Compte rendu journée Ryder Kids 29 janvier 2023

9h00

Accueil des participants et annonce du programme de la journée - 18 joueurs présents. 6 Filles, 12 Garçons

9h30:

Installation sur la zone de wedging

Echauffement physique avec un footing léger 10mn

Compétition de 6 trous a trois en formule match play (4/2/0), 2 matchs de 3 trous en individuel par équipes de 3 joueurs

11h30:

Installation sur la zone du practice - Travail classique sur les bases, la posture et le grip et l’alignement

Prise d informations sur les participants

(Nombre d’heures de golf par semaine/ informations sur le coach attitré/ école de golf/ cours particuliers/ etc...)

12h30:

Déjeuner et moment de partage entre les joueurs

13h30:

Départ sur le parcours pour des match play (un contre un) sur 8 trous.

16h:

Débriefing et gouter autour d’une galette des rois.

16h30:

Fin de la journée

Constat:

Nous avons été assez surpris du niveau de jeu de certains, ainsi que de leur application par rapport à leur Age.

Des routines propres, des mises en place devant la balle très correctes.

De nombreux swings de qualité pour leur Age, et une motivation sans faille.

**Les points clefs a travailler de façon générale:**

Putting (soit au golf soit à la maison avec tapis adapte)

Il n y a pas de bon score sans bon putting !! Et l’on n en fait jamais assez.

Travail simple sur les deux paramètres essentiels: distance et direction

Exemple d’exercice sur la direction: a 2 m du trou, 5mn que main gauche, 5 mn que main droite, afin d’améliorer la prise et la tenue du club pendant le mouvement, puis quelques putts à deux mains.

Travail sur la distance: Entre 10 et 12 m poser un club 80cm derrière le trou, la balle devra finir entre le trou et le club sans le toucher. Rythme, contact, relâchement et tempo seront indispensables.

Travail sur le chipping

Rien de mieux que des petits concours avec les copains !!

N’hésitez pas à tenter des approches de "fou" et des situations particulières afin de développer votre créativité et vos sensations. N’oubliez pas non plus que chaque coup doit avoir une posture adaptée afin d encore mieux le réaliser

Travail sur la technique.

L’erreur la plus commune est que certains d’entre vous ont un mauvais placement de la main gauche sur le club. Normal, car la grande majorité d’entre vous sont des droitiers. Pas de problème pour placer la main droite mais la gauche est moins instinctive.

Comme au putting, entrainez vous a taper quelques balles avec un sw ou pw uniquement avec la main gauche. Le but étant de trouver une prise dans les doigts, avec un maximum de force dans votre main "faible" pour maitriser le club pendant le swing.

**Et enfin, JOUEZ !!!**

Le golf ce n n’est pas un swing mais un jeu de cibles et d adresses. Amusez vous, servez vous de vos yeux (comme lorsque vous jetez une balle a la main), créez des coups (balle haute, basse, de droite a gauche, de gauche a droite, tapez fort, tapez doucement...) développez vos aptitudes sensitives, vous aurez largement le temps de travailler votre technique plus tard. Soyez juste attentifs à votre grip et votre posture, c’est la base !!

Le groupe que nous avons vu aujourd’hui m’a rappelé mon enfance, de l’envie, de la bonne humeur, des joueurs motivés, et un esprit d’équipe qui sera une de nos forces j’en suis sur.

Merci a tous et a bientôt

Lionel et Philippe