



## **EJERCICIOS DEL PROGRAMA**

### **CONTROL DE BOLA**

La finalidad del ejercicio es conseguir dominar los posibles efectos que puede realizar la bola. El ejercicio consiste en: Con diferentes palos de la bolsa (a elección del jugador) se toma un objetivo y se golpean 10 bolas rectas, una vez realizado, se golpean 5 bolas con el mismo palo al "Fade" y una vez finalizado se golpean otras 5 bolas al "Droo", se va repitiendo la operación con diferentes palos y objetivos.

### **APROACH DIVERSAS DISTANCIAS**

La finalidad del ejercicio es conseguir controlar la distancia cuando se realice un approach. El ejercicio se repetirá todas las veces que sea posible durante el tiempo indicado en el programa.

50 m –Wedge (al objetivo)

25 m – Wedge (al objetivo)

15 m – Wedge (al objetivo)

### **APROACH DIVERSAS ALTURAS**

La finalidad del ejercicio es controlar el vuelo de la bola. El ejercicio se repetirá todas las veces que sea posible durante el tiempo indicado en el programa.

50 m –Wedge (bola con vuelo normal)

50 m – Wedge (bola con vuelo alto)

50 m – Wedge (bola con vuelo bajo)

### **CHIP DIVERSAS DISTANCIAS**

La finalidad del ejercicio es controlar la rodada de la bola. El ejercicio se repetirá todas las veces que sea posible durante el tiempo indicado en el programa utilizando el Sw.

10 m – SW

5 m – SW

3 m – SW



#### **CHIP DIVESOS PALOS**

La finalidad del ejercicio es controlar las distancias que se pueden realizar cuando se realiza un chip. El ejercicio consiste en elegir un objetivo a unos 8 m y con los palos: SW, 9, 7 golpear 10 bolas hacia el mismo objetivo, repitiendo el ejercicio durante el tiempo determinado en el programa.

#### **BUNKER DIVERSAS DISTANCIAS**

La finalidad del ejercicio es controlar las diversas distancias en el bunker. El ejercicio se repetirá durante el tiempo definido en el programa, se elegirán 3 objetivos situados a diversas distancias y se realizarán 10 repeticiones por cada objetivo.

25 m –SW

15 m –SW

10 m – SW

5 m – SW

#### **BUNKER DIVERSAS ALTURAS**

La finalidad del ejercicio es conseguir controlar la altura de la bola en el bunker, el ejercicio se realizará con un SW y se golpearán series de 10 bolas con altura normal, 10 bajas y 10 altas siempre dirigiéndose hacia el mismo objetivo.

#### **PUTTING GREEN DIVERSAS DISTANCIAS**

La finalidad del ejercicio es controlar la distancia cuando se realice el putt. El ejercicio se realizará de la siguiente manera: Se colocará una línea de 3 bolas a 2 m del hoyo, posteriormente se colocará otra a 1 m de esta y así respectivamente hasta llegar a unos 8 m del hoyo, cuando una bola de cualquiera de las líneas quede más corta de 1 m o más larga de 1 m se repetirá desde el inicio todo el ejercicio, el objetivo es conseguir que todas las bolas queden a menos de un metro del hoyo.

#### **PUTTING GREEN DIVERSOS LIES**

La finalidad del ejercicio es aprender a leer el green correctamente. El ejercicio se realizará de la siguiente manera: Se colocarán líneas de tres bolas, la primera a un metro del hoyo y las posteriores a un metro de distancia entre ellas hasta llegar a 8 m, cuando una de las bolas quede a más de 1 m del hoyo ya sea corta o larga se iniciará de nuevo el ejercicio. El ejercicio se repetirá 2 veces, una con caída de derecha a izquierda y otra con caída de izquierda a derecha.



#### CONTROL DEL CAMPO

El ejercicio consiste en cada vez que se ha programado una salida al campo con cada grupo, estos deberán rellenar la presente ficha y así poder cada profesor realizar un control y análisis por parte del profesor, pudiendo este detectar donde cada alumno/a tiene mayores dificultades.

**Fecha:**

**Alumno:**

<b>GOLPES DE TEE A GREEN</b>	<b>Nº DE GOLPES</b>	<b>TOTAL</b>
Golpes al objetivo		
Golpes fuera del objetivo (derecha).		
Golpes fuera del objetivo (izquierda).		
Golpes en la zona prevista del green.		
Golpes fuera del green (derecha).		
Golpes fuera del green (izquierda).		
Golpes fuera del green cortos.		
Golpes fuera del green largos.		
<b>JUEGO CORTO</b>		
Chip a menos de 1m. del hoyo.		
Chip a mas de 1m. del hoyo.		
Pitch a 4m. del hoyo.		
Pitch a más de 4m. del hoyo.		
<b>BUNKER JUNTO AL GREEN</b>		
Golpe a menos de 2m. del hoyo.		
Golpes a más de 2m. del hoyo.		
<b>PUTT</b>		
Tres putts desde menos de 10m.		

**Comentarios del Profesor:**