

Regroupement U12 du Dimanche 5 février (Objectif 2017)

Golf de la Grange aux Ormes

9h00 : Echauffement musculaire

9h30 : Tests physiques (à faire à nouveau dans un futur proche afin de noter l'évolution)

Lancers de medecine ball, 3 tentatives par situation, la meilleure est retenue pour chaque situation

1- Lancer de Medecine Ball (2kg) debout

Flexion contre le buste puis extension

Moins de 4 mètres : 0 pt

5-6 mètres : 1 pt

7-8 mètres : 2 pts

Plus de 9 mètres : 3 pts

2- Lancer de MB assis

Flexion contre le buste puis extension

Moins de 2 mètres : 0 pt

2-4 mètres : 1 pt

4-6 mètres : 2 pts

Plus de 6 mètres : 3 pts

3- Lancer de MB au dessus de la tête

Style touche au football

Garçons

Moins de 6 mètres : 0 pt

6-8 mètres : 1 pt

8-10 mètres : 2 pts

Plus de 10 mètres : 3 pts

Filles

Moins de 4 mètres : 0 pt

4-6 mètres : 1 pt

6-8 mètres : 2 pts

Plus de 8 mètres : 3 pts

Lancers de balle main préférentielle

Moins de 10 mètres : 0 pt

10 à 20 mètres : 1 pt

20 à 30 mètres : 2 pts

Au delà de 30 mètres : 3 pts

Lancers de balle main opposée

Moins de 5 mètres : 0 pt

5 à 10 mètres : 1 pt

10 à 20 mètres : 2 pts

Au delà de 20 mètres : 3 pts

Précision - lancer de balle

main préférentielle

Zone à 10 mètres de 2m de côté

0 balle dans la zone : 0 pt

1 balle dans la zone : 1 pt

2 balles dans la zone : 2 pts

3 balles dans la zone : 3 pts

Précision - lancer de balle

main opposée

Zone à 10 mètres de 2m de côté

0 balle dans la zone : 0 pt

1 balle dans la zone : 1 pt

2 balles dans la zone : 2 pts

3 balles dans la zone : 3 pts

10h30 : Séance de créativité - les effets (trajectoires normales / trajectoires basses)

A reproduire l'après midi au driving lors du parcours à thème.

Viser une zone délimitée par des cones en fade et en draw, avec évaluation sur 5 balles.

Même travail ensuite en s'adaptant sur des **balles basses**, toujours avec effet.

L'objectif étant de comprendre et maîtriser définitivement (déjà en théorie...) les différentes adaptations tant au niveau de l'organisation devant la balle que du chemin du club, en restant simple techniquement.

11h30 : Driving

20 min d'entraînement sur la recherche de l'angle d'attaque optimum pour augmenter le carry

Evaluation : Zone de 30 mètres de large, 3 balles, carry dans la zone

Garçons

Moins de 120 mètres : 0 pt

120 à 140 m de carry : 1 pt

140 à 160 m de carry : 2 pts

Plus de 160 m de carry : 3 pts

Filles

Moins de 100 mètres : 0 pt

100 à 120 m de carry : 1 pt

120 à 140 m de carry : 2pts

140 à 160 m de carry : 3 pts

12h00 : Repas

13h30 : Parcours à thème

Greensome formule football (interligues), en donnant sur chaque drive (en rapport avec le travail du matin sur le drive et les effets), l'effet logiquement défini par le dessin du trou en définissant une stratégie, ou éventuellement par les conditions climatiques dans certains cas.

16h45 : fin du regroupement