

Golf – Imbucare la pallina: Il tampone

In questo esercizio da svolgere in coppia i giocatori cercano di mettere il maggior numero di palline nella metà campo avversaria.



Obiettivi: allineamento, oscillazione e traiettoria della testa del bastone, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 2 minuti.

Due giocatori si dispongono dietro a due linee e giocano l'uno contro l'altro. Tra le due linee vi è una grande palla. Aiutandosi coi putt, cercare di spingere con una pallina da golf la palla grande al di là della linea dove si trova l'avversario.

Varianti

- Per spostare la palla più grande, lanciaarvi contro delle softball.
- A squadre, cercare di far rotolare la palla su una certa distanza.
- Far muovere da soli una palla grande.
- Giocare con palle diverse.

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: coni, una grande palla, palline da golf.

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