

# Golf – Avvicinare la pallina alla buca: Rubare le palline

In questo esercizio gli allievi devono riuscire a piazzare la pallina il più vicino possibile ad un obiettivo prefissato. Se ci riescono rubano la pallina all'avversario.



**Obiettivi:** Lettura del green e visualizzazione, scelta del bastone, sensibilità e ritmo, non ripetitivo.

**Tempo di preparazione:** 2 minuti.

Sotto forma di duello. Ogni giocatore inizia il gioco con tre palline. Fissare un obiettivo sul green. Chi riesce a piazzare la pallina più vicino all'obiettivo, ruba una pallina al suo avversario. Il nuovo risultato è di 4 palline per l'uno e 2 palline per l'altro.

## Varianti

- Con 5 palline..
- Cambiare ogni volta obiettivo.
- Con palline differenti.

Materiale: 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**