

01 | 2014

Tema del mese – Sommario

Sviluppare la personalità	2
I principi della formazione	3
Il golf a scuola	4
L'allenamento	5
La sicurezza	6
Esercizi	
• Riscaldamento	7
• Imbucare la palla	9
• Avvicinare la palla alla buca	11
• Far volare la pallina verso il green	13
• Forme di gioco	16
Lezioni	18
Glossario del golf	22
Informazioni	23

Categorie

- Età: 10-12 anni
- Principianti e avanzati
- Acquisire e applicare



Alla scoperta del golf

Il golf è uno sport di tradizioni e di valori, che ha sempre saputo evolvere al passo coi tempi. La progressione è stata continua sia per quanto concerne il materiale, le regole o l'architettura dei percorsi. Questo tema del mese presenta per la prima volta questa disciplina.

Oggi un numero sempre maggiore di giovani gioca a golf. Con la democratizzazione di questo sport in corso da 30 anni in Europa, per cercare nuove leve si punta sempre più sui giovani giocatori. Anche i metodi di insegnamento perciò sono stati adattati ai bisogni e alle attese di questi nuovi giocatori. Oggigiorno l'Associazione Svizzera di Golf ASG conta 87 000 membri attivi, di cui 5000 bambini e ragazzi. Le tradizioni, i valori e lo spirito del golf formano la base della disciplina.

Il golf è un gioco con valori umani

Questi valori fondamentali fanno parte del programma di insegnamento e di inquadramento dei giovani. Trasmettendo dei valori, vogliamo contribuire allo sviluppo della personalità dei ragazzi, promuovendo nel contempo una migliore qualità di vita, il fairplay, l'integrità, lo spirito sportivo, l'onestà.

Il golf aiuta i giovani a sviluppare anche l'autocontrollo e la cortesia, il rispetto nei confronti dell'avversario, dell'ambiente e la disciplina. Chi lo pratica impara inoltre ad assumersi le proprie responsabilità, a dar prova di determinazione, perseveranza, adattabilità e discernimento.

Le basi

Questo tema del mese presenta le basi di una disciplina vecchia che ha saputo rimanere giovane e mostra il modo ideale di insegnarla ai giovani sia a livello di [Associazione svizzera di golf](#) che di [Gioventù+Sport](#) (G+S).

Gli esercizi proposti nella prima parte sono suddivisi in cinque parti: riscaldamento, imbucare la palla, avvicinare la palla alla buca, far volare la pallina verso il green, forme di gioco. Le lezioni presentate invece nella seconda parte forniscono le informazioni necessarie per preparare e mettere in pratica un allenamento di golf con i propri allievi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Sviluppare la personalità

Al centro delle preoccupazioni vi è lo sviluppo globale del bambino.

Per capire il modo in cui è possibile influenzarlo, ci si può basare su quattro competenze.

Competenze di gioco

Il bambino progredisce, evolve grazie alle sue esperienze. Più il contesto è ludico, più queste esperienze sono ricche e durano nel tempo. Tocca agli allenatori, ai monitori e ai genitori favorire queste situazioni di gioco didattico, per coinvolgere i bambini e spingerli a fare delle cose in maniera autonoma (sviluppo dell'autonomia e della scoperta).

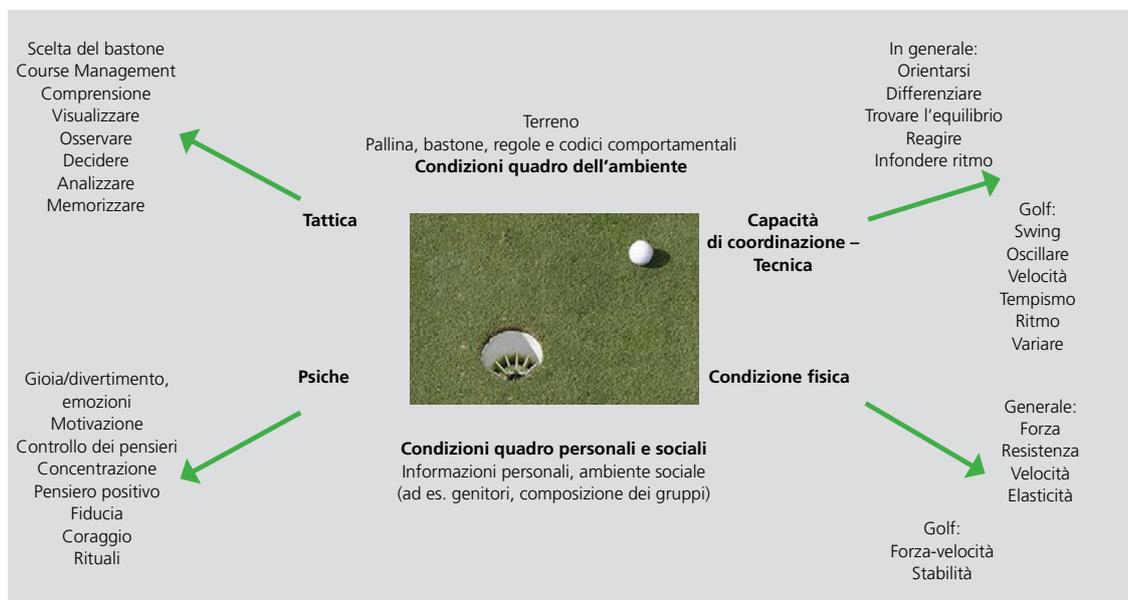
Competenze di movimento

Una stimolazione precoce, regolare, globale e adattata rafforza le connessioni del cervello. Più l'esperienza è variata, molteplice, più il bambino evolve e accresce la sua curiosità. Praticando regolarmente il golf, si allenano e sviluppano qualità come l'agilità, la coordinazione, la stabilità dinamica, il ritmo e la capacità di differenziare.

Competenze personali e sociali

Attraverso diversi esercizi o esperienze, il bambino plasma poco a poco l'immagine che ha di sé. Con l'esperienza, il bambino svilupperà competenze che gli permetteranno ad esempio di percepire il suo stato d'animo, di esprimere cosa prova fisicamente, ma anche di imparare a gestirsi sul piano emotivo (responsabile dei suoi atti). Sul piano sociale, le esperienze con gli altri gli permetteranno di sviluppare la capacità di gestire dei conflitti, di cooperare con gli altri, nonché le nozioni di rispetto, di regole e di sicurezza.

Profilo delle esigenze



I principi della formazione



Per gli insegnanti è importante trasmettere fin dall'inizio ai propri allievi il fascino di questo gioco, fatto di tiri riusciti e non, cercando di stimolarli continuamente a non darsi mai per vinti.

Occorre sviluppare un approccio orientato verso

- il bambino nella sua globalità (sul piano motorio, psichico e sociale)
- una pedagogia basata sulla scoperta, il piacere e l'interesse del gioco
- una ricerca della sfida, portare a sviluppare attitudini e comportamenti combattivi e improntati alla tenacia
- favorire la nozione di sforzo
- rispetto dei valori e delle regole del golf
- una valutazione dei progressi del bambino, autovalutazione
- insistere sulla necessità di accettare gli errori o gli insuccessi temporanei

Imparare il golf

L'insegnamento e l'inquadramento dei giovani in ambito golfistico sono basati sul manuale «[Golf – spielend lernen](#)» (disponibile solo in tedesco e in francese). In questo manuale, l'organizzazione e la direzione dei corsi si fondano su tre principi:

- **Ludico:** il gioco è la miglior forma di apprendimento tra i bambini. Lo scopo è prima di tutto di favorire la motivazione, il focalizzarsi su qualcosa. La competizione non è necessaria. Si consiglia piuttosto di stimolare l'autovalutazione rispetto a un determinato compito. L'ASG ha messo in piedi un [sistema di test](#) che permette al bambino di sapere a che punto si situa nella sua evoluzione.
- **Orientato verso situazioni di gioco:** gli esercizi devono essere in rapporto con la realtà del gioco. L'ASG ha sviluppato sui percorsi affiliati un sistema di percorso adattato all'età e al livello di gioco (partenze bronzo, argento, oro).
- **Adeguate:** il ritmo e il contenuto dei corsi sono adattati all'età e al livello di padronanza dei bambini.

Kidsgolf

Al sito dell'[ASG](#) si trova un'immagine di un percorso di golf con 9 buche, dove vengono spiegate in modo chiaro le regole di questo sport.

