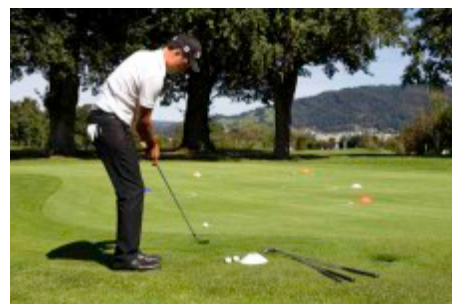


Golf – Avvicinare la palla alla buca: Giochi olimpici del chipping

Gli allievi imparano, in questo esercizio, ad avvicinare la pallina alla buca da diverse distanze e con colpi diversi.

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

Tempo di preparazione: 10 minuti.



Definire cinque zone, di un metro di diametro, a 4, 6, 8, 10 e 12 metri dal bordo del green. Utilizzare a scelta il PW, ferro 9, ferro 8, ferro 7 o ferro 6. Prima di tutto cominciare facendo rotolare la pallina con la mano, passando dalla zona d'atterraggio verso la zona scelta. Poi fare lo stesso esercizio con il bastone appropriato.

Varianti

- Stesso bersaglio con bastoni diversi.
- 3 palline per bastone e per bersaglio.
- Sotto forma di concorso, chi riesce a piazzare il maggior numero di palline nei bersagli?
- Dal bordo del green, dal Fairway o dal semi rough.

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, corda con moschettone, coni, palline da golf.

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