



ffgolf[®]
Ligue Grand Est

Regroupement U12, dimanche 11 novembre 2018

Territoire Alsace, Coach : Olivier Sabourin

Introduction et Programme

Objectif annuel : « Savoir Faire Gagner ! »

Savoir :

Le joueur apprend à concevoir et réaliser des coups différents qu'il retrouve sur le parcours ; il y parvient en les répétant sur différentes zones d'entraînement avec un enseignant. Il sait ce qu'il fait, il sait ce qu'il ne fait pas

Les moyens pour établir un constat sont les suivants :

Utilisation des analyseurs de vol Flightscope pour le long jeu, Focusband pour l'entraînement des aptitudes à la concentration, Skypro pour le rythme du putting, Bodytrack pour contrôler ses appuis.

Faire :

Il met en place des moyens pour progresser :

Carnet de progression avec dates, carnet de dessin de parcours, exercices d'échauffement, questionnaire de motivation...j'apprends à concevoir une séance d'entraînement ...

Gagner :

L'objectif est multiple :

Sur le practice, se lancer des défis, envoyer chaque balle avec une intention.

Sur l'année, il peut être individuel ou collectif : amélioration de l'index ou compétition par équipes

Les 4 regroupements du territoire, grâce au soutien de la Ligue du Grand Est permettent de se donner plus de moyens pour imaginer le futur en 2019.

PROGRAMME

9h30 : présentation de la saison, explication des regroupements.

10h : Petite course d'activation et installation au driving range ;
Chacun propose un exercice d'échauffement ; puis il est demandé aux joueurs d'utiliser 3 clubs et de répartir les balles du seau en fonction.

10h15 : Mise en place de zones de chipping.

1/Travail sur la face de club :

3 situations de balle haute, 3 situations de balle basse, 1 point par balle à une longueur du trou.

Consigne : utiliser le même club,

Objectif : comprendre le rapport entre l'inclinaison du club et la trajectoire de balle.



2/Travail sur l'amplitude :

Couloir de 20m, 2m de large, divisé en 5 zones de carry, 1 point par balle qui rebondit dans chaque zone.

Consigne : utiliser le même club

Objectif : comprendre le rapport entre l'amplitude et la vitesse de la balle



3/ Mesure du travail sur l'amplitude :

Un wedge, 3 backswing, distances mesurées au Flightscope (on part de la mesure basée sur le full swing et on divise, les distances doivent être logique entre elles ; exemple : 75m,50m,25m).

Consigne : modifier le backswing (9,10,11h)

Objectif : se connaître et connaître les distances à faire pour gérer la profondeur des approches (utilisation d'une jumelle)

11H30 : Mise en place du driving :

Contrôle de la vitesse de swing et de l'angle de frappe, (comparaison pour certains avec les données de l'année dernière).

Consigne : faire un swing d'essai rapide et intense en rapport avec la réalité,

Objectif : comprendre pourquoi l'activation et le « jump » sont importants pour la vitesse et le sens de la frappe. L'évolution pour certains est intéressante.

2018	Vitesse de club recommandée 75 à 85 mph	Angle de frappe recommandé +4 degrés	2017	
Louis Peresse	64,3	+0,4		
Baptiste Montiage	68,9	+6		
Lola Schikele	71,5	+2,5		
Quentin Wolf	73,4	+3,3		
Robin Millot	78,9	+3,1	72,3	-3
Tibo Van de Neste	81,9	+1,3	76,9	-3,9

12h15 : déjeuner

13h30 : concours de putting, 2 tours de stroke puis match-play.



14h : parcours 9 trous, 2 parties de 3 joueurs.

Formule : 2 joueurs en greensome jouent contre le 3^{ème} en match, et au trou suivant on change de partenaire.

Sur chaque trou la mise en jeu est différente :

Trou 1 : tee shot du bunker de parcours (contact de balle)

Trou 2 : tee shot sous les arbres à gauche du fairway (balle à effet droite-gauche.

Trou 3 : tee shot sous les arbres à droite (balle à effet)

Trou 4 : tee shot balle au-dessus des pieds (direction de face à l'impact)

Trou 5/6 : match-play en individuel

Trou 7 : compter les coups jusqu'au green, relever la balle, se mettre dans le bunker et chercher à faire approche-putt.

Trou 8 : départ du bunker de parcours, tout jouer avec un seul club.

Trou 9 : tous les joueurs jouent ensemble de la dropping zone, distance 80 m, combien de balles sur le green, quel swing choisir...



En draw sous les arbres



approche un peu longue.....

16h15 : récupération technique, plein swing dans le bunker du practice, exercice sur le contact et les appuis



16h30 : fin du regroupement



***MERCI AU GOLF DU KEMPFERHOF POUR LA GENTILLESSE DE SON
ACCUEIL ET LA DISPONIBILITE DE SES EQUIPES !***

