

ENTRAINEMENT U12 – TERRE-BLANCHE

ATELIERS

-Création de trajectoires (haute, basse, draw, fade, neutre, wedging).

2 tentatives par trajectoire

Les 2 meilleurs joueurs de l'atelier obtiennent 2 pts à soustraire de leur score stroke play (grand parcours).

-Driving :

Taper le plus loin possible. La portée de la balle est mesurée. Plusieurs tentatives.

Prise de données pour amélioration lors du prochain entraînement.

Les 2 meilleurs joueurs de l'atelier obtiennent 2 pts à soustraire de leur score stroke play (grand parcours).

Chipping et Putting

15 trous à effectuer en stroke play. Les 2 meilleurs joueurs de l'atelier obtiennent 2 pts à soustraire de leur score stroke play (grand parcours).

Pour les garçons : Puis, phase de poules (3 poules). Les 3 vainqueurs de poule obtiennent 2 pts à soustraire de leur score stroke play (grand parcours).

-GRAND PARCOURS

9 trous à effectuer. Score en stroke play

-CLASSEMENT DU JOUR

Classement réalisé en fonction du score réalisé sur le Grand Parcours – les points obtenus lors des ateliers

Rendez-vous la semaine prochaine au golf d'Aix-Marseille pour le deuxième entraînement de l'année, consacré au développement de la puissance