

SEANCE ENTRAINEMENT/RECUPERATION GOLF

*Suite à ma partie de reconnaissance ou à mon 1^{er} tour en compétition, j'ai besoin de retravailler certains points, pour asseoir ma confiance ou bien reprendre confiance en mon jeu !
Je peux m'appuyer sur les entraînements suivants en fonction du debriefing de ma journée*

- MISE EN JEU :

Objectifs : savoir quel est mon club de confiance, recréer une mise en place précise

Thème : Imaginer un fairway sur le practice en rapport avec les fairways du parcours.

Clubs à utiliser : Driver, Bois 3 et Hybride

Déroulement : Mettre 10 balles sur le fairway et compter le nombre de balles nécessaire pour y arriver avec chaque club.

Puis faire mon ratio/pourcentage réussite ; $(10/\text{nb de balles nécessaire}) * 100$

- ATTAQUE DE GREEN :

Objectifs : Connaître sa trajectoire préférentielle, redonner une intention précise à mes coups

Thème : Déterminer un green imaginaire sur le practice en fonction du parcours.

Clubs à utiliser : Choisir 2 clubs en rapport avec le parcours (utilisation fréquente)

Déroulement : Mettre 10 balles sur le green avec différentes trajectoires (Draw, Fade et balle neutre). Compter le nombre de balles nécessaire pour atteindre cette performance pour chaque trajectoire. Puis faire mon ratio/pourcentage réussite $(10/\text{nb de balles nécessaire}) * 100$

- WEDGING DISTANCE FAVORITE

Objectifs : Rechercher ou confirmer sa distance favorite au wedging

Thème : Viser 3 drapeaux à 3 distances différentes

Clubs à utiliser : Sandwedge

Déroulement : Mettre 10 balles dans la zone (diamètre de la zone = 10% de la distance). Compter le nombre de balles nécessaire pour atteindre cette performance pour chaque distance. Puis faire mon ratio/pourcentage réussite $(10/\text{nb de balles nécessaire}) * 100$

OU

- WEDGING CONTRÔLE DES AMPLITUDES ET DU RYTHME

Objectifs : Reprendre confiance sur une ou deux distances clés et sur le rythme idéal pour ce tournoi

Thème : Viser un drapeau si possible et travailler avec chaque club 2 amplitudes selon les préférences du joueur

Repères sensitifs (½ et ¾ de swing) ou repères mécaniques (hanche/hanche ; épaule/épaule),

Clubs à utiliser : Choisir 2 ou 3 SW

Déroulement : Faire plusieurs séries de 10 balles en variant les amplitudes et/ou le rythme et noter ses distances moyennes.

Trouver le mouvement le plus régulier !

- PUTTING : Effectuer au préalable de l'exercice une vérification technique sur alignement et posture.

Objectifs : Reprendre des sensations sur la vitesse et la roue des greens. Être focus sur l'efficacité

Thème : Choisir 3 distances fréquentes sur ce parcours (3M, 5M, 9M par exemple) et déterminer une distance de sécurité autour du trou (longueur de grip à 3m et longueur de club sans le grip par exemple sur les autres distances)

Clubs à utiliser : Putter

Déroulement : Mettre 10 balles dans cette zone et compter le nombre de balles nécessaire pour atteindre cette performance

Puis faire le ratio/pourcentage réussite pour savoir à quelle distance je suis "à l'aise" afin d'établir mon plan de jeu.
