



ffgolf[®]
Ligue Grand Est

GROUPE U12
Territoire Alsace

2017 – 2018

Coach : Olivier Sabourin

- Programme du regroupement du dimanche 15 octobre 2017

- 9h30 : rendez-vous des joueurs et présentation de la journée
- 10h : tests physiques FFG encadrés par Nicolas Delpech, préparateur.
- 11h30 : tests techniques, détermination de la vitesse de swing et de la frappe, utilisation du FLIGHTSCOPE.
- 12h30 : Déjeuner au restaurant du golf.

- 13h30 : reprise de l'entraînement, évaluation au putting.
- 14h30 : formule par équipe en greensome match-play sur le parcours 12 trous.
- 16h 30 : débriefing.
- 17h : Fin du regroupement.



nom	prénom	vitesse mph	référence		angle d'attaque	référence
			filles 70 à 80	garçon 80 à 90		
Komorowski	Carlène	67	<		2,7	ok
Matter	Théodore	86,8		ok	-1,3	<
Montiage	Justin	79,7		ok	5,3	ok
Van de Neste	Tibo	76,9		<	-3,9	<<
Kratzeisen	Victor	75,9		<	0,2	=
Boeni	Grégoire	75		<	-0,5	<
Millot	Robin	72,3		<	-3	<<
Camate	Hugo	61,6		<<	2,6	ok

Résumé :

- Le premier regroupement des joueurs sélectionnés pour le territoire Alsace a permis à tous de faire connaissance, de s'approprier des outils d'évaluation, de faire le point sur ses compétences techniques par ateliers et d'évaluer ses habiletés motrices en compagnie de Nicolas Delpech, préparateur physique.
- Les vitesses de swing au drive ont été mesurées au Flightscope permettant de faire le point sur les exigences nécessaires à la performance dans la catégorie U12. L'attention a été portée sur la nécessité de l'activation musculaire et de l'explosivité lorsque l'on met la balle en jeu ; Nicolas nous a montré un exercice simple permettant de la réaliser.
Petit rappel technique observé : il conviendrait avec le driver, de balayer la balle plus que de la frapper en descendant ; l'exercice de taper une balle sur un tee avec un putter le ferait comprendre immédiatement 😊
- Des ateliers de petit jeu, en binôme, ont permis aux jeunes de s'évaluer et de déterminer les points faibles ; les « chip and run » par exemple devraient être exécutés avec des clubs présentant moins d'ouverture pour améliorer la roue, l'attention devant être portée sur la zone d'atterrissage de la balle.

