



Cari genitori e cari ragazzi,

in previsione della nuova stagione e della riapertura del Club dei Giovani (CdG), troverete di seguito, alcune informazioni sul programma di allenamento per il 2019.

**Date:**

- dal 16 Marzo al 30 Giugno (squadra ELITE 20 Febbraio i mercoledì)
- dal 7 settembre al 2/9 novembre

**Metodo di allenamento:**

- LAVORO TECNICO in campo pratica, chipping green e putting green con l'aiuto delle migliori tecnologie;
- CAMPO: allenamenti specifici sul percorso, simulazioni di gare, visualizzazione colpi, strategia e soprattutto accorgimenti per sfruttare al meglio il proprio gioco;
- maggior importanza allo SVILUPPO MOTORIO (soprattutto per gli U12) e alla PREPARAZIONE ATLETICA specifica sotto la supervisione di Ezio Sibona e Pier Paganini;
- SCREENING da parte dell'Osteopata Gianluca Gaschino ad inizio e a metà anno per valutare i ragazzi (Marzo e Settembre) dal punto di vista funzionale e strutturale. Eseguiremo dei test specifici insieme al Biomeccanico Mauro Testa per monitorare la crescita dei ragazzi, prevenire infortuni e permettergli di performare al massimo delle loro possibilità;
- CLUB FITTING dettagliato con Corrado per tutti i ragazzi ad inizio anno
- TEST SPECIFICI per ogni settore di gioco con valutazione del livello di gioco

**Lista degli atleti:**

Forniremo una lista ufficiale intorno a metà febbraio. Il nostro programma potrà quindi subire qualche lieve modifica in funzione del numero dei nostri giocatori (Gruppi e sottogruppi)

ELITE, GOLD, U12, U12 NA, U6 BEGINNERS

## **Modulo presenze:**

Ogni settimana verrà inviato un modulo di adesione per il week end con il programma del sabato e della domenica attraverso il quale dovrete confermare la vostra partecipazione. Ci aiuterà ad organizzare meglio il nostro lavoro!

## **Settimane speciali:**

Organizzeremo in aggiunta al CdG dei Winter campus e dei Summer campus per i ragazzi di età inferiore ai 14 anni e superiore a 8 anni

## **Maestri**

Nonostante ogni gruppo abbia un maestro di riferimento tutti i ragazzi saranno monitorati e seguiti da ogni membro dello staff.

## **SQUADRA ELITE (Benedetto)**

Composta dai migliori giocatori del nostro circolo under 21 per un numero indicativo di 15 giocatori.

### **Obiettivo:**

- massima performance;
- programmi specifici di allenamento tecnico e fisico;
- programmazione dettagliata della stagione;
- entrare a far parte della squadra nazionale;
- agonismo indirizzato al professionismo;

### **Programma:**

- mercoledì
  - H 15-17      allenamento tecnico
  - H 17-18      preparazione atletica
- sabato e domenica:
  - H 13.30-14    riscaldamento,
  - H 14-16      allenamento tecnico,
  - H 16-18      allenamento in campo

Preparatore: Ezio Sibona

## **SQUADRA GOLD (Craig)**

Composta da tutti i giocatori tra i 13 e i 21 anni (possibilità di creare un sottogruppo)

### **Obiettivo:**

- entrare a far parte della squadra elite;
- partecipare a gare nazionali, ufficiali e giovanili;
- conseguimento brevetto giovanile e brevetto;
- crescere e svilupparsi in un ambiente divertente;

Programma:

- mercoledì: possibili allenamenti con la squadra Elite
- sabato e domenica:
  - H 13.15-14.15 sviluppo motorio,
  - H 14-16 allenamento tecnico,
  - H 16-18 allenamento in campo

Preparatore: Ezio Sibona e Pier Paganini in collaborazione con Lorenzo

## **SQUADRA U12 (Lorenzo)**

Costituito da tutti i giocatori under 12 con Hcp.

Obiettivo:

- portare il maggior numero di atleti ad ottenere il brevetto e ad avere un hcp inferiore a 36;
- creare un gruppo unito, presente e coeso;
- corretto sviluppo fisico e cognitivo;
- partecipazione a gare UsKids e Saranno Famosi.

