

Trainingsgestaltung

Ausgehend von der Überzeugung, dass ein Golfclub seine Aufgabe nicht nur in der Lehre des Golfspiels zu sehen hat, sind Verhaltenskodex, Etikette, Regelsicherheit und Zählroutine zentrale Themen der Jugendarbeit des Aschaffener Golfclubs. Ohne diese Elemente wird es keinen Teamgeist geben, der auch im Golfsport eine nicht zu unterschätzende Größe darstellt und von den Verantwortlichen im Golfclub und den Jugendlichen und Kindern fortwährend gepflegt wird.

Dies hat im Aschaffener Golfclub für alle Trainingsgruppen Gültigkeit, von den Bambinis bis hin zu den Großen und in allen Leistungsstufen.

So macht Golf Spaß!



Kinder und Jugendliche spielen aus unterschiedlichen Motiven und Zielen Golf, die sich im Laufe ihrer Entwicklung jedoch auch verändern können. Der Aschaffener Golfclub will diesen Anforderungen gerecht werden und hat aus diesem Grunde keine generellen Trainingsgruppen nach Altersklassen, sondern versucht

den differenzierten Anforderungen der Jugend durch eine Voraberteilung in Leistungs- bzw. Anforderungsklassen gerecht zu werden. Der Vorteil liegt dabei nicht nur darin, den Vorstellungen der Jugend zu entsprechen, es fördert den Zusammenhalt und die Harmonie der verschiedenen Altersklassen untereinander und dient somit dem Teamgeist der Jugend im Ganzen.

Auf der Grundlage dieser Überlegung ist unser Golftraining der Jugend in vier Gruppen unterteilt. Diese sind:

- [Bambinigruppen](#)
- [Sportgruppen](#)
- [Fördergruppen](#)
- [Kadergruppen](#)

Die Bambinigruppen:

Auch im Golf sind heute die Kleinsten mit von der Partie. In den Bambinigruppen werden für sie die Grundlagen des Golfspiels vermittelt. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass die Kinder weder in Kondition noch in Konzentration überfordert werden. Bei Sport und Spiel ist es unser Ziel, die Kinder für den Golfsport zu begeistern. Die folgenden grundlegenden Sportwerte werden vermittelt:

- Grobform der Golftechnik
- allgemeine Bewegungskoordination
- golfspezifische Bewegungskoordination
- leichtes Krafttraining
- Schnelligkeitstraining
- Golfetikette
- Golfregeln

Ziel der Bambinigruppen ist es, die Erlangung der DGV Golfabzeichen Bronze, Silber und Gold, welche Grundlagen für die Erzielung der Platzreife sind. Regelmäßige Übungsspiele auf unserem Kurzplatz mit Wettspielcharakter sind hierfür eine ausgezeichnete Vorbereitung.

Die Sportgruppen:

Der Golfsport wird heute zunehmend auch im Kinder- und Jugendbereich als Ausgleichssportart empfunden. Die Sportgruppen bieten diesbezüglich das geeignete Umfeld. Freude am Golfspiel, an der Verbesserung des Golfspieles, Freude an der Bewegung in natürlichem Umfeld und Freude an Gruppendynamik. Obwohl Golf-Wettkampfturniere in diesen Gruppen nicht Mittelpunkt sind, so stehen die Sportgruppen doch für die Vorbereitung auf den Turnier-Wettkampf und somit für die Weiterempfehlung in die Förder- und Kadergruppen, wenn von den Jugendlichen gewünscht.

Die folgenden Trainingsinhalte werden vermittelt:

- golfspezifische Bewegungskoordination
- Krafttraining
- Schnelligkeitstraining
- Feinformen des Golfschwungs
- Schlagvariationen
- Spielen auf dem Kurzplatz
- Spielen auf dem 18-Lochplatz (PE Voraussetzung)
- erweiterte Golfetikette
- erweiterte Golfregeln

Je nach Alters- und Spielstufe definieren sich unterschiedliche Ziele. Sie reichen von Erzielung der Platzreife bis hin zur Vorbereitung auf eventuelle Wettkampfspiele.

Die Fördergruppen:

Turnierwettkämpfe haben für einen Teil der sportlich ambitionierten Jugendlichen einen hohen Identifizierungsgrad mit ihrem Golfclub und damit sehr häufig mit ihrer heimischen Umgebung. Um diesen Anforderungen gerecht werden zu können und den am Turniersport interessierten Jugendlichen die Möglichkeit zu eröffnen, erfolgreich Golfturniere zu bestreiten, muss die Nachwuchs- und Talentförderung einen eigenständigen Stellenwert erhalten.

Dies geht natürlich nicht ohne eine gewisse Verpflichtung für die Jugendlichen. Regelmäßige Teilnahme am Training, eine Mindestanzahl von zu spielenden Wettkampfturnieren, Etikette und Regelsicherheit sind die Hauptmerkmale dieser Verpflichtung. Auch sollten die Eltern ihre Kinder und Jugendlichen nach besten Möglichkeiten bei der Ausübung ihres Sports unterstützen.

Doch eins sei an dieser Stelle trotz aller Verpflichtungsvorsätze gesagt: Die schulische Ausbildung darf darunter nicht leiden und hat absoluten Vorrang!

Das Training der Fördergruppen gestaltet sich wie folgt:

- golfspezifische Bewegungskoordination
- Krafttraining
- Schnelligkeitstraining
- erweiterte Feinformen des Golfschwungs
- Schlagvariationen (gezielt auf Spielsituationen abgestimmt)
- gezielte Schulung der Konzentration
- theoretische Betrachtungen (biomechanisch, funktionell-anatomisch, neuronal-koordinativ)
- Spielen auf dem Kurzplatz und auf 18-Loch-Anlage
- erweiterte Golfetikette
- erweiterte Golfregeln (schriftlicher Regeltest)

Ziel der Fördergruppen ist es, auch zukünftig Nachwuchs und Talente für eine engere Auswahl der Jugendmannschaft auszubilden und zu selektieren.

Die Kadergruppen:

Die gesamte Jugend als Mannschaft zu verstehen, ist uns im Sinne des Teamgeistes ein großes Anliegen. Dennoch bilden Kinder und Jugendliche mit einem entsprechenden Leistungspotential und hoher Bereitschaft für den Aschaffener Golfclub e.V. an Turnierwettkämpfen teilzunehmen, eine engere Auswahl unserer Jugendmannschaft, aus der Spieler für Meisterschafts- und Pokalwettspiele gesetzt werden.

Auch hier geht es natürlich nicht ohne die Verpflichtung der regelmäßigen Trainingsteilnahme, einer erweiterten Teilnahme an Turnierwettspielen, der Etiketten- und Regelsicherheit.

Trotz des erhöhten Anforderungsprofils gilt auch für die Kadergruppen, dass die schulische Ausbildung Vorrang hat und der Spaß und die Freude am Golfsport, insbesondere in der Gruppe, nicht verloren gehen dürfen.

Das Trainingsprofil der Kadergruppen setzt sich folgendermaßen zusammen:

- golfspezifische Bewegungskoordination
- Krafttraining
- Schnelligkeitstraining
- Feinstformen des Golfschwungs (Schwung-Ist-Analyse)
- Schlagvariationen, situatives Schwungtraining
- theoretische Betrachtungen (biomechanisch, funktionell-anatomisch, neuronal-koordinativ)
- Stress-Training, mentale Stärke
- Spielanalyse, Spielstrategie und Taktik
- Psychologie im Spiel
- situatives Spielen auf dem Kurzplatz und der 18-Loch-Anlage
- individuelle Betreuung
 - ◆ Leistungsvermögen
 - ◆ Bedürfnisse
 - ◆ Vorstellungen und Wünsche
 - ◆ Trainingsplan
- erweiterte Golfetikette
- erweiterte Golfregeln (schriftlicher Regeltest)

Neben den sportlichen Zielen der Jugend, den Aschaffener Golfclub e.V. erfolgreich während Wettspielen zu vertreten, binden wir bereits Jugendliche ab einer bestimmten Altersstufe und entsprechendem Leistungsvermögen in die Wettspiele unserer Damen- und Herrenmannschaft mit ein. Das harmonische Verhältnis der verschiedenen Generationen in unserem Club ist Tradition.

Reiner Millbrodt