

Golf indoor: Tecnica – Putting

Purtroppo i principianti dedicano pochissima attenzione al putting. Il motivo? La tecnica dello swing è sensibilmente più complessa di quella del putting. Inoltre, l'emozione e l'effetto di una pallina che vola dopo un colpo ampio sono molto più forti e stimolanti di quelli di una pallina che rotola.

Tuttavia, un putting non riuscito è tanto penalizzante quanto un drive mal controllato. Proprio con putting efficaci e sicuri si ottengono i risultati decisivi a ogni giro.

Impugnatura del bastone

- A differenza dello swing, l'impugnatura del putting è limitata ai palmi delle mani e non alle dita.
- Le mani sono vicinissime tra loro e in parte sovrapposte.



Allineamento e address

- Gambe lievemente divaricate con piedi in linea con i fianchi, ginocchia leggermente flesse, busto proteso e dorso arrotondato costituiscono l'address del putting.
- Gli occhi si trovano esattamente sopra la linea di tiro.
- Tutte le linee del corpo (spalle, fianchi, ginocchia e piedi) sono parallele alla linea di tiro in cui avviene l'oscillazione del putting.
- Una ripartizione omogenea del peso garantisce la stabilità del giocatore.



Movimento del putting

- Il movimento del putting avviene esclusivamente a livello della cintura scapolare.
- La testa e la parte inferiore del corpo devono rimanere passive durante tutto il movimento.
- Il movimento del putting ricorda il movimento di un pendolo.
- I polsi sono stabili e non vengono impiegati per colpire la pallina.
- La testa del putter rimane il più possibile rivolta verso il basso (non vi è un movimento a ritroso in altezza) e al centro dell'asse del pendolo.
- Una piccola astuzia consiste nell'immaginare un triangolo magico (v. illustrazione a lato) tra spalle, braccia e polsi.



L'obiettivo di un putting efficace è di colpire sempre la pallina con il centro della faccia del bastone. La pallina dovrebbe sempre rotolare e non rimbalzare. Velocità e traiettoria della pallina dipendono dal momento dell'impatto e dalla forza trasmessa.

Consiglio: un valido aiuto per allenarsi ed esercitarsi consiste nel numerare ad alta voce le varie fasi del movimento in modo da conferire il giusto ritmo al putting. 1 corrisponde a un leggero movimento a ritroso, 2 al movimento calibrato verso la palla con l'impatto; il 3 accompagna la traiettoria fino alla posizione finale.

Errori più frequenti durante il putting: descrizione e correzione

Fonte: Stefan Buhl e Urs Böller, docenti di educazione fisica presso la AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO