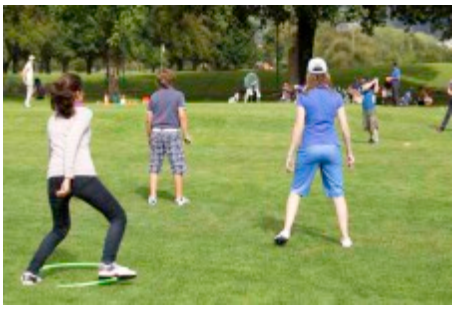
Golf – Riscaldamento: Baseball

In questo esercizio, gli allievi si divertono a svolgere un grande gioco, basato sulle regole del baseball, che stimola la coordinazione mano-occho e il senso d'orientamento.



Obiettivi: Reazione, coordinazione mano-occhio, orientamento, spirito di squadra
Tempo di preparazione: 5 minuti

La squadra A affronta la squadra B, la quale difende una zona delimitata da quattro cerchi o tappeti. Da un punto di partenza predefinito, un giocatore della squadra A lancia una palla (non utilizzare palline da golf normali). Una volta la palla lanciata, il giocatore della squadra A corre verso il primo cerchio, poi il secondo, il terzo, il quarto, fino alla linea d'arrivo. Oppure si ferma in uno dei cerchi lungo il percorso.

L'obiettivo della squadra B è di intercettare la palla, di portarla il più velocemente possibile verso la zona di partenza e di depositarla in un secchio. Se la palla viene intercettata in volo prima di toccare terra, il giocatore A che l'ha appena lanciata è eliminato, così come i suoi compagni che si trovano al di fuori dei cerchi. Se la palla è depositata nella zona di partenza e i giocatori della squadra A si trovano fuori dai cerchi, sono tutti eliminati. Vince la squadra i cui giocatori sono riusciti fare il giro completo (4 cerchi e superato la linea d'arrivo) oppure quella che ha eliminato il maggior numero di giocatori in un tempo prestabilito.

Varianti

- Grandezza del campo da gioco.
- Diversi tipi di palle (non utilizzare palline da golf normali).C
- Con un bastone da golf e una pallina soffice (sicurezza!).

Materiale: palle di diversi tipi, bastoni da golf, coni.

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