

Teemu Pitkäsen talviharjoitteluryhmät

Back To Basics

Talviharjoittelu 24-25

Sisältö on suunniteltu antamaan vahvan ymmärryksen ja osaamisen golf tekniikan perusteista. Ohjelma sopii sekä aloitteleville pelaajille että kokeneemmille pelaajille, jotka haluavat vahvistaa lyöntinsä perustaa. Harjoitukset pidetään talviharjoitteluhallissa Aurinko Golfissa. Opetuksen sisällöstä ja toteutuksesta vastaa valmentaja Teemu Pitkänen. Koko kauden hinta **425€**.

Tavoitteena on rakentaa progressiivisesti lyönnin tekniikasta kestävä ja luoda tiedollinen ymmärrys pelaajalle millaisia elementtejä lyönnistä olisi tärkeä löytää. Kaiken lähtökohtana on toistettava ja puhdas osuma palloon, jotta ensi kauden peleistä saadaan mahdollisimman nautinnollisia ja luonnollisesti vähälyöntisiä.

Toteutus

Harjoitukset toteutetaan kaksi (2) tuntia kerrallaan enintään kuuden (6) hengen ryhmissä aina joka toinen viikko. Harjoittelussa panostetaan henkilökohtaisten ominaisuuksien ja tavoitteiden huomiointiin.

Harjoituksissa hyödynnetään mittalaitteita ja useita tehokkaiksi havaittuja harjoitteita. Lisäksi tekniikoita harjoitellaan myös lähipelin kautta, joka tehostaa oppimista ja samalla antaa kevyemmän jakson pitkään harjoitukseen.

Sisältö

Jokaisen harjoituskerran yhteydessä pelaaja saa henkilökohtaisen ohjeistuksen itsenäiseen harjoitteluun yhdessä käytäviin teemoihin peilaten sekä harjoitteita kehitystä vaativiin asioihin, jonka ansiosta itsenäinen harjoittelu on helppo toteuttaa sekä luo tuloksia.

Harjoitusten aihealueet:

1. Hyvän alkuasennon ja taakseviennin elementit
2. Yläasennon ja liikeketjun harjoittelua
3. Suunnanmuutos ja vartalon liikesuunta
4. Mailan liike lyönnin aikana
5. Vartalon voimantuotto ja lantion liike
6. Voimantuoton harjoittelua
7. Henkilökohtaisten kehityskohteiden harjoittelua
8. Henkilökohtaisten kehityskohteiden harjoittelua
9. Ulkotreenit
10. Ulkotreenit

Aikataulut

Ryhmä 1 harjoittelee kello 17-19 perjantaisin 8.11. alkaen aina joka toinen viikko 2h kerrallaan

Harjoituspäivät: 8.11. / 22.11. / 20.12. / 3.1. / 17.1. / 31.1. / 14.2. / 14.3. / 28.3. / 11.4.

- Ei harjoituksia / 6.12. / 28.2.

Ryhmä 2 harjoittelee kello 10-12 lauantaisin 16.11. alkaen aina joka toinen viikko 2h kerrallaan

Harjoituspäivät: 16.11. / 30.11. / 14.12. / 11.1. / 25.1. / 8.2. / 22.2. / 22.3. / 5.4. / 19.4.

- Ei harjoituksia / 28.12. / 8.3.

Ilmoittautuminen Back To Basics- ryhmiin sähköpostitse osoitteeseen

teemu.pitkanen.ld@outlook.com seuraavilla tiedoilla:

- Haluttu harjoitusryhmä

- Nimi

- Osoite

- Puhelinnumero

Lisätiedot toteutuksesta Teemulta (0400643583).