

# Lehrprobe Gruppenunterricht



Erarbeiten Sie zu folgenden Themen jeweils eine 90-minütige Trainingseinheit (Einleitung, Hauptteil, Schluss) für das Training mit einer Jugendmannschaft. Zielgruppe ist eine leistungsstarke Nachwuchsmannschaft aus einem Golfclub (männlich oder weiblich) oder Mitglieder eines Entwicklungs- oder Landeskaders (weiblich oder männlich im Alter von ca. 13 - 16 Jahre) eines Golf-Landesverbands unter Beachtung der Rahmenbedingungen:

## Putten

---

### 1. Verbessern Sie die Kompetenzen im Bereich Putten unter besonderer Berücksichtigung der Länglenkontrolle bei unterschiedlichen Geländebedingungen.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine individuelle Technik beim Putten, zeigen aber bei unterschiedlich schwierigen Geländebedingungen und unter steigendem Wettspiieldruck noch Schwächen in der Qualität der Dosierung bei längeren Putts.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Putten Länglenkontrolle“. Stellen Sie hierfür zunächst den aktuellen Leistungsstand Ihrer Spieler bezogen auf die Kompetenzen in der Länglenkontrolle bei unterschiedlichen Geländebedingungen fest und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines jeden Spielers individuell zu erweitern. Bieten Sie hierfür sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise an, und entwickeln Sie mit jedem einzelnen Spieler gemeinsam besser geeignete Lösungsansätze, um eine höhere Qualität in der Länglenkontrolle auf dem Grün zu ermöglichen.

### 2. Verbessern Sie die Kompetenzen im Bereich Putten unter besonderer Berücksichtigung der Richtungskontrolle bei unterschiedlichen Geländebedingungen.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine individuelle Technik beim Putten, zeigen aber bei unterschiedlich schwierigen Geländebedingungen und unter steigendem Wettspiieldruck noch Schwächen in der Qualität den Ball aus kürzerer Entfernung zuverlässig einzulochen.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Putten Richtungskontrolle“. Stellen Sie hierzu zunächst den aktuellen Leistungsstand Ihrer Spieler bezogen auf die Kompetenzen in der Richtungskontrolle bei unterschiedlichen Geländebedingungen fest und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines jeden Spielers individuell zu erweitern. Bieten Sie hierfür sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise an, und entwickeln Sie mit jedem einzelnen Spieler gemeinsam besser geeignete Lösungsansätze, die eine höhere Qualität bei Putts aus kürzerer Entfernung entstehen lassen.

### 3. Verbessern Sie die Chipfertigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Distanzkontrolle.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine individuelle Vorgehensweise, um die Distanz bei ihren Chipschlägen zu dosieren. Besonders bei schwierigeren Geländebedingungen oder unter steigendem Präzisions- und Wettkampfdruck zeigen die Spieler noch erkennbare Schwächen in der Dosierung. Die notwendige Variabilität zur Gestaltung von Lösungsansätzen ist nur in Ansätzen erkennbar.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III oder Wettkampfperiode I

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Chippen – Distanzkontrolle“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnaher Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern und damit die Variabilität zu erhöhen. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler geeignete Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um gemeinsam mit dem Spieler Lösungsansätze für unterschiedliche Chip-Situationen zu entwickeln.

### 4. Verbessern Sie die Präzision bei Schlägen auf ein Grün aus etwa 20m bis ca. 45m.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine individuelle Vorgehensweise, um dosierte Schläge auf ein Grün zu spielen, haben aber häufig und vor allem im Wettkampf sowohl in der Richtungs- als auch der Länglenkontrolle noch erkennbare Schwierigkeiten die angestrebte Qualität zu erreichen.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III oder Wettkampfperiode I

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Schläge auf ein Grün aus etwa 20m bis ca.45m“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnaher Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler besser geeignete Lösungsansätze für unterschiedlichste Spielsituationen in der gestellten Aufgabe zu entwickeln.

