



## ***Tréninkový plán***

**Měsíc 1.**

1. Scoring club Check
2. Scoring club distance practice
3. Driver shot
4. Cross the line

**Měsíc 2.**

1. Scoring club practice
2. Carry vs. Roll
3. Pitch/chip drill
4. Cross the line drill
5. 10x 2m putt
6. Putt speed

**Měsíc 3.**

1. Scoring club practice
2. Cross the line drill
3. Pitch/chip drill
4. 10x 3m putt
5. Putt speed
6. Short bunker

1. Uložení kotvy
2. Emocionálně nereagovat na žádné špatné ani dobré

1. Signál go/no
2. Rozsah pohybu těla
3. Dokonalá rozcička

**Cíl tréninku**

Tréninkový plán pro celkové vylepšení golfové hry a snížení průměrného výsledku. Trénink zaměřený na zlepšení kritických částí golfové hry a na správném emocionálním zvládnutí golfového kola.

**Šest nejdůležitějších a nejkritičtějších golfových míst : 1) skórovací úder k jamce 2) přesnost driveru (ne délka) 3) krátká hra 4) patování 5) strategie 6) hra z bunkeru.**



**Co dělat:** Na cvičné louce si vezmeme skórovací hole 8-železo až po LW a každou holí zahrajeme 10 ran. Je třeba aby rány byli zahrány z rovného povrchu a na rovnou plochu cíle. Hlavním důvodem je zjištění přesné carry vzdálenosti každé hole

	8 iron	9 iron	PW	SW	GW	LW
Swing 1						
Swing 2						
Swing 3						
Swing 4						
Swing 5						
Swing 6						
Swing 7						
Swing 8						
Swing 9						
Swing 10						

***průměr***

***cíl tréninku***

je třeba aby mezi každou holí byl vzdálenostní rozdíl mezi 8-12 metry



## *Scoring club distance practice*

Každou holí je třeba odehrát 10 ran od 8 iron do LW na cíl. Cílem tréninku je zjistit jak přesní jsme s každou holí, kterou používáme pro zasahování greenu a vytváření skóvacích příležitostí.



**8 Iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran



**9 Iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran



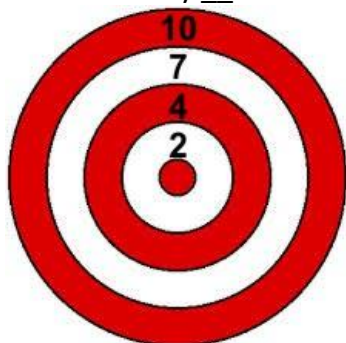
**PW Iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran



**SW Iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran



**GW Iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran



**LW Iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

Cíl: na konci tří měsíců by mělo 70% míčků končit v kruhu s průměrem 4 metry. Tak aby mezi různými holemi nebyl větší rozdíl než 8 metrů.

## ***Scoring chip/pitch practice***

Každou holí je třeba odehrát 10 ran od 8 iron do LW na cíl. Cílem tréninku je zjistit jak přesní jsme s každou holí, kterou používáme pro zasahování greenu a vytváření skóvacích příležitostí.



**front pin**

**Výsledek 30 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran



**Middle pin**

**Výsledek 30 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran



**Back pin**

**Výsledek 30 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran

**front pin**

**Výsledek 40 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran

**Middle pin**

**Výsledek 40 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran

**Back pin**

**Výsledek 40 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran

**front pin**

**Výsledek 50 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran

**Middle pin**

**Výsledek 50 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran

**Back pin**

**Výsledek 50 metrů**

Uvnitř 2 metrů \_\_\_ z 10 ran

Mimo 2 metry \_\_\_ z 10 ran

Cíl: během tří měsíců zahrát více jak 60% míčků do 2 metrů od jamky ze všech vzdáleností a na všechny pozice jamky.



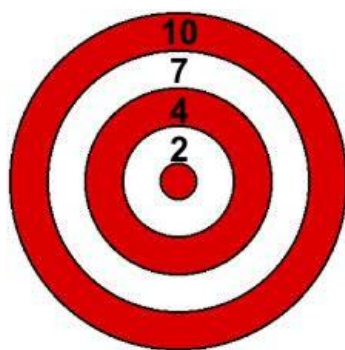
## *Scoring pitch practice*

Každou holí je třeba odehrát 10 ran od 8 iron, 9 iron a PW na cíl. Cílem tréninku je zjistit jak přesní jsme s každou holí, kterou používáme pro zasahování greenu a vytváření skóvacích příležitostí.



