



2. Jugendtraining

A. Personal für das Jugendtraining

Das Training mit Kindern und Jugendlichen muss abwechslungsreich sein, Spaß machen und das Selbstbewusstsein der jungen Golfer stärken. Zudem sind dem Leistungsstand entsprechend passende Gruppen zu bilden. Daher empfiehlt es sich, speziell für die Jugendarbeit ausgebildete Trainer einzusetzen.

- ✓ Einsatz eines PGA-Pros, der mindestens die C-Lizenz besitzt
- ✓ Einsatz eines Jugendtrainerteams unter Leitung des PGA-Pros
- ✓ C-Trainer zur Unterstützung des PGA-Pros in den Trainingsgruppen der über 10-Jährigen
- ✓ Einsatz von C-Trainer-Amateuren in den Trainingsgruppen der unter 10-Jährigen; Unterstützung durch Jungassistenten Gruppengröße: max. 8 Kinder bei 1 Trainer

B. Organisation

Die Organisation des Jugendtrainings verlangt je nach Jahreszeit unterschiedliche Schwerpunkte. Die ausgiebige Vorbereitung, Planung und Vermittlung der dazu gehörenden Aufgaben ist dabei auf das Ziel der Verbesserung der sportlichen Leistung ausgerichtet:

- ✓ Vorbereitung (Trainingspläne, -geräte, -gelände durch die Pros/Trainer)
- ✓ regelmäßige Kommunikation mit Trainer, Jugendteam, Eltern
- ✓ Saisonplanung (ganzjährig mit Blick auf Turnierhöhepunkte)
- ✓ Wintertraining/Indoorgolf (siehe unten „Wintertraining“)
- ✓ Erstellung von gruppenspezifischen Trainingsplänen (nach Alter und/oder Leistungsstärke)
- ✓ Neu- bzw. Ersatzbeschaffungen von Trainingsgeräten
- ✓ Veröffentlichung der Jahresplanung auf der Clubwebsite und in Rundschreiben
- ✓ regelmäßige Trainergespräche, um Gruppeneinteilung zu überprüfen und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen
- ✓ [Trainingsbuch/Kaderpass](#)

Wintertraining

Regelmäßiges **Training in den Wintermonaten** fördert nicht nur Kondition und Koordinationsfähigkeit, sondern erhält auch die Kontakte von Eltern und Jugendlichen untereinander und mit dem Jugendwart und den Trainern aufrecht. Bei der Organisation sind folgende Punkte zu beachten:

- ✓ Absprache mit dem Vorstand über Ablauf und Finanzierung



- ✓ Absprache mit den Trainern über Gruppeneinteilung und Trainingszeiten
- ✓ Anmietung einer Sporthalle in der Umgebung (z. B. Turnhalle einer Schule, mit der es ein gemeinsames Schulprojekt gibt)
- ✓ Beschaffung von Trainingsgeräten für die Halle („Hallenbälle“)
- ✓ Rechtzeitiges Informieren der Eltern über Trainingsbeginn, Ort, Zeiten, Trainer (mindestens 6 Wochen vor Trainingsbeginn)
- ✓ Anregung von Fahrgemeinschaften
- ✓ Informieren der Jugendlichen über Ausrüstung, Sportsachen, Hallenschuhe
- ✓ Aushang des Angebots im Club und Publikation auf der Clubwebsite

Um die Kontakte zwischen und mit den Jugendlichen nicht abreißen zu lassen, gibt es weitere **Veranstaltungsmöglichkeiten im Winter:**

- ✓ Nikolaus- oder Weihnachtsfeier
- ✓ Skilanglauf auf dem Golfplatz (fördert Kondition und Koordination)
- ✓ Regelnachmittag im Clubhaus
- ✓ Querfeldeinturnier auf dem Golfplatz (wenn es das Wetter erlaubt)

C. Gruppeneinteilung

Homogene Trainingsgruppen fördern die Lernbereitschaft und sorgen für zusätzliche Motivation. Je nach Entwicklungsstufe der Kinder empfiehlt es sich zusätzlich, Jungen und Mädchen zu trennen. In den Leistungsgruppen kann dann Techniktraining für spezielle Schläge und auch Spieltraining trainingsgruppenübergreifend angeboten werden. Folgende Gruppeneinteilungen haben sich bewährt:

- ✓ Bambinigruppe: bis 7 Jahre
- ✓ Kidsgruppe: 7 bis 10 Jahre, für [DGV-Kindergolfabzeichen](#) und [DGV-Mini-Cup-Spieler](#)
- ✓ Clubteam: bis 12 Jahre, für [Golf4Youth](#) (DGV-Basisförderprogramm) AK-14-Gruppe: Einzelmeisterschaften für Mädchen und Jungen der AK 14
- ✓ Juniorgruppe: 15 bis 18 Jahre, Einzelmeisterschaften für Mädchen und Jungen der AK 16 und AK 18
- ✓ Jugendmannschaften: Mannschaftsmeisterschaften der AK 14 und AK 18
- ✓ Abschlag-Schule-Teams
- ✓ offene Gruppe/Auffanggruppe: für während der Saison neu hinzugekommene Jugendliche

D. Trainingsausgestaltung

Um die sportliche Entwicklung zu fördern, ist das Training nach sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten aufzubauen und die Trainingsinhalte daraufhin auszurichten (siehe auch [Rahmentrainingsplan](#) und [DGV-Lehrbriefe](#)). Die Verantwortung für diesen Trainingsaufbau liegt beim Trainer.

Folgende Trainingsinhalte sind aufeinander abzustimmen:



- ✓ Aufwärmtraining (siehe unter „Aufwärmen für Kinder“)
- ✓ Techniktraining
- ✓ Taktiktraining
- ✓ Mentaltraining
- ✓ Konditionstraining
- ✓ Training auf dem Platz/Spielfähigkeit, Regelkunde
- ✓ Dauer Trainingseinheit: 60 Minuten

Aufwärmen vor dem Training gilt für alle Altersklassen: Während aber Jugendliche ab 12 Jahren ein Aufwärmprogramm erlernen sollen, das sie auch ohne Trainer selbstständig ausführen können, sollten sich Kinder grundsätzlich spielerisch und unter Anleitung eines Trainers aufwärmen. Geeignete Aufwärmspiele für Kinder ([siehe Literaturliste](#)) sind:

- ✓ verschiedene Formen von Fangspielen
- ✓ Spiele mit Schwung- oder Springseil
- ✓ Ballspiele, z. B. auch Hockey

E. Trainingsanforderungen an Kinder und Jugendliche

Mit großem persönlichem und finanziellem Einsatz werden Kinder und Jugendliche in den Golfclubs gefördert. Daraus sind auch Verpflichtungen für den Golfnachwuchs abzuleiten, die einzuhalten und zu kontrollieren sind:

- ✓ pünktliches Erscheinen zum und regelmäßige Teilnahme am Training
- ✓ angemessene Kleidung und höfliches Auftreten
- ✓ Einhaltung der [Etikette](#)
- ✓ Kenntnis der [Golfregeln](#) entsprechend dem Leistungsstand
- ✓ regelmäßige Teilnahme an vorgabenwirksamen Wettspielen
- ✓ Teilnahme an (Jugend-)Veranstaltungen des Clubs auch außerhalb von Training und Turnieren, z. B. am Tag der offenen Tür und an überregionalen DGV- oder LGV-Veranstaltungen
- ✓ sorgfältige Führung eines [Trainingsbuchs](#) bzw. Kaderpasses

F. Der Übergang von der Driving Range auf den Platz

Für jeden Golfanfänger und speziell für Kinder und Jugendliche ist es schwer, nach erfolgreicher Platzreifeprüfung auch den Golfplatz „bewältigen“ zu können. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den Übergang von der Driving Range zum Golfplatz unter Beibehaltung der Golfmotivation zu erleichtern:

- ✓ Abnahme der DGV-Kindergolfabzeichen (Bronze, Silber, Gold) als Vorbereitung auf das Spiel auf dem Platz
- ✓ Einrichtung eines kindergerechten Golfplatzes (siehe unten „kindergerechter Golfplatz“)
- ✓ „Paten“, die Kinder und Jugendliche bei den ersten Runden begleiten
- ✓ Scramble-Turniere auf dem kindergerechten Golfplatz mit einem Fortgeschrittenen in jedem Team



✓ Eltern-Kind- oder Senior-Jugend-Turniere

Ein kindergerechter Golfplatz sollte sich bezüglich der Längen an den Vorgaben des DGV-Mini-Cups orientieren. Dies ist relativ einfach zu erreichen, wenn man kleine „Kinderabschläge“ als permanente Einrichtung anlegt. Diese Abschläge sollten geebnet, gesandet, regelmäßig gemäht und markiert werden und sich 100 bis maximal 200 Meter vor dem Anfang des Grüns, z. B. am Fairwayrand oder im Semirough, befinden. Außerdem wäre eine eigene Scorekarte zu empfehlen. Solche Abschläge

- ✓ erleichtern Kindern und jugendlichen Anfängern den Übergang von der Driving Range auf den Platz,
- ✓ beschleunigen das Spiel der Kinder mit anderen Jugendlichen oder Erwachsenen,
- ✓ sind für regelmäßige Kinderturniere gut geeignet,
- ✓ benötigen keine zusätzlichen Flächen und
- ✓ dienen dem Club als Alleinstellungsmerkmal bzw. Marketingtool bei der Mitgliederwerbung.