Formazione degli allenatori

Le istituzioni coinvolte accordano molta importanza ad una buona formazione destinata ad allenatori e a monitori, da cui saranno anche i giovani a trarne vantaggio. Sia a livello di professionisti che di principianti la strada del golfista conduce sempre a [Gioventù+ Sport G+S](#), all'[Associazione svizzera di golf ASF](#) e [Swiss Professional Golfers Association](#).
→ [Struttura di formazione Golf \(pdf\)](#)

Il golf a scuola

Il golf è uno sport per tutti. La sua pratica è benefica per tutti i giovani, qualunque sia il contesto da cui provengano, poiché li confronta ai valori umani. Qualche esempio per spiegare come integrare la disciplina a scuola.

Durante i corsi di formazione, oltre ai valori fondamentali di questo gioco, si vogliono stimolare anche la personalità e tutti quegli aspetti suscettibili di migliorare la qualità di vita. Proponendo il golf ad un più gran numero di giovani, l'ASG vuole scoprire più talenti e aumentare il livello di gioco. Ma a questo punto sorge spontanea una domanda: è il golf che deve recarsi nelle scuole o le scuole che devono avvicinarsi al golf?

La risposta dipende da dove si situa il più vicino percorso di golf e dalla volontà di tali centri di rendere accessibili o meno le loro infrastrutture. È importante implicare i responsabili delle scuole in un simile progetto (ad esempio: giornata d'iniziazione al golf) e spiegare loro i vantaggi di questo approccio. Senza la loro collaborazione il progetto non può infatti essere realizzato.

La strada che porta a scuola

Oltremanica esiste un programma «golf a scuola», sviluppato in partenariato con le scuole e la [Golf Foundation](#), i cui obiettivi sono di incoraggiare i giovani ad imparare e a praticare gli elementi di base del gioco (putting, gioco corto, gioco lungo, giocare coi codici del golf). Il programma associa in particolare l'apprendimento del gioco a quello della matematica. I corsi sono organizzati sia all'esterno (ad esempio su un campo di calcio) sia all'interno (in palestra) e le lezioni sono strutturate in due periodi di 50 minuti. Sono organizzati anche dei campionati scolastici a livello locale, regionale e nazionale.

Partenariati cercasi

Il «golf a scuola» può rivelarsi utile e efficace se entrambi i partner (club di golf e scuola) costruiscono una solida relazione. I bambini e i giovani sono accompagnati nelle tre tappe seguenti:

Scoprire

- Giornata porte aperte
- «Porta un amico»
- Giornata d'iniziazione al golf a scuola
- Lezione di educazione fisica sul green

Sperimentare e entusiasinarsi

- Durante un campo sportivo
- Corsi scolastici
- Attività extrascolastiche durante le vacanze
- Campionati intrascolastici
- Campionati fra allievi

Imparare a giocare a golf

- Corsi presso il club di golf
- Programma dell'ASG «Kinder und Juniorengolf» (in italiano: «bambini e golf per giovani»)

L'allenamento



Una stagione d'allenamento di golf inizia con un'organizzazione dei gruppi, una pianificazione dei corsi e dei contenuti. La chiave del successo è la struttura dell'allenamento, che permette di avere una visione a medio e a lungo termine dello sviluppo della sezione junior.

La struttura di un allenamento si basa su alcuni grandi principi:

- Introduzione, preparazione
- Riscaldamento
- Learning: da uno a tre esercizi in relazione con il tema della lezione (contatto con la palla, coordinazione, zona di gioco, ecc.)
- Playing: giocare una o più buche, gioco sul putting green o nella zona di approccio (con un tema in relazione con la lezione) o test (in relazione con la zona nella quale i giovani si sono allenati)
- Introduzione di una o più regole
- Fine del corso

Per gli allenamenti con bambini di età compresa tra 5 e 9 anni, raccomandiamo dei corsi di una durata media di un'ora. A questa età la capacità di concentrazione è relativamente breve e il bimbo deve rimanere sempre molto attivo.

Per gli allenamenti con gli juniori (10-18 anni), raccomandiamo corsi di una durata media di due ore. Poiché la capacità di rimanere concentrati è più elevata, la durata può essere allungata e il contenuto approfondito maggiormente sul piano tecnico.

Il ruolo dei genitori

I genitori rappresentano un tassello fondamentale nelle attività sportive dei bambini. Il loro ruolo è di sostenerli senza interferire con il lavoro del club.

Per comunicare meglio coi genitori, l'ASG ha pubblicato un documento a loro destinato, nel quale vengono forniti dei consigli su come aiutare al meglio i bambini.

→ Ordinazioni: info@asg.ch

La sicurezza

Nell'ambito della formazione degli allenatori, uno dei punti sui quali si insiste di più è la sicurezza durante il corso.

- Sicurezza = disciplina
- Grido d'avvertimento e reazione, «FORE»
- Non restare mai nella zona pericolosa, mai davanti alla palla
- Non effettuare uno swing in direzione di un giocatore o di un gruppo
- Durante i corsi spostarsi solo previa autorizzazione del monitore
- Spostarsi tenendo il bastone da golf per la testa, la canna verticale, e la parte in caucciù puntata verso l'alto
- Contrassegnare la zona pericolosa con della corda o dello spago
- Designare la zona pericolosa (rossa/verde)
- Materiale adattato in funzione del pubblico: palline e bastoni
- Non utilizzare materiale difettoso
- Informarsi sulle previsioni meteorologiche e in caso di temporale cercare un posto dove ripararsi
- Andare a chiedere aiuto ed aiutare a sua volta
- Dovere di sorveglianza a seconda delle età:
 - 5-8 anni alto
 - 9-12 anni medio
 - 13-18 anni basso

Materiale

Il materiale si è evoluto molto col tempo. Oggi è possibile trovarne di qualità diversa adatto per la propria età, la taglia e il livello di gioco.

Nel quadro dell'insegnamento ai giovani principianti, segnatamente in ambito scolastico, esiste materiale appropriato come il [Tri-Golf](#), [Pykamo](#), o [Snag Golf](#). Ma è anche possibile utilizzare materiale dalle prestazioni più elevate, come ad esempio i bastoni [US KIDS](#), con palline concepite per giocare su superfici ridotte e in tutta sicurezza, le [Almost Balls](#). Oggi è quindi facile trovare materiale adatto ai giovani, al livello di gioco e al budget consacrato all'attività.



Il set da golf Pykamo è ideale per le lezioni di educazione fisica.

Palline

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.



Riscaldamento

Grazie ai piccoli e ai grandi giochi di squadra ci si può preparare al meglio per il seguito della lezione. Le proposte di riscaldamento presentate di seguito stimolano diverse competenze.

Gioco di squadra

Obiettivi: Coordinazione mano-occhio, orientamento, spirito di squadra.

Tempo di preparazione: 5 minuti

Scegliere una zona piana sul practice. Formare dei gruppi di al massimo sei persone. Giocare durante 15 minuti ad afferrare degli oggetti che vengono lanciati.

Varianti

- Due squadre si affrontano giocando sopra una linea o una rete. Sotto forma di frisbee-golf o frisbee con linee di delimitazione.
- Calcio: su uno spazio piccolo, con delle reti più o meno grandi o con quattro reti.
- Colpire con la palla: con palloni di tipo differente o con numerose palle.
- Passaggi: diretti o con rimbalzo per terra. Giocare solo con la mano destra o quella sinistra.
- Pallina dietro la linea o pallina nel cerchio: due squadre si affrontano e devono depositare la pallina nella porta avversaria (dietro una linea o in un cerchio). È vietato correre con la pallina in mano.
- Unihockey: diverse varianti, prestare attenzione alla sicurezza, non giocare con dei bastoni o delle palline da golf.

Materiale: frisbee, coni, palloni di diverse grandezze, reti, bastoni e palline da unihockey



Baseball

Obiettivi: Reazione, coordinazione mano-occhio, orientamento, spirito di squadra.

Tempo di preparazione: 5 minuti

La squadra A affronta la squadra B, la quale difende una zona delimitata da quattro cerchi o tappeti. Da un punto di partenza predefinito, un giocatore della squadra A lancia una palla (non utilizzare palline da golf normali). Una volta la palla lanciata, il giocatore della squadra A corre verso il primo cerchio, poi il secondo, il terzo, il quarto, fino alla linea d'arrivo. Oppure si ferma in uno dei cerchi lungo il percorso. L'obiettivo della squadra B è di intercettare la palla, di portarla il più velocemente possibile verso la zona di partenza e di depositarla in un secchio.

Se la palla viene intercettata in volo prima di toccare terra, il giocatore A che l'ha appena lanciata è eliminato, così come i suoi compagni che si trovano al di fuori dei cerchi. Se la palla è depositata nella zona di partenza e i giocatori della squadra A si trovano fuori dai cerchi, sono tutti eliminati. Vince la squadra i cui giocatori sono riusciti a fare il giro completo (4 cerchi e superato la linea d'arrivo) oppure quella che ha eliminato il maggior numero di giocatori in un tempo prestabilito.

Varianti

- Grandezza del campo da gioco.
- Diversi tipi di palle (non utilizzare palline da golf normali).
- Con un bastone da golf e una pallina soffice (sicurezza!).

Materiale: palle di diversi tipi, bastoni da golf, coni, cerchi, secchio



Salva il mio bastone

Obiettivi: Coordinazione, reazione, equilibrio, orientamento, coordinazione mano-occhio.

Tempo di preparazione: 1 minuto

I giovani si dispongono in cerchio. Ogni giocatore ha davanti a sé un bastone, appoggiato sul grip, in verticale. Quando viene dato un ordine di movimento, tutti i partecipanti devono spostarsi nella stessa direzione per afferrare il bastone del vicino.

Varianti

- Ogni partecipante ha 5 «vite» prima di essere eliminato dal gioco.
- Il partecipante che non riesce a «salvare» il bastone riceve una penalità o deve effettuare una penitenza: ad esempio un piccolo giro di corsa.
- Staffetta.
- Competizione in gruppo, per squadre, gli uni contro gli altri.
- «Salvare» il bastone effettuando una rotazione attorno al proprio asse.

Materiale: bastoni da golf



Architetto di golf

Obiettivi: Competenze golfistiche, creatività, reazione, orientamento.

Tempo di preparazione: 5 minuti

I bambini costruiscono una buca di golf con differenti ostacoli (ostacoli d'acqua, bunker, fuori limite, ecc.), simbolizzati dai coni colorati. Il monitore racconta una storia. Se viene menzionato un termine del vocabolario golfistico (ad esempio: bunker), tutti devono andare in questa zona. Il bambino che arriva per primo nella zona conquista un punto.

Varianti

- Sul practice.
- Su una vera buca del percorso.
- Ogni bambino ha 5 «vite» prima di essere eliminato. L'ultimo che arriva nella zona giusta perde una vita.

Materiale: coni, corde, bandiera, ecc.



Caccia al tesoro

Obiettivi: Coordinazione, orientamento, coordinazione mano-occhio, spirito di squadra.

Tempo di preparazione: 5 minuti

Disperdere le palline in una zona predefinita. Le due squadre che si affrontano devono raccogliere il maggior numero di palline e depositarle nel secchio collocato nella loro parte di campo. Quando tutte le palline sono state raccolte, i bambini le tirano su un'isola eseguendo un chip. Vince la squadra che si trova con il maggior numero di palline sull'isola.

Varianti

- Con delle «AlmostBall» (palline soffici).
- Con palline di diversi colori.
- Combinando putting o pitching.

Materiale: molte palline da golf di diversi colori, coni, due grandi secchi



Imbucare la palla

Questi esercizi permettono di sviluppare la sensibilità per i colpi corti. Gli allievi cercano di imbucare la pallina da diverse distanze.

Feeling I

Obiettivi: Sensibilità e ritmo, oscillazione, traiettoria percorsa dalla testa del bastone, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 2 minuti

Scegliere un putt dritto. Giocare il putt solo con la mano destra, quella sinistra o con gli occhi bendati. Utilizzare un metronomo per il ritmo. Trasferire la sensibilità così acquisita nel movimento del putting.

Varianti

- Ogni volta da 3 a 5 palline.
- 5 palline per esercizio, seguite da 5 palline giocate normalmente.
- Scegliere dei putt lunghi.
- Dopo un putt alla cieca, dire se era troppo lungo o troppo corto.

Materiale: tee, nastro per bendare gli occhi, metronomo, palline da golf



La bussola

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.

Materiale: palline da golf, tee o coni



Putting olimpico

Obiettivi: Allineamento, sensibilità della distanza, sensibilità e ritmo, lettura del green e visualizzazione, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 5 minuti

A distanze differenti (4 a 12 metri), tracciare cerchi di 50 cm di raggio. Giocare il maggior numero di palline nei cerchi.

Varianti

- Giocare 3 o 5 palline in ogni zona, chi riesce a metterne il maggior numero?
- Con palline diverse.
- Con un aiuto per l'allineamento: ad esempio posare 2 bastoni/aste.
- Con gli occhi chiusi (diretto dal partner).
- Con una mano.
- Quanti putt successivi per ogni distanza?
- Sotto forma di competizione a squadre.

Materiale: tee, corda con moschettone, gesso, coni, palline da golf



Il dado

Obiettivi: Sensibilità della distanza, sensibilità e ritmo, non ripetitivo.

Tempo di preparazione: 5 minuti

A una distanza di 4 m, tracciare 6 zone di 50 cm a un metro di profondità. Sistemare un cono a destra e a sinistra di ogni zona. Per definire la zona nella quale bisogna fare il putting, lanciare il dado. Per ogni obiettivo raggiunto, il bambino riceve i punti del dado.

Varianti

- Chi raggiunge per primo i 20 punti?
- Ogni giocatore lancia il dado 5 o 10 volte, chi fa più punti?
- Sotto forma di competizione a squadre.
- Variare la distanza fino alla prima zona.

Materiale: tee, corda o gesso, dado, coni, palline da golf



Il tampone

Obiettivi: Allineamento, oscillazione e traiettoria della testa del bastone, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 2 minuti

Due giocatori si dispongono dietro a due linee e giocano l'uno contro l'altro. Tra le due linee vi è una grande palla. Aiutandosi coi putt, cercare di spingere con una pallina da golf la palla grande al di là della linea dove si trova l'avversario.

Varianti

- Per spostare la palla più grande, lanciarsi contro delle softball.
- A squadre, cercare di far rotolare la palla su una certa distanza.
- Far muovere da soli una palla grande.
- Giocare con palle diverse.

Materiale: coni, una grande palla, palline da golf



Avvicinare la palla alla buca

L'obiettivo di questi esercizi è di riuscire ad avvicinarsi il più possibile ad una buca. Per farlo, gli allievi scelgono il bastone più adatto alla situazione.

Giochi olimpici del chipping

Obiettivi: Lettura del green e visualizzazione, zona d'atterraggio, scelta del bastone, variazione e adattamento, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Definire cinque zone, di un metro di diametro, a 4, 6, 8, 10 e 12 metri dal bordo del green. Utilizzare a scelta il PW, ferro 9, ferro 8, ferro 7 o ferro 6. Prima di tutto cominciare facendo rotolare la pallina con la mano, passando dalla zona d'atterraggio verso la zona scelta. Poi fare lo stesso esercizio con il bastone appropriato.

Varianti

- Stesso bersaglio con bastoni diversi.
- 3 palline per bastone e per bersaglio.
- Sotto forma di concorso, chi riesce a piazzare il maggior numero di palline nei bersagli?
- Dal bordo del green, dal Fairway o dal semi rough.

Materiale: tee, gesso, corda con moschettone, coni, palline da golf



Chip bocce

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

Tempo di preparazione: 1 minuto

Formare dei gruppi di 2 o 3 giocatori; (2 o 3 palline per giocatore). Giocare secondo le regole delle bocce. La pallina più vicina alla buca vince se appartiene allo stesso gruppo.

Varianti

- Lanciare con le mani.
- Con differenti palline.
- Sotto forma di duello.
- Piazzare degli ostacoli.

Materiale: palline da golf



Feeling II

Obiettivi: Sensibilità e ritmo, variazione e adattamento.

Tempo di preparazione: 5 minuti

Scegliere un chip di una distanza di circa 6 metri. Tracciare un cerchio di un metro di diametro attorno a una buca. Eseguire un chip con la mano destra, con quella sinistra, in equilibrio su un piede, con diverse palline.

Variante

- Giocare 5 palline come da esercizio, poi 5 palline normalmente.

Materiale: tee, gesso, corda con moschettone, coni, diverse palline



Sotto la siepe

Obiettivi: Zona d'atterraggio, traiettoria, scelta del bastone, variazione e adattamento.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Allineare 5 zone utilizzando dei coni, lasciando 2 metri di spazio tra di essi, a distanze di 4, 6, 8, 10 e 12 metri dal bordo del green. Davanti alla zona d'atterraggio, sistemare un'asta di spugna (montata su due aste) a 50 cm dal suolo. Utilizzare a scelta i bastoni PW, ferro 9, ferro 8, ferro 7, ferro 6. Iniziare l'esercizio lanciando la pallina con le mani sotto l'asta, verso ognuna delle zone. Ripetere lo stesso esercizio, ma con il bastone appropriato per ciascuna delle zone.

Varianti

- Sotto forma di competizione a squadre.
- Con un dado.

Materiale: tee, gesso, filo o asta di spugna, coni, dado, palline da golf



Rubare le palline

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



Far volare la pallina verso il green

Lanciare la pallina e spedirla sul green è l'obiettivo perseguito negli esercizi presentati di seguito. Gli allievi imparano a valutare le distanze e a dosare correttamente i loro colpi.

Sopra il fiume

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.

Materiale: coni, palline da golf



Scelta del bastone e zona d'atterraggio

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.

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



Tiro al bersaglio

Obiettivi: Traiettoria, controllo della distanza, variazione e adattamento, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 3 minuti

Scegliere una zona pianeggiante sul practice o su un pitching green. Sistemare 5 bersagli a 5 distanze diverse (tra 5 e 20 metri). Lanciare la prima pallina con la mano, poi giocare con il bastone appropriato. Prestare attenzione alla sicurezza!

Varianti

- Giocare 3 palline per bersaglio, chi ottiene più punti?
- Variare la grandezza dei bersagli.
- Utilizzare palline di qualità diversa.
- Sotto forma di competizione, contando i punti.
- Sotto forma di competizione a squadre.

Materiale: coni, palline da golf, bersagli diversi, ad esempio: ombrello



Equilibrio e rotazione



Obiettivi: Equilibrio, variazione e adattamento, routine, coordinazione, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 2 minuti

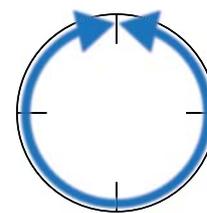
Lanciare una palla più grande (ad esempio un pallone da calcio) al proprio partner. In seguito giocare una pallina con lo stesso movimento effettuando un $\frac{1}{2}$ o $\frac{3}{4}$ di swing. Prestare attenzione alla sicurezza!

Varianti

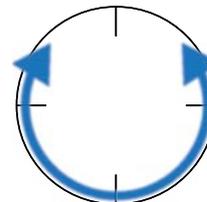
- Giocare la pallina dal tee.
- Lanciare palline di peso differente.
- Prevedere distanze differenti.
- Giocare con diversi bastoni.

Materiale: coni, tee, palline di grandezza e peso differenti, palline da golf

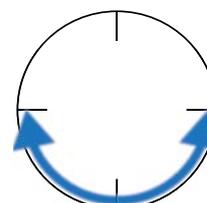
I tre tipi di swing



$\frac{1}{2}$ swing



$\frac{3}{4}$ swing



$\frac{1}{2}$ swing

Toccato

Obiettivi: Equilibrio, contatto con la pallina, sensibilità e ritmo, variazione e adattamento, creatività, coordinazione, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 2 minuti

Giocare in diversi modi. Prestare attenzione alla sicurezza!

Varianti

- Prevedere delle reti.
- Giocare sopra o sotto degli ostacoli.
- Giocare 5 palline per esercizio, in seguito 5 palline giocate normalmente.
- Giocare con palline differenti.

Materiale: coni, palline da golf



Precisione

Obiettivi: Contatto con la pallina, sensibilità e ritmo, orientamento, variazione e adattamento, routine, coordinazione, fiducia in se stessi, visualizzazione.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Giocare la pallina il più vicino possibile ai diversi obiettivi.

Varianti

- Sotto forma di duello, chi vincerà?
- Centrare l'obiettivo con almeno due palline di seguito prima di passare alla distanza successiva.
- Sotto forma di test: 10 palline per ogni distanza (30 palline).
- Aiutandosi con un allineamento, ad esempio 2 bastoni/aste.
- Ogni bersaglio con un bastone diverso.
- Utilizzare lo stesso bastone per tutti i bersagli.
- Un nuovo obiettivo per ogni colpo.
- Bersagli di grandezza differente.
- Con palline differenti.

Materiale: coni, bersagli (bandiere colorate o aste), palline da golf, palline da golf soffici



Forme di gioco

Diversi giochi permettono ai principianti di sperimentare situazioni che potrebbero presentarsi durante il gioco. Gli allievi devono riuscire a reagire nel modo corretto.

Minigolf

Obiettivi: Allineamento, sensibilità della distanza, lettura del green e visualizzazione, non ripetitivo, regole del golf.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Disegnare una buca di minigolf aiutandosi con coni, corde o gesso. A seconda del livello, introdurre un dog-leg, degli ostacoli (frisbee posato a terra), delle pendenze, ecc. Se la pallina supera la linea va giocata con un colpo di penalità dal punto in cui è uscita dal percorso.

Variante

- A coppie: eseguire dei putt uno dopo l'altro, fino a quando la pallina è entrata in buca.

