



Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

Zeit	Lernziel	Übungsbeschreibung	Orga	Meth.-did. Kommentar
2	<p>Die Spieler sollen auf die Bedeutung des Trainings hingewiesen werden.</p> <p>Psychische Vorbereitung auf die TE.</p>	<p>Storyline: Das Training finde in der VP III statt. Die Spieler haben bereits einige Vorbereitungsturniere hinter sich. Der erste bedeutsame Wettkampf ist der erste Spieltag der DGL, bei dem in jedem Fall zwei der vier Spieler teilnehmen werden.</p> <p>Der erste Spieltag wird im GC Habsberg gespielt. Der Platz hat einen modernen Shape, viele Bunker und vor allem gute, ondulierte Grüns. Die besondere Bedeutung des Puttens ist den Spielern schon bewusst, allerdings trainieren die Spieler zu wenig und wissen nicht, in welchem Bereich des Puttens sie ihre Trainingszeit sinnvoll verbringen sollen. Um das herauszufinden soll im heutigen Training ein Putt-Test durchgeführt werden, der Trainer wie Spielern Klarheit bringen soll. Aus den Ergebnissen und Beobachtungen sollen Aufgabenstellungen für die nächsten 3 bis 4 Wochen definiert werden.</p>	Treffpunkt Putting Grün	<p>Der Trainer nimmt Bezug auf die Putt-Quoten der Spieler. Diese liegen bei allen 4 Spielern bei über 34 Putts im Schnitt.</p> <p>Der Trainer soll darauf hinweisen, dass die Anzahl der Putts keinen Rückschluss auf die Qualität des Puttens zulässt und den heutigen Test von der Bedeutung her so vorstellen, dass dadurch die Putt-Statistiken mehr Aufschluss bringen.</p>
4	Aktivierung beider Gehirnhälften, Mobilisieren	<p>BrainGym – Überkreuzübungen zur Aktivierung beider Gehirnhälften</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cross Crawl</li> <li>- Querliegende Acht</li> <li>- Brust klopfen, Bauch streicheln und wechsel + Variationen (andere Stellen, andere Bewegungen)</li> <li>- Überkreuz – Kopf drehen, Handgelenke mobilisieren</li> </ul>		Der Trainer macht die Übungen vor

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

													
2	<p>Visuelle Wahrnehmung schulen</p>	<p>Life Kinetic</p>  <p>Jonglieren und Überkreuzwürfe (siehe Bild) Mit Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Bälle (Golfbälle, Tennisbälle, kl. Footballs)</li> </ul>	<p>Bälle oder kleine Säcke, Golfbälle, Tennisbälle, kl. Footballs</p>	<p>Der Trainer macht die Übungen vor und motiviert, da die Übungen für einige recht schwer sind</p>									
4	<p>Aktivierung der Aufmerksamkeit und Fördern der Gemeinschaft</p>	<table border="1" data-bbox="546 1082 853 1374"> <tr> <td>5</td> <td>2</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>3</td> <td>9</td> </tr> </table> <p>Auf dem Grün befinden sich 9 Felder (30 cm x 30 cm) mit Nummerierung.</p> <p>Die Spieler stehen (jeder auf einer anderen Seite des Feldes) erst 2, dann 4 und schließlich 6 Meter vom nächsten Feld entfernt.</p>	5	2	8	4	1	6	7	3	9		
5	2	8											
4	1	6											
7	3	9											

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

		<p>Die Spieler putten nacheinander die Bälle in ein beliebiges Feld. Bei jeder Runde wird eine andere Aufgabe gefordert.</p> <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die geputteten Zahlen werden addiert. Jeder Spieler, der ein Feld trifft sagt die Summe die durch die Addition seiner Zahl entsteht. <math>1+2+3+4=?</math></li> <li>2. Das gleiche mit Subtrahieren (<math>1-2-3-4=?</math>)</li> <li>3. <math>1 \times 2 + 3 \times 4</math></li> <li>4. <math>1 \times 2 \times 3 \times 4</math></li> <li>5. Trainer gibt Quersumme vor</li> <li>6. Trainer gibt eine Zahl als Ergebnis vor, welches durch             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Addieren</li> <li>b. Subtrahieren</li> <li>c. Multiplizieren</li> <li>d. Dividieren entstehen muss</li> </ol> </li> <li>7. Zahl / <math>1+2</math> und Zahl / <math>3+4</math></li> <li>8. Zahl / <math>1+4</math> und Zahl / <math>2+3</math></li> <li>9. Usw.</li> </ol> <p>Trifft ein Spieler kein Feld, verliert der Spieler »ein Leben« (Insgesamt hat jeder Spieler 3 Leben) – gleiches passiert auch, wenn der Spieler oder die Spieler (es gibt auch Teamaufgaben) die Aufgabe falsch löst.</p>		
5	Spezifisches Warm-Up (Einputten) –	Damit die Spieler im Test eine entsprechend ihren Leistungen auf dem Golfplatz ähnliche Leistung zeigen, dürfen sich die Spieler auf dem Grün einputten.	Übungsbereich mit Seil abtrennen. Es	ACHTUNG: Beim Einputten dürfen die Spieler unter KEINEN

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

	<p>Technikanalyse durch den Trainer – Eigenbewertung der Spieler zu Ihrer Putt-Kompetenz</p>	<p>Um sicher zu gehen, dass die Spieler nicht die Teststationen »üben« können, ist auf dem Grün ein eigener Bereich ausgewiesen, in dem sich keine Teststation befindet.</p> <p>Die Spieler sollen hier Putts mit unterschiedlicher Länge und unterschiedlichen Breaks machen (können).</p> <p>Der Trainer holt sich jeden Spieler einzeln an ein Loch, und beobachtet ihn bei einem oder mehreren 240 cm Putts. Hier kann der Spieler auch vom Trainer über seine Putt-Ergebnisse auf dem Platz befragt werden.</p> <p>»Wie gut würdest Du auf einer Skala von 1 bis 10 Dein Putten insgesamt einordnen, wenn 10 sehr gut und 1 sehr schlecht ist. Wie ist Deine Einschätzung zur Richtungskontrolle (also bei kurzen Putts die Präzision), zur Längenkontrolle und zur Qualität Deines Lesens?«</p>	<p>sollen Breaks und unterschiedlich lange Putts möglich sein.</p>	<p>Umständen die Teststationen »üben«.</p> <p>Die Spieler auch dabei beobachten WIE sie sich einputten und ggfs. ein Feedback auf die Art und Weise des Einputtens geben. Z.B. kann es sein, dass Spieler nur eine Art von Putt spielen. In diesem Fall dann bitte darauf hinweisen, dass auch unterschiedliche Putts geübt werden sollen. Ggfs. Sinn des Einputtens verdeutlichen.</p>
<p>25</p>	<p>Feststellung des IST-Stands</p>	<p>Für jede der folgenden Aufgaben haben die Spieler 4 Minuten Zeit. Jeder Spieler startet an einer anderen Station. Die Anzahl an Versuchen pro Station ist nicht begrenzt.</p> <p>Aufgabe 1: STRESS-PUTT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Putts aus 90cm Entfernung</li> <li>- Pro gelochtem Ball gibt es einen Punkt</li> <li>- Pro nicht gelochtem Ball gibt es -3 Punkte (3 Punkte Abzug)</li> <li>- Insgesamt gibt es 8 Abspielpunkte</li> <li>- Nach jedem Putt wird der Abspielpunkt gewechselt</li> </ul>	<p>Stoppuhr (iPhone Timer), Testbögen, Klemmbretter, Stift, Ballmarker, Linie, Zollstock</p>	<p>Während des Testes beobachtet der Trainer seine Spieler bei der Erfüllung der Aufgaben und achtet dabei auf die Ausführungen.</p> <p>Er sucht sich eine günstige Beobachungsposition,</p>

