



GOLF COACH
Guillaume Calmettes

REGROUPEMENT U10 20/04 - GOLF DU MÉDOC

- ECHAUFFEMENT

- . Je bouge doucement mes articulations : Nuque, Épaules, Coudes, Poignets, Chevilles, Genoux, Hanches
- . Je fais quelques rotations du corps en me tenant droit puis avec le buste incliné vers l'avant
- . Je fais quelques swings d'essai

- LA ROUTINE DE JEU (même quand je tape des balles au practice)

- . Je choisis mon club
- . Je regarde ma ligne de jeu = je trace une ligne imaginaire entre ma balle et ma cible
- . Je vise en prenant un point de repère devant ma balle
- . Je prends ma posture parallèle à la ligne de jeu / Face de club perpendiculaire
- . Je swingue

- LE RYTHME DE SWING

- . Je tape la balle en réalisant un swing à une vitesse que je maîtrise à 100%
- Exercice : je tape une balle et je tiens mon finish équilibré jusqu'à ce que la balle tombe sur le sol

- MISE EN APPLICATION SUR LE PARCOURS 6 TROUS / départs boules rouges

Attention ⚠️ : chaque coup est important et mérite une routine

Exemple : même quand je suis proche du trou sur le green 😊 / je peux utiliser le trait se trouvant sur ma balle pour viser de manière un peu plus précise

- CONSEIL STRATÉGIQUE

- . Je ne suis pas obligé de jouer le sandwedge quand je suis à côté du green
- . Je peux m'amuser à faire des approches roulées avec un fer 7, un hybride etc....