### 5. Verbessern Sie die Präzision bei Schlägen auf ein Grün aus etwa 46m bis ca. 90m.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine individuelle Vorgehensweise, um dosierte Schläge auf ein Grün zu spielen, haben aber häufig und vor allem im Wettkampf sowohl in der Richtungs- als auch der Länglenkontrolle noch erkennbare Schwierigkeiten die angestrebte Qualität zu erreichen.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III oder Wettkampfperiode I

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Schläge auf ein Grün aus 46m bis 90m“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnaher Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler besser geeignete Lösungsansätze für unterschiedlichste Spielsituationen innerhalb der gestellten Aufgabe zu entwickeln.

## 6. Verbessern Sie die Kompetenzen im Bereich „Schwere Lagen im kurzen Spiel“ (ohne Bunker).

**Ist-Stand:** Die Spieler zeigen in unterschiedlich schwierigen Kurzspiel-Situationen individuell geprägte Herangehensweisen, die noch nicht immer zum Erfolg führen. Sowohl in anspruchsvollen aber auch in einfach zu bewältigenden Situationen, die über eine Standardaufgabe im Nahbereich eines Grüns hinausgehen, sind bei den Spielern schon bei leicht ansteigendem Anforderungsdruck, deutliche Schwächen zu erkennen.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III oder Wettkampfperiode I

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Schwere Lagen im kurzen Spiel“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnah Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Vermitteln Sie die Einflussfaktoren für die jeweiligen Spielsituationen und erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler besser geeignete Lösungsansätze für unterschiedlich schwere Kurzspiel-Situationen wettkampfnah zu entwickeln.

---

## Bunker

## 7. Verbessern Sie die Längenkontrolle bei Grünbunkerschlägen.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine individuelle Vorgehensweise bei einem Bunkerschlag aus einem Grünbunker. Beim Versuch die Länge bewusst zu bestimmen, ist bei nahezu allen Spielern noch deutliches Entwicklungspotential erkennbar. Die Kenntnisse über wirksame Einflussfaktoren sind zum Teil noch äußerst lückenhaft. Schon bei leicht steigendem Zielpräzisionsdruck nimmt die Qualität der Schläge spürbar ab.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Längenkontrolle bei Grünbunkerschlägen“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnah Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training möglichst wettkampfnah gemeinsam mit dem Spieler besser passende Lösungsansätze für Spielsituationen zu finden, in denen die Qualität der Dosierung eines Grünbunkerschlags von Relevanz ist.

## 8. Verbessern Sie die Fertigkeit des Grünbunkerschlags aus verschiedenen Lagen im Hindernis.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine individuelle Vorgehensweise bei einem Bunkerschlag aus einem Grünbunker. Kommt es im Bunker zu besonderen Spielsituationen (z.B. Spiegelei oder Hanglage) reichen die aktuell vorhandenen Kenntnisse, Erfahrungen und Fertigkeiten häufig noch nicht aus, um die Aufgabe effektiv und niveaugerecht zu lösen. Dies führt unter Wettkampfbedingungen sehr schnell zu massiven Fehlschlägen.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Schwere Lagen bei Grünbunkerschlägen“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnah Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler möglichst wettkampfnah besser passende Handlungsalternativen für Spielsituationen aus schweren Lagen im Grünbunker zu erarbeiten.

### 9. Verbessern Sie die Qualitäten Ihrer Spieler im langen Spiel unter besonderer Berücksichtigung der Fähigkeit, einen Ball zielgerichtet ins Spiel zu bringen.

**Ist-Stand:** Aufgrund persönlicher Bewegungstendenzen und wegen fehlender Kompetenzen beim Bewerten von und Spielen aus unterschiedlichen Abschlagsituationen, haben die Spieler deutlich erkennbare Schwierigkeiten, einen Ball optimal vom Abschlag ins Spiel zu bringen. Es mangelt offensichtlich an geeigneten Handlungsalternativen, was darauf hindeutet, dass die Spieler noch keine ausreichenden Kenntnisse über den Einfluss und die sinnvolle Veränderung von Treffmomentfaktoren oder den zielgerichteten Einsatz unterschiedlicher Schläger besitzen. Die Beobachtungen bei verschiedenen Wettkämpfen haben diese Annahme bestätigt.

**Periode:** Vorbereitungsperiode II oder III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Wie bringe ich meinen Ball sinnvoll ins Spiel“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau Ihrer Spieler. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnaher Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler weitere Handlungsalternativen zu entwickeln, die geeignet sind, im Wettkampf zum Einsatz zu kommen. Um den Spielbezug aufrecht zu erhalten, versetzen Sie die Spieler am Ende der Trainingseinheit in die Lage, die gemachten Erfahrungen entsprechend der eigenen Fertigkeiten konkreten Spielsituationen zuordnen zu können.