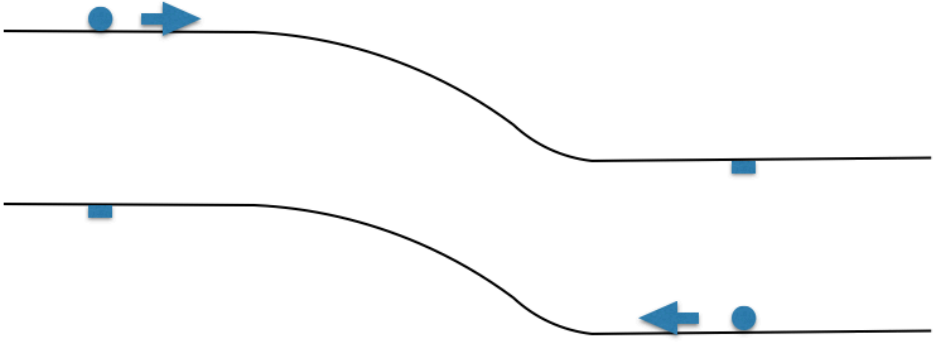
## Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

		<p><b>Aufgabe 2: PAR SAVER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Putts aus 15m Entfernung (gerne mit kleinem Break)</li><li>- Pro gelochtem Putt gibt es 3 Punkte</li><li>- Pro 2-Putt gibt es einen Punkt</li><li>- Pro 3-Putt gibt es -3 Punkte (3 Punkte Abzug)</li><li>- Pro 4-Putt (oder mehr) gibt es -5 Punkte (5 Punkte Abzug)</li><li>- Insgesamt gibt es 4 Abspielpunkte (die aber auf der gleichen Seite des Loches liegen)</li><li>- Nach jedem Putt wird der Abspielpunkt gewechselt</li></ul> <p><b>Aufgabe 3: BREAK PUTT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Putts aus 1, 1.5, 2, 2.5 und 3 Meter Entfernung jeweils einmal mit links-rechts Break und rechts-links Break</li><li>- Pro gelochtem Putt gibt es einen Punkt</li><li>- Wird der Ball nicht gelocht, bleibt aber innerhalb einer Schlägerlänge zum Loch liegen, so gibt es keinen Punktabzug (-1 Punkt); liegt der Ball weiter entfernt als eine Schlägerlänge vom Loch erhält der Spieler -3 Punkte (3 Punkte Abzug)</li><li>- Auf jeder Seite des Loches befinden sich folglich 5 Abspielpunkte, nach jedem Putt wird der Abspielpunkt UND die Seite gewechselt (von Innen nach Außen). Erst, wenn von jedem Abspielpunkt ein Ball geputtet wurde, darf erneut gespielt werden.</li></ul> <p><b>Aufgabe 4: TOUCH</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Putts aus 8, 12, 16, 20, 24 Metern</li><li>- Ziel ist ein 240x180 cm (BxT) großes Zielfeld, in dem sich ein 90x90 cm großer Zielbereich befindet.</li><li>- Pro Ball der im Zielfeld (90x90) liegen bleibt gibt es einen Punkt</li><li>- Pro Ball der im Zielbereich liegen bleibt gibt es keinen Punkt</li></ul>		<p>so dass er von dort möglichst viele Stationen sehen kann. Ggfs. kann der Trainer auch Spieler zu den Ergebnissen während des Test befragen (z.B. »Ist das auch draußen auf dem Platz etwas, womit Du Schwierigkeiten hast?«)</p>
--	--	--	--	---

