



Programma Tecnico Agonistica 2021

Deve portare il ragazzo che abitualmente partecipa alle gare giovanili a competere a livello nazionale e internazionale. Affina le capacità tecniche e ricerca la ripetitività nei colpi, il ragazzo in questa fase deve apprendere a conoscere il suo gioco per applicarvi sia la tecnica sia gli aspetti complementari e fare le sue scelte autonomamente.

Tecnica:

L'atleta deve ampliare la gamma di colpi che è in grado di eseguire con una certa sicurezza, sia nel gioco corto sia nel gioco lungo per poter scegliere di volta in volta il colpo più adeguato alla buca e alla situazione di gioco.

Per questo motivo è necessario che sperimenti colpi diversi dalla stessa situazione e non giochi sempre lo stesso colpo:

- colpi ad effetto (fade e draw)
- colpi particolari (palla alta e palla bassa)
- colpi da lie particolari (discesa, salita....)
- conoscenza dei 9 voli della palla

Putt, Gioco corto, colpi speciali :

Putting:

- lettura del green,
- pratica per imparare a dosare la forza
- analisi e miglioramento della meccanica, con ausilio della tecnologia Capto.
- ricerca di un minor numero di putt per giro.

Approcci da vicino al Green:

- Sperimentazione e comprensione di tutti i tipi di colpo.

Bunker:

- Sperimentazione e allenamento delle varie situazioni di lie della palla di consistenza della sabbia e di distanza da ricoprire.

Approcci dai 100 ai 30 metri: imparare a dosare la forza.

Allenamenti alla ricerca di un numero sempre maggiore di recuperi da tutte le situazioni:

Di seguito alcuni giochi che renderanno l'allenamento del gioco corto più divertente e permetteranno di valutare i miglioramenti in modo oggettivo:

PAR 2 CONTEST : il gioco consiste nel disputare 9 o 18 buche per 2 con diverse situazioni a distanze variabili tra i 20 e i 40 metri dalla buca (le prime volte gioca colpi più corti). Cerca di migliorare ogni volta il risultato e annota il migliore sulle 9 e sulle 18 buche.

PUTTING CONTEST: il gioco consiste nel superare 7 prove di putting cercando di ottenere il risultato migliore. Ripeti ogni prova 2 volte e riporta i risultati di entrambe le prove.

1. 5 palle su 5 dalla distanza di un metro
2. 5 palle su 5 dalla distanza di 10 metri all'interno di un'area di 50 centimetri dalla buca
3. 4 palle su 5 dalla distanza di 2 metri
4. 4 palle su 5 dalla distanza di 15 metri all'interno di un'area di 75 centimetri dalla buca
5. 3 palle su 5 dalla distanza di 3 metri
6. 3 palle su 5 dalla distanza di 20 metri all'interno di un'area di un metro dalla buca
7. Il numero massimo di putt che riesci a imbucare dalla distanza di un metro su 12 tentativi ruotando intorno alla buca (se li imbuchi tutti senza difficoltà allontanati di mezzo metro) **PRIMO TENTATIVO SECONDO TENTATIVO.**

CHIPPING E PITCHING CONTEST: il gioco consiste nel superare 3 prove di chipping e 3 prove di pitching cercando di ottenere il risultato migliore, riporta il risultato migliore.

CHIPPING:

- 5 palle su 5 da 10 metri all'interno di un'area di 50 centimetri
- 4 palle su 5 da 15 metri all'interno di un'area di 75 centimetri
- 3 palle su 5 da 20 metri all'interno di un'area di un metro

PITCHING:

- 5 palle su 5 da 20 metri all'interno di un'area di 100 centimetri
- 4 palle su 5 da 30 metri all'interno di un'area di 150 centimetri
- 3 palle su 5 da 40 metri all'interno di un'area di 2 metri

Tattica e strategia di gioco: in questa fase i ragazzi devono imparare a valutare correttamente il percorso e compiere le scelte adeguate alla situazione anche attraverso i seguenti punti:

- disegno della piantina del percorso, deve indicare la posizione degli ostacoli e la distanza del green dal tee e dalla zona da dove viene giocato ogni colpo, le pendenze principali ed eventuali dislivelli presenti sul green.
- Misurazione delle distanze ricoperte da ogni bastone, giocando 10 colpi verso un fairway pianeggiante si scarta la più lunga e la più corta e si fa la media delle distanze ricoperte dagli altri colpi.

Allenamento pre gara:

- campo pratica: 50 palle di riscaldamento giocando tutti i ferri per ritrovare un buon timing e riattivare gli automatismi appresi in precedenza.
- Putting green: 15 minuti per ritrovare un tocco corretto e provare la velocità del green
- Il riscaldamento in campo pratica e sul putting green devono consentire al ragazzo di giocare in campo senza dover pensare continuamente alla tecnica di gioco.
- 18 buche ripetendo soprattutto i colpi intorno al green per provarne la superficie, il maestro deve aiutare il ragazzo a valutare correttamente il campo.
- Al termine delle 18 buche si ripetono campo pratica e putting green per ritrovare timing e automatismi.
- Recupero e allungamento muscolare.

Zappa Luigi.