Materiale: tee, corde, gesso, coni, frisbee, palline da golf



Creare una buca da golf e giocarvi

Obiettivi: Allineamento, sensibilità della distanza, non ripetitivo, regole del golf.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Costruire una buca da golf aiutandosi con coni, corde o gesso. A seconda del livello, introdurre un dog-leg, ostacoli, pendenze, ecc.

Variante

- A coppie, fino a quando la pallina tocca il cono che simboleggia la buca.

Materiale: tee, corde, gesso, coni, frisbee, palline da golf



Chip e putt

Obiettivi: Lettura del green e visualizzazione, scelta del bastone, variazione e adattamento, fiducia in se stessi, non ripetitivo.

Tempo di preparazione: 3 minuti

Stabilire un percorso di 9 buche, con 9 punti di partenza diversi. Un giocatore per ogni punto di partenza. Eseguire il chip e imbucare con un putt.

Varianti

- Chi vi riesce con il minor numero di colpi?
- Con palline da golf differenti.
- Come test: 10 palline per distanza (30 palline in tutto).
- Utilizzare degli aiuti: ad esempio 2 bastoni/aste.
- Un bastone per ogni buca.
- Utilizzare lo stesso bastone per tutte le buche.
- Definire sempre un nuovo bersaglio.
- Bersagli di diverse grandezze.

Materiale: tee, coni, gesso, palline da golf



Game Boy

Obiettivi: Allineamento, sensibilità della distanza, non ripetitivo, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 2 minuti

Tracciare una zona quadrata di 90 cm attorno a una buca. Sistemare un primo segno a 2 metri dalla buca, poi ad ogni ulteriore metro. Ogni giocatore ha a disposizione una vita. Se i bambini o i giovani raggiungono la zona, vincono una vita supplementare e passano al segno seguente. Per ogni pallina imbucata, si vincono altre 2 vite e si indietreggia di 2 segni. Se la pallina non raggiunge la zona, il giocatore perde una vita.

Varianti

- Sotto forma di competizione a squadre.
- Scegliere anche dei putt in pendenza.
- Con palline diverse.

Materiale: coni, palline da golf, gesso



Lezioni

I bambini scoprono il gioco del golf I

Durante questa lezione introduttiva, i bambini imparano ad imbucare la pallina e scoprono le basi del gioco del golf.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 100 minuti
 Livello scolastico: quinta elementare, prima media
 Età: 10-11 anni

Obiettivi di apprendimento

- Coordinazione occhi-mani
- Dosare, sensazioni

Osservazione: gli esercizi di questa lezione possono essere eseguiti individualmente, in coppia o in gruppo.

Fonte: Bovet, C., Chazeau, D., Eggler, B., Kressig, P., Meier, M.: «[Golf – spielend lernen](#)» (disponibile solo in tedesco e in francese): ASG. 2012

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Riscaldamento	20' L'architetto di golf Obiettivi: Competenze golfistiche, creatività, reazione, orientamento. Tempo di preparazione: 5 minuti I bambini costruiscono una buca di golf con differenti ostacoli (ostacoli d'acqua, bunker, fuori limite, ecc.), simbolizzati dai coni colorati. Il monitore racconta una storia. Se viene menzionato un termine del vocabolario golfistico (ad esempio: bunker), tutti devono andare in questa zona. Il bambino che arriva per primo nella zona conquista un punto. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Sul practice. • Su una vera buca del percorso. • Ogni bambino ha 5 «vite» prima di essere eliminato. L'ultimo che arriva nella zona giusta perde una vite. 		Coni, corde, bandiera, ecc.
Learning	60' Feeling Obiettivi: Sensibilità e ritmo, oscillazione, traiettoria percorsa dalla testa del bastone, fiducia in se stessi. Tempo di preparazione: 2 minuti Scegliere un putt dritto. Giocare il putt solo con la mano destra, quella sinistra o con gli occhi bendati. Utilizzare un metronomo per il ritmo. Trasferire la sensibilità così acquisita nel movimento del putting. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Ogni volta da 3 a 5 palline. • 5 palline per esercizio, seguite da 5 palline giocate normalmente. • Scegliere dei putt lunghi. • Dopo un putt alla cieca, dire se era troppo lungo o troppo corto. 		Tee, nastro per bendare gli occhi, metronomo, palline da golf.
Learning	Il dado Obiettivi: Sensibilità