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pro Ball der außerhalb des Zielbereichs liegen bleibt gibt es -3 Punkte (3 Punkte Abzug)</li> </ul> <p>Aufgabe 5: BERGAUF/BERGAB</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- An einer Welle wird sowohl unten als auch oben eine Ziellinie definiert und ein Abspielbereich.</li> <li>- Der Ball soll so nahe wie möglich der Linie zur Ruhe kommen.</li> <li>- Der Spieler notiert pro Versuch den Abstand zur Linie; dabei werden zu kurze Distanzen mit einem B für BEFORE und zu lange Bälle mit einem A für AFTER versehen.</li> </ul> 		
5	Testerklärung	<p>Der Trainer erklärt den Spielern den Testaufbau und die Testregeln.</p> <p>Startreihenfolge und Wechselrichtung wird DEUTLICH vorgegeben und während des Test vom Trainer beachtet.</p>		<p>Der Trainer fragt zwischendurch, ob die Aufgabe klar ist und lässt sich die Aufgaben jeweils kurz von einem der Spieler wiederholen.</p>

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

3	Testauswertung	<p>Während der Trainer den Test auswertet spielen die Spieler Chip-Tennis.</p> <p>Wenn der Trainer den ersten Spieler zu sich ruft, spielen die anderen 1 gegen 2. Der letzte Spieler kann dann entscheiden, ob er selber gegen sich spielt oder einfach nur versucht den Ball so oft wie möglich ins Feld zu spielen.</p> <p>Alternative für Langeweile: Tricks mit dem Schläger und dem Ball (z.B. unterschiedliche Varianten den Ball hochzuhalten – auf dem Schläger zu jonglieren usw.)</p>	Chiptennis-Aufbau, 2 Golfbags und jeweils 10 pro Spielfeld	Vor allem auch die eigenen Eindrücke und die Auswertung mit einfließen lassen.
	Prognose	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spieler locht deutlich zu wenig kurze Putts             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ungünstige Ausrichtung - Probleme mit der Orientierung</li> <li>b. Spieler besitzt einen ungünstigen Griff</li> <li>c. Spieler greift bewusst in die Bewegung ein</li> <li>d. Ball wird unregelmäßig getroffen (z.B. MdT)</li> <li>e. Ungünstige SB (z.B. Putt wird gepusht) – zu wenig Rotation</li> <li>f. Ball rollt nicht gut los – z.B. Treffen in der Abwärtsbewegung</li> <li>g. Zu kurze Vorbereitung</li> <li>h. Unkonzentriertes Putten</li> </ol> </li> <li>2. Spieler macht zu viele 3 Putts, weil er zu wenige kurze Putts locht             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siehe (1)</li> </ol> </li> <li>3. Spieler macht zu viele 3 Putts, weil er sich zu lange 2. Putts lässt             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Schlechte Differenzierungsfähigkeit</li> <li>b. Ball wird unregelmäßig getroffen (z.B. MdT)</li> <li>c. Ball rollt nicht gut los – z.B. Treffen in der Abwärtsbewegung</li> <li>d. Spieler hat ungleichmäßige Puttbewegungen (Rhythmus)</li> <li>e. Spieler besitzt einen ungünstigen Griff</li> <li>f. Spieler greift bewusst in die Bewegung ein</li> </ol> </li> </ol>		

