



TRÉNINKOVÝ PLÁN - PŘÍMĚSTSKÝ KEMP PLAYER

Program je určen hráčům ve věku 9–15 let se zájmem o systematický rozvoj techniky a pravidelnou hru na hřišti. Důraz je kladen na herní situace, soutěžní prvky a postupné budování samostatnosti při hře. Kemp probíhá od pondělí do pátku v čase 9:00–17:00.

PŘEHLED PROGRAMU

Čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
9:00–9:30	Přivítání, rozdělení do skupin, rozcvička, krátká pohybová hra	Rozcvička, krátká pohybová hra	Rozcvička, krátká pohybová hra	Rozcvička, krátká pohybová hra	Rozcvička, krátká pohybová hra
9:30–10:30	Golfový trénink (rotace skupin, putt, krátká hra, dlouhá hra)	Golfový trénink (rotace skupin, putt, krátká hra, dlouhá hra)	Golfový trénink (rotace skupin, putt, krátká hra, dlouhá hra)	Golfový trénink (rotace skupin, putt, krátká hra, dlouhá hra)	Golfový trénink (rotace skupin, putt, krátká hra, dlouhá hra)
10:30–10:45	Přestávka (svačina, pití)	Přestávka (svačina, pití)	Přestávka (svačina, pití)	Přestávka (svačina, pití)	Přestávka (svačina, pití)
10:45–12:00	Golfový trénink (rotace skupin)	Golfový trénink (rotace skupin)	Golfové hry, soutěže	Golfový trénink (rotace skupin)	Golfový trénink (rotace skupin)
12:00–13:30	Oběd a polední klid	Oběd a polední klid	Oběd a polední klid	Oběd a polední klid	Oběd a polední klid
13:30–14:00	Rozehrání před hrou	Rozehrání před hrou	Rozehrání před hrou	Rozehrání před hrou	Rozehrání před hrou
14:00–17:00	Hra na hřišti (seznámení, pravidla, bezpečnost, plynulost hry)	Hra na hřišti (různé typy her a soutěží)	Hra na hřišti (různé typy her a soutěží)	Hra na hřišti (různé typy her a soutěží)	Závěrečný turnaj (úprava HCP, možnost získání Osvědčení pro hru na hřišti)

V případě nepříznivého počasí nebo organizačních důvodů si klub vyhrazuje právo na úpravu programu.