

## Szkółka Golfa przy Polu Golfowym "Zawarcie"

Program Szkolenia Golfowego dla Dzieci w Wieku 6-9 Lat

Cel:

Wprowadzenie dzieci w wieku 6-9 lat do podstaw gry w golfa, rozwijanie umiejętności technicznych oraz promowanie zdrowego podejścia do sportu i rywalizacji.

### I. Wprowadzenie do Golfa

- Omówienie zasad golfa i etykiety na polu golfowym.
- Zapoznanie się z podstawowym sprzętem golfowym: kije, piłeczki, torby na kije.
- Wyjaśnienie terminologii używanej w golfie.

### II. Techniki Uderzeń Golfowych

#### 1. Uderzenie z ziemi (iron shot):

- Pozycja ciała i uchwyt kija.
- Technika rozstawienia stóp i balansu.
- Ruch do uderzenia i podstawy odbicia piłeczki.

#### 2. Uderzenie z tee (tee shot):

- Wybór odpowiedniego kija do odległości.
- Pozycja piłeczki na tee.
- Technika zamachu i celowanie.

#### 3. Puttowanie:

- Pozycja ciała i ustawienie rąk.
- Ruch do uderzenia i kontrola odległości.
- Czytanie linii putta.



### III. Zasady Gry

- Wyjaśnienie podstawowych zasad golfowych, zagubiona piłka, przeszkody wodne, etc.
- Symulowane sytuacje na polu golfowym, aby dzieci mogły zastosować swoją wiedzę w praktyce.

### IV. Sędziowanie

- Uczenie podstawowych zasad sędziowania w golfa, takich jak ocenianie sytuacji na polu, rozstrzyganie sporów i ocena zachowania graczy.

### V. Psychologia Sportu

- Motywowanie dzieci do osiągnięcia celów i radzenie sobie z porażką.
- Budowanie pewności siebie i pozytywnego podejścia do rywalizacji.
- Rozwijanie umiejętności koncentracji i kontroli emocji podczas gry.

### VI. Trening Praktyczny

- Sesje treningowe na polu golfowym pod okiem trenera.
- Ćwiczenia techniczne i symulacje sytuacji meczowych.
- Indywidualne porady i korekty techniki.

### VII. Mecze i Turnieje

- Organizacja przyjaznych meczów i turniejów dla dzieci w celu zastosowania nabytych umiejętności w rywalizacji.
- Podkreślanie znaczenia fair play i szacunku dla przeciwnika.

### VIII. Ocena Postępów

- Regularne monitorowanie postępów każdego uczestnika.
- Indywidualne omówienie osiągnięć i obszarów do poprawy.
- Motywowanie do dalszego rozwoju i zaangażowania w grę.



## IX. Integracja Zespołowa

- Organizacja spotkań integracyjnych i imprez towarzyszących, aby budować więzi między uczestnikami i kształtować ducha zespołowego.

## X. Podsumowanie

- Podkreślenie wartości wyniesionych z udziału w programie szkolenia golfowego.
- Zachęta do kontynuowania nauki i praktyki golfa w przyszłości.

