

CLINIC "INICIACIÓN AL GOLF" EMPRESAS Y PARTICULARES

Duración: 100 min.

Precio: 110€. Profesor + 10€ por alumno en concepto de uso de instalaciones

Ratio alumnos/profesor: 8 personas.

El club pondrá las instalaciones, material (aros, cuerdas, tizas,...), los palos, bolas de prácticas, y las "tarjetas de juego".

Los asistentes/participantes en el clinic, competirán entre ellos. El ganador será obsequiado con 3 bolas (a poder ser con el logo del club).

***Para más información en la Oficina de Operaciones de Golf**

MEETING POINT

- El/los profesores que impartan el clinic recogerán a los alumnos en recepción.

DESARROLLO DEL CLINIC:

El clinic se desarrolla en 3 zonas 25 minutos por zona aprox.:

-Zona Putt

-Zona Approach

-Zona Campo de Prácticas

- Charla a los asistentes sobre las normas de seguridad**,
- Reparto de material, explicación de forma y uso.
- Stance
- Resolución de dudas.

ZONA PUTT

Material necesario: 48 tees, 4 conos, tiza.

Nociones básicas para "dominar/manejar" el golpe de putt y hablará/explicará los juegos/ejercicios/actividades que van a entrenar. Luego, repartirá el grupo en 4 subgrupos de 2 personas, y cada grupo hará las siguientes actividades:

-Actividad 1: Control de distancias.

Duración actividad: 11 minutos.

En esta actividad, habrá 4 hoyos marcados con 4 tees/tiza/cuerdas, formando un cuadrado de 2 metros (de tee a tee). Después, colocas 5 tees (el primero, a 2 metros; El Segundo, a 4; tercero, a 6; cuarto, a 8; quinto, a 10 metros).

Cada jugador tendrá una bola.

La actividad consiste en tirar desde el primer tee, e intentar dejar la bola dentro del cuadrado marcado. Si la bola se queda dentro de la zona, avanzaremos 1 tee; si la metemos en el hoyo, avanzaremos 2 tees. Si la bola se queda fuera de la zona marcada, retrocederemos 1 tee. Ganará el jugador que se quede en el tee más lejano o acabe el juego. Se apuntará 5 puntos en la "tarjeta de juego".

Actividad + Fácil: Ampliar el perímetro entre los tees (a 3 metros entre sí).

Actividad + Difícil: Estrechar el perímetro entre los tees (a 1 o 1,5 metros entre sí); y/o poner tees a más distancia del objetivo (a 12, 14, 16 metros).

-Actividad 2: Pasar la bola por las puertas (sacar la bola por el objetivo).

Duración actividad: 11 minutos.

En esta actividad, habrá otros 4 hoyos (para ahorrar espacio, pueden ser los mismos 4 hoyos de la actividad 1, pero colocando el material en el lado opuesto) en los que colocaremos una puerta (con 2 tees, con 10cm de separación entre sí) a 2 metros de distancia de la zona de salida (marcada con tiza/1 cono pequeño/ 2 tees), en el primer hoyo. En el segundo hoyo, colocaremos la "puerta" a 3 metros (con 15 cm de separación entre tees). En el tercer hoyo, a 4 metros (con 20cm de separación). En el cuarto hoyo, a 5 metros (con 25cm de separación).

La actividad consiste en pasar la bola, en cada hoyo, por su respectiva puerta, al primer intento (primer golpe con el putt que tiran). Si la bola pasa por la puerta, sumarán 2 puntos (que habrá que apuntar en la tarjeta de juego). Si además la meten, sumarán 8 puntos más (10 puntos al total, para apuntar en la tarjeta de juego). Cada jugador tendrá 3 intentos en cada puerta.

Actividad + fácil: Colocar las puertas (los márgenes entre tees), más anchos entre sí.

Actividad + difícil: Colocar las puertas más estrechas entre sí.

ZONA DE APPROACH

Material necesario: 4 conos, 4 aros, tizas/cuerdas y 60 bolas.

Nociones básicas para "dominar/manejar" el golpe de approach, y hablará/explicará los juegos/ejercicios/actividades que van a realizar. Luego, repartirá el grupo en 2 subgrupos de 4 personas, y cada grupo hará las siguientes actividades:

-Actividad 1: Control Zona de bote.

Duración actividad: 11 minutos.

En esta actividad, colocaremos 4 montones de 15 bolas. Al lado de cada montón habrá un cono, para que cada participante se sitúe al lado del mismo, en dirección hacia el objetivo; y colocaremos 4 aros (a unos 5 metros de los montones de bolas).

La actividad consiste en golpear la bola, y botarla dentro de dichos aros. Cada bola que bote dentro del aro, se apuntará "5 puntos" en la "tarjeta de juego".

Habrá que aclarar que, las 5 primeras bolas serán de prueba (es decir, que no puntúan). Valdrán para puntuar las siguientes 10.

Actividad + Fácil: Se colocan los aros más cerca del jugador, o se usan aros más grandes.

Actividad + Difícil: Se colocan los aros más lejos del jugador.

-Actividad 2: Control de distancias.

Duración actividad: 11 minutos.

En esta actividad también colocaremos 4 conos y 4 montones de 15 bolas. Pero la diferencia es que en esta actividad colocaremos 2 cuerdas finas (o 2 líneas de tiza) a 2 metros del hoyo (unos 2 metros por delante; los otros 2 metros por detrás). El hoyo estará situado entre 8 y 10 metros de la zona de conos/montones de bolas.

La actividad consiste en dejar la bola dentro de la zona marcada con cuerdas/líneas de tiza (obtendría 5 puntos). Si la bola entrase en el hoyo, 10 puntos.

Las 5 primeras bolas son de prueba, puntuarían las siguientes 10.

Actividad + Fácil: Acercamos a los jugadores a la zona de las cuerdas, o ensanchamos la zona de las cuerdas (a 3 metros por delante y 3 por detrás del hoyo).

Actividad + Difícil: Alejamos a los jugadores de la zona de las cuerdas, o estrechamos la zona de las cuerdas (a 1,5 metros por delante y 1,5 metros por detrás del hoyo).

ZONA CAMPO DE PRÁCTICAS

Material necesario: Palos (hierro 7, algún driver), 320 bolas, tees, 4 conos (para marcar las zonas desde donde tiran bolas cada pareja).

En esta zona, no se haría ninguna actividad en concreto (puesto que con el nivel de juego que tienen, se perdería mucho el tiempo). Lo importante es que hagan volar la bola (si es preciso que le peguen todo el rato con el tee).

Se dividirán los componentes del grupo, en parejas. Cada pareja dispondrá de 80 bolas para tirar (una cesta de bolas llena). Los jugadores de cada pareja tiraran bolas de forma alterna (5 bolas cada uno), haciendo relevos. Enseñaremos nociones básicas de técnica (grip, colocación y swing). Dentro de la práctica, les enseñaremos a hacer swings cortos, medios swings y swings enteros.

Los últimos 10 minutos en esta zona, haremos una competición (a ver quién manda la bola más larga), aunque sea con el hierro 7. El jugador que mande la bola más larga, sumará 10 puntos (a anotar en la tarjeta de juego); El Segundo clasificado, 7 puntos; tercer clasificado, 5 puntos.

Actividad + Fácil: Tirar bolas usando tee.

Actividad + Difícil: Tirar bolas con el driver.