang mit der Zeit sowie den körperlichen Kapazitäten kennen lernen und anwenden können. -----