Trainingsvorschläge für heterogene Gruppen

Allgemeines

Die folgenden Trainingsvorschläge eignen sich für Gruppen mit Teilnehmern aller Alters- und Ausbildungsstufen. Die Gruppengröße sollte acht Personen nicht überschreiten, ansonsten ist ein zweiter Trainer notwendig.

Arbeit mit Ballmaterial

Einführung

Ballmaterial kennen zu lernen ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleich wichtig, wenn auch auf unterschiedlichem Level. Die nachfolgenden Trainingsvorschläge sollen das Verständnis für Bälle und ihre Eigenschaften entweder grundlegend erzeugen oder verbessern.

Selbstverständlich kann man als Trainer bei den Anfängern noch helfend eingreifen, meist ist dies aber nicht notwendig.

Voraussetzungen

Die Trainings können auf jedem beliebigen System durchgeführt werden. Sie können sowohl auf bekannten als auch auf unbekannten Plätzen durchgeführt werden.

Voraussetzung ist ein Container mit möglichst unterschiedlichen Bällen, der den Teilnehmern der Gruppe uneingeschränkt zur Verfügung steht. Findet das Training auf einem bekannten Platz statt sollte darauf geachtet werden, dass sich im Container möglichst unbekannte Bälle befinden, sonst wird die Aufgabe für fortgeschrittene Spieler zu einfach.

Suche nach dem richtigen Ball

Jeder Spieler bekommt eine Bahn zugeteilt. Seine Aufgabe ist es nun einen Ball zu finden, mit dem er auf dieser Bahn ein Ass spielen kann. Die Zuteilung der Bahnen ermöglicht es Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen zu fordern. So ist für eine Schüssel auf Miniatur oder für eine 11 auf Beton die Aufgabe auch für einen Anfänger zu bewältigen, einen passenden Ball für Stumpfe Kegeln oder eine 5 auf Beton zu finden sicher auch für Fortgeschrittene herausfordernd genug.

Die Teilnehmer bekommen ca. 10 min Zeit eine geeignete Bahn zu finden und müssen dann ihr Ass vorzeigen.

Suche nach der richtigen Bahn

Auch die umgekehrte Vorgehensweise ist gut verwendbar. Jeder Spieler erhält vom Trainer einen Ball zugewiesen und muss nun eine Bahn suchen, auf der er damit ein Ass spielen kann. Die Wahl des Balles ermöglicht es, Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen zu fordern.

Erweiterungen

Wettkampf

Beide Variationen lassen sich auch zu einem kleinen Wettkampf ausbauen. Die Aufgabe bleibt gleich, Ziel ist es aber, dass möglichst viele Teilnehmer der Gruppe anschließend das vorgezeigte Ass nachspielen können. Gewonnen hat jener Teilnehmer, dessen Vorschlag am besten umgesetzt werden kann.

Diese Variation bevorzugt sogar die Anfänger, da ihre Lösungen für die anderen Teilnehmer meist einfach nachzuspielen sind.

Theorie

Zusätzlich zum Vorspielen des Ass werden die Teilnehmer aufgefordert zu erklären, warum sie diesen Ball (diese Bahn) ausgesucht haben. Beschrieben werden sollen die Eigenschaften des Balles und die daraus folgenden Ideen (z.B. ich habe einen harten, lackierten Ball der gut „rutscht“ – deswegen habe ich die Bahn 18 Beton gewählt, weil diese Eigenschaften dort sinnvoll einsetzbar sind.)

Trainingseffekt

Natürlich wird in erster Linie das Verständnis für Ballmaterial geschult. Gleichzeitig erfolgt aber auch eine Fokussierung auf das „Ass“, was bei Rundentrainings oft untergeht.

Thementrainings

Allgemein

Für die gesamte Gruppe wird ein Thema gewählt, dass durch das Training verbessert werden soll. (siehe Vormittag). Die Aufgaben werden dabei aber so variiert, dass sie für alle einen Trainingseffekt bedeuten. Es wird aber grundsätzlich gemeinsam trainiert, so dass der Trainer alle Spieler gleichermaßen betreut.

Dabei ergeben sich zwei grundsätzliche Möglichkeiten

Gleiche Aufgabe – unterschiedliche Schwierigkeit

Viele Aufgaben lassen sich unterschiedlich schwer gestalten. Variationsmöglichkeiten sind dabei:

Unterschiedliches Ballmaterial:

Tempoübungen sind z.B. wesentlich schwieriger mit einem Turbo als mit einem Fun7, Übungen zum geraden Schlag sind schwieriger, wenn Tempo und Richtung eine Rolle spielen, als wenn nur das Tempo entscheidet (z.B. Einspielen ins Rohr oder Bahn 4).

