

JUEGO LARGO

CONTROL DE DISTANCIA

LARGO Y ANCHO



Entre en calor de la forma habitual, tirando pelotas en el Driving Range.

Empiece con un hierros 7 y unos 20 tiros. Cuando se sienta cómodo, comience con la planilla tratando de ejecutar cada tiro con un Tee debajo del brazo derecho para el diestro y así poder experimentar su distancia y calidad de impacto.

El sentido de este ejercicio es de optimizar su puntería con dos diferentes valores, como la dirección y distancia.

Calcule siempre por cada distancia un ancho del 10%, es decir, de un tiro de 180 yardas serían el 10% unos 18 metros de corredor, o sea, unos 9 metros para cada lado de donde estaba apuntando al objetivo. Anote con que palo jugó.

Fíjese si el ejercicio lo hizo entrenar de una forma diferente...

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
PALO, 150/180 YDS									
IMPACTO: L/P									
PALO, 180/210 YDS									
IMPACTO: L/P									
PALO, 210/250 YDS									
IMPACTO: L/P									

Marque con una tilde los buenos impactos y con una L por limpia o P por pesada, en cada tiro...

DISTANCIA	PUNTOS
TERMINÓ EN EL CORREDOR CON DISTANCIA	5
TERMINÓ EN EL CORREDOR SIN DISTANCIA	2

COMENTARIOS:

JUEGO LARGO

CONTROL DE DISTANCIA

CONECTIVIDAD



Entre en calor de la forma habitual, tirando pelotas en el Driving Range.

Empiece con un hierros 7 y unos 20 tiros. Cuando se sienta cómodo, comience con la planilla tratando de ejecutar cada tiro con un Tee debajo del brazo derecho para el diestro y así poder experimentar su distancia y calidad de impacto.

El sentido de este ejercicio es de optimizar el control de la distancia.

Anote con que palo jugó.

Fíjese si el ejercicio lo hizo entrenar de una forma diferente...

CONECTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
PALO									
IMPACTO: L/P									
PALO									
IMPACTO: L/P									
PALO									
IMPACTO: L/P									

Marque con una tilde los buenos impactos y con una L por limpia o P por pesada, en cada tiro...

DISTANCIA	PUNTOS
ALTURA DE BANDERA	5
LARGO / CORTO 10 YDS	3

COMENTARIOS:

JUEGO LARGO

CONTROL DE DISTANCIA

¿CUÁNTO PEGO?



Entre en calor de la forma habitual, tirando pelotas en el Driving Range.

Empiece con un hierros 7 y unos 20 tiros. Cuando se sienta cómodo, comience con la planilla tratando de ejecutar cada tiro con un Tee debajo del brazo derecho para el diestro y así poder experimentar su distancia y calidad de impacto.

Elimine los 2 mejores y los 2 peores tiros. De los 6 restantes, súmelos y divídalos por 6.

Esto le dará el promedio.

El GAP, sería el valor de los 6 tiros que utilizó para el promedio; con el más corto y el más largo.

Anote cuánto fue ese margen.

DISTANCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	%
SW											
PW											
H9											
H8											
H7											
H6											
H5											
H4											
H3											
M5											
M3											
DRIVER											

DISTANCIA	PUNTOS
ALTURA DE BANDERA	5
LARGO / CORTO 10 YDS	3

COMENTARIOS:

JUEGO LARGO

CONTROL DE DISTANCIA

PLANO INCLINADO
ASCENDENTE
DESCENDENTE



Este ejercicio se puede hacer solo si hay en ese driving range una plataforma para practicar pendientes o en lugar en el campo de golf que lo dejen.

Entre en calor como lo hace generalmente y pegue unos 20 tiros con un Hierro 7.

Siga las instrucciones, como anotar el palo, si la impactó limpia o pesada o si alcanzó el green de sus 10-15 metros de ancho con sus respectivos puntajes.

¿Qué vuelo de pelota tuvo predominante? Coméntelo...

ASC. / DESC.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
120 / 150 YDS									
IMPACTO: L/P									
120 / 150 YDS									
IMPACTO: L/P									

TIROS DE 120 PARA LAS DAMAS Y DE 150 YARDAS PARA LOS CABALLEROS APROX.

DISTANCIA	PUNTOS
2 PALOS BANDERA	5
10 MTS BANDERA	3
15 MTS BANDERA	2

COMENTARIOS:
