

Golf – Imbucare la pallina: Putting olimpico

Un esercizio che serve a preparare il putting. Gli allievi devono riuscire a piazzare nel modo più preciso possibile delle palline in alcuni cerchi.



Obiettivi: allineamento, sensibilità della distanza e al ritmo, lettura del green e visualizzazione, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 5 minuti

A distanze differenti (4 a 12 metri), tracciare cerchi di 50 cm di raggio. Giocare il maggior numero di palline nei cerchi.

Varianti

- Giocare 3 o 5 palline in ogni zona, chi riesce a metterne il maggior numero?
- Con palline diverse.
- Con un aiuto per l'allineamento: ad esempio posare 2 bastoni/aste.
- Con gli occhi chiusi (diretto dal partner).
- Con una mano.
- Quanti putt successivi per ogni distanza?
- Sotto forma di competizione a squadre.

Attenzione: le palline da golf possono essere utilizzate esclusivamente negli impianti di golf. Al di fuori di essi (in un parco o vicino a degli edifici) questo esercizio deve essere svolto con delle palline da golf soffici (Almost) o delle palline in gommapiuma, da tennis, da unihockey, ecc.

Materiale: tee, corda con moschettone, gesso, coni, palline da golf.

[Glossario: Termini specifici del golf](#) (pdf)

Fonte: David Chazeau, esperto G+S Golf – Marcel Meier, capodisciplina G+S Golf e responsabile della formazione ASG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO