



GOLF CLUB
COLLI EUGANEI

SCUOLA DI GOLF

Corso avviamento - Modulo di 8 ore

PROGRAMMA

L'obiettivo di questo programma è quello di fare conoscere, avvicinare ed appassionare il neofita al golf in tutti i suoi aspetti.

- 8 ore di lezione suddivise in 2 ore settimanali (min 2 pax – max 3 pax per istruttore)
- Introduzione ai fondamentali del golf (swing - put - gioco corto)
- Analisi video dello swing
- Compilazione di una scheda di allenamento personalizzata a fine corso per poter progredire al corso successivo

REGOLAMENTO

- Ha una scadenza di 5 settimane a partire dalla prima lezione
- Le lezioni non disdette 24 ore prima saranno segnate
- Obbligatorio il tesseramento sportivo (FIG o presso un Ente di Promozione Sportiva cui il Circolo è affiliato)



GOLF CLUB COLLI EUGANEI

Il costo del corso include:

- Lezioni con l'istruttore
- Attrezzatura durante il periodo del corso
- Ingresso gratuito al campo pratica durante il periodo del corso

Palline di campo pratica: non incluse (costo gettone euro 2,00)

LEZIONI

Richiesta all'allievo di:

1. Anamnesi motoria
2. Lato corporeo dominante (destra o mancina)
3. Eventuali rotture di arti o difficoltà motorie

Introduzione per spiegare che cos'è il Golf: obiettivo del gioco, diverse distanze (score del campo), diversi par (spiegazione par); diversi bastoni (ferri, legni e putter).

Dimostrazione pratica del movimento e spiegazione (grip e setup – takeaway – backswing – down swing – follow through – finish)

Il gioco lungo con i ferri: sessione di pratica con ridefinizione e costruzione del proprio sistema motorio golfistico

Il gioco corto, prime indicazioni: colpi a correre (chipping), approcci con diverse traiettorie (bassa, media e alta)



GOLF CLUB COLLI EUGANEI

Il putting, prime indicazioni: differenze con il gioco lungo (= velocità ridotta), il rotolo della pallina sul green, posizione della palla di fronte al corpo, oscillazione del bastone, necessità di concentrazione sulla forza (distanza) e sulla direzione (lettura del green)

Valutazione dell'andamento individuale al corso e, se del caso, suggerimento a frequentare altre lezioni.

N.B.: sono caldamente consigliate delle sedute di allenamento individuale, tra una lezione e l'altra, seguendo le indicazioni dell'istruttore al fine di velocizzare l'apprendimento motorio.

Costo: € 120,00 a persona

Corso Intermedio – Modulo 8 ore

Coloro che, in possesso di tessera sportiva, hanno seguito con profitto il corso di avviamento sono ammessi al corso intermedio.

PROGRAMMA

- 8 ore di lezione suddivise in 2 ore settimanali (min 2 pax – max 3 pax per istruttore)
- Analisi video dello swing
- Compilazione di una scheda di allenamento personalizzata a fine corso per poter progredire al corso successivo



GOLF CLUB COLLI EUGANEI

REGOLAMENTO

- Ha una scadenza di 5 settimane a partire dalla prima lezione
- Le lezioni non disdette 24 ore prima saranno segnate

Il costo del corso include:

- Lezioni con l'istruttore
- Attrezzatura durante il periodo del corso
- Ingresso gratuito al campo pratica durante il periodo del corso

Palline di campo pratica: non incluse (costo gettone euro 2,00)

LEZIONI

Sessioni di allenamento nel gioco lungo (ferri, ibridi e legni)

Sessione di allenamento nel gioco corto : colpi a correre (chipping), approcci con diverse traiettorie

Il bunker (gioco corto e lungo)

Il driver: la posizione di fronte alla palla e la direzione del movimento

Il putting: concentrazione sulla forza (distanza) e sulla direzione (approfondimenti sulla lettura del green)

Spiegazione di cosa è il campo, il percorso di gioco, l'area di partenza, lo score, l'handicap, le principali regole di gioco



GOLF CLUB
COLLI EUGANEI

Swing di pratica fuori dell'area di partenza e posizionamento di se stessi e della propria attrezzatura durante il gioco; rimettere a posto i divots, rastrellare la sabbia nei bunker, alzare i pitch marks; precedenza sul percorso e velocità di gioco; norme di comportamento sul green (asta della bandiera e marcare la posizione della propria palla);

Valutazione dell'andamento individuale al corso e, se del caso, suggerimento a frequentare altre lezioni. Pratica personale.

N.B.: sono caldamente consigliate delle sedute di allenamento individuale, tra una lezione e l'altra, seguendo le indicazioni dell'istruttore al fine di velocizzare l'apprendimento motorio.

Costo: euro 120,00 a persona

Il corso intermedio è necessario per accedere al corso avanzato al termine del quale, previa prova pratica sul percorso di gioco ed esame di etichetta, verrà rilasciata la carta verde con cui l'allievo é abilitato al gioco in campo (GA) - senza l'obbligo di essere accompagnati dall'istruttore - e, quindi, autorizzato ad ottenere l' HCP di gioco (54) previo superamento dell'esame delle regole che si svolgerà osservando un preciso calendario.



GOLF CLUB
COLLI EUGANEI

Corso di abilitazione – Modulo 8 ore

Coloro che, in possesso di tessera sportiva, hanno seguito con profitto il corso intermedio sono ammessi al corso di abilitazione.

PROGRAMMA

- 8 ore di lezione suddivise in 2 ore settimanali (min 2 pax – max 3 pax)
- Analisi video dello swing e uso del monitor SWING CADDIE SC 300 per la valutazione della qualità dei colpi
- Compilazione di una scheda di allenamento personalizzata a fine corso

REGOLAMENTO

- Ha una scadenza di 5 settimane a partire dalla prima lezione
- Le lezioni non disdette 24 ore prima saranno segnate

Il costo del corso include:

- Lezioni con l'istruttore
- Attrezzatura durante il periodo del corso
- Ingresso gratuito al campo pratica durante il periodo del corso
- Ingresso gratuito al percorso accompagnati dall'istruttore durante le lezioni

Palline di campo pratica: non incluse (costo gettone euro 2,00)

A.S.D. Golf Club Colli Euganei
Circolo Aggregato alla Federazione Italiana Golf – Affiliato alla U.I.S.P.
Via Bosco n. 21 - CAP 35030 Cervarese Santa Croce (PD)
Tel. +39.389.4591141 - Email : info@golfclubcollieuganei.it
Website: www.golfclubcollieuganei.it



GOLF CLUB COLLI EUGANEI

LEZIONI

Sessioni di allenamento nel gioco lungo (ferri, ibridi e legni)

Sessione di allenamento nel gioco corto : colpi a correre (chipping), approcci con diverse traiettorie

Driver, putting e gioco dal bunker

Gioco sul percorso accompagnati dall'istruttore

Etichetta in campo, **obbligatoria per la carta verde**

Le regole del golf: preparazione all'esame

L'esame delle regole è organizzato dalla Federazione Italiana Golf e viene svolto con cadenza periodica secondo un preciso calendario che sarà comunicato ai candidati.

Costo: euro 140,00 a persona