

## Golf – Far volare la pallina verso il green: Precisione

Durante questo esercizio gli allievi devono dar prova di molta precisione e ritmo per far avvicinare il più possibile la pallina ai vari bersagli disposti sul green.



**Obiettivi:** contatto con la pallina, sensibilità e ritmo, orientamento, variazione e adattamento, routine, coordinazione, fiducia in se stessi, visualizzazione.

**Tempo di preparazione:** 10 minuti.

Giocare la pallina il più vicino possibile ai diversi obiettivi.

### Varianti

- Sotto forma di duello, chi vincerà ?
- Centrare l'obiettivo con almeno due palline di seguito prima di passare alla distanza successiva.
- Sotto forma di test: 10 palline per ogni distanza (30 palline).
- Aiutandosi con un allineamento, ad esempio 2 bastoni/aste.
- Ogni bersaglio con un bastone diverso.
- Utilizzare lo stesso bastone per tutti i bersagli.
- Un nuovo obiettivo per ogni colpo.
- Bersagli di grandezza differente.
- Con palline differenti.

**Materiale:** coni, bersagli (bandiere colorate o pali), palline da golf, palline da golf soffici

[Glossario: Termini specifici del golf \(pdf\)](#)

---

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**