

Golf – Forme di gioco: Chip e putt

Gli allievi, durante questo esercizio, allenano diversi colpi su un percorso di piccole dimensioni, utilizzando i bastoni adeguati.



Obiettivi: lettura del green e visualizzazione, scelta del bastone, variazione e adattamento, fiducia in se stessi, non ripetitivo.

Tempo di preparazione : 1 minuto.

Stabilire un percorso di 9 buche, con 9 punti di partenza diversi. Un giocatore per ogni punto di partenza. Eseguire il chip e imbucare con un putt.

Varianti

- Chi vi riesce con il minor numero di colpi?
- Con palline da golf differenti.
- Come test: 10 palline per distanza (30 palline in tutto)
- Utilizzare degli aiuti: ad esempio 2 bastone/aste.
- Un bastone per ogni buca.
- Utilizzare lo stesso bastone per tutte le buche.
- Definire sempre un nuovo bersaglio.
- Bersagli di diverse grandezze.

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, cinesini, gesso, 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