



APPROCHE ROUGH - LONGUE DISTANCE



Date		Distances	20m / 22m / 24m
Nom et Prénom		Club utilisé	
Index ou Drapeau		Nombre de balles par Série	

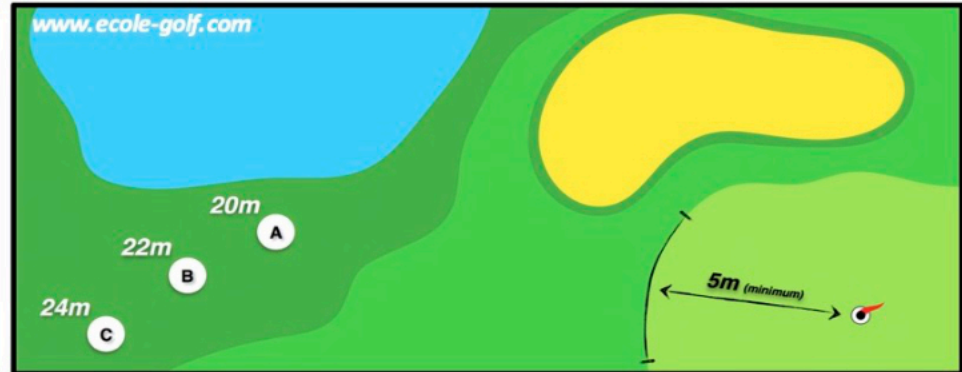
Description de la Situation

- Sur le green d'approche ou sur le parcours, choisissez un trou et placez-vous dans le rough. Matérialisez les 3 situations (A = 20m, B = 22m et C = 24m) et droppez votre balle avant de jouer.

- Tapez une seule balle par situation jusqu'à être arrivé à la fin de votre série (ex : 1ère balle = A, 2ème balle = B, 3ème balle = C, 4ème balle = A, etc...).

- Notez l'analyse de vos trajectoires et la répartition de vos balles dans les tableaux ci-dessous. Effectuez la même chose pour la 2ème et 3ème série.

© Ecole-Golf 2015 - Gabriel ANGLADE



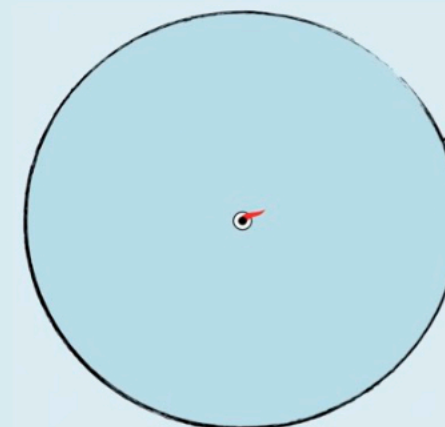
Analyse des Trajectoires

Direction	Séries			Longueur	Séries		
	1	2	3		1	2	3
Bonne				Bonne			
A Droite				Courte			
A Gauche				Longue			

Hauteur	Séries			Réaction au sol	Séries		
	1	2	3		1	2	3
Bonne				Bonne			
Trop basse				Roule trop			
Trop haute				Stop trop			

Notez dans chacune des cases le nombre de balles correspondantes à vos trajectoires

Répartition des Balles



Balles réparties dans un diamètre de : M

Serie 1	X
Serie 2	O
Serie 3	Δ

Matérialisez chacune des balles avec le signe correspondant à sa série



RETROUVEZ TOUTES NOS FICHES D'ENTRAINEMENTS ET TESTS SUR
WWW.ECOLE-GOLF.COM