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

		<p>4. Spieler kann das Grün nicht richtig lesen bzw. puttet bei Breaks schlecht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Spieler liest einfach nicht das Grün</li> <li>b. Keine Wahrnehmung für Gefälle – kann sich das nicht vorstellen</li> <li>c. Spieler bleibt einer festgelegten Linie nicht treu</li> <li>d. Ungünstige Ausrichtung - Probleme mit der Orientierung</li> <li>e. Ungünstige SB (z.B. Putt wird gepusht) – zu wenig Rotation</li> <li>f. Zu kurze Vorbereitung</li> <li>g. Unkonzentriertes Putten</li> <li>h. Probleme mit den Augen (dominantes Auge)</li> </ul> <p>5. Spieler kann bei Bergauf- und Bergab-Putts nicht dosieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Zu kurze Vorbereitung</li> <li>b. Schlechte Wahrnehmung und Einschätzung des Gefälles</li> <li>c. Spieler greift bewusst in die Bewegung ein</li> <li>d. Spieler besitzt einen ungünstigen Griff</li> <li>e. Schlechte Differenzierungsfähigkeit</li> </ul>		
33	Training	<p><b>Ungünstige Ausrichtung - Probleme mit der Orientierung</b>          Der Spieler soll sich bei einem geraden Putt zum Loch ausrichten und bewerten, wo sich dieses Loch in seiner Wahrnehmung befindet. Er soll seine Stellung zu Ball und Loch so lange verändern, bis er das Gefühl hat, dass das Loch an »der richtigen Stelle« ist.</p> <p><b>Spieler besitzt einen ungünstigen Griff</b>          Der Spieler soll innerhalb der ihm gestellten Aufgabe (siehe Prognose) unterschiedliche Griffe ausprobieren. Dabei gibt der Trainer Griffvarianten als Beispiel vor (Probleme mit der Längenkontrolle: mehr HGL, mehr in den Fingern, mehr Finger am Griff, weiter oben am Griff; Probleme mit der</p>	True Roller, iPhone, Metronom, elektrische Wasserwaage, unterschiedliche Bälle (Gewicht)	<p>Jede Aufgabe wird dem Spieler INDIVIDUELL und EINZELN zugeteilt.</p> <p>Kein Spieler erhält mehr als einen Aufgabenbereich. Er kann aber mehrere Übungen bekommen.</p>



Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

		<p>Richtung: mehr i.d.H., weniger Finger am Griff, Griffdruck höher, Cross-Hand usw.) Der Spieler soll sich dann aus den Probierten Griffen 3 Griffe aussuchen und sich nun wieder der Testaufgabe stellen.</p> <p><b>Spieler greift bewusst in die Bewegung ein</b> Der Spieler soll entweder a) den Griff oder b) den Stand zum Ball (z.B. Abstand) ändern und dabei ein Fokuswechseltraining machen. Bei dem er vom Körperzentrum angefangen den Fokus immer weiter von sich entfernt, bis er beim Fokus auf das Loch angekommen ist.</p> <p><b>Ball wird unregelmäßig getroffen (z.B. MdT)</b> Der Spieler soll unterschiedliche Ballpositionen und den Abstand zum Ball verändern und beobachten, welchen Einfluss das auf den Ballkontakt hat.</p> <p><b>Ungünstige SB (z.B. Putt wird gepusht) – zu wenig Rotation</b> Der Spieler soll unterschiedliche Ballpositionen und den Abstand zum Ball verändern und beobachten, welchen Einfluss das auf das Ergebnis hat. Wenn mehr Rotation gewünscht ist, dann weiter weg und Augen mehr innerhalb des Balles probieren.</p> <p><b>Ball rollt nicht gut los – z.B. Treffen in der Abwärtsbewegung</b> Geldstück vor den Ball legen (Geldstück-Ball-Ziel), Geldstück soll nicht getroffen werden.</p> <p><b>Zu kurze Vorbereitung</b> Spieler darauf aufmerksam machen, dass eine passende Vorbereitung (z.B. Lesen, Antizipieren usw.) sinnvoll wäre. Spieler soll Inhalte nennen, ggfs. macht der Trainer dann Vorschläge.</p>		<p>Übungen sollen immer wieder mit Feedback versehen werden.</p> <p>Suchen nach individuellen Feedbackgesprächen.</p> <p>Erkenntnisse der Spieler sollen im Laufe des Trainings einzeln eingesammelt werden.</p>
--	--	--	--	--

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

		10	<p><b>Unkonzentriertes Putten</b> Spieler auf Ernsthaftigkeit des Trainings hinweisen, Fokuswechseltraining, Think Box – Play Box;</p> <p><b>Schlechte Differenzierungsfähigkeit</b> Trainingsaufbau: Zonenputten Putten mit unterschiedlichen Variationen/Reihenfolgen in die Zielzonen. Einschätzen der Puttlänge mit geschlossenen Augen;</p> <p>Putten mit unterschiedlichen Bällen (vor allem Gewicht) in unterschiedliche Zonen.</p> <p>Variation von Griffen für die unterschiedlichen Zonen</p> <p><b>Spieler hat ungleichmäßige Puttbewegungen (Rhythmus)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieler mit Hilfe von Metronom (iPhone) unterschiedliche Rhythmen vorgeben, die der Spieler probieren soll</li> <li>- Verschiedenen Ballpositionen (v.a. weiter links) probieren</li> </ul> <p><b>Spieler liest einfach nicht das Grün</b> Spieler soll das Grün lesen; fragen nach der Art wie er das Grün liest; Hinweise geben; Gelände im Gesamten wahrnehmen lassen. Neigung des Hanges messen lassen (elektronische Wasserwaage des iPhones)</p>		
		9			
		8			
		7			
		6			
		5			
		4			
		3			
		2			
		1			

		<p><b>Spieler bleibt einer festgelegten Linie nicht treu</b> Spieler soll den Ball mit einer Linie oder Schrift so ausrichten, dass diese in die gewünschte Startrichtung zeigt. Spieler soll nun die Optik der Startrichtung aus der Ansprechposition wahrnehmen; Trainer gibt Feedback auf die Aussagen des Spielers Spieler soll Bälle dann nach der Linie putten; ggfs. auch mit Aimeline die Linie verlängern</p> <p><b>Probleme mit den Augen (dominantes Auge)</b> Spieler soll herausfinden, welches sein Dominantes Auge ist – Übung: mit den Fingern eine Pyramide bilden, mit beiden Augen hindurchschauen und Fahne in die Mitte der Finger bringen;</p> <p><b>Keine Wahrnehmung für Gefälle – kann sich das nicht vorstellen</b> Spieler soll ein paar Situationen mit dem True Roller durchlaufen, den Zielpunkt festlegen und anschließend die Putts spielen. Erläutern, dass der Ball eine immer identische Geschwindigkeit beim Fallen in das Loch haben sollte, um die Spiellinie zu bestimmen. Gelände im Gesamten wahrnehmen lassen. Neigung des Hanges messen lassen (elektronische Wasserwaage des iPhones)</p> <p><b>Schlechte Wahrnehmung und Einschätzung des Gefälles</b> Spieler solle Bälle von oben nach unten rollen lassen und die Geschwindigkeit beim Losrollen beachten; Wahrnehmung auf Ballgeschwindigkeit lenken. Gelände im Gesamten wahrnehmen lassen. Neigung des Hanges messen lassen (elektronische Wasserwaage des iPhones) Zonenputten bergab/bergauf – mit viel Gefälle und wenig Gefälle</p>		
--	--	--	--	--

Gruppenlehrprobe – Thema 1

Verbessern Sie die Kompetenzen beim Putten

		Jeder Spieler erhält im Rahmen des Trainings auch eine »Hausaufgabe« - also eine Aufgabe, die er jetzt bis zum nächsten Training üben soll.		
2	Leistungs- kontrolle	Die Spieler erhalten vom Trainer eine ihrem Aufgabenbereich entsprechenden Aufgabe und sollen diese vor der gesamten Gruppe lösen.		
4	Auspowern und Gegenpol zum Training schaffen - Spaß	Longest Drive Wettbewerb mit dem Putter ☺ am TrackMan  Jeder Spieler darf 3 Schläge machen – wenn der Putter kaputt geht ist der Spieler ausgeschieden. Der beste Versuch zählt.  Preis: Ein Dutzend Taylor Made Bälle	4x Preiswerte Putter, TrackMan, Taylor Made Bälle	
1	Ausblick und Motivation	Jeder wiederholt kurz seine Aufgabe.  Trainer sagt, was beim nächsten Mal gemacht wird und verabschiedet die Gruppe.	Zettel, Stift	Ggfs. den Spieler die Aufgabe schriftlich oder per WhatsApp mitteilen.