



**ITALIAN  
GOLF  
ACADEMY**

## **CLUB SPERANZE**

**Il corso, rivolto a coloro che non sono ancora in possesso di HCP, ha l'obiettivo di favorire l'acquisizione delle basi e fondamentali del gioco.**

**Il corso si terrà la domenica pomeriggio. Per i più giovani, 6/9 anni, si terrà dalle ore 14 alle ore 15.30. Per i ragazzi tra i 10/16 anni dalle ore 15.30 alle ore 17.30.**

**Inizierà l' 18 di Marzo sino al 10 di Giugno con pausa la domenica della Santa Pasqua. Riprenderà il 9 di Settembre e terminerà l' 11 di Novembre.**

**Fin dalle fasi iniziali, è prevista la pratica in presenza di BERSAGLI per favorire lo sviluppo di precisione e di concentrazione sia nella pratica che nel gioco.**

**Si introdurrà la pratica del PUTTING e del GIOCO CORTO concentrandosi inizialmente sulle tecniche di esecuzione dei ferri a correre e, successivamente, sugli approcci alti e sul bunker. Nelle prime lezioni la didattica svilupperà tecnica di base del golf.**

**Gli allievi impareranno l'impugnatura (GRIP) e la tecnica da seguire per compiere questo gesto correttamente, la posizione base (SET UP) da assumere e mantenere davanti alla palla per l'esecuzione di un colpo e l'ADDRESS, le sue funzioni nel gioco del golf nonché le tecniche e la routine che permettono di allinearsi correttamente. L'obiettivo principale è quello di rendere gli allievi capaci di compiere autonomamente tali gesti, preludio per l'esecuzione del colpo.**

**All'interno del corso verranno organizzate mensilmente delle gare per stimolare e divertire i giovani atleti.**

**Nel corso delle lezioni il maestro li introdurrà alle principali REGOLE del golf e all'importanza dell'ETICHETTA e del comportamento da mantenere su un campo da golf.**



**ITALIAN  
GOLF  
ACADEMY**

## **CLUB DEI GIOVANI**

Il corso è rivolto ai giocatori già in possesso di HCP e ha come obiettivo primario il conseguimento o il mantenimento del Brevetto o del Brevetto Giovanile.

Si svolgerà il mercoledì e la domenica pomeriggio dalle ore 15.30 alle ore 17.30. Inizierà l' 18 di Marzo sino al 10 Giugno con pausa la Domenica della Santa Pasqua. Riprenderà il 9 Settembre e terminerà l' 11 di Novembre.

Nei mesi di Giugno, Luglio, Ottobre e Novembre si terranno delle sedute d'allenamento supplementari per i giocatori più meritevoli selezionati in base alla frequenza e impegno. Gli allenamenti si terranno tutti i mercoledì dal 13 giugno al 18 luglio dalle 15.30 alle 17.30 e dal 14 Novembre al 12 Dicembre dalle 15.00 alle 17.00. Queste lezioni supplementari avranno lo scopo di impostare il lavoro invernale in ogni settore del gioco.

La frequenza è obbligatoria e prevede l'esclusione dell'allievo dopo due assenze ingiustificate.

Il corso sarà così strutturato:

- ◆ Le prime quattro settimane prevedono l'impostazione tecnica nei seguenti settori del gioco: swing, putt e gioco corto. Il lavoro sarà quindi svolto principalmente al campo pratica con l'analisi video dello swing, in putting green con esercizi mirati e in chipping green con spiegazioni tecniche. La quarta settimana sarà utilizzata per dar spazio a eventuali chiarimenti o recuperi.
- ◆ Nel mese di Aprile saranno effettuati test specifici di gioco corto e putt denominati Game Test.
- ◆ Dal mese di Maggio sino alla fine del corso, gli allenamenti si concentreranno sul gioco in campo con particolare attenzione alla strategia di gioco, ai colpi intenzionali e al gioco corto.

Riteniamo molto importante la prima parte tecnica del corso, perché grazie all'ausilio del video sia nello swing sia nel putt, abbiamo la possibilità di migliorare e monitorare il gioco degli atleti.

I Test che saranno eseguiti nella seconda parte del corso saranno molto utili sia per coinvolgere e motivare gli allenamenti degli atleti sia per insegnare un corretto sistema d'allenamento.

Le sedute in campo punteranno ad ampliare la gamma di colpi a disposizione, in particolare impareranno a giocare una palla bassa, un'alta, hook e slice e a gestire con maggior sicurezza colpi in pendenza.

Per abbassare l'handicap si punterà molto sul gioco corto e sull'importanza del putting. In particolare i ragazzi impareranno a giocare ferri a correre con bastoni differenti, pitch e lob. Soprattutto impareranno quando giocare un ferro a correre e quando, invece, un lob.

**La pratica del putting punterà a far acquisire fiducia e sicurezza ai giocatori.**



**ITALIAN  
GOLF  
ACADEMY**

### Programma Tecnico Club Giovani.

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
- 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.