



CATEGORIES	U12 – Benjamins - Minimes	DATE	17 et 18 mars 2017
Lieu	Golf de Marcilly		

1. Contenu des tests

Tests physiques

Test Luce LEGER : endurance

Test de lancer de précision : 6 lancers sur 1 pied (3 par bras), on vise un piquet à 10m et on mesure la distance au piquet

Test de lancer de medecin ball : pieds joints lancer à 2 mains départ poitrine

Test de multi bonds : départ pieds joints, 10 cloches pieds enchaînés

Tests golifiques

Driving au flightscope : vitesse de club, vitesse de balle et smash (ratio vitesse de balle / vitesse de club).

Putting : test de dosage avec une distance balisée de 6m à 12m. Toutes les balles doivent s'arrêter dans cette zone en mettant la 2^{ème} plus loin que la 1^{ère}, la 3^{ème} plus loin que la 2^{ème}... même chose à l'inverse, la 2^{ème} doit être moins loin que la 1^{ère}... 3 essais par situation. On compte le nombre de balles enchaînées sans erreur.

Wedging : 5 balles par distance (30m, 50m, 70m) et on note la moyenne de dispersion

Parcours

9 trous en stroke play + 9 trous 3 clubs

Les benjamins / minimes ont fait un travail de wedging à la place des 9 derniers trous : sur les 9 trous du compact, une balle à 30m, 1 balle à 50m, 1 balle à 70m et ils jouent la moins bien placée.

Calendriers

Les enfants nous ont présenté leur calendrier de compétitions. Nous avons fait des observations à chacun afin d'ajouter ou d'enlever certaines compétitions si c'était nécessaire.