

Información para grupos de Línea de Alto Rendimiento

GRUPOS

Los grupos serán de **6 alumnos** por cada profesor

FECHAS Y HORARIOS

- Del 27 de junio al 2 de septiembre
- De 16:00h a 21:00h

INSCRIPCIONES

- **Abonados:** a partir del 18 de abril
- **No abonados:** a partir del 1 de junio

PRECIOS PARA ABONADOS*

- **Semana completa: 300€ + IVA (363€)**

*Incremento del 100% para no abonados.

Descuento del 10% para familias numerosas.

Descuento del 5% al contratar 2 o más semanas consecutivas.

Ofertas no acumulables.



L HORARIOS DE ACTIVIDADES

15:30h - 16:00h	Recepción en el parking de arena del Polo 1
16:00h - 17:00h	Parte técnica (video análisis del movimiento)
17:00h - 18:00h	Parte dinámica (ejercicios, drills y tecnología Trackman)
18:00h - 18:30h	Picnic
18:30h - 19:00h	Traslado a Recorrido Ballesteros y a hoyos Pares 3
19:00h - 21:00h	Campo largo y hoyos Pares 3
21:00h - 21:30h	Despedida en el parking de arena del Polo 1

DESARROLLO TÉCNICO DE LA PARTE DE PUTT

La **primera parte** de la sesión estará dedicada a un **video análisis individualizado** de su **movimiento de putt** y se comentará el plan de trabajo con los alumnos. Además, al final de la semana se les mandará un informe por email para que puedan revisar tanto el video como el análisis cuando ellos lo necesiten.

La **segunda parte** de la sesión estará dedicada a ejercicios en los que se trabajarán los siguientes aspectos: **percepción de la línea, lectura de caída, swing de putt, fuerza y rendimiento.**



DESARROLLO TÉCNICO DE LA PARTE DE JUEGO CORTO Y BÚNKER

La **primera parte** de la sesión será dedicada a un **video análisis individualizado** de su **movimiento de juego corto** y se comentará el plan de trabajo con los alumnos. Además, al final de la semana se les mandará un informe por email para que puedan revisar tanto el video como el análisis cuando ellos lo necesiten.

La **segunda parte** de la sesión será dedicada a ejercicios en los que se trabajarán los siguientes aspectos: **zona de bote, tamaño de swing, trabajo del bounce y ejercicios de rendimiento.**



DESARROLLO TÉCNICO DE LA PARTE DE JUEGO LARGO

La **primera parte** de la sesión estará dedicada a un **video análisis individualizado** de su **movimiento de juego largo** y se comentará el plan de trabajo con los alumnos. Además, al final de la semana se les mandará un informe por email para que puedan revisar tanto el video como el análisis cuando ellos lo necesiten.

La **segunda parte** de la sesión estará dedicada a **establecer los ejercicios/drills** que les permitan mejorar lo visto en el video análisis.

DESARROLLO TÉCNICO DE LA PARTE DE TRACKMAN

Se medirán **20 golpes a cada alumno** y se realizará un informe que mandaremos al final de la semana para que queden registrados todos sus datos.



DESARROLLO DE LA PARTE DE SALIDA AL CAMPO

En esta parte se trabajarán varios aspectos:

- Por un lado, se trabajará la **estrategia** para poder jugar de la manera más inteligente en el campo y que los alumnos vayan aprendiendo a tomar mejores decisiones que les permitan mejorar sus resultados.
- También nos centraremos en sus **rutinas previas al golpe** y les explicaremos en qué aspectos se tienen que concentrar para así desarrollar una buena rutina que les ayude a enfocarse bien en el golpe que tengan por delante.
- Por último, y uniéndolo con todo lo anterior, **mediremos el trabajo realizado** durante toda la semana y **les ayudaremos a que lo trasladen al campo**.

