## Golf – Far volare la pallina verso il green: Sopra il fiume

Grazie ai primi colpi a lunga distanza, gli allievi acquisiscono conoscenze importanti sulla traiettoria e sul modo in cui la palla si comporta in aria.



**Obiettivi:** contatto con la palla, zona d'atterraggio, traiettoria, controllo della distanza, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 5 minuti.

Disegnare un fiume con dei coni. Giocare sopra il fiume in direzione di una zona d'arrivo.

## Varianti

- Variare la larghezza del fiume.
- · Variare la larghezza della zona d'arrivo.
- Giocare con palline differenti.
- Lanciare la prima pallina con la mano, poi giocare le seguenti con un bastone.

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 (<u>Almost</u>) o delle palline in gommapiuma, da tennis, da unihockey, ecc.

Materiale: coni, palline da golf

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