

## Golf – Avvicinare la pallina alla buca: Sotto la siepe

Durante questo esercizio gli allievi devono lanciare la pallina tenendo le mani sotto un'asta posta ad una determinata altezza e cercare di avvicinarsi il più possibile alla buca.



**Obiettivi:** zona d'atterraggio, traiettoria, scelta del bastone, variazione e adattamento.

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

Allineare 5 zone utilizzando dei coni, lasciando 2 metri di spazio tra di essi, a distanze di 4, 6, 8, 10 e 12 metri dal bordo del green. Davanti alla zona d'atterraggio, sistemare un'asta di spugna (montata su due aste) a 50 cm dal suolo. Utilizzare a scelta i bastoni PW, ferro 9, ferro 8, ferro 7, ferro 6. Iniziare l'esercizio lanciando la pallina con le mani sotto l'asta, verso ognuna delle zone. Ripetere lo stesso esercizio, ma con il bastone appropriato per ciascuna delle zone.

### Varianti

- Come competizione a squadre.
- Con un dado.

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, gesso, filo o asta di spugna, coni, dado, 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**