

Rassemblement 4, golf de Soufflenheim, dimanche 9 février 2020

Coach : Olivier Sabourin

Programme

regroupement Golf de soufflenheim 9 février 2020				
				intérêt
9h30	échauffement			
	5 blocs	élastiques, corde a sauter	corde à sauter, frisbee, foot	comme dans chaque sport
9h45	speed golf	1 trou	chronométré	comment s'organiser
10h	greensome stroke-play	6 trous	équipe	quel esprit avoir ?
11h15	putting	18 trous	score individuel	concentration individuelle
12h00	déjeuner			
13h30	greensome	9 trous	nombre de trous gagnés	quelle tactique ?
			matchplay	prise d'information
16h	récupération	superspeed radar	comment donner de la vitesse	protocole
16h30	fin			



Variation d'exercice d'échauffement



organisation et préparation du matériel



**Parcours 6 trous en greensome ; les joueurs observent et prennent des informations, qu'il partage avec l'équipier**

Louis / Baptiste : 0  
Axel / Joshua : +1  
Tibo / Quentin : +1  
Charlotte / Zoé : +3  
Louis / Lucas : +4  
Josh : +11

Quelques observations ont été faites, susceptible en compétitions d'être pénalisées par les arbitres :

Respecter les autres (petit/grand, fille/garçon, meilleur/moins bon index).

Respecter les consignes

Surveiller le temps de jeu,

Faire attention aux gestes et propos déplacés



**speedgolf** sur un par 3 de 50 mètres, le plus rapidement joué par les équipiers ;  
meilleur temps : 12,6 secondes par Joshua et Axel avec une balle presque  
rentrée directement dans le trou !

**Concours de putting** 18 trous :

Zoé : -3

Axel : -3

Joshua O : -2

Joshua S : -2

Louis : 0

Lucas E : 0

Lucas VN : +2

Tibo VN : +2

Charlotte : +3

Quentin : +3

Baptiste : +4

Après le déjeuner sur le départ, **constitution des équipes en match-play greensome**, avec l'objectif de gagner le plus de trou.



Louis/Baptiste - Tibo/Quentin 4/2

Alex/Joshua – Lucas E/Lucas VN 4/3

En Formule 4/2/0, victoire de Zoé 19 points sur Charlotte 18 et Josh 16

Un Play-off voit la victoire de Joshua et Axel contre Baptiste et Louis

**Récupération** avec prise de vitesse par un radar suivant le protocole « Superspeed », thème : quand et comment accélérer le club dans le swing, mesure de vitesse avant et après exercice





*Merci au golf de Soufflenheim pour son accueil et son Pro Jean-Yves Migeot pour sa disponibilité.*

*A tous, une Bonne Saison 2020 !*

Olivier Sabourin  
Entraîneur de Ligue

