**ENTRAINEMENT RYDER KIDS N°3**

**GOLF AIX EN PROVENCE**

**26 janvier 2020**

THEME : « dernière ligne droite avant la sélection »

Afin de « peaufiner » la meilleure des sélections possible en vue de la première ½ finale, une journée autour des Fondamentaux de l’échauffement, des bases de l’entrainement Putting et un test vitesse Max avec le TRACKMAN s’est déroulée pour notre groupe de jeunes.

Le matin :

- Rappel du réveil musculaire minimum, montée en température corporelle afin d’être prêt.

- Ateliers autour du Putt (posture/équilibre, dosage/vitesse, alignement/visée)

- ½ seau au practice par enfant puis Test sur 3 balles avec le Driver (on donne le maximum sans objectif de visée spéciale)

Dans la foulée, parcours en Greensome stroke Play, initialement prévu sur 9 trous, nous avons écourté la journée à cause d’orages et fortes pluies.

BILAN :

Les progrès techniques et tactiques sont visibles, tous nos jeunes sont pleinement concernés par cette échéance RYDER KIDS.

D’ici notre prochain rdv, les premières compétitions individuelles vont débuter, nous allons suivre çà de près évidemment ! Il faut continuer le travail personnel !

La sélection sera annoncée dans le courant de la semaine.

Stéphane Catherine

Sélectionneur CD13