Unterschiedliche Auflagepunkte

Entfernung und Winkel des Auflagepunktes lassen ganz unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bei der gleichen Übung zu.

Gewohnte oder ungewohnte Linien

Während Anfänger versuchen eine bereits bekannte Linie zu treffen, kann die Herausforderung für die Fortgeschrittenen das Bespielen einer neuen Linie sein. Dabei ist es nicht immer notwendig die Bahn so zu bespielen, dass ein Ass möglich ist. Letztlich ist die Aufgabenstellung immer die, eine Linienvorgabe zu treffen.

Verschiedene Aufgaben – gleiche Bahn

Gewählt wird nur die gleiche Bahn, um dem Trainer die Möglichkeit zu geben allen Spielern Feedback zu geben. Die Aufgabenstellung kann sehr unterschiedlich sein.

Beispiel Bahn 5 Beton

Neue: Ziel ist es den Endkreis mit möglichst wenig Schlägen zu erreichen.

Anfänger: korrekter Schlag auf die rechte Bande – Put (2 Schläge zum Loch)

Fortgeschrittene: Ass auf der bekannten Linie

Spitzenspieler: Longput aus unterschiedlichen Positionen

Beispiel Brücke (angenommen wird eine Brücke mit Rundlaufass)

Neue: Ball mit einem Schlag über die Brücke spielen

Anfänger: Schlag mit korrekter Linienführung (rechts auf links)

Fortgeschrittene: Ass mit bekanntem Ball

Spitzenspieler: Unterstützung des Balles durch korrekten Schnitt, ungewohnter Ball

Erweiterung

Diese Art des Gruppentrainings eignet sich besonders auch zur Beobachtung. Wichtig dabei ist, die Aufgabe des jeweiligen Spielers vorher bekannt zu geben („Karl versucht jetzt über die rechte Bande ein Ass zu spielen“). Alle Gruppenteilnehmer beobachten den Spieler und können nachher ihre Erkenntnisse den anderen mitteilen. Es muss aber darauf geachtet werden, dass Kritikregeln eingehalten werden.

Trainingspläne

Allgemeines

Verfolgt man im Training mit den Teilnehmern der Gruppe unterschiedliche Ziele (z.B. Vorbereitung Landesmeisterschaft für die einen und Heranführen an erste Turniererfahrungen mit den anderen), so sind aufeinander aufbauende Trainingspläne sinnvoll.

Die unterschiedlichen Leistungsniveaus bekommen dabei jede Woche eine eigenständige Aufgabe zugeteilt. Der Trainer beobachtet dabei grundsätzlich das Trainingsgeschehen und hilft dort, wo es notwendig ist.

Vor dem „Ausschwärmen“ werden alle Gruppen in ihre Aufgaben eingewiesen. Wichtig dabei ist auch, dass alle wissen, was die anderen machen, um sich gegenseitig nicht zu stören. Die unterschiedlichen Aufgaben können dabei am Platz auch kenntlich gemacht werden (z.B. die Anfänger spielen heute alle Bahnen, die mit einem gelben Magnet gekennzeichnet sind). Jeder Spieler erhält aber auch einen Trainingsplan.

Am Ende des Trainings sollte einerseits eine gemeinsame Aktion stehen, andererseits müssen die Trainingsergebnisse mit den Spielern besprochen werden.

Beispiele Trainingspläne

Die beigelegten Trainingspläne sind Beispiele für den Trainingsaufbau der Linz-Lissfeld-Jugend vor einigen Jahren.

Die Zusammensetzung der Gruppe war dabei wie folgt:

Markus, Fabian, Lisa, Tini: Fortgeschritten, bereits Teilnehmer von LM und ÖJM

Daniel, Jasmin, Oliver, Melina: Bereits Turniererfahrungen, aber keine LM

David, Rene, Philipp: keine Neulinge, aber noch keine Turniererfahrung

Sebastian, Benjamin, Elena: Neulinge

Beispiele Abschlussaktionen

Wer versenkt den letzten Ball in der 11 (auch möglich auf einer leichten Pyramide 😊)

Alle Spieler spielen hintereinander die Bahn 11 Beton, solange, bis kein Ball mehr im Loch bleibt. Alle Bälle bleiben dabei im Loch. Sieger ist der, dem es als letzten gelingt noch einen Ball im Loch zu platzieren.

