

Golf – Imbucare la pallina: La bussola

In questo esercizio gli allievi imparano a giocare con delle buche collocate in pendenza, dosando le loro forze.



Obiettivi: allineamento, oscillazione, traiettoria percorsa dalla testa del bastone, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 3 minuti.

Scegliere una buca in pendenza, sistemare 12 o 16 tee o coni a forma di croce a 50 cm, 1, 1.5 e 2 metri attorno alla buca. Giocare la palline in buca secondo un ordine definito.

Varianti

- Giocare prima le 4 palline che si trovano nel cerchio interno (50 cm), poi passare al cerchio seguente e così via.
- Per aumentare la difficoltà, imbucare le 4 palline del primo cerchio prima di passare al seguente. • Sotto forma di test: 1 pallina per tee (12 o 16 palline), chi riesce a imbucare il maggior numero di palline?
- Sotto forma di gara a due: chi vince?
- Imbucare almeno 2 palline di fila prima di passare alla distanza successiva.

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: palline da golf, tee o coni.

[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