

Golf – Far volare la pallina verso il green: Scelta del bastone e zona d’atterraggio

In questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire un colpo in modo tale che l’atterraggio avvenga in una zona predefinita. Dapprima lanciano con la mano e poi con bastoni diversi.

Obiettivi: contatto con la pallina, zona d’atterraggio, traiettoria, controllo della distanza, variazione e adattamento, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 5 minuti.



Definire una zona d’arrivo. Stabilire un’area d’atterraggio in funzione di questa zona. Lanciare dapprima con la mano, poi giocare e sperimentare diversi bastoni. I bambini e i giovani scoprono così la traiettoria e il giusto dosaggio della forza.



Varianti

- Sistemare degli ostacoli tra il punto di partenza e la zona d’atterraggio, cercando di giocarvi sopra, attraverso o al di sotto.
- Variare le distanze.

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: coni, aste, nastri da cantiere, asciugamano, palline da golf, gesso, corda con moschettone.

[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