Alle treffen die 18er

Das Training wird dann beendet, wenn alle Teilnehmer hintereinander die 18er Beton (oder jede beliebige andere Bahn) erfolgreich bewältigt haben. Selbstverständlich sollte die Schwierigkeit dabei angepasst werden (Abschlag).

Alle gegen den Trainer

Die Spielgruppe versucht alle ihre Bälle näher an einem Ziel zu positionieren als der Trainer. Auch hier kann über Ziel- und Ballwahl die Schwierigkeit gesteuert werden.

Beispiele Trainingspläne

***Trainingsplan: Minigolf 9.4.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Trainingsplan Lisa -Tini | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 | 3 | Einspielen gerade | Fun4 | 5 |
| 2 | 4 | Einspielen gerade | Fun8, B.d.V. | 10 |
| 3 | 8 | Putten am Hügel | Fun7 | 5 |
| 4 | 9 | Einspielen gerade | Fun7 | 10 |
| 5 | 13 | Normale Linie, mit Putten | Turbo | 5 |
| 6 | 13 | Einspielen vom Auslauffeld | Turbo | 3 |
| 7 | 15 | Einspielen gerade | Fun2, B.d.V. | 5 |
| 8 | 17 | von links nach rechts in den Kreis spielen | Turbo | 5 |
| 9 | 17 | Einspielen vom Auslauffeld, Putten | Turbo | 5 |
| 10 | 18 | Einspielen gerade und Bande | E25, Fun3 | je 5 x |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Fabian - Markus | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 | 4 | Einspielen gerade | Altheim, BdV | 10 |
| 2 | 6 | Bandenschlag | Altheim, BdV | 5 |
| 3 | 9 | Einspielen gerade | Altheim, BdV | 10 |
| 4 | 13 | Normale Linie, mit Putten | Turbo | 5 |
| 5 | 17 | von links nach rechts in den Kreis spielen | Turbo | 5 |
| 6 | 18 | Einspielen gerade und Bande | E25, Fun3 | je 5 x |
| 7 |  | Runde beginnen soweit wie möglich |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Daniel - David | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 | 8 | Putten am Hügel | Fun7 | 5 |
| 2 | 9 | Einspielen gerade | Fun7 | 5 |
| 3 | 15 | Einspielen | Fun3 | je 5 x |
| 4 | 18 | Einspielen gerade und über Bande | Turbo | 5 |
| 5 |  | Runde beginnen soweit wie möglich |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Jasmin - Melina - Olliver | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 | 2 | Spielen mit Putten (Freispielen üben) | Fun4 oder 8 | 5 |
| 2 | 3 | Einspielen gerade | Fun4 | 5 |
| 3 | 6 | Spielen mit Putten | Fun7 | 3 |
| 4 | 7 | Weitschlag üben | Stein | 2 |
| 5 |  | Runde beginnen soweit wie möglich |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Elena - Rene - (Gregor?) | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 | 1 | Korrektes Bandenspiel mit Putten | Fun8 | 5 |
| 2 | 2 | Spielen mit Putten (Freispielen üben) | Fun4 oder 8 | 5 |
| 3 | 3 | Einspielen gerade | Fun4 | 5 |
| 4 | ab 10 | Runde beginnen soweit wie möglich |  | 1 |

***Trainingsplan 17.4.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lissfeld Minigolf 17.4.20008** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Alle | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Bahnentraining für Turnier |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsziel: Da für alle am Wochenende die Startmöglichkeit beim eigenen Turnier ist, wird eine Trainingsrunde am eigenen Minigolfplatz gespielt. Dabei wird vor allem auf gerades Spiel auf den Einspielbahnen, soweit auf die Ball- und Linienführung auf den einzelnen Bahnen Wert gelegt. | | | | |
|  |  |  |  |  |

***Trainingsplan 23.4.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lissfeld Minigolf und Miniatur 23.4.20008** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Lisa -Tini | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Einspielen Miniatur |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Schlaggenauigkeit für Miniatur steigern |  |  |
|  |  | Gradschlag üben (Gerade mit Hindernis!) |  |  |
|  |  | Tempogefühl für kurze Bahnen |  |  |
| Trainingsplan Fabian - Markus | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Einspielen Miniatur |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Schlaggenauigkeit für Miniatur steigern |  |  |
|  |  | Gradschlag üben (Gerade mit Hindernis!) |  |  |
|  |  | Tempogefühl für kurze Bahnen |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Daniel - Olliver - David | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Clubcuprunde Minigolf |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Festigung der trainierten Bahnen |  |  |
|  |  | Üben gerader Schlag (Bahn 3,4,9,15) |  |  |
|  |  | Einspielbahnen wiederholen |  |  |
| Trainingsplan Jasmin - Melina | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Clubcuprunde Minigolf |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Festigung der trainierten Bahnen |  |  |
|  |  | Üben gerader Schlag (Bahn 3,4,9,15) |  |  |
|  |  | Einspielbahnen wiederholen |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Elena - Rene | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 | 1 | Korrektes Bandenspiel mit Putten | Fun8 | 5 |
| 2 | 2 | Spielen mit Putten (Freispielen üben) | Fun4 oder 8 | 5 |
| 3 | 3 | Einspielen gerade | Fun4 | 5 |
| 4 | ab 10 | Runde beginnen soweit wie möglich |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Neulinge | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Schläger anpassen |  |  |
| 2 | 1 | Schlagstellung üben | Fun8 | 5 |
| 3 | 1 | Kontrollierter Schlag an die Bande, Put | Fun8 | 5 |
| 4 | 2 | gerader Schlag, Put mit Freispielen | Fun8 | 5 |
| 5 | 3 | gerader Schlag von verschiedenen Auflagen | Fun4 | 5 |
| 4 | ab 10 | verschiedene Bahnen mit Put |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsziel: Für die Teilnehmer der Landesliga: Vorbereitung für Miniaturspielen, da die nächsten beiden runden auf Minitaturgolf stattfinden. Für die anderen Teilnehmer der Trainingsgruppe sollen die für das Turnier erarbeiteten Schläge gefestigt werden. Für die Neuen erstmaliger Einstieg (vor allem korrekte Schlagstellung) | | | | |
|  |  |  |  |  |

***Trainingsplan 30.4.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lissfeld Miniatur 30.4.20008** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Turniergruppe I | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Einschlagen auf beliebigen Bahnen |  | ca. 10 min |
|  |  |  |  |  |
|  |  | nachfolgende drei Aufgaben im Wechsel |  |  |
| 2 | 2 | Gerader Schlag | beliebig | 3xfehlerfrei |
|  | 3 | Einspielen | beliebig | 3xfehlerfrei |
|  | 4 | Ass | beliebig | 3xfehlerfrei |
|  |  |  |  |  |
| 3 |  | Miniaturrunde mit Schreiben |  | 1 |
|  |  | (2-3 Spieler pro Gruppe) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsplan Truniergruppe II | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Einschlagen auf beliebigen Bahnen |  | ca. 10 min |
|  |  |  |  |  |
|  |  | nachfolgende vier Aufgabe im Wechsel |  |  |
| 2 | 14 | korrekter Durchlauf im mittleren Bereich | F8 | 5 |
|  | 15 | korrektes Passieren des Hindernis | Schlecki (D) | 5 |
|  | 16 | Schlag nur vom Abschlag üben | F2 | 5 |
|  | 17 | Ass | F7 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 3 |  | Miniaturrunde mit Schreiben | lt. Plan | 1 |
|  |  | (2-3 Spieler pro Gruppe) |  |  |
| Trainingsplan Nachwuchsgruppe I + II | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Nr. | Bahn | Aufgabe | Ball | Wiederholung |
| 1 |  | Einführung Miniaturgolf (Regelkunde!) |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 | 1 | Schlagstellung Miniatur |  |  |
| 3 | 1 | Tempospiel, Putten | mg21(D) | 5 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | nachfolgende drei Aufgaben im Wechsel |  |  |
| 4 | 7 | Schlag mit Putten | Schlecki (D) | 5 |
|  | 8 | Schlag mit Putten | JÖM(D) | 5 |
|  | 9 | Schlag mit Putten | F7 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 5 |  | Miniaturrunde mit oder ohne Schreiben | lt. Plan | 1 |
|  |  | (2-3 Spieler pro Gruppe) |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Trainingsziel: Für die Teilnehmer der Landesliga: Vorbereitung für Miniaturspielen, da die nächsten beiden Runden auf Minitaturgolf stattfinden. Für die Nachwuchsturnierspieler vorwiegend Übung von Schlaggenauigkeit und Tempo. Die neuen Spieler erstes Kennenlernen auch von Miniatur. Motivation durch "Ass". | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Turniergruppe 1: Markus, Martina, Fabian, Lisa (Landesliga) | | |  |  |
| Turniergruppe 2: Daniel, Jasmin, Olliver, Melina | | |  |  |
| Nachwuchsgruppe 1: David, Rene, Philipp | | |  |  |
| Nachwuchsgruppe 2: Sebastian, Benjamin, Elena, | | |  |  |