



COMPTE RENDU JOURNEE D'ENTRAINEMENT

DIMANCHE 08 AVRIL 2018

LA GRANDE MOTTE

GROUPE ELITE U12 ZONE EST

ENCADREMENT :

- Romain Cortez, entraîneur ETR
- Serge Gueydon, responsable des jeunes

JOUEURS PRESENTS :

- Sofia Valera (Saint-Thomas)
- Sacha Léon (Massane)
- Esteban Valey (Massane)
- Esteban Cortez (Nîmes-Campagne)
- Basile Barbier (Nîmes-Vacquerolles)

Echauffement de début de journée

CONDITION D'ENTRAINEMENT :

Temps humide, quelques averses.

Greens carottés (15 jours avant) durs et lents.

ECHAUFFEMENT TECHNIQUE :

On s'est attardé sur le wedging (coup standard à 50m) en s'attachant à être bien placé devant la balle, stance légèrement ouvert et balle un peu à gauche. Le but est de contrôler la vitesse du club en tenant la face ouverte à la fin du mouvement, poignets fermes.

J'ai constaté qu'ils avaient du mal à reproduire la trajectoire et à contrôler la distance sur plusieurs balles. Sur ce genre de coup ou ils n'ont pas besoin de puissance, le travail sur le rythme est prioritaire.

J'ai précisé que cette sensation de rythme pouvait se retrouver jusqu'au fer 7 (même si on libère les mains de plus en plus), clubs avec lesquels on peut être exigeant sur les attaques de green.

Il est important de faire toujours la même distance avec ces clubs et du coup... Il est important de connaître ses distances ! Nous sommes en début de saison, un étalonnage s'impose.

PARCOURS SUR LE 18 TROUS COMPACT « Les Goélands »

Objectifs : Rendre un score en stroke-play, compter les greens en régulation, compter le nombre de putts.

Sur ce parcours (ils ont joués des jaunes), la moitié des greens sont atteignables (Fer 7 maximum à l'attaque de green), les Par 4 et certains Par 3 sont trop longs pour leur imposer cette exigence. Les jeunes ont pris un green sur deux en moyenne.

Les greens sont très intéressants et imposent la créativité. Même avec le sand-wedge il fallait s'adapter à la dureté des greens. On constate qu'il faut encore fournir du travail au niveau de la préparation des coups. Imaginer les trajectoires, identifier le point de chute, anticiper sur la réaction de la balle au pitch... utiliser plusieurs clubs pour réaliser la même approche peut être un travail intéressant.

DEBRIEFING PARCOURS

Retour sur les stratégies, les choix de clubs ou de trajectoires, les prises d'informations avant les coups.

Un bon coup de golf n'est pas seulement une balle bien tapée, c'est aussi maîtriser la distance et bien se placer pour le coup suivant.

TRAVAIL D'APPROCHES AUTOUR DU PUTTING GREEN

Il y a de belles pentes sur ce putting green, on a imposé les clubs (fer 8, PW ou SW) et proposé des situations adaptées.

Sous forme de concours, on a enchaîné les approches quelquefois en répétant la même approche pour préciser le point de chute et la ligne.

RETOUR AVEC LES PARENTS et FIN DE JOURNEE



Romain Cortez