

# Golf indoor: Campi pratica

Nel golf indoor si può scegliere tra le due aree tematiche «Partenza» e «Putting». Per entrambe le forme, occorre allestire i campi pratica corrispondenti. Per svariati motivi (sicurezza, spazio, sovraccarico del docente di educazione fisica nel ruolo di osservatore), non possono essere allenati contemporaneamente entrambi i contenuti. Per una lezione di golf indoor è sufficiente una palestra semplice.

## Partenza

La sicurezza di tutti i partecipanti e dell'infrastruttura è assolutamente prioritaria nell'allestimento di un campo pratica «Partenza». I tappetini di partenza devono essere posizionati a una distanza minima di 2.50 m, paralleli alla linea di fondo.

Anche la distanza da una delimitazione posteriore (parete esistente o costruita artificialmente con carrelli dei tappetini o cassoni) deve essere di 2.50 m, evitando così che gli allievi possano transitare dietro al giocatore che sta colpendo la pallina. La direzione di tiro è obbligatoriamente la stessa per tutti i partecipanti. La distanza dalla parete anteriore / parete divisoria è idealmente pari a circa due terzi della larghezza della palestra.



## Sicurezza

La sicurezza è un pensiero fondamentale nella pratica del golf: non deve mai succedere che qualcuno venga colpito o ferito da una pallina o da un bastone. Prima ancora di distribuire i bastoni da golf agli allievi, occorre trasmettere loro alcune indicazioni. I tiri di prova nelle vicinanze di altri ragazzi vanno assolutamente evitati.

### Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

**Sfida – Competenza disciplinare:** le persone in formazione rispettano le misure di sicurezza.

Nella pratica del golf, la cosiddetta «etichetta» è importantissima. Il concetto di «etichetta» può anche essere utilizzato nelle lezioni di golf in palestra per la tematizzazione di riflessioni che riguardano la sicurezza (regole, rispetto degli altri giocatori). Regole importanti per le lezioni sportive sono:

- guardare avanti prima di colpire la pallina;
- niente palline che rotolano o si assebrano durante gli esercizi;
- presa sicura del bastone durante e dopo lo swing;
- un giocatore che si sta concentrando nell'esecuzione di un colpo non deve essere disturbato;
- se un giocatore si accorge che un compagno non rispetta l'etichetta, deve farglielo

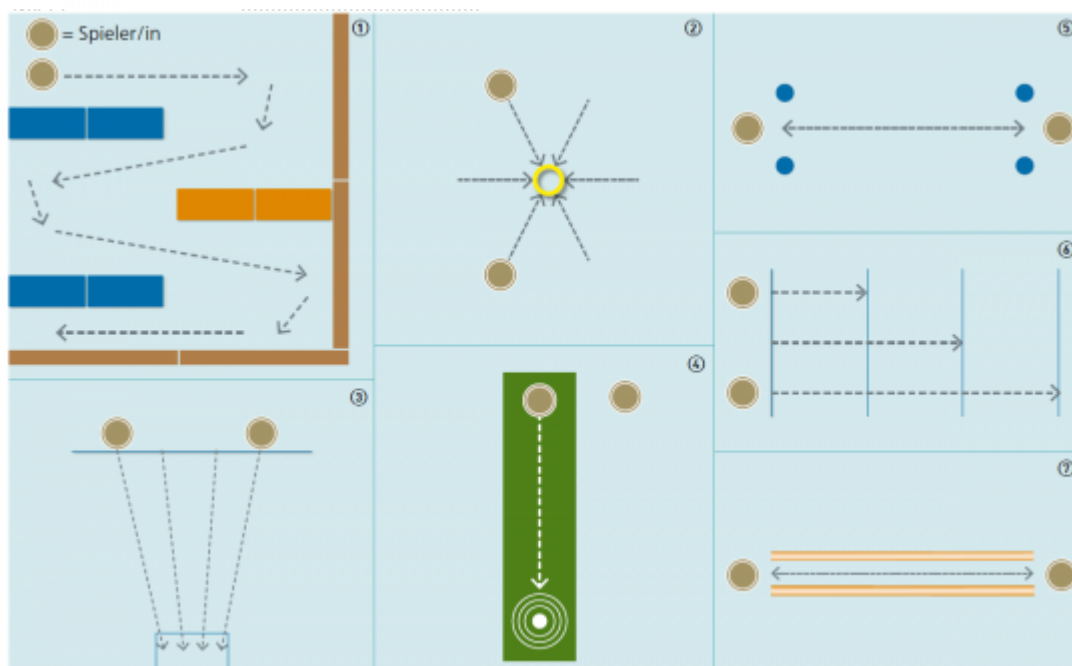
notare.

Il docente deve tener conto dei seguenti aspetti organizzativi:

- Le distanze tra le posizioni e lo spazio tutt'attorno devono essere sufficienti. I tappetini di partenza devono essere posizionati sulla linea di fondo e vanno rispettate le distanze necessarie di lato e dietro durante l'allestimento del campo pratica. La distanza minima deve essere di 2.5 m, poiché esercitandosi a colpire la pallina a destra e a sinistra gli allievi si ritrovano schiena contro schiena.
- Coni o demarcazioni al suolo aiutano a mantenere libero uno spazio attorno a un allievo che sta eseguendo lo swing.
- Lavorando a coppie, anche il giocatore non attivo ha il compito di mantenere il controllo delle distanze di sicurezza dietro al giocatore attivo.
- Uso di palline indoor. Le palline da golf non sono adatte alla palestra.

## Putting

Le seguenti sette stazioni servono sia per l'allenamento che per le varie forme di competizione. L'allestimento in una palestra semplice avviene secondo lo schema seguente. Alle varie stazioni ci si allena a coppie. In una prima fase, si tratta di ottimizzare la tecnica del putting e soltanto in seguito si possono scegliere le varie forme di competizione e sfide. I gradi di difficoltà delle singole postazioni possono essere adeguati, ad esempio variando le distanze.



1. **?Percorso a zick-zack:** Raggiungere il traguardo possibilmente senza toccare gli elementi di separazione (panchine e pareti). Idea: cricket, ma attenzione a utilizzare la tecnica di putting in modo corretto!

2. , **Putting a stella:** Tirare la pallina in un anello da 5 posizioni diverse (Ideale: anello da giocoliere).
3. **f Putting in serie:** Giocare in una piccola zona da una linea di fondo.
4. „ **Darts Putting:** Ideale, se disponibile, un tappetino da putt. Possono essere effettuate anche demarcazioni al suolo.
5. ... **Putting con i birilli:** Due allievi stanno uno di fronte all'altro a 3-4 m. L'obiettivo è colpire i birilli dell'avversario.
6. **Allenamento sulla distanza:** Da una linea di fondo, tirare la pallina il più vicino possibile alla linea di traguardo aumentando gradualmente la distanza.†
7. ‡ **Passaggio:** Due ragazzi stanno uno di fronte all'altro e, con la tecnica del putting, indirizzano la pallina nelle due direzioni attraverso un passaggio stretto formato da bastoni, corde o tappetini paralleli, senza toccare i lati (ci si può allenare anche singolarmente).

---

Fonte: Stefan Buhl e Urs Böller, docenti di educazione fisica presso la AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**