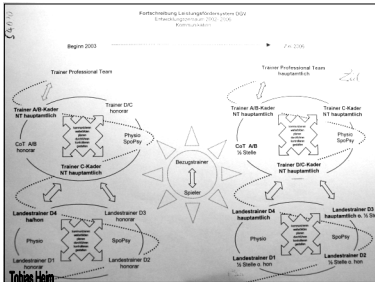
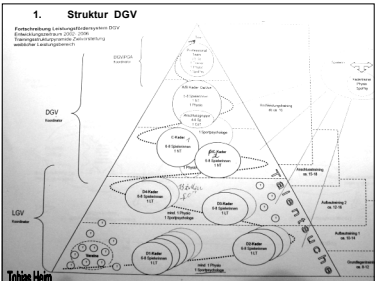


**C-Trainerfortbildung 2011  
BWGV**

**C-Trainer Fortbildung  
2011  
Planung eines optimalen  
Wintertrainings**

I. Struktur im Leistungsgolf  
II. Trainingsinhalte DGV und BWGV  
III. Wintertraining im Club



**I.1.a. Kaderstruktur DGV**

- 4 „Haupt“-Kader mit je 12 – 16 Spieler
- Spezielle Nominierungskriterien
- Grobes Sportprogramm (variiert je nach Kader): zentrale Lehrgänge, Auslandslehrgänge, internationale Turniere, Deutsche Meisterschaften, Mannschafts-events, etc.
- Betreuung: 4 hauptamtliche Nationaltrainer, 4 Co-Trainer auf Honorarbasis, Physiotherapeuten, Psychologen
- kein offizieller Stützpunkt

**I. 2. Struktur BWGV**

**a. Kaderstruktur**  
**b. Wettspielsystem BWGV/ DGV**  
**c. Regionalverbände**  
**d. Landeskader**

**I.2.a. Regio-Kaderstruktur**

Clubebene:  
D1 - / D2 – Kader (Alter 7 – 11 Jahre)

Regionalverband:  
D2 - / D3 – Kader (Alter 10 - 13 Jahre)

Landesverband:  
D4 - / DC – Kader (Alter 14 – 17 Jahre)

**I.2.b. Wettspielsystem BWGV/ DGV**

WETTSPIELSYSTEM / Förderung

Alter	LEISTUNGSPORT		BREITENSPIELSPORT	
	Einzelwettkämpfe	Mannschaftswettkämpfe	Kader	Mannschaftsturniere
bis 12 Jahre	DDV, DGV, BSG, AK 12	DGM, Jungen und Mädchen	D1 - Kader D2 - Kader D3 - Kader	Keine von Verband 179 Mannschaften von teilnehmender Clubs
12 - 14 Jahre	AK 14	BWGV Kader Cup, nur D1 Kader DGM Jungen und Mädchen DGV, Baden-Württemberg-Mannschaftsturnier für Olympia	D3 - Kader D4 - Kader	ZFG DGV, Baden-Württemberg BWSV, Jugendturniere und Pokale
14 - 16 Jahre	AK 16	DGM Jungen und Mädchen Jugend-Länderpokal (nur D4 Kader) DGV, Baden-Württemberg	D1 - Kader D2 - Kader	ZFG DGV, Stuttgart BWSV, JBP
16 - 18 Jahre	AK 18	DDV, Baden-Württemberg, ZFG DGM Herren und Damen BWSV, Mannschaftenstufenleiter	C - Kader	ZFG DGV, Stuttgart BWSV, JBP
18 - 21 Jahre	AK offen	DGM Herren und Damen BWSV, Mannschaftenstufenleiter Herren - Landespokal	B - Kader	BWSV, JBP

**I.2.c. Regionalverbände**

Baden-Württemberg hat als einziges Bundesland 3 Unterverbände.

Württemberg mit 43 Clubs  
Nordbaden mit 21 Clubs  
Südbaden mit 27 Clubs

Unterschiedliche Förderung aufgrund unterschiedlicher finanzieller Mittel und Potenzial

### I.2.d. D4- Förderung BWGV

- Kaderplätze 10 Jungen, 6 Mädchen 12- 16 Jahre
- Vergabe nach speziellen Nominierungskriterien
- Sportprogramm:  
Aufbau nach Periodisierung
- Betreuung: Landesjugendwart, hauptamtlicher Landestrainer, Physiotherapeut auf Honorarbasis, Betreuung durch hauptamtlichen Leistungssport Koordinator
- Landesstützpunkt in Schönbuch Mädchen
- Landesstützpunkt Heddesheim Solitude Jungen

Tobias Heim

### II.1. Periodisierung

- **Vorbereitungsphase I:** (Nov./ Dez./ Jan.)  
allgemeiner Konditionsaufbau  
grundlegende Technischschulung
- **Vorbereitungsphase II:**(Feb./ März/ Apr.)  
von der allgemeinen zur speziellen Kondition  
Technikintensivierung
- **Turnierphase I:** (Mai / Juni / Juli)  
Technik-Hinführung auf hohes Niveau, Anpassung an  
Turniersituationen, Konditionserhaltung (ev. auch noch  
Verbesserung)
- **Turnierphase II:** (Aug. / Sep.)  
hohes Turnierniveau erreichen, Erhaltung von  
Technik(en) und Kondition

Tobias Heim

### 2. Die 7 leistungsbestimmenden Faktoren



Tobias Heim

### II.3. Trainingsinhalte

1. DGV
2. BWGV

### Sportprogramm D4 – Kader: VP I

Oktober	November	Dezember	Januar
10.10.2019	BWGV Vorbereitung 2	10.10.2019	BWGV Gruppe A Wintertraining 1
17.10.2019	17.10.2019	17.10.2019	BWGV Gruppe B Wintertraining 1
24.10.2019	24.10.2019	24.10.2019	BWGV Gruppe C Wintertraining 1
31.10.2019	31.10.2019	31.10.2019	BWGV Gruppe D Wintertraining 1
07.11.2019	07.11.2019	07.11.2019	BWGV Gruppe E Wintertraining 1
14.11.2019	14.11.2019	14.11.2019	BWGV Gruppe F Wintertraining 1
21.11.2019	21.11.2019	21.11.2019	BWGV Gruppe G Wintertraining 1
28.11.2019	28.11.2019	28.11.2019	BWGV Gruppe H Wintertraining 1
05.12.2019	05.12.2019	05.12.2019	BWGV Gruppe I Wintertraining 1
12.12.2019	12.12.2019	12.12.2019	BWGV Gruppe J Wintertraining 1
19.12.2019	19.12.2019	19.12.2019	BWGV Gruppe K Wintertraining 1
26.12.2019	26.12.2019	26.12.2019	BWGV Gruppe L Wintertraining 1
02.01.2020	02.01.2020	02.01.2020	BWGV Gruppe M Wintertraining 1
09.01.2020	09.01.2020	09.01.2020	BWGV Gruppe N Wintertraining 1
16.01.2020	16.01.2020	16.01.2020	BWGV Gruppe O Wintertraining 1
23.01.2020	23.01.2020	23.01.2020	BWGV Gruppe P Wintertraining 1
30.01.2020	30.01.2020	30.01.2020	BWGV Gruppe Q Wintertraining 1
06.02.2020	06.02.2020	06.02.2020	BWGV Gruppe R Wintertraining 1
13.02.2020	13.02.2020	13.02.2020	BWGV Gruppe S Wintertraining 1
20.02.2020	20.02.2020	20.02.2020	BWGV Gruppe T Wintertraining 1
27.02.2020	27.02.2020	27.02.2020	BWGV Gruppe U Wintertraining 1
06.03.2020	06.03.2020	06.03.2020	BWGV Gruppe V Wintertraining 1
13.03.2020	13.03.2020	13.03.2020	BWGV Gruppe W Wintertraining 1
20.03.2020	20.03.2020	20.03.2020	BWGV Gruppe X Wintertraining 1
27.03.2020	27.03.2020	27.03.2020	BWGV Gruppe Y Wintertraining 1
03.04.2020	03.04.2020	03.04.2020	BWGV Gruppe Z Wintertraining 1

### VP II

Februar	März	April
03.02.2020	BWGV Gruppe A Wintertraining 2	03.02.2020
10.02.2020	BWGV Gruppe B Wintertraining 2	10.02.2020
17.02.2020	BWGV Gruppe C Wintertraining 2	17.02.2020
24.02.2020	BWGV Gruppe D Wintertraining 2	24.02.2020
03.03.2020	BWGV Gruppe E Wintertraining 2	03.03.2020
10.03.2020	BWGV Gruppe F Wintertraining 2	10.03.2020
17.03.2020	BWGV Gruppe G Wintertraining 2	17.03.2020
24.03.2020	BWGV Gruppe H Wintertraining 2	24.03.2020
31.03.2020	BWGV Gruppe I Wintertraining 2	31.03.2020
07.04.2020	BWGV Gruppe J Wintertraining 2	07.04.2020
14.04.2020	BWGV Gruppe K Wintertraining 2	14.04.2020
21.04.2020	BWGV Gruppe L Wintertraining 2	21.04.2020
28.04.2020	BWGV Gruppe M Wintertraining 2	28.04.2020
05.05.2020	BWGV Gruppe N Wintertraining 2	05.05.2020
12.05.2020	BWGV Gruppe O Wintertraining 2	12.05.2020
19.05.2020	BWGV Gruppe P Wintertraining 2	19.05.2020
26.05.2020	BWGV Gruppe Q Wintertraining 2	26.05.2020
02.06.2020	BWGV Gruppe R Wintertraining 2	02.06.2020
09.06.2020	BWGV Gruppe S Wintertraining 2	09.06.2020
16.06.2020	BWGV Gruppe T Wintertraining 2	16.06.2020
23.06.2020	BWGV Gruppe U Wintertraining 2	23.06.2020
30.06.2020	BWGV Gruppe V Wintertraining 2	30.06.2020
07.07.2020	BWGV Gruppe W Wintertraining 2	07.07.2020
14.07.2020	BWGV Gruppe X Wintertraining 2	14.07.2020
21.07.2020	BWGV Gruppe Y Wintertraining 2	21.07.2020
28.07.2020	BWGV Gruppe Z Wintertraining 2	28.07.2020

### Grobe Trainingsinhalte D4 - Kader

#### • VP I

#### Technik:

#### Putten:

- Leistungsdiagnostik – Basics:  
Griff (individuell), Augen über Ball (Track, Spiegel),  
Körperwinkel (Video), Zielen (Lasertest), Schläger

- Leistungsdiagnostik – 3 Treffmomentfaktoren:  
Sweetspot-Tests, Schwungbahn, Verkantung, Rhythmus

→ indiv. Trainingsaufgaben, um über den Winter besser werden!

Tobias Heim

#### Grundschwung:

- Leistungsdiagnostik: Scope Analyse

Techniktraining beim Homepro (Bezugstrainer) in Kooperation durch Trainingstagebücher

#### Taktik:

- Regeltests
- Pre-/ Post-Shot Routine
- Qualitätstraining

#### Fitness:

- Sportärztliche Untersuchung
- Leistungsdiagnostik: golfspezifische Beweglichkeits-/  
Koordinationstests
- Konditionsaufbau: golfspezifische Kraft, Beweglichkeit,  
„Ausdauer“, Koordination
- Bilaterale Ausbildung

Tobias Heim

#### Ausrüstung:

- Clubfitting: Griff, Schaft, Liewinkel, Schlägerwahl

#### Soziales:

- Elternführungen, Elterngespräche
- Teamwettkämpfe auch in anderen Sportarten
- Koordinative Teamaufgaben
- Jahresmatch


Tobias Heim




**November**

- o 1. Woche: Spiele zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten  
**Putten (Pendeln)**  
Puttwettbewerbe
- o 2. Woche: Spiele zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten  
**Chippen (1-Hebel - 1-Hebel)**  
Chipmatches
- o 3. Woche: Spiele zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten  
**kleiner (2-Hebel – 1-Hebel) und großer Pitch (2-Hebel – 2-Hebel)**  
Pitchparcours
- o 4. Woche: **Klettern**

Tobias Heim

 **Dezember**

- o 5. Woche: Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten  
**Grundschwungtechnik**  
Kommandogolf
- o 6. Woche: Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten  
**Erlernen der Schlagroutine**  
Spieler nachahmen 
- o 7. Woche: Anregende Psychoregulationstechniken  
**Schräglagen/ Hanglagen**  
Spielspass

Tobias Heim

**Januar**

- o 8. Woche: **Eislaufen**
- o 9. Woche: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten  
**Bunkerschläge**  
Matches
- o 10. Woche: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten  
**Troubleshots**  
Matches

Tobias Heim

**Februar**

- o 11. Woche: Kleine Spiele zur Ausdauer  
**Putten (Richtungs- Längenkontrolle)**  
Auspowern mit großen Spielen
- o 12. Woche: **Bowling**
- o 13. Woche: Kleine Spiele zur Beweglichkeit  
**Chippen (Flug-7 Rollverhältnis)**  
Chipmatchplay
- o 14. Woche: Kleine Spiele zur Schnelligkeit  
**Pitchen (Distanzkontrolle und Flughöhe)**  
Pitchwettbewerbe mit verschiedenen Bällen

Tobias Heim

**März**

- o 15. Woche: Kleine Spiele zur Kopplung  
**Grundschwungtechnik (Ballkontakt, Richtungskontrolle)**  
Turniergedankenreise
- o 16. Woche: **Schwimmen**
- o 17. Woche: Kleine Spiele für den Teamgeist  
**Bunker (Dämpfungsbunkerschlag mit Flugweite und –höhe)**  
Spielspass
- o 18. Woche: Volleyball  
**Troubleshots (Rough, Divot, Wald)**  
Muskelrelaxation 

Tobias Heim

**April**

- o 19. Woche: KSO Turniervorbereitung  
**Schlagroutine auf Platz**  
Vestibularerzörör
- o 20. Woche: **Circuittraining (Fünfkampf)**
- o 21. Woche: Golfstaffeln  
**Spielformen auf dem Platz**

 Tobias Heim

Eine tolle Wintersaison!

Eine tolle Wintersaison!