

Golf: Das Training

Eine Golfsaison beginnt mit der Organisation von Gruppen, einer Planung von Kursen und Inhalten. Das Training soll dabei strukturiert sein: Das ist der Schlüssel zum Erfolg.

Eine sinnvolle Struktur erlaubt es, eine mittel- und langfristige Sicht auf die Entwicklung der Junioren zu haben. Die Trainingsstruktur basiert auf grossen Prinzipien:



- Einführung, Vorbereitung
- Aufwärmen
- Learning: Eine bis drei Übungen, die mit dem Lektionsthema zu tun haben (Ballkontakt, Koordination, Spielzonen usw.)
- Playing: Eines oder mehrere Löcher spielen, Spiel auf das Green, Putting, Annäherung (immer im Zusammenhang mit dem Thema des Trainings), Test (im Zusammenhang mit der Zone, auf der die Junioren trainiert haben)
- Einführung einer oder mehrerer Regeln
- Ausklang

Für Trainings mit Kindern zwischen 5 und 9 Jahren empfiehlt der ASG eine Trainingsdauer von rund 1 Stunde. Die Kinder können sich in diesem Alter nur kurz konzentrieren und die Lektion muss sehr aktiv gestaltet werden.

Das Training mit Junioren (10 bis 18 Jahre) dauert im Schnitt 2 Stunden. Durch die höhere Konzentrationsfähigkeit von Jugendlichen können Trainings-Sequenzen verlängert werden und man kann sich vermehrt auf technische Aspekte einlassen.

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO