

# Golf – Faire voler la balle vers le green: Précision

**Objectif de cet exercice:** améliorer la précision des frappes. Les enfants relèvent différents défis.

**Objectifs:** Contact de balle, sensation et rythme, orientation, variation et adaptation, routine, coordination, confiance en soi, visualisation

**Temps de préparation:** 10 minutes



Jouer la balle aussi près que possible des différentes cibles.

## Variantes

- Sous forme de duel.
- Jouer au moins deux balles de suite avec succès avant de passer à la distance suivante.
- Sous forme de test: dix balles par distance (30 balles).
- Avec l'aide d'un alignement (par ex. deux clubs ou tiges).
- Un club par cible.
- Même club pour toutes les cibles.
- Modifier la cible à chaque frappe.
- Varier la taille des cibles.
- Avec différentes balles.

**Attention:** Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golfiques. En dehors de celles-ci (sur une place de jeu, à proximité de bâtiments, etc.), cet exercice doit être réalisé avec des balles de golf molles (Almost) ou des balles en mousse, de tennis, d'unihockey, etc.

**Matériel:** Clubs et balles (normales et molles) de golf, différentes balles, cônes, cibles (drapeaux colorés, poteaux, etc.), tiges

[Glossaire: Termes spécifiques au golf](#) (pdf)

---

Source: David Chazeau, expert J+S Golf, Marcel Meier, chef de sport J+S Golf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**