**front pin**  
**Výsledek 8 iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran



**Middle pin**  
**Výsledek 8 iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran



**Back pin**  
**Výsledek 8 iron**

Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

**front pin**  
**Výsledek 9 iron**  
Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

**Middle pin**  
**Výsledek 9 iron**  
Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

**Back pin**  
**Výsledek 9 iron**  
Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

**front pin**  
**Výsledek PW**  
Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

**Middle pin**  
**Výsledek PW**  
Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

**Back pin**  
**Výsledek PW**  
Uvnitř 4 metrů \_\_\_ z 10 ran  
Mimo 4 metry \_\_\_ z 10 ran

Cíl: během tří měsíců zahrát více jak 80% míčků do 4 metrů od jamky ze všech vzdáleností a na všechny pozice jamky.



## ***Pitch/chip carry vs roll***

každou holí si vybereme jeden bod kam bude míček padat a budeme se snažit zahrát tak aby dojížděl pokaždé jinou vzdálenost. Zjistíme tak jaká je nejlepší rána pro dosažení co nejlepšího výsledku. Procvičování vzdáleností carry vs roll.

	Carry	Roll	Total
8 iron			
8 iron			
8 iron			
9 iron			
9 iron			
9 iron			
PW			
PW			
PW			
SW			
SW			
SW			
GW			
GW			
GW			
LW			
LW			
LW			

Cíl: dokonalé procvičení příher různými holemi a zlepšení citu pro vzdálenost kolem greenu a volbu hole pro příhru.





## ***Cross the line drill***

Zvolte si jaká je pro vás nejlepší a nejpříjemnější rána driverem (fade, draw) a hrajte na rovnou cvičnou louku kde si určíte pomyslnou rovnou čáru, kterou nesmíte míčkem překonat. Pokud budete hrát fade, zamiřte do leva od čáry a míčkem točím se z leva do prava se co nejvíce přiblížte k čáře, ale nesmíte jí přerušit. V případě že hrajte draw tak postupujte stjně.

### ***Můj „anti-shot“***

Draw

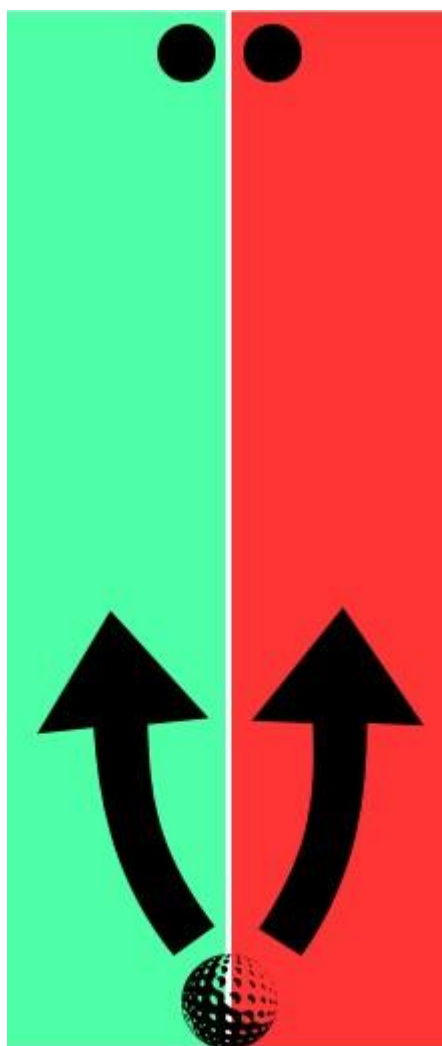
Fade

### ***Výsledek***

Dobré rány \_\_\_\_\_ z 10 ran

Míč startoval špatným směrem \_\_\_\_\_ z 10 ran

Překročil čáru \_\_\_\_\_ z 10 ran



Cíl : během tří měsíců je třeba více jak 70% ran udržet v jedné výseči. Nepřekónávat tak hranici druhé výseče a co nejvíce se přiblížit ke středové čáře.