Programma: sabato e domenica

H 12-13                    allenamento tecnico  
H 13-14                    sviluppo motorio  
H 14-14.45                pranzo  
H 14.45-15.30            putt  
H 15.30-18                campo, gare speciali, UsKids

Preparatore: Pier Paganini in collaborazione con Lorenzo

Gare ospitate dal Royal Park i Roveri:

- US KIDS: 13 Aprile, 3 Novembre (finale);
- SARANNO FAMOSI: 26 Aprile;
- GARE INTERNE CdG.

## **SQUADRA U12NA (Corrado)**

Composta da tutti i giocatori under 12 senza Hcp.

Obiettivo:

- Introduzione alle basi del golf e conseguimento hcp per i più grandi;
- corretto sviluppo fisico e cognitivo attraverso circuiti motori ed esercitazioni specifiche;
- apprendimento del gioco in maniera intuitiva e divertente con il supporto di materiali adatti (SNAG, USKIDS).

Programma: sabato e domenica  
H 12-13 sviluppo motorio  
H 13-13.30 putt  
H 13.30-14.15 pranzo  
H 14.15-15.30 allenamento tecnico  
H 15.30-18 snag, gare speciali, campo

Preparatore: Pier Paganini in collaborazione con Lorenzo.

### **SQUADRA BEGINNERS U6 (Corrado)**

Composta da tutti i giocatori dai 4 ai 6 anni.

Obiettivo:

- primi passi nell'apprendimento del golf;
- sviluppo completo dell'individuo attraverso giochi e percorsi motori.

I bambini saranno accompagnati tutto il giorno da Tate istruite sui fondamentali del gioco del golf.

Programma: sabato e domenica  
H 12-13.15 pratica  
H 13.15-14.15 pranzo  
H 14.15-18 snag, merenda, giochi (Tate)

Seguirà il programma dettagliato a febbraio.

Per qualsiasi informazioni siamo a disposizione.

Edoardo info@emgolfacademy.com  
Benedetto 335 7427274  
Craig 348 4158762  
Lorenzo 334 3019063  
Corrado 348 6978109

Lo Staff



### SABATO E DOMENICA

	Elite	Gold	U12	U12 NA	Beginner
12:00-12:15	-	-	Pratica	Sviluppo Motorio	Gioco corto
12:15-12:30					
12:30-12:45					
12:45-13:00					
13:00-13:15					
13:15-13:30	Sviluppo Motorio	Sviluppo Motorio	Putt	Pranzo	
13:30-13:45					
13:45-14:00	Riscaldamento	Pratica	Pranzo	Snag, merenda, giochi	
14:00-14:15					
14:15-14:30	Pratica		Pranzo		Pratica
14:30-14:45					
14:45-15:00					
15:00-15:15		Campo	Putt	Snag e gare speciali	
15:15-15:30					
15:30-15:45					
15:45-16:00					
16:00-16:15					
16:15-16:30	Campo	US Kids e gare speciali	Snag e gare speciali		
16:30-16:45					
16:45-17:00					
17:00-17:15					
17:15-17:30					
17:30-17:45					
17:45-18:00					

### MERCOLEDI

	Elite
12:00-12:15	-
12:15-12:30	
12:30-12:45	
12:45-13:00	
13:00-13:15	
13:15-13:30	
13:30-13:45	
13:45-14:00	
14:00-14:15	
14:15-14:30	
14:30-14:45	
14:45-15:00	
15:00-15:15	
15:15-15:30	
15:30-15:45	
15:45-16:00	
16:00-16:15	
16:15-16:30	
16:30-16:45	
16:45-17:00	
17:00-17:15	Preparazione Atletica
17:15-17:30	
17:30-17:45	
17:45-18:00	

### STAFF

Benedetto Pastore
Craig Williams
Lorenzo Guanti
Corrado De Stefani
Ezio Sibona
Pier Paganini
Benedetto, Craig, Lorenzo
Craig e Corrado
Corrado e Lorenzo
Benedetto e Craig + Corrado o Lorenzo
Tate