

TRAININGSPLAN II Hj. / 2022

Mannschaft/Leistung inkl. Wettkampfvorbereitung

Woche	Tag	Gruppe	Thema
KW 23-52		Jugend / Leistung	Regel der Woche
KW 23	Dienstag	Jugend / Leistung	Schlagvarianten im kurzen Spiel
	Freitag	Leistung	Spiel auf dem Platz
KW 24	Dienstag	Jugend / Leistung	Schlagvarianten im kurzen Spiel
	Freitag	Leistung	Situatives Aufgabentraining
KW 25	Dienstag	Jugend / Leistung	Individuelles Techniktraining
	Freitag	Leistung	Individuelles Techniktraining/Regel der Woche für alle Gruppen
KW 26	Dienstag	Jugend / Leistung	Hanglagen
	Freitag	Leistung	Lochwettspiel
KW 27	Dienstag	Jugend / Leistung	Situatives Techniktraining
	Freitag	Leistung	Situatives Techniktraining
KW 28	Dienstag	Jugend / Leistung	Chippen, Schlägerwahl
	Freitag	Leistung	Individuelles Techniktraining
KW 29	Dienstag	Jugend / Leistung	Langes Spiel, Regel der Woche
	Freitag	Leistung	Spiel auf dem Platz
KW 30	Dienstag	Jugend / Leistung	Langes Spiel, Regel der Woche
	Freitag	Leistung	Spiel auf dem Platz
KW 31	Dienstag	Jugend / Leistung	Individuelles Techniktraining
	Freitag	Leistung	Kennen der Richtungsfaktoren
KW 32	Dienstag	Jugend / Leistung	Langes Spiel, Ballkontakt
	Freitag	Leistung	Funktionelles Techniktraining
KW 33	Dienstag	Jugend / Leistung	Pitchen
	Freitag	Leistung	Funktionelles Techniktraining
KW 34	Dienstag	Jugend / Leistung	Pitchen, Distanzkontrolle
	Freitag	Leistung	Situatives Techniktraining
KW 35	Dienstag	Jugend / Leistung	Pitchen, Distanzkontrolle
	Freitag	Leistung	Bunkerschläge
KW 36	Dienstag	Jugend / Leistung	Langes Spiel
	Freitag	Leistung	Situatives Aufgabentraining
KW 37	Dienstag	Jugend / Leistung	Längenkontrolle im langen Spiel
	Freitag	Leistung	Wettkampfkompentztraining
KW 38	Dienstag	Jugend / Leistung	Längenkontrolle im langen Spiel
	Freitag	Leistung	Griffvarianten, Richtungsfaktoren

TRAININGSPLAN II Hj. / 2022

Mannschaft/Leistung inkl. Wettkampfvorbereitung

Woche	Tag	Gruppe	Thema
KW 39	Dienstag	Jugend / Leistung	Längenkontrolle im langen Spiel
	Freitag	Leistung	Kontrolle Griffvarianten
KW 40	Dienstag	Jugend / Leistung	Meisterschaftsplatz, Course-Management
	Freitag	Leistung	Sinnvolle Erfolgstechniken im kurzen Spiel
KW 41	Dienstag	Jugend / Leistung	Chippen - Landepunkt
	Freitag	Leistung	Individuelles Techniktraining
KW 42	Dienstag	Jugend / Leistung	Chippen - Landepunkt
	Freitag	Leistung	Individuelles Techniktraining
KW 43	Dienstag	Jugend / Leistung	Individuelles Techniktraining
	Freitag	Leistung	Individuelles Techniktraining/Regel der Woche für alle Gruppen
KW 44	Dienstag	Jugend / Leistung	Erkennen von Fehlermustern
	Freitag	Leistung	Hanglagen
KW 45	Dienstag	Jugend / Leistung	Recovery
	Freitag	Leistung	Recovery
KW 46	Dienstag	Jugend / Leistung	Putten
	Freitag	Leistung	Putten
KW 47	Dienstag	Jugend / Leistung	Individuelles Techniktraining
	Freitag	Leistung	Individuelles Techniktraining
KW 48	Dienstag	Jugend / Leistung	Zurechtlegen einer Schlagroutine
	Freitag	Leistung	Putten
KW 49	Dienstag	Jugend / Leistung	Individuelles Techniktraining
	Freitag	Leistung	Schlägerwahl beim kurzen Spiel
KW 50	Dienstag	Jugend / Leistung	Up and down
	Freitag	Leistung	Regel der Woche für alle Gruppen
KW 51	Dienstag	Jugend / Leistung	Individuelles Techniktraining
	Freitag	Leistung	Individuelles Techniktraining
KW 52	Dienstag	Jugend / Leistung	Putten
	Freitag	Leistung	Putten