## ***Putting practice***

### ***Dokonalá rychlost***

Zvolte si bod zhruba 5 metrů daleko. Zkuste zahrát míček přesně na zvolený bod. Když se to povede, druhý míček zahrajte za něj, ale tak aby se dostal o co nejmenší vzdálenost za první míč. A takto pokračujeme alespoň s 10 míčky v řadě. Čím blíže se každým míčkem dostanete za ten předchozí tím lépe. Počítejte si kolikrát v řadě dokážete zahrát dál než předchozí míček

1 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
2 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
3 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
4 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
5 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
6 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
7 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě

### ***2 metrové paty***

Vezměte si 50 míčků a hrajte 2 metrové putty a snažte se dát co nejvíce míčku v řadě. V každém pokusu si запиšte kolik jich za sebou dáte. Cílem je zahrát všechny míče v řadě do jamky. Ideálně hrajte rovné putty, nahrávané putty z prava do leva, putty rovně z kopce a putty rovně do kopce.

1 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
2 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
3 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
4 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
5 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
6 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
7 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě

### ***10-15 metrů do 40cm***

Vezměte si 20 míčků a ze vzdálenosti 10 až 15 metrů patujte do kruhu o průměru 40cm. Cílem je dostat do kruhu všech 20 míčku v řadě. Začněte na 10 metrech a po každých deseti míčkách postupte o jeden metr dále od jamky.

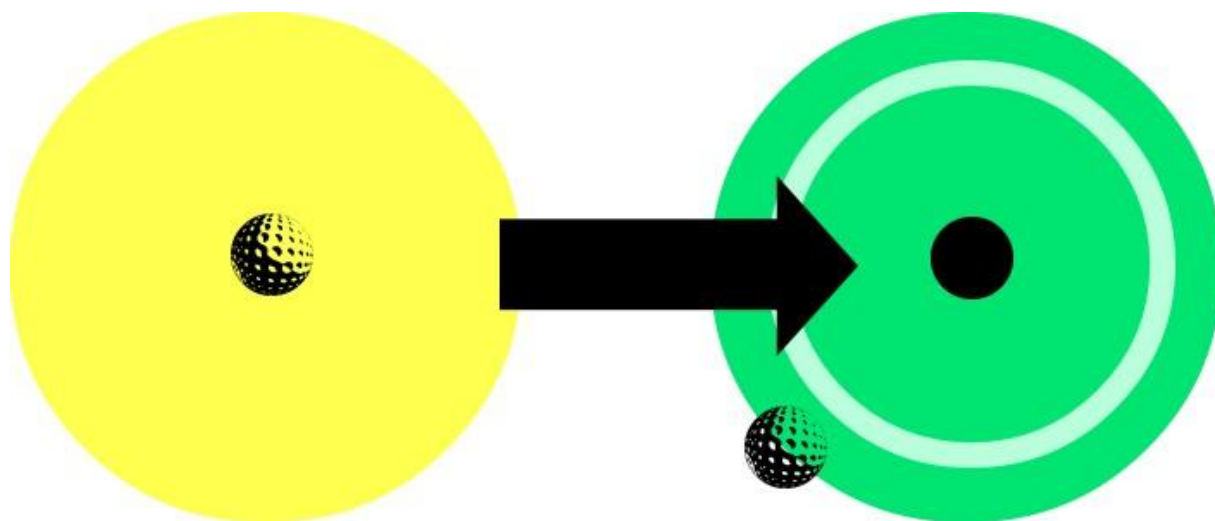
1 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
2 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
3 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
4 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
5 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
6 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě  
7 pokus \_\_\_\_\_ pokusů v řadě

Cíl: „dokonalá vzdálenost“ zahrát alespoň 15 míčků v řadě, „2 metrové paty“ zahrát všech 50 míčků v řadě do jamky, „10-15 metrů do 40cm“ zahrát alespoň 70% do vytyčeného kruhu.



## ***Bunker shots practice***

Vezměte si deset míčků a z greenového bunkeru zahrajte první, který vám určí výchozí bod, který se budete snažit při každé ráně překonat. Cílem je dostat všech 10 ran blíž než první bunker shot. Do té doby než všech 10 ran zahrajte blíž než první úder nebo do max vzdálenosti 2 metrů nezužujete cíl.



### ***Výsledky***

1. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
2. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
3. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
4. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
5. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
6. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
7. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
8. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
9. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů
10. Pokus : Blíže než 2 metry \_\_\_\_\_ z 50 pokusů

Cíl: na konci tří měsíců by jste měli být schopni zahrát v řadě více jak 50 míčů bez problému z bunkeru a více jak 70% míčků do vzdálenosti 2 metrů od jamky. Trénujte bunker ze vzdálenosti 10-25 metrů.

