Golf – Mettre la balle dans le trou: Feeling I

Au cours de cet exercice, les enfants essaient de mettre la balle dans le trou de diverses manières. Ils développent les sensations spécifiques au mouvement de putting.

Objectifs: Coordination, orientation, coordination main-œil, esprit d'équipe

Temps de préparation: 5 minutes

Choisir un putt droit à une distance de deux mètres du trou. Jouer seulement avec la main droite, la main gauche ou les yeux bandés. Utiliser un métronome pour le rythme. Transférer les sensations acquises dans le mouvement de putting.

Variantes

- Chaque fois trois à cinq balles.
- Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement
- Egalement des longs putts.
- Après un putt à l'aveugle, dire si le coup est trop long ou trop court.

Attention: Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golfiques. En dehors de celles-ci (sur une place de jeu, à proximité de bâtiments, etc.), cet exercice doit être réalisé avec des balles de golf molles (Almost) ou des balles en mousse, de tennis, d'unihockey, etc.

Matériel: Clubs et balles de golf, tees, bandeaux pour les yeux, métronome

Glossaire: Termes spécifiques au golf (pdf)

Source: David Chazeau, expert J+S Golf, Marcel Meier, chef de sport J+S Golf

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO