

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

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

Spielleistung

- AK 9 & jünger: Spielvorgabe -45 männlich, Spielvorgabe -54 weiblich
- 10 oder mehr Turnierteilnahmen im Vorgaben-Stammblatt (Teilnahme an clubinternen Turnieren und dem Turnierangebot des BGV für die jeweiligen Alters- und Leistungsklassen)

Golftechnik

Anlehnung an Ausbildungsvideos BGV

- Gute Grundschwungtechnik
- Kennen und Fähigkeit zur Anwendung der Grundschielarten 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 - Talentkader (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 soll einen deutlichen Wettkampfcharakter erkennen lassen (15 und mehr Clubturniere plus Turniere aus dem Verbandsangebot, sowie AK 12/14 Turnierserie)

Golftechnik

Anlehnung an Ausbildungsvideos BGV

- Verfeinerte Grundschwungtechnik
- Sinnvolle Erfolgstechniken 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

- Übungen aus DGV Kadertestbatterie (siehe Folien Rahmentrainingsplan)

Statische Halteübungen:

Frontalstütz, Seitstütz, Single Leg Bridge

Dynamische Übungen:

Klimmzug und Liegestütz

(ausschließlich Übungen mit eigenem Körpergewicht)

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
- Rundenanalyse BGV wünschenswert
- Erstellen eines Wochentrainingsplan
- Führen eines Trainingsbuchs

Ausbildungs-/ Trainingsleitzielle – Talentkader (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 BGV Turnierangebot der jeweiligen Altersklassen, Qualifikation DM)

Golftechnik

- Langes Spiel: Drivelänge Jungen carry über 200m, Mädchen carry über 170m, möglichst gerader Ballflug
- Langes Spiel: Schlagvariationen Kurve und Höhe herstellen und einsetzen können.
- Kurzes Spiel: Nach BGV Runden-Analyse
 KST regelmäßig bei 45 und weniger

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

- Analog Anforderungen DGV Testbatterie Kader (siehe Rahmentrainingsplan)

Theoretische Grundlagen

- Rundenanalyse BGV
- Sichere Regelkenntnisse
- Erstellen eines Wochentrainingsplans
- Taktische Grundbegriffe
- Führen eines Trainingsbuchs

Psychologische Grundlagen

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

Ausbildungs-/ Trainingsleitzielle – Perspektivkader (16 Jahre und jünger)

Folgende Leistungsstärke sollten die Spieler in der Altersklasse haben:

Spielleistung

- AK 15/16 und jünger: Rundendurchschnitt Jungen: 3,0 über CR und besser
Rundendurchschnitt Mädchen: 5,0 über CR und besser
- Das Vorgaben-Stammbblatt muss einen deutlichen Wettkampfcharakter erkennen lassen (40 und mehr Turnierrunden mit dem Fokus auf BGV-/DGV-Turnieren und internationalen Wettspielen)

Golftechnik

- Langes Spiel: Drivelänge Jungen carry 240+, Mädchen carry 190+, gerader Ballflug
- Langes Spiel: Hohe Zielpräzision bei allen Schlagvariationen
- Kurzes Spiel: Nach BGV Rundenanalyse
KST regelmäßig 42 und weniger

Ausdauer

- Männlich: 60 Min. Laufen (ohne Gehen), Distanz: 10-12 km
- Weiblich: 60 Min. Laufen (ohne Gehen), Distanz: 8-9 km
- Die Laufeinheiten sollen ermüdungsfrei für die Sportler sein und kein Überlebenstraining

Kraft

- Analog Anforderungen DGV Testbatterie Kader (siehe Rahmentrainingsplan)

Theoretische Grundlagen

- Rundenanalyse BGV
- Sichere Regelkenntnisse
- Erstellen eines Wochentrainingsplans
- Situationsgerechtes taktisches Handeln
- Führen eines Trainingsbuchs

Psychologische Grundlagen

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