### 10. Verbessern Sie die Präzision bei Schlägen auf ein Grün aus etwa 90m bis ca.145m.

**Ist-Stand:** Die Spieler benutzen individuelle Vorgehensweisen, um den Ball nach dem Abschlag auf ein Grün zu spielen. Bei genauerer Betrachtung wird deutlich, dass die Schläge auf ein Grün aus unterschiedlichen „Entfernungsgruppen“ starken Schwankungen in ihrer Qualität unterliegen sowohl in der Richtung als auch in der Schlaglänge. Vor allem im Wettkampf sind große Leistungsunterschiede bei den Schlägen auf ein Grün aus etwa 90m bis ca. 145m Entfernung zu beobachten.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III oder Wettkampfperiode I

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Schläge auf ein Grün aus einem von Ihnen frei wählbaren Entfernungsbereich“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau Ihrer Spieler. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnaher Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des Ihnen festgelegten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler besser passende Lösungsansätze für das Grünanspiel zu entwickeln, unter Berücksichtigung der im Trainingsprozess machbaren, aber zwingend erforderlichen Wettkampfnähe.

### 11. Verbessern Sie die Präzision bei Schlägen auf ein Grün aus etwa 145m bis ca.200m.

**Ist-Stand:** Die Spieler benutzen individuelle Vorgehensweisen, um den Ball nach dem Abschlag auf ein Grün zu spielen. Bei genauerer Betrachtung wird deutlich, dass die Schläge auf ein Grün aus unterschiedlichen „Entfernungsgruppen“ starken Schwankungen in ihrer Qualität unterliegen, sowohl in der Richtung als auch in der Schlaglänge. Vor allem im Wettkampf sind große Leistungsunterschiede bei den Schlägen auf ein Grün aus etwa 145m bis ca. 200m Entfernung zu beobachten.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III oder Wettkampfperiode I

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Schläge auf ein Grün aus einem von Ihnen frei wählbaren Entfernungsbereich“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau Ihrer Spieler. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnaher Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des Ihnen festgelegten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten

Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler besser passende Lösungsansätze für das Grünanspiel zu entwickeln, unter Berücksichtigung der im Trainingsprozess machbaren, aber zwingend erforderlichen Wettkampfnähe.

**12. Verbessern Sie die Qualität Ihrer Spieler im langen Spiel unter besonderer Berücksichtigung der Fähigkeit, einen Ball „zurück ins Spiel“ zu bringen und sich aus schwierigen Situationen zu befreien.**

**Ist-Stand:** Aufgrund persönlicher Bewegungstendenzen und wegen fehlender Kompetenzen beim Bewerten von Spielsituationen und Balllagen, haben die Spieler deutlich erkennbare Schwierigkeiten, einen Ball effizient wieder ins Spiel zu bringen und sich dabei vor größerem Schaden aus schwierigen Situationen zu bewahren. Es mangelt offensichtlich an geeigneten Handlungsalternativen, was darauf hindeutet, dass die Spieler noch keine ausreichenden Kenntnisse über den Einfluss und die sinnvolle Veränderung von Treffmomentfaktoren oder den zielgerichteten Einsatz unterschiedlicher Schläger besitzen. Die Beobachtungen bei verschiedenen Wettkämpfen haben diese Annahme bestätigt.

**Periode:** Vorbereitungsperiode II oder III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Recovery“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau Ihrer Spieler. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnähe Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen innerhalb der bisherigen Vorgehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler weitere Handlungsalternativen zu entwickeln, die geeignet sind, im Wettkampf zum Einsatz zu kommen. Um den Spielbezug aufrecht zu erhalten, versetzen Sie die Spieler am Ende der Trainingseinheit in die Lage, die gemachten Erfahrungen entsprechend der eigenen Fertigkeiten konkreten Spielsituationen zuordnen zu können.

