

Kausisuunnitelma

Valmentaja Marko Kallinen

Markon tiistai aamuryhmä klo 9-10 hcp 20-36

Harj.alue

Simu

vk

44	Svingi: alkuasento, ote, svingien videointi	valmennus
45	Putti: alkuasento, ote, liikkeen perusteet + chippi	valmennus
46	Pelitreeni	
47	Putin kertaus, svingin kertaus rangella	
48	Svingi: liikkeelle lähtö ja taaksevienti	valmennus
49	Rangella lyönnin kertaamista, pikku lähipelirata	
50	Chippi alkuasento, ote, perusteet + pitch	valmennus
51	Chippi + pitch kertausta	
52	TAUKOVIIKKO	
1	lähipelirata	
2	Svingi: liikejärjestys ja läpilyönti	valmennus
3	Chippi pituuden hallinta + rangella lyöntiharjoittelua	valmennus
4	Lähestymislyönnit eri mailoilla	
5	Pitkät mailat rangella, chippi	
6	Puumailat ja avauslyönnit	valmennus
7	Putti: pallo lähtee linjaan, tähtäys + pitch	valmennus
8	Lyöntipituudet	
9	Lähipelirata	
10	Osumakeskeisyys ja kohdepelaaminen	valmennus
11	Chippi + rautamailat rangella	
12	Rutiinit ja linjaaminen, svingien videointi	valmennus