

Golf – Approcher la balle du trou: Vol de balles

Cet exercice de précision se déroule sous forme de duel. Le gagnant dérobe à chaque fois une balle à son adversaire.

Objectifs: Lecture du green et visualisation, choix du club, sensation et rythme, non-répétitif

Temps de préparation: 2 minutes



Sous forme de duel, trois balles par joueur. Définir une cible sur le green. Celui qui s'en rapproche le plus près prend une balle à son adversaire. Etc.

Variantes

- Avec cinq balles.
- Modifier la cible à chaque duel.
- Avec différentes balles.

Attention: Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golfiques. 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: Clubs et balles de golf, cônes (pour les cibles), différentes 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