## **Taktisches Training**

---

**13. Verbessern Sie die Kurzspieltaktik.**

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen ein individuelles Repertoire an Schlägen für Spielsituationen rund um ein Grün, das sie nicht immer effektiv einsetzen. Insbesondere bei außergewöhnlichen Fahnenpositionen und schwierigen Geländebedingungen kommt es häufig zu unpassender Selbst- und Risikoeinschätzung oder zu einer ungünstigen Schlägerwahl. Besonders deutlich zu beobachten sind diese Schwächen in Wettkampfsituationen.

**Periode:** Wettkampfperiode II

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Kurzspieltaktik“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau Ihrer Spieler. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnähe Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen festgestellten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Hinweise, um seine persönlichen taktischen Entscheidungsprozesse zu optimieren. Diese Ansätze bieten Sie dem Spieler an, um im folgenden Training gemeinsam mit ihm besser geeignete Entscheidungen für verschiedene Kurzspielsituationen zu entwickeln. Basierend auf einer realistischen Selbsteinschätzung sollten die vorhandenen Fertigkeiten innerhalb der Kurzspielschläge zielgerichtet eingesetzt werden können.

## Psychologisches Training

---

### 14. Verbessern Sie die Konzentrationsfähigkeit insbesondere gegenüber innerer Störgrößen, mit Hilfe einer Pre- und Post-Shot-Routine.

**Ist-Stand:** Die Spieler besitzen eine Art „Grundroutine“, jedoch sind die Routineabläufe situationsabhängig weder zeitlich noch inhaltlich gefestigt. Der Nutzen einer stabilen Routine in der Schlagvorbereitung, vor allem zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, und zur zweckmäßigen Verarbeitung nach einem Schlag, ist nur den wenigsten Spielern bewusst. Unter steigendem Zielpräzisionsdruck in unterschiedlichen Wettkampfsituationen (z.B. am Abschlag oder aus dem Grünbunker an der 18. Bahn) steigt die psychische Belastung spürbar an und die vorhandenen Defizite in der Routinequalität werden sehr deutlich sichtbar, indem z.B. die Anzahl der Probeschwünge stark zunimmt oder gar keine Probeschwünge mehr ausgeführt werden- je nach Spielertyp. Noch auffälliger ist die praktisch nicht existierende Post-Shot-Routine, in der eigentlich das Reflektieren und Lernen stattfinden sollte.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Einsatz einer Pre- und Post-Shot-Routine“ und ermitteln Sie dazu zunächst den aktuell vorhandene Leistungsstand Ihrer Spieler. Nutzen Sie hierbei vor allem wettkampfnahen Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des von Ihnen ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Spielers in Bezug auf den Einsatz einer Routine zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen für die bestehenden Routineabläufe. Diese Vorschläge bieten Sie dem Spieler an, um im gemeinsamen Training, unpassende Routine-Bausteine zu ersetzen. Ziel sollte es sein, ein ausgeprägtes Bewusstsein für die Bedeutung der Abläufe vor und nach dem Schlag zu schaffen, um in Zukunft dem Wettkampfdruck stabiler entgegen treten zu können.

## Konditionelles/Koordinatives Training

---

### 15. Verbessern Sie die allgemeinen konditionellen Fähigkeiten für die Sportart Golf.

**Ist-Stand:** Die Spieler haben noch kein ausgeprägtes Bewusstsein für die Bedeutung der konditionellen Voraussetzungen in der Sportart Golf entwickelt. In Ihrem bisherigen Trainingsalltag spielten körperliche Grundlagen im Zusammenhang mit dem Golfsport noch keine wesentliche Rolle. Konditionelle Defizite sind ihnen nur bedingt oder gar nicht bewusst, und Trainingsinhalte mit geeigneten Übungen oder Spielformen zur Steigerung Ihrer konditionellen Ressourcen in der Regel nicht bekannt.

**Periode:** Vorbereitungsperiode I

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Konditionelle Fähigkeit für die Sportart Golf“ und ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau Ihrer Spieler. Sortieren Sie anschließend die Spieler bezogen auf ihr konditionelles Niveau von stark nach schwach. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem einfache und überall umsetzbare Testverfahren. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um das individuell vorhandene Potential eines Spielers weiter zu entwickeln. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle methodische Übungsreihen (bereits vorbereitet auf einem Handout), um im folgenden gemeinsamen Training dem Spieler erste Erfahrungen im Umgang mit den für ihn relevanten Trainingsinhalten zu ermöglichen. Zudem sollen sowohl Verständnisprobleme beseitigt als auch eine zielführende Ausführung der Übungsinhalte oder Spielformen gewährleistet werden. Schaffen Sie ein Bewusstsein für die Bedeutung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Bezug auf das Golfspiel und beschreiben Sie (Handout) weitere Übungen zur Aufarbeitung der vorhandenen Defizite, um ein selbstständiges Training des Spieler jederzeit zu ermöglichen.

### 16. Verbessern Sie die golfrelevanten koordinativen Voraussetzungen für die Sportart Golf.

**Ist-Stand:** Die Spieler haben noch kein ausgeprägtes Bewusstsein für die Bedeutung der koordinativen Voraussetzungen in der Sportart Golf entwickelt. In Ihrem bisherigen Trainingsalltag spielte isoliertes koordinatives Training zur Entwicklung golfspezifischer Fertigkeiten noch keine wesentliche Rolle. Die Spieler besitzen – häufig unbemerkt – golfspezifische koordinative Grundfertigkeiten, sind sich aber über die Möglichkeiten, die sich aus einer Verbesserung des vorhandenen koordinativen Niveaus ergeben würden, nicht bewusst.

**Periode:** Vorbereitungsperiode I, IV

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Golf-spezifische koordinative Fähigkeiten im Golf“. Ermitteln Sie dazu zunächst das aktuell vorhandene Leistungsniveau Ihrer Spieler und sortieren Sie anschließend die Spieler bezogen auf Ihren aktuellen koordinativen Ausbildungsstand von stark nach schwach. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem einfache und überall umsetzbare Testverfahren. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um das individuell vorhandene Potential eines jeden Spielers weiter zu entwickeln. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle methodische Übungsreihen oder Spielformen, um im folgenden gemeinsamen Training dem Spieler die Möglichkeit zu geben, sein koordinatives Potential einschätzen und erhöhen zu können. Dabei ist für jeden Spieler der passende Schwierigkeitsgrad zu finden. In jedem Fall soll den Spielern bewusst gemacht werden, wie eng golftechnische Fertigkeiten und koordinative Fähigkeiten miteinander verbunden sind. Um auch nach der Trainingseinheit ein sinnvolles selbstständiges Training zu ermöglichen, soll jeder Spieler nach dem Training eine auf seine Bedürfnisse abgestimmte Übungssammlung erhalten (Handout).

## Turniervorbereitung & Wettkampf

---

### 17. Vermitteln Sie ein Programm zur Vorbereitung auf einen Wettkampf (ca. 90 Min. vor dem Start).

**Ist-Stand:** Die Spieler benutzen individuell unterschiedliche Vorbereitungsstrategien, die noch unökonomisch und wenig gefestigt sind. Sie haben noch keine bewussten Erfahrungen bezüglich eines auf ihre Bedürfnisse und Eigenarten abgestimmten Vorbereitungsprogramms gesammelt. Auch ist ihnen die Bedeutung einer sinnvollen Vorbereitung auf einen Wettkampf bis dato nicht vollständig präsent. Häufig ist bei Wettkämpfen zu beobachten, dass das gemacht wird, was andere machen.

**Periode:** Vorbereitungsperiode III

**Aufgabe:** Gestalten Sie für Ihre Jugendmannschaft eine Trainingseinheit zum Thema „Wettkampfvorbereitung“ und ermitteln Sie dazu zunächst den aktuellen Kenntnisstand sowie die aktuelle Vorgehensweise. Nutzen Sie bei der Ermittlung des Leistungsstands vor allem wettkampfnahen Aufgabenstellungen und sortieren Sie anschließend die Spieler entsprechend des ermittelten Niveaus von stark nach schwach. Finden Sie danach einen methodisch geeigneten Trainingsaufbau, um die individuell vorhandenen Kenntnisse, Erfahrungen und Vorgehensweisen jedes Spielers zu verfeinern oder zu erweitern. Erarbeiten Sie dazu für jeden einzelnen Spieler sinnvolle Ergänzungen oder Veränderungen in der Herangehensweise, die Sie anbieten, um im folgenden Training gemeinsam mit dem Spieler eine besser zu ihm passende Wettkampfvorbereitung zu entwickeln.