



## กิจกรรมฝึกซ้อมกอล์ฟช่วงปิดเทอม

# Golf1000yard Summer Camp 2010 #1



กิจกรรมการเข้าแคมป์ฝึกซ้อมกอล์ฟในช่วงปิดเทอม เหมาะสำหรับนักกอล์ฟที่ต้องการเรียนรู้เทคนิคเพิ่มเติม และเรียนรู้การฝึกแบบเป็นกลุ่ม ได้เพื่อนใหม่ๆ สังคมใหม่ รวมถึงได้เป็นกาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อดึงเด็กออกจากการเล่นเกมส์ หรือสิ่งอื่นๆ ที่ผู้ปกครองเล็งเห็นว่าไร้ประโยชน์ อย่างน้อยการเล่นกอล์ฟก็ไม่มีอันตรายใดๆ แคมป์ยังได้สุขภาพที่แข็งแรงด้วย ซึ่งจัดโดย โรงเรียนสอนกอล์ฟ

**Golf1000yard School** ควบคุมการสอน โดย โปรพันธ์-พงศ์พิพัฒน์ กองทอง และทีมงาน

## โปรแกรมการเข้าแคมป์ฝึกกอล์ฟช่วงปิดเทอม Golf1000yard Summer Camp 2010 ครั้งที่ 1

Day	Date	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
จันทร์	22 มี.ค. 53	อบรมกฎ กติกา	การเล่นลูกสั้น			รับประทานอาหารกลางวัน	การพัตต์			กลับบ้าน	
อังคาร	23 มี.ค. 53	ยัดกล้ำมเนื้อ	ไต่รฟ์	ระเบิดทราย			ลูกสั้น (ชิพ-พัตต์)		ออกรอบ 9 หลุม	กลับบ้าน	
พุธ	24 มี.ค. 53	ยัดกล้ำมเนื้อ	ไต่รฟ์	ระเบิดทราย			ลูกสั้น (ชิพ-พัตต์)		ออกรอบ 9 หลุม	กลับบ้าน	
พฤหัสบดี	25 มี.ค. 53	ยัดกล้ำมเนื้อ	ไต่รฟ์ (VDO วิเคราะห์หวงสวิง)				วิเคราะห์การเล่นลูกสั้น		ออกรอบ 9 หลุม	กลับบ้าน	
ศุกร์	26 มี.ค. 53	ยัดกล้ำมเนื้อ	ทบทวน การไต่รฟ์	ระเบิดทราย			(ชิพ-พัตต์)	สรุปผล	ออกรอบ 9 หลุม (แข่งขัน)	กลับบ้าน	

### รายละเอียดของกิจกรรม

#### วันจันทร์ที่ 22 มีนาคม 2553

- อบรมกฎ กติกา มารยาท
- การเล่นลูกสั้น (การชิพในรูปแบบต่างๆ, การคำนวณหาจุดตกของลูก, รูปแบบการฝึกซ้อมด้วยตัวเอง)
- การพัตต์ (การพัตต์ระยะสั้น, ระยะยาว, การอ่านไลน์, การคำนวณน้ำหนักพัตต์)

#### วันอังคารที่ 23 มีนาคม 2553

- ยัดกล้ำมเนื้อ
- การไต่รฟ์ (การตีเหล็กสั้นไปจนถึงเหล็กยาว, การตีหัวไม้)
- การระเบิดทราย (ตีลูกในบ่อทรายในรูปแบบต่างๆ อาทิ ลูกจมไข่น้ำ, ลูกลอยปกติ, ลูกจมในทรายเปียก ทรายแห้ง)
- การชิพ-พัตต์ (การชิพแบบต่างๆ, การพัตต์ทุกรูปแบบ)
- ออกรอบ 9 หลุม พาร์ 3 (แนะนำและวางแผนการเล่นในสนามกอล์ฟ)

