

## Golf – Riscaldamento: Gioco di squadra

Questi giochi vanno proposti durante il riscaldamento e sollecitano la capacità di coordinazione, la cooperazione e la comunicazione.



**Obiettivi:** coordinazione mano-occhio, orientamento, spirito di squadra.

**Tempo di preparazione:** 5 minuti.

Scegliere una zona piana sul practice. Formare dei gruppi di al massimo sei persone. Giocare durante 15 minuti ad afferrare degli oggetti che vengono lanciati.

### Varianti

- Due squadre si affrontano giocando sopra una linea o una rete. Sotto forma di frisbee-golf o frisbee con linee di delimitazione.
- Calcio: su uno spazio piccolo, con delle reti più o meno grandi o con quattro reti.
- Colpire con la palla: con palloni di tipo differente o con numerose palle.
- Passaggi: diretti o con rimbalzo per terra. Giocare solo con la mano destra o quella sinistra.
- Pallina dietro la linea o pallina nel cerchio: due squadre si affrontano e devono depositare la pallina nella porta avversaria (dietro una linea o in un cerchio). È vietato correre con la pallina in mano.
- Unihockey: diverse varianti, prestare attenzione alla sicurezza, non giocare con dei bastoni o delle palline da golf.

**Materiale:** frisbee, coni, palloni di diverse grandezze, reti.

---

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**