



Konzept „Bahnengolf-Leistungszentrum Vorarlberg“

Dieses Konzept bzw. dieser Trainingsplan wurde in Zusammenarbeit von Bahnengolflehrwart und Landessportwart sowie den Sportwarten in den Vereinen erstellt. Für die Überwachung und Einhaltung des Trainingsplanes ist der Bahnengolflehrwart zuständig. Für die diversen Kursinhalte können auch externe ausgebildete Trainer oder Übungsleiter herangezogen werden.

Ziele

a) Kurzfristige Ziele

Konsequente und nachhaltige Förderung und Ausbildung von Jugendlichen ab ca. 10 Jahren im Bahnengolfsport.

b) Mittelfristige Ziele

Nachwuchsgewinnung für die Vereine des Landes und dadurch Sicherstellung des Spiel- und Vereinsbetriebes in Zukunft.

Zielgerichtete Entwicklung der Nachwuchsspieler in den diversen Mannschaften der Vorarlberger Bahnengolfvereine.

c) Langfristiges Ziel

Installierung einer Bundesligamannschaft mit Vorarlberger Bahnengolfer/Innen und Zuführung von Vorarlberger Nachwuchsspielern in die diversen österreichischen Kader.

Aufbau

Einteilung der Jugendlichen in verschiedenen Stärkeklassen, bzw. Leistungsgruppen. Durch diese Selektion kann eine zielgerichtete Ausbildung der Jugendlichen im Rahmen ihrer Fähigkeiten, Fertigkeiten und Fortschritte gewährleistet werden:

Ausbildung von Trainern und Übungsleitern durch Kurse des Sportservice Vorarlberg und spartenspezifischen Kursen des österr. Bahnengolfverbandes

Leistungsgruppen	Umschreibung	Spieler	Leitung
LG 1 Anfänger	<p>Basisausbildung Annäherung an den Bahnengolfsport Erarbeitung und Anwendung der Grundlagen (Technik, Material) Kennenlernen der verschiedenen Spielsysteme,</p> <p><u>Trainingsstätte:</u> Verschiedene Turnieranlagen des Landes</p>	XXX	Übungsleiter + Sportwarte der Vereine
LG 2 Geübte	<p>Vertiefung der Basisausbildung, Förderung der Selbstständigkeit, Einführung in anspruchsvollere Techniken (zb. Schnittschlag), Einführung in mentales Training. Fitness und Ausdauertraining,</p> <p><u>Trainingsstätte:</u> Turnieranlagen der Vereine, Externe Veranstaltungen bzw. Clubheime.</p>	XXX	Übungsleiter + Sportwarte der Vereine
LG 3 Kaderspieler	<p>Förderung der technischen Fertigkeiten, Perfektionierung der Selbstständigkeit, Vertiefung im mentalem Training, Intensivierung im Mannschaftsspielbetrieb, Vorbereitung und Teilnahme an ÖJM und BLC der Jugend. Vorbereitung auf eine Saison (Körperliche Fitness/Ausdauertraining)</p> <p><u>Trainingsstätte:</u> Ganz Österreich</p>	XXX	Übungsleiter + Sportwarte der Vereine

Umsetzung LG 1 (Anfänger)

Durchführung von Trainingseinheiten alternierend auf verschiedenen Anlagen des Landes zu bestimmten Zeiten (ca. 2-3h/Woche) Bedingte Teilnahme an Fachausbildungen der Übungsleiter.

LG 2 (Geübte)

Durchführung von Trainingseinheiten alternierend auf verschiedenen Anlagen des Landes zu bestimmten Zeiten (ca.2-3h/Woche) Bedingte Teilnahme an Fachausbildungen der Übungsleiter.

LG 3 (Kaderspieler)

Durchführung von Trainingseinheiten im Wechsel auf verschiedenen Turnieranlagen des Landes zu bestimmten Zeiten (ca. 2-3h/Woche). Teilnahme an Mannschaftstrainings und Vorbereitung auf BLC und ÖJM. Bedingte Teilnahme an Fachausbildungen der Übungsleiter.

Anforderungen "Fachausbildungen"

Tempo 1 Temposchulung ohne Linienbezug an verschiedenen Bahnen mit verschiedenen Bällen.

Trainingsmöglichkeiten:

Abt. 1 4, 6, 10, 18 Abt. 2 Favi, Labyrinth, Hochplateau,

Tempo 2 Temposchulung mit Linienbezug an verschiedenen Bahnen mit verschiedenen Bällen

Trainingsmöglichkeiten: (Bereichsfelder abkleben)

Abt. 1 4,6,10,18 Abt. 2 Favi, Hochplateau, Labyrinth

Schnitt 1 Basisausbildung Schnitt, Erklärungen, Theorie, Vorzeigen

Trainingsmöglichkeiten:

Einfaches direktes auf Bande spielen mit/ohne Schnitt

Schnitt 2 Vertiefung Basisausbildung, Anwendung Schnitt auf verschiedenen Bahnen

Trainingsmöglichkeiten:

Schnittparcours an verschiedenen Bahnen mit verschiedenen Bällen

Regelkunde Einführung ins Bahnengolf-Regelwerk

Ausbildungsmöglichkeiten:

Theorieteil für Turnierablauf, Praxisteil auf der Anlage

Materialkunde/ Vorstellung der manigfaltigen Ballpalette

Präparation Utensilien, Präsentation Präparationsarten,

Ausbildungsmöglichkeiten:

Vorstellung verschiedener Produzenten (inkl. spielen)

Präparationarten: Kühlen mit Wasser/Eis, Wärmen, Pudern, etc. Präparationsarten zeigen und anwenden,

Einlochen Put-Training

Ausbildungsmöglichkeiten:

Mittel- und Langdistanzputs (Vor- und Rücklauf) Puts über Banden,

- Präzision** Förderung des Präzisionsspiels,
Ausbildungsmöglichkeiten:
Veränderung - Verengung von Bandenanspielpunkten und Hindernissen, Tempobarrieren, Parcour auf einigen Bahnen zB 2, 4, 13, 14, 17, 18,
- Intervall** Schulung und Einführung ins Intervalltraining. Erläuterung Sinn u. Zweck der Trainingsart Intervall
Ausbildungsmöglichkeiten:
Bahnen 1 - 6, 7 - 12, 13 - 18, Training mit anschließendem turniermäßigem Bespielen
- Fitness** Schulung und praktische Umsetzung von körperlicher Fitness mit Ausdauertraining
Ausbildungsmöglichkeiten:
Sporthalle, Fitnesssparcour, Fitnessstudio,etc.
- Ernährung** Schulung von richtiger Ernährung bei mehrstündigen Bewerben bzw. Turnieren
Schulung durch Ernährungsberater, speziell auf dieses Thema ausgebildete Personen.