



TRÉNINKOVÝ PLÁN - 7-9 LET - GOLFER

Program je zaměřen na prohlubování pozitivního vztahu ke golfu a systematický rozvoj základních technických dovedností. Děti současně rozvíjejí pohybovou všestrannost a postupně si budují základy herního myšlení.

Každá lekce trvá 50 minut a je rozdělena do dvou hlavních částí, které kombinují technický rozvoj a herní aktivity.

PŘEHLED LEKCÍ

Týden	trénink
1	Vstupní testování
2	I. putt / II. chip
3	I. pitch / II. full swing
4	I. chip & putt / II. pitch & putt
5	I. full swing / II. full swing
6	Hra na hřišti (Texas scramble)
7	I. pitch / II. bunker
8	I. putt / II. full swing
9	Hra na hřišti (svým míčkem)
10	I. chip & putt / II. full swing
11	Hra na hřišti (mini turnaj)
12	Závěrečné testování

22. 6. SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