



Rahmentrainingsplan der einzelnen Entwicklungsstufen im GHW

Bewegen und ausprobieren (bis 6 Jahre)

- ✓ Kinder fühlen sich im Golfsport besonders gut aufgehoben, wenn sie vor allem Spaß und Freude haben und regelmäßig von sich aus auf den darauffolgenden Trainingseinheiten teilnehmen wollen.
- ✓ Die Kinder dieser Altersstufe erlernen erste Bewegungskombinationen, vorwiegend quantitativ und weniger qualitativ.
- ✓ Im Einstiegsalter gilt es Kinder anzuregen, dass sie vielseitige Bewegungsangebote wahrnehmen und darin Möglichkeiten schaffen, Körperbewegungen einer Spielidee folgen zu lassen. Spielfreude und die Lust am Ausprobieren sind die beste Grundlagen für eine sportive Zukunft von Kindern.
- ✓ Golftechnik: Dieser Abschnitt in der Entwicklung eines Kindes ist der wichtigste, um fundamentale Bewegungsfertigkeiten zu erleben. Alle Bewegungen die später erfolgreich in der komplexen Wettspielleistung im Golf erbracht werden müssen, bauen auf diesen elementaren Grundfertigkeiten auf.
- ✓ Wettspiele: In diesem Alter sollte noch kein Wettkampf stattfinden
- ✓ Psyche und soziale Kompetenz: Wir nutzen die große Fantasie der Vorschulkinder und verwenden eine kindgerechte und bildhafte Sprache. Wir wählen die Aufgabenschwierigkeiten sorgsam aus. Unsere Trainer sind Rollen- und Vorbild für Kinder und Eltern in und außerhalb des Golfplatzes
- ✓ Kondition: Entwicklung der motorischen Fertigkeiten fordern und fördern. Diese Entwicklungsphase besteht aus spielerischen Elementen. Hauptziel: die essentiellen Grundbewegungen zu erlernen und spielerisch zu erfahren, Rennen, Springen, Schießen mit Ball, Drehen, Werfen und Fangen sind die Inhalte in den organisierten Trainingseinheiten.
- ✓ Koordination: Aufgrund des altersspezifischen Bewegungsdranges sind Kinder in diesem Alter ständig koordinativ lernend tätig. Ein gutes Umfeld, wie bei uns im Club unterstützt dies positiv.
- ✓ Dokumentation: Unsere Trainer dokumentieren, welche motorischen Grundfertigkeiten wann, wo und wieviel trainiert wurden, um den Überblick zu behalten und die Trainingsschwerpunkte optimal zu verteilen.
- ✓ Ausrüstung: Plastikschläger, sehr leichte und passende Kinderschläger, SNAG-Golf
- ✓ Regeln, Etikette & Know-How: Entscheidend ist die Sicherheit. Unsere Kinder müssen lernen, wie gefährlich ein Golfball und ein Golfschläger sein können und wo man am besten steht und wo nicht.



„Spielen & Üben lernen“ (6-9/11 Jahre)

- ✓ Charakterisierung: Die Altersstufe in der Entwicklungsstufe „Grundlagentraining“ ist eine der wichtigsten in der Entwicklung eines Kindes. In dieser Zeit gilt es viele Fähigkeiten zu erlernen, die später als guter Spieler nötig sind.
- ✓ Das Lernen und Ausüben anderer Sportarten zur Förderung einer athletischen Grundausbildung ist in dieser Altersklasse sehr wichtig.
- ✓ Im Walddörfer achten wir sehr auf homogene Trainingsgruppen, viele kooperative Spielformen bilden dabei im Idealfall den Rahmen.
- ✓ Spielen lernen - erste Erfahrungen mit Antizipation, allgemeinem Taktikverständnis, Mitbewerbern, aber auch mit Sieg und Niederlage. Sportspielübergreifende Ziele werden zunehmend in ein golfgerichtetes Spielverständnis gelenkt. Unser Kurzplatz bietet hier eine einzigartige und ideale Trainingsfläche. Es wird von uns liebevoll „Little Augusta“ genannt.
- ✓ Üben lernen - erste Wirkungszusammenhänge und Belastungsnormative erleben und einordnen, sinnvolle Trainingsreize spüren und differenzieren, erste Anregungen zu selbstmotiviertem, eigenkreativem Training.
- ✓ Golftechnik: Im Grundlagentraining gilt es, absolute Basics und Grundkenntnisse zu vermitteln. Ziel ist es, dass diese Komponenten so gut verinnerlicht werden, dass darauf später aufgebaut und auch immer darauf zurückgegriffen werden kann.
- ✓ Wettspiele: Nicht alle Kinder können in diesem Alter schon mit gewinnen und verlieren umgehen. Eine direkte spielerische Konfrontation, wie bspw. in einem Matchplay, sollte daher unbedingt vermieden werden. In diesem Alter geht es um den Spaß am Spiel und die Förderung von Freundschaften und Mannschaften. Im Verlauf der Wettspiele darf kein Stress von Seiten der Eltern und Trainer entstehen.
Wir arbeiten mit der „Good, Better, How Analyse“ zur Lenkung und Nachbereitung als erste einfache Rundenanalyse einführen.
- ✓ Psyche & soziale Kompetenz: Führen sie verschiedene Merkhilfen für das Behalten von Informationen ein (z.B kreative Eselsbrücke). Für alle Übungsinstruktionen gilt: so klar wie möglich und so kurz wie möglich. Verben unterstützen eine bildhafte und vorstellbare Sprache. Unsere Trainer spielen öfter in den Trainingseinheiten mit. Denn Vormachen ist in der Regel wirksamer als erklären.
- ✓ Kondition: Primär Festigung der Motorischen Fertigkeiten und die Entwicklung der golfspezifischen Fähigkeiten.
- ✓ Koordination: Die extrem hohe Lernfähigkeit in dieser Entwicklungsstufe ausnutzen
- ✓ Dokumentation: In diesem Alter sollte damit begonnen werden, ein Trainingshandbuch einzuführen. Diese bildet eine enorm wichtige Grundlage der Dokumentation in den kommenden Jahren. Das Trainingshandbuch kann gut genutzt werden, um jeden Tag etwas einzutragen, was besonders gut gelaufen ist. Bsp.: ein Training, ein Schlag, eine Runde etc... Positive Erlebnisse entwickeln ein vorteilhaftes Selbstbild der Kinder.
- ✓ Ausrüstung: Welche Schläger zum Einsatz kommen, sollte am besten mit dem Trainer besprochen werden. Hier kommt es ganz auf den Entwicklungsstand des Kindes drauf an.
- ✓ Regeln, Etikette & Know- How
Pitchmarken ausbessern. Bunker: Harken und wo man rein und rausgeht. Lernen eine Scorekarte ausfüllen zu können. Einzelne Teile des Golfplatzes benennen können: Fairways, Grün, Rough, Abschlag, Bunker
- ✓ Schule und Bildung: Die schulischen Anforderungen sind in der Grundschule noch nicht sehr hoch und umfangreich, so dass den Kindern noch viel Freizeit für sportliche Aktivitäten zur Verfügung steht.



„Lernen und Trainieren“

✓ Charakterisierung: 9 bis 12 Jahre.

Die Nachwuchsspieler selbst sind sehr wissbegierig und versuchen, nahezu alle Techniken und Spielsituationen nachzuahmen.

Es ist die Trainingsphase bester motorischer Lernfähigkeiten, insbesondere bedingt durch die äußerst günstigen und harmonischen Wachstums- und Differenzierungsprozesse.

✓ 12 bis 15 Jahre: Die kommende Trainingsstufe ist die erste kritische Hürde und zugleich auch für die späteren Prognosen ein wenig richtungsweisend. Durch den Eintritt in die erste puberale Phase und durch die darauffolgenden Veränderungen (beschleunigtes Wachstum, bedeutende geschlechtsdivergierende hormonelle Umstellung, Umstrukturierung motorischer Fähigkeiten, Verlangsamung motorischer Lernfähigkeiten usw.) kann es zu Rückschlägen, zeitweiligen Stagnationen, zu mentalen und körperlichen Problemen kommen. Drüber hinaus treten in manchen Fällen auch individuelle Unannehmlichkeiten (privat, Schule usw.) im Alltag auf.

✓ Leistungssteigerung

9 bis 12 Jahre: Für eine weiter spätere Leistungsentwicklung ist diese Stufe ein wichtiger Meilenstein. Versäumnisse im Training und Spiel können später nur schwer aufgeholt und ausgeglichen werden. Deshalb werden innerhalb unserer Trainingseinheiten eine hohe Qualität an Grundschißtechnik angestrebt.

12 bis 15 Jahre: Die Spieler können in dieser Stufe verstärkt logisch denken und sich in (Wettkampf)-Situationen gut hineinversetzen. Durch die erhöhte Intellektualität werden neue Formen des Bewegungslernens im Golf ermöglicht und die allgemeine Trainingsgestaltung optimiert.

✓ Golftechnik: Diese Entwicklungsstufe ist eine sehr prägende. Noch können einzelne Komponenten verfeinert oder gar komplett geändert werden. Die Motorik ist hervorragend entwickelt, die Turnierbelastung noch nicht so hoch wie in der nächsten Stufe und auch der Körper ist nun weiterentwickelt und kann komplexere Bewegungen steuern. Damit herrschen optimale Voraussetzungen, um an der Technik zu arbeiten.

✓ Wettspiele

9 bis 12 Jahre: Erste Jugendturniere können ab dem Alter von ca. 9/10 Jahren gespielt werden. In dieser Altersklasse sollte fast ausschließlich im Heimatverein gespielt werden. Im GHW spielen wir regelmäßig freitags nachmittags die Wölfetour. Dieses Turnier ist ideal um Erfahrungen zu sammeln. 12 bis 15 Jahre: In diesem Bereich erweitert sich der Turnierkatalog stetig. Anfänglich noch beginnend bei Clubturnieren kann es am Ende dieser Entwicklungsstufe schon zu den ersten Erfahrungen außerhalb unseres Club kommen.

✓ Psyche & soziale Kompetenzen

Zur Struktur und Länge der Einheiten gilt; Eher kürzer und regelmäßig (z.B. pro Training variabel 60min), als länger und unregelmäßig.

Die Reflexion gemeinsamer sportlicher Erlebnisse fördert die Gestaltung des Lernraumes zur Entwicklung übergreifender Lebenskompetenz.

✓ Kondition: Sportartunspezifische Fertigkeiten werden ganzheitlich durchgeführt. Die Entwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten wird durch die Optimierung der motorischen Fertigkeiten eingeleitet.

✓ Koordination: Dies ist die Altersstufe der höchsten Zuwachsraten in der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Vor allem im Bereich der Differenzierungsfähigkeit (u.a. Ballgefühl), der



Gleichgewichts-, der Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit sind erhöhte Anpassungen erkennbar. Die Schulung der Teilkomponenten soll im Training besondere Aufmerksamkeit finden.

✓ Dokumentation: Das eingeführte Trainingshandbuch wird ständig ergänzt und bildet eine feste Größe im Bereich der Dokumentation.

✓ Ausrüstung: Je nach Entwicklungs- und Leistungsstand sind Individuell sinnvolle Entscheidungen nötig, ggf. professionelles Anpassen der Schläger (Fitting).

✓ Regeln, Etikette & Know-How: Besonders ab dem Alter von 12 Jahren, wenn Jugendliche mehr Turniere spielen, ist es notwendig, dass die wichtigsten Regeln verinnerlicht sind. Das Auseinandersetzen mit der Sportart, das „Leben von Golf“ ist langfristig entscheidend darüber, ob man nur ein bisschen oder viel Erfolg hat.

✓ Schule & Bildung: Für die schulischen Leistungen muss mehr Aufwand betrieben werden, was die Kinder in ihrer freien Zeit einschränkt.

Spezialisieren“ (13/15-16/17 Jahre)

✓ In der Phase sollte die Spezialisierung stattfinden. Die sportliche Grundausbildung sollte abgeschlossen sein, der Fokus liegt im Training nun deutlich auf dem Golfinhalt. Das Thema Wettkampf rückt zunehmend in den Mittelpunkt. Entsprechend muss das Training immer wieder dazu passende Aufgaben beinhalten. Die Ausbildung der Athletik spielt weiterhin eine sehr große Rolle. Dies ist günstig da in nahezu allen Bereichen der athletischen Ausbildung voll trainiert werden kann.

✓ Leistungssteigerung: Übergeordnetes Trainingsziel zum Ende dieser Phase ist das Ausprägen der leistungsbestimmenden Voraussetzungen. Die Aufgaben werden zunehmend spezifischer, individueller. Die Belastungsverträglichkeit wird zum ersten Mal hoch strapaziert, um erkennbar werden zu lassen, mit welchem Potential in das folgende Anschlussstraining eingestiegen werden kann.

Das integrative Training mit Schwerpunktsetzung, Formen differenziellen Trainings und eine einsetzende Selbststeuerung durch den Athleten setzen in dieser Stufe erstmals Akzente.

✓ Golftechnik: Das Ausbilden von Grundkenntnissen im Bereich Shapen und der dazugehörigen Treffmoment-Physik hat einen sehr hohen Stellenwert in dieser Entwicklungsstufe. Daraus resultierend ergeben sich immer mehr Handlungsalternativen für die Jugendlichen: Die Schlagvielfalt wird größer und die „Antworten“ auf die sich auf dem Platz ergebenden Situationen immer breiter und besser.

✓ Wettkampfsteuerung: Die Kombination zwischen Jugendwettbewerb in der eigenen und in der höheren Kategorie muss äußerst sorgfältig und vor allem individuell vorgenommen werden. Eine Teilnahme bei höherklassigen Wettspielen ist von der Spielstärke, dem physischen und psychischen Entwicklungsstand, den Perspektiven, den Zielvorgaben abhängig.

✓ Psyche & Soziale Kompetenzen: Die Kombination aus mentalem Training und Golfpraxis ist wirkungsvoller als die Trennung beider Elemente. Wir trainieren immer wieder mentale Übungen (z.B. Vorstellungsbildungen, Zielvorgaben zur Schulung des Umgangs mit Risiko). Ebenso reflektieren wir mit den Jugendlichen typische und wiederkehrende Erfahrungen (z.B. Erfolgserlebnisse, unerwarteter Misserfolg, Verantwortung für Team übernehmen, Konkurrenz etc.)



- ✓ **Kondition:** Im weiterführenden Aufbautraining geht es uns darum, aufgrund des doch nun schon hohen sportartspezifischen Leistungsstandes, die spezifischen Fertigkeiten zu festigen und die konditionellen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.
- ✓ **Koordination:** Bei (sportlich) trainierten Jugendlichen stellt die Pubeszenz meist keine Beeinträchtigung dar. Die Jugendlichen erweitern ihren bereits vorhandenen Bewegungsschatz durch ihre gesteigerte kognitive Leistungsfähigkeit.
- ✓ **Dokumentation:** Für den Spieler steht weiterhin das Trainingstagebuch, welches immer weiterwächst, im Mittelpunkt der Trainings- und Wettkampfdokumentation. Es sollte so angelegt sein, dass man auch mal etwas nachschlagen kann.
- ✓ **Ausrüstung:** Wer überregionalen Wettkämpfen teilnimmt, sollte einen Fachmann regelmäßig über das Material schauen lassen. Maßgefertigte Schläger, die auch auf individuellen Schlaglängen abgestimmt sind und ideal zusammenpassen werden jetzt zur Pflicht.
- ✓ **Regeln, Etikette:** Unsere Spieler/innen erwerben sich im Laufe der Zeit sehr gute Regelkenntnisse, damit können sie sich und anderen jederzeit auf dem Platz weiterhelfen. Etikette ist in allen Teilen verinnerlicht und ist kein Thema mehr.
- ✓ **Know- How:** gute, breite Kenntnisse im Golf. Lernen, das eigene Training selbstständig zu planen.
- ✓ **Schule & Bildung:** Zunehmend wird deutlich, dass immer weniger außerschulische Trainings- und Freizeiten für Kinder und Jugendliche übrigbleiben. Meist entscheiden sich die Jugendlichen für eine Sportart bzw. Hobby und spezialisieren sich. Jetzt ist es besonders wichtig, zukunftsorientiert zu denken und genau zu planen wie Schule und Golf optimal zusammengehen können

Vorbereitung von Höchstleistung (16/17 -18/19 Jahre)

- ✓ Die Ausbildung der Athletik spielt weiterhin eine sehr große Rolle.
- ✓ Jetzt geht es vor allem darum im Wettkampf zu bestehen. Die erworbenen Fähig- und Fertigkeiten sollen nun angewendet und auch größerem Druck bei nationalen Turnieren standhalten. Deshalb verbinden wir Training und Wettkampf eng mit einander.
- ✓ Für viele Jugendliche ist diese Phase sehr spannend, weil viele Lebensbereiche neu unter einen Hut gebracht werden müssen, z.B. Abitur, Fahrschule und natürlich die zunehmende Beanspruchung im Sport.
- ✓ Hier müssen Spieler, Trainer und Eltern und Koordinatoren des GHW gut zusammenarbeiten und einen sinnvollen Plan aufstellen, was wann mit welcher Intensität und Priorität erledigt werden kann.
- ✓ Die Trainingsreize werden schwieriger und spezifischer, die technischen Grundlagen sind geschaffen. Eine Stabilisation der Technik wird angestrebt.
- ✓ Ab 16 Jahren können die Jugendlichen an anspruchsvolle Wettspiele herangeführt werden. Dies ist aber je nach Leistungsstärke noch unterschiedlich.
- ✓ Unsere Trainer begleiten die Heranwachsenden und reflektieren eigene Erfahrungen adäquat.



Die Erhöhung der Wettkampfstabilität sowie der Abruf mentaler Techniken unter Stress und Erwartungsdruck bildet ein übergeordnetes mentales Trainingsziel.

✓ Die konditionelle Entwicklung folgt dem Weg Kraft zu Schnelligkeit zu Explosivität.

✓ Die Ausrüstung sollte auf ein Optimum gebracht werden. Ein professionelles Fitting und modernste Messtechnik kommen bei uns zum Einsatz.

✓ Regeln, Etikette und Know -How

Umgang und Erstellen von Yardage books sollten am Ende dieser Phase perfektioniert sein.

Die eigenen Schlaglängen sollten mehrmals im Jahr (ca. 3x) vermessen werden, bekannt und auch unter Druck abrufbar sein.

✓ Für den weiteren Aufbau der individuellen Karriere ist ein gutes Zeitmanagement nötig. Hier beraten die Trainer im GHW in regelmäßigen Meetings gerne und gewissenhaft.