



PREAGONISTICA 2021

Il corso è rivolto ai giocatori abilitati e ha come obiettivo primario il conseguimento dell' Hcp.

Si svolgerà il mercoledì pomeriggio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Inizierà Mercoledì 10 Marzo sino a Mercoledì 14 Luglio con pausa la Domenica della Santa Pasqua. Riprenderà Mercoledì 8 Settembre e terminerà Mercoledì 24 di Novembre.

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.