

## **Ausbildungs-/Trainingsleitzielle - Jahrgangsstufe 7/8 – 9/10 Jahre**

In dieser Altersklasse gibt es keinen Kader auf Landesebene in den regionalen Trainingsstützpunkten. Folgende Ausbildungsbereiche sollen daher durch den Heimatclub abgedeckt werden und folgende Leistungsstärke sollten die Spieler in der Altersklasse haben:

### **Spielleistung**

- AK 9 & jünger: Clubvorgabe -45 männlich, Clubvorgabe -54 weiblich
- 10 oder mehr Turnierteilnahmen im Vorgaben-Stammblatt (Teilnahme an Mini Cup, BGV-Future-Challenge und BGV-Jugend-Challenge, AK 12 Turnierserie, clubinterne Turniere)

### **Golftechnik**

- Gute Grundschwungtechnik
- Kennen und Fähigkeit zur Anwendung der Grundschlagarten Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag

### **Körperliche Fitness**

- Guter sportlicher Gesamteindruck (Ausüben weiterer Sportarten)
- Vorlegen eines ärztlichen Attests (siehe BGV-Vordruck)

### **Umfeld**

- Leistungssportunterstützendes Umfeld (Eltern, Verein, Fahrtwege zum Golfplatz) (Beurteilung auch über Teilnahme an BGV Nachwuchsturnieren)

## **Ausbildungs-/ Trainingsleitzielle - D2-Kader (9/10-11/12 Jahre)**

Folgende Leistungsstärke sollten die Spieler in der Altersklasse haben:

### **Spielleistung**

- AK 10:            Rundendurchschnitt Jungen:            30,0 über CR und besser  
                         Rundendurchschnitt Mädchen:        36,0 über CR und besser
- AK 11:            Rundendurchschnitt Jungen:            20,0 über CR und besser  
                         Rundendurchschnitt Mädchen:        25,0 über CR und besser
- AK 12:            Rundendurchschnitt Jungen:            17,0 über CR und besser  
                         Rundendurchschnitt Mädchen:        20,0 über CR und besser
- Das Vorgaben-Stammblatt muss einen deutlichen Wettkampfcharakter erkennen lassen (15 und mehr Clubturniere plus Jugend-Challenge oder AK 12/14 Turnierserie)

## Golftechnik

- Verfeinerte Grundschwungtechnik
- Sinnvolle Erfolgstechniken (siehe Anhang) in allen Bereichen des kurzen Spiels
- Kennen der Richtungsfaktoren: Schlagfläche und Schwungrichtung
- Grober Umgang mit der Beeinflussung der Schwungrichtung
- Erfahrung mit Variation von Griffhaltung und Release

## Körperliche Fitness

- Guter sportlicher Gesamteindruck (Ausüben weiterer Sportarten)
- Vorlegen eines ärztlichen Attests ist Pflicht

## Kraft

- 7 Basisübungen des „Sterni-Programms“ (siehe Bilder im Anhang)  
**Statische Halteübungen:**  
Frontalstütz, Seitstütz, Vierfüßlerstand  
**Dynamische Übungen:**  
Lokomotive, Situps, dynamischer Vierfüßlerstand, einbeinige kurze Kniebeugen  
Alle Übungen sollen 60 Sekunden **ohne qualitative Einbrüche** beherrscht werden

## Ausdauer

- 30 min Laufen im Gelände (ohne Gehen) oder im Sportspiel 1 Stunde sich zu verausgaben

## Beweglichkeit

- Rumpfbeuge: mit der Handflächen den Boden berühren
- Hürdensitz: mit den Handflächen die Fußsohlen berühren
- Arme hinter dem Rücken verschränken: Fingerspitzen und Handflächen berühren sich dabei

## Theoretische Grundlagen

- Golfregeln (Pflicht), Rundenanalyse wünschenswert
- Erstellen eines Wochentrainingsplan ist verpflichtend
- Führen eines Trainingsbuchs ist verpflichtend

### **Anhang: Erfolgstechniken kurzes Spiel**

Chip: Balllage weiter zurück im Stand, Hände vor dem Ball, Gewicht mehr auf dem vorderen Fuß.

Pitch: Verhältnis Rückschwung – Durchschwung gleich, oder mehr Durchschwung als Rückschwung (Abgebremste Durchschwünge haben gerade bei Spielern in der Entwicklung massive Auswirkungen auf allg. Beschleunigungsverhalten bei allen Schlägen und führt u.U. zu Veränderung der Schwungbahn).

Bunker: Offenes Blatt, Ausrichtung Körper offen, Schwungbahn außen-innen, **Balllage links**.

Putt: Wer einlocht hat Recht! Im Bereich D1/2 möglichst keine Präferenzbildung. Basics: Körperlinien (insbesondere Schulter) parallel zur Ziellinie, Handgelenke senkrecht unter Schultergelenken, Augen über dem Ball, Griff zwischen Hand- und Daumenballen (Maus).

## **Ausbildungs-/ Trainingsleitzielle – D3-Kader (14 Jahre und jünger)**

Folgende Leistungsstärke sollten die Spieler in der Altersklasse haben:

### Spielleistung

- AK 13: Rundendurchschnitt Jungen: 12,0 über CR und besser  
Rundendurchschnitt Mädchen: 16,0 über CR und besser
- AK 14: Rundendurchschnitt Jungen: 9,0 über CR und besser  
Rundendurchschnitt Mädchen: 12,0 über CR und besser
- Das Vorgaben-Stammbblatt muss einen deutlichen Wettkampfcharakter erkennen lassen (25 und mehr Clubturniere plus Jugend-Challenge oder AK 14 Turnierserie)

### Golftechnik

- Langes Spiel: Kurven und Höhe variieren auf individuelle Weise und gemäß BGV-Shape/Höhentest
- Langes Spiel: Kennen Richtungs- und Höhenfaktoren (Grober Umgang)
- Kurzes Spiel: Kurzspielquoten nach Runden-Analyse
 

Putt total	33
Putt bei getroffenem Grün	2,0
Texas Wedge- Quote	2,3
Chip-Quote	2,5
Pitch-Quote	2,75
Bunker-Quote	3,0

### Ausdauer

- Männlich: 60 Min. Laufen (ohne Gehen) Distanz: 8-9 km
- Weiblich: 60 Min. Laufen (ohne Gehen) Distanz: 6-7 km
- Die Laufeinheiten sollen ermüdungsfrei für die Sportler sein und kein Überlebenstraining

### Kraft

7 Basisübungen des „Sterni-Programms“ (siehe Bilder im Anhang)

#### Statische Halteübungen:

Frontalstütz, Seitstütz, Vierfüßlerstand

#### Dynamische Übungen:

Lokomotive, Situps, dynamischer Vierfüßlerstand, einbeinige kurze Kniebeugen

Alle Übungen sollen 90 Sekunden ohne qualitative Einbrüche beherrscht werden.

Zusätzlich folgende 3 Übungen: Klimmzüge aus gestreckter Armposition

Einbeiniges Aufstehen aus 90 Grad Winkelung

Liegestütz mit Ellenbogen am Rumpf

Wiederholungen:

	Klimmzüge/ Einbeiniges Aufstehen/ Liegestütz		
Männlich:	5	9 je Bein	15
Weiblich:	3	7 je Bein	10



## Kraft

7 Basisübungen des „Sterni-Programms“ (siehe Bilder im Anhang)

Statische Halteübungen:

Frontalstütz, Seitstütz, Vierfüßlerstand

Dynamische Übungen:

Lokomotive, Situps, dynamischer Vierfüßlerstand, einbeinige kurze Kniebeugen

Alle Übungen sollen 120 Sekunden ohne qualitative Einbrüche beherrscht werden.

Zusätzlich folgende 3 Übungen: Klimmzüge aus gestreckter Armposition

Einbeiniges Aufstehen aus 90 Grad Winkelung

Liegestütz mit Ellenbogen am Rumpf

Wiederholungen:

		Klimmzüge/ Einbeiniges Aufstehen/ Liegestütz	
Männlich:	7	11 je Bein	20
Weiblich:	5	9 je Bein	15

## Theoretische Grundlagen

- Rundenanalyse BGV/DGV
- Regeltest
- Erstellen eines Wochentrainingsplans ist verpflichtend
- taktische Grundbegriffe
- Das Führen eines Trainingsbuchs ist verpflichtend.

## Psychologische Grundlagen

- Körperliche Symptome von Stress kennen (Atmung; Schweiß, Herzfrequenz)
- Erfahrungen mit Auswirkung auf Spielleistung
- Erfahrung mit Aktivierungsregulation