#### วันพุธที่ 24 มีนาคม 2553

- ยัดกล้ำมเนื้อ
- การไต่รฟ์ (การตีเหล็กสั้นไปจนถึงเหล็กยาว, การตีหัวไม้)
- การระเบิดทราย (ตีลูกในบ่อทรายในรูปแบบต่างๆ อาทิ ลูกจมไข่น้ำ, ลูกลอยปกติ, ลูกจมในทรายเปียก ทรายแห้ง)
- การชิพ-พัตต์ (การชิพแบบต่างๆ, การพัตต์ทุกรูปแบบ)
- ออกรอบ 9 หลุม พาร์ 3 (แนะนำและวางแผนการเล่นในสนามกอล์ฟ)

## วันหยุดสวดที่ 25 มีนาคม 2553

- ยืดกล้ามเนื้อ
- การไต่ห้อย (วิเคราะห์ห่วงสวิงด้วย VDO เกี่ยวกับการตีเหล็กสั้น ไปจนถึงเหล็กยาว, การตีหัวไม้)
- การชีพ-พัคต์ (วิเคราะห์ห่วงสวิงด้วย VDO เกี่ยวกับการชีพแบบต่างๆ, การพัคต์ทุกรูปแบบ)
- ออกรอบ 9 หลุม พาร์ 3 (แนะนำและวางแผนการเล่นในสนามกอล์ฟ)

## วันศุกร์ที่ 26 มีนาคม 2553

- ยืดกล้ามเนื้อ
- การไต่ห้อย (ทบทวนการตีเหล็กสั้น ไปจนถึงเหล็กยาว, การตีหัวไม้ หลังจากผ่านการวิเคราะห์ห่วงสวิงมาแล้ว)
- การระเบิดทราย (ทบทวนการตีลูกในบ่อทรายในรูปแบบต่างๆ)
- การชีพ-พัคต์ (ทบทวนการชีพแบบต่างๆ, การพัคต์ทุกรูปแบบ)
- สรุปผลการเรียนและการฝึกกอล์ฟมาตลอดทั้งสัปดาห์
- ออกรอบ 9 หลุม พาร์ 3 (จัดแข่งขันภายในสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกซ้อมกอล์ฟ)

## สถานที่ฝึกซ้อม

- สนามไต่ห้อยกอล์ฟ “บางกอก กอล์ฟ คลับ”
- กรีนซ้อมพัคต์ชีพ ระเบิดทราย ของสนาม “บางกอก กอล์ฟ คลับ และบางกอก กอล์ฟ พาร์ 3”
- ออกรอบที่ สนามบางกอก กอล์ฟ พาร์ 3

## อัตราค่าลงทะเบียน

ราคา **8,000** บาท (ราคานี้รวมค่า ใช้จ่ายดังนี้)

- ค่าออกรอบ 9 หลุม กรีนฟี ค่าแคดดี้ (ไม่รวมทิปแคดดี้) จำนวน 4 วัน
- ค่าโปรผู้สอน และผู้ช่วย จำนวน 5 วัน (วันละ 7-8 ชั่วโมง)
- ค่าลูกซ้อมกอล์ฟ จำนวน 4 วัน (วันละ 10 ลูกต่อคน)
- ค่าอาหารกลางวัน น้ำดื่ม ขนม จำนวน 5 วัน

รับจำนวนจำกัด **20** คน !!!

## การลงทะเบียน

สมัครและชำระเงินได้ที่ **ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอยซอยลาดพร้าว 101** (วัดบึงทองหลาง) บัญชีออมทรัพย์

เลขที่บัญชี : **233-207257-1** ชื่อบัญชี น.ส.จิรนนท์ สัจธรรม

**\*\*โอนเงินเรียบร้อยแล้ว เพิกซ์ใบ Pay-in มาได้ที่เบอร์ 0-2731-4068\*\***

## หมายเหตุ

- โปรแกรมการฝึกซ้อม และการแบ่งกลุ่มในแต่ละวันนั้น อยู่ที่ดุลยพินิจของผู้ฝึกสอน
- โปรแกรมการเรียนอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามทักษะของผู้เรียน
- อนุญาตให้ผู้ปกครองติดตามและคอยดูแลบุตรหลานฝึกซ้อมกอล์ฟได้ แต่ขอสงวนสิทธิ์ในการสอนเฉพาะโปรผู้ฝึกสอนเท่านั้น
- กรุณาลงทะเบียนล่วงหน้าก่อนอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อความสะดวกในการดำเนินงาน