

Golf – Far volare la pallina verso il green: Tiro al bersaglio

In questo esercizio i partecipanti devono lanciare delle palline su una zona pianeggiante cercando di raggiungere dei bersagli posti a distanze diverse.



Obiettivi: traiettoria, controllo della distanza, variazione e adattamento, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 3 minuti.

Scegliere una zona pianeggiante sul practice o su un pitching green. Sistemare 5 bersagli a 5 distanze diverse (tra 5 e 20 metri). Lanciare la prima pallina con la mano, poi giocare con il bastone appropriato. Prestare attenzione alla sicurezza!

Varianti

- Giocare 3 palline per bersaglio, chi ottiene più punti?
- Variare la grandezza dei bersagli.
- Utilizzare palline di qualità diversa.
- Sotto forma di competizione, contando i punti.
- 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: coni, palline da golf, bersagli diversi, ad esempio: ombrello.

[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