HGU-Kompetenzprofil

Name/Datum:

Kompetenz	Kriterien	
	Ball ins Spiel bringen	
Technik	Richtungskontrolle	
	Längenkontrolle	
	Höhenkontrolle	
	Flug-Roll Verhältnis	
	Spinverhalten	
	Shapes	
	Transport/ auf und neben dem Fairway	
	Richtungskontrolle	
	Längenkontrolle	
	Höhenkontrolle	
	Flug-Roll Verhältnis	
	Spinverhalten	
	Shapes	
	Ballage	
	Hanglagen	
	Schlag in das Grün	
	Richtungskontrolle	
	Längenkontrolle	
	Höhenkontrolle	
	Flug-Roll Verhältnis	
	Spinverhalten	
	Shapes	
	Ballage	
	Hanglagen	
	rund um ein Grün	
	Richtungskontrolle	
	Längenkontrolle	
	Höhenkontrolle	
	Flug-Roll Verhältnis	
	Spinverhalten	
	Ballage	
	Hanglagen	
	Bounce	
	Sandmenge	
	auf dem Grün	
	Richtungskontrolle	
	Längenkontrolle	
	Grün lesen	
	Orientierung	
	Wahrnehmung	
	Rhythmus	

HGU SPIELANLAGE-ANALYSEBOGEN

SPIELER: _____ DATUM: _____

PERSÖNLICHKEIT

SPIELANLAGE

BALL INS SPIEL BRINGEN SCHLAG	AUF UND NEBEN DER SPIELBAHN	SCHLAG INS GRÜN	UM DAS GRÜN	AUF DEM GRÜN

NAME: _____ UNTERSCHRIFT: _____

HGU-Standardfragen

Ausbildungstag Datum:

Name: _____

1. In welchen Bereichen Deines Spiels trainierst Du?

2. Welche Aufgaben hast Du für das Training bekommen?

3. Welche Erfahrungen hast Du bereits mit dem Trainieren dieser Aufgaben gemacht?

Wettkampfplanung 2020 Athlet: Klicken Sie hier, um Text einzugeben. Datum: Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Monat	Woche	T / W / E							Turniername	P/A/R	SP	Ausbildungsinhalt	Turnierziel
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So					
Mai	27.04. - 03.												
	04. - 10.												
	11. - 17.												
	18. - 24.												
	25. - 31.												
Juni	01. - 07.												
	08. - 14.												
	15. - 21.												
	22. - 28.												
Juli	29.06. - 05.												
	06. - 12.												
	13. - 19.												
	20. - 26.												
August	27.07. - 02.												
	03. - 09.												
	10. - 16.												
	17. - 23.												
	24. - 30.												
September	31.08. - 06.												
	07. - 13.												
	14. - 20.												
	21. – 27.												
Oktober	28.09. - 04.												
	05. - 11.												
	12. – 18.												
	19. - 25.												

T = Training W = Wettkampf E = Erholung P = Performance A = Ausbildung R = Regeneration SP = Saisonhöhepunkt

Unterschrift Athlet

Unterschrift Eltern

Unterschrift Heimtrainer

Unterschrift Landestrainer

Aufgabenprofil: HGU Kaderspieler

Einleitende Erklärung:

Für die Bereiche mit dem größten Entwicklungspotential werden nun aus den resultierenden Einflussfaktoren Aufgaben kreiert. Die Aufgabenstellung sollte so auf Deine Bedürfnisse abgestimmt sein, dass sich das Fehlschlagverhalten oder eine nicht vorhandene Kompetenz durch das Sammeln eigener Erfahrungen nachhaltig weiterentwickelt. Zu beachten ist die hierfür notwendige Zeit, die es braucht, eine Kompetenz zu entwickeln bzw. auszubilden. Daher ist Geduld eine Grundvoraussetzung.

Kompetenzprofil:

Golftechnik:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Persönlichkeit:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Athletik:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Taktik:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Zu bearbeitende Kompetenzen:

Hauptkompetenz 1:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Nebenkompetenz 1:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Nebenkompetenz 2:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Entwicklungsplanung Datum:

	Ist-Zustand	**Entwicklungsziel**
Hauptkompetenz 1:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Nebenkompetenz 1:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Nebenkompetenz 2:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Technisches Aufgabenprofil:

Erklärung/Beschreibung:

30-30-30 (eineinhalb Stunden Training in dem jeweiligen Kompetenzbereich)

Modul 0:

Hier geht es um das maximale Ausprobieren - Fehlschläge sind ausdrücklich erwünscht! Deine Aufgabe ist das Herausfinden von den Varianten, die Dir einen besseren Zugriff auf die Länge ermöglichen. 30 min

Random:

30 min immer mit Routine vor jedem Schlag (Technik-Training)

Challenge:

So lange bis die Aufgabe erfüllte ist, spätestens nach 30 min ist Schluss, vielleicht klappt es beim nächsten Mal.

Aufgaben Hauptkompetenz:

Zu erlernende Fähigkeit:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Einflussfaktoren:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Modul 0 (30 min)	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Random (30 min):	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Challenge 1 (30 min):	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Aufgaben Nebenkompetenz:

Zu erlernende Fähigkeit:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Einflussfaktoren:	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Modul 0 (30 min)	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Random (30 min):	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Challenge 1 (30 min):	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Wichtig:

Das Ziel in dem Aufgabentraining ist, Dich zu motivieren, Deine eigenen Erfahrungen in den einzelnen Bereichen selbst zu sammeln und zu vertiefen. Es wäre toll, wenn Du Deine eigenen Schlüsse aus den Erkenntnissen ziehst, die Du selbst herausgefunden hast. Deine eigene Lösung steht ganz klar im Vordergrund.

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen der Bewegungshandlung und dem Denken und Fühlen. Eine Bewegung ist nicht nur nach der äußeren Form zu beurteilen. Sie enthält, ohne dass es sichtbar ist, innere Faktoren, wie z.B. der Zweck der Bewegung, Motive, Emotionen, störende ablenkende Gedanken, Erwartungen, Furcht vor Versagen etc. Ich freue mich auf zahlreiche Erfahrungsberichte und stehe wie immer bei Fragen und Anregungen total gerne zur Verfügung.