

Golf – Imbucare la pallina: Il dado

Durante questo esercizio gli allievi devono raccogliere dei punti. Quando colpiscono il bersaglio prestabilito ottengono il punteggio apparso sulla faccia del dado.



Obiettivi: sensibilità della distanza, sensibilità e ritmo, non ripetitivo.
Tempo di preparazione: 5 minuti.

A una distanza di 4 m, tracciare 6 zone di 50 cm a un metro di profondità. Sistemare un cono a destra e a sinistra di ogni zona. Per definire la zona nella quale bisogna fare il putting, lanciare il dado. Per ogni obiettivo raggiunto, il bambino riceve i punti del dado.

Varianti

- Chi raggiunge per primo i 20 punti?
- Ogni giocatore lancia il dado 5 o 10 volte, chi fa più punti?
- Sotto forma di competizione a squadre.
- Variare la distanza fino alla prima zona.

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, corda o gesso, dado, cono, 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