

Golf – Mettre la balle dans le trou: Tampon

Cet exercice se dispute sous forme de duel: les deux joueurs doivent viser une grande balle placée entre eux.



Objectifs: Alignement, pendule et chemin de la tête du club, non-répétitif, confiance en soi

Temps de préparation: 2 minutes

Deux joueurs se font face, placés chacun derrière une ligne. Au milieu se trouve une grande balle qu'ils doivent propulser au-delà de la ligne opposée en jouant des putts.

Variantes

- Lancer des softballs pour faire avancer la grande balle.
- Par équipe: faire rouler la grande balle sur une certaine distance.
- Déplacer une grande balle en jouant seul.
- Avec différentes balles.

Attention: Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golfigues. 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: Club et balles de golf, cônes, grande balle, softball, autres balles

[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