

RDVs Territoriaux D'Hiver 2018/19 – LIGUE Grand-Est, Territoire LORRAINE, U12

REGROUPEMENT 4 – METZ TECHNOPOLE – 03/03/19

COMPTE RENDU DE LA JOURNEE

JOUEURS PRESENTS

Clément ANSTETT (Preisch)
 Hugo BRANDT (Chérisey)
 Pierre COMMITO (Grange Aux Ormes)
 Melanie DENLEY (Grange Aux Ormes)
 Tom DESSEZ (Chérisey)
 Antonin MASSON (Chérisey)
 Louise NEVEUX (Epinal)
 Anne-Charlotte OTTO (Grange Aux Ormes)
 Antoine PETITCOLAS (Amnéville)

JOUEUSE ABSENTE

Manon PETITCOLAS (Amnéville) – Malade mais présente pour le debriefing

DEROULEMENT DE LA JOURNEE

9h30 – 10h00	Atelier Putting	Putting Green
10h00 – 10h30	Atelier Approches	Putting Green
10h30 – 11h00	Travail sur Les Séances d'Échauffement	Clubhouse
11h00 – 12h00	Atelier Wedging	Practice
12h00 – 13h00	Pause Déjeuner	Clubhouse
13h00 - 13h30	Echauffement Individuel	
13h30 – 16h30	Parcours - Matches de 9 Trous en Simples – Finale « Ryder Cup ».	Parcours
16h30-17h	Débriefing de la journée	Parents et Joueurs

COMMENTAIRES

MATINEE

ATELIER PUTTING

Exercice 1 – Putts à 1m20 (une longueur du club + le grip)

Objectif – Rentrer 20 putts consécutifs (putt raté = recommence à 0 !). Obligation de tourner sur 4 putts autour d'un trou afin d'interdire la possibilité de tenter 2 fois consécutifs le même putt.

Travail sur la routine, lecture de pente, décision vitesse / direction, concentration et endurance mentale.

Exercice 2 – Putts à 1m20 (une longueur du club + le grip)

Objectif – Faire la série la plus long de putts consécutifs rentrés. Durée de l'exercice limitée à 10 min.



ATELIER CHIPPING

Exercice 1 – 4 situations autour du green avec une zone ciblée (2m50 autour du trou).

Objectif – Jouer 3 balles dans chaque situation et marquer un point pour chaque balle qui s’immobilise dans la zone ciblée.

CONSTATS

1. Il y a beaucoup de travail technique nécessaire pour tout le monde !!! (Compréhension de la position de la balle entre les pieds et l’inclinaison du shaft du club par rapport à l’angle d’attaque souhaité, la stabilité du bas du corps pendant le geste, le rôle des mains et les épaules, adaptation de la position du corps en situation de peinte etc.)
2. Choix des clubs par rapport à la situation souvent discutable (par exemple - sur une approche roulée avec 25+ mètres de faire rouler la balle sur le green la plupart des joueurs font rouler la balle 15-20 mètres si on leur demande de lancer la balle à la main. En revanche, ils prennent un SW pour jouer le coup car « je suis proche du green ») !!!



ATELIER INDOOR – SEANCES D’ECHAUFFEMENT

Exercice 1 - Tout le monde a dû écrire sur une feuille sa séance d’échauffement idéale (entre 45 et 90 min).

Par exemple ;

90 min avant mon départ – J’arrive au golf
85 min avant mon départ – 10 min de putts entre 1 et 3m
75 min avant mon départ – 10 min de putts entre 3 et 20m
65 min avant mon départ – 10 min de chipping
55 min avant mon départ – Echauffement physique

Etc.

OBJECTIF – Sensibilisation de l’importance d’une séance d’échauffement et les éléments essentiels (échauffement physique, sentir la vitesse des greens, tour des bases techniques au practice etc...)

Exercice 2 – Tout le monde a dû créer une séance d’échauffement qui ne dure que 25min

OBJECTIF – Avoir un plan « B » pour certaines situations – en retard pour arriver au golf à cause de la circulation, reprise du jeu après un arrêt (orage), partir en play-off 2/3 heures après avoir terminé un tour de stroke, reprise entre 2 matchs en Championnat de Ligue / Inter ligues etc.

CONSTATS – Tout le monde n’a pas encore établi un protocole d’échauffement et certains joueurs n’étaient même pas sûr des éléments à inclure. À travailler et à peaufiner au fur et au mesure pendant la saison...

ATELIER WEDGING

Echauffement physique suivi d’un échauffement technique.

Exercice 1 – Travail sur plusieurs distances (30 – 90m) avec le même club et avec différents clubs afin de varier les trajectoires et avoir plusieurs « solutions » pour chaque distance.

Exercice 2 – Matches entre joueurs sur toutes les distances – premier tour avec un point pour qui fait tomber la balle le plus près de chaque distance et deuxième tour pour un point sur qui fait arrêter la balle le plus proche de chaque distance.



ffgolf[®]
Ligue Grand Est



PARCOURS L'APRES-MIDI

RYDER CUP - Les résultats du dernier tour :

TEAM EUROPE	3 - 1 (POINTS)	TEAM USA
	14 - 12 (TROUS)	
Tom DESSEZ	3-2	Hugo BRANDT
Anne-Charlotte OTTO	2-5	Louise NEVEUX
Antonin MASSON	4-1	Clément ANSTETT
Antoine PETITCOLAS	5-4	Pierre COMMITO
Melanie DENLEY		Manon PETITCOLAS (Absente)

SCORE FINALE

TEAM EUROPE	5.5 - 1.5 (POINTS)	TEAM USA
	22 - 16 (TROUS)	