

AIX EN PROVENCE

Entraînement CHIPPING et WEDGING

Entraînement du jour : Petit jeu (1h30)

Les points récoltés lors de l'entraînement performance sont à enlever au score stroke play du jour.

-N°1 : Précision : Faire pitcher consécutivement les balles dans les zones suivantes

Zone A : 4-5 mètres

Zone B : 5-6 mètres

Zone C : 6-7 mètres

Zone D : 7-8 mètres

niveau 0 validé: Aucune situation validée (0 pt bonus)

niveau 1 validé: Zone A, B, C, D (0,5 pt bonus)

niveau 2 validé : Zone D, C, B, A (1 pt bonus)

niveau 3 validé : Zone C, A, D, B (1,5 pts bonus)

-N°2 : Dosage Bunker : arrêter 1 balle dans les zones suivantes

Zone A : 5-6 mètres

Zone B : 6-7 mètres

Zone C : 7-8 mètres

Zone D : 8-9 mètres

niveau 0 : Aucune situation validée (0 pt bonus)

niveau 1 : Arrêter une balle dans chaque zone (0,5 pt bonus)

niveau 2 : Faire pitcher une balle dans chaque zone (1 pt bonus)

niveau 3 : Faire pitcher consécutivement une balle dans chaque zone (1,5 pts bonus)

-N°3 : Précision : viser les balles de tennis sur tees

Zone A : 2 mètres

Zone B : 4 mètres

Zone C : 6 mètres,

Zone D : 8 mètres

niveau 0 : Aucune situation validée (0 pt bonus)

niveau 1 : Zone A, B, (0,5 pt bonus)

niveau 2 : Zone A, B, C (1 pt bonus)

niveau 3 : Zone A, B, C, D (1,5 pts bonus)

niveau 4 : Zone A, B, C, D d'affiliées (2 pts bonus)

-N°4 : Précision : faire pitcher (ou arrêter) consécutivement les balles dans les zones suivantes

Zone A = 40-50 mètres

Zone B = 50-60 mètres

Zone C = 60-70 mètres

Zone D = 70-80 mètres

Zone E = 80-85 mètres

niveau 0 validé: Aucune situation validée (0 pt bonus)

niveau 1 validé: Zone A, B, C, D, E (0,5 pt bonus)

niveau 2 validé : Zone E, D, C, B, A (1 pt bonus)

niveau 3 validé : Zone E, C, A, D, B (1,5 pts bonus)

N°5 : Faire pitcher 3 fois consécutivement la balle dans une petite zone

Zone A : située à environ 40 mètres

Zone B : située à environ 50 mètres

Zone C : située à environ 60 mètres

Zone D : située à environ 70 mètres

niveau 0 : Aucune situation validée (0 pt bonus)

niveau 1 validé : Zone A et B validées (0,5 pt bonus)

niveau 2 validé : Zone A,B et C validées (1 pt bonus)

niveau 3 validé : Zone A,B,C et D validée (1,5 pts bonus)

Parcours du jour : 9 trous stroke play avec un thème en rapport avec la journée d'entraînement

-Thème de la journée :

Bonus de 0,5 point en moins par chip putt réalisé sur le total stroke play du jour.

Thème Wedging

Sur quelques trous une situation wedging est mise en place (entre 40 et 80 mètres). Le joueur doit jouer 1 balle de la distance proposée par trou. Si celles-ci arrivaient dans une zone comprise entre le trou et une longueur de drapeau, alors le joueur bénéficie $\frac{1}{2}$ point de bonus sur son stroke par situation validée.

Minimas

Des minimas de ligue sont à effectuer en fin de journée

Chaque minima validé rapporte 5 points dans le Classement des entraînements. Le joueur peut essayer de valider les minimas non encore obtenus à chaque convocation.

Exercices effectués par les filles

Travail technique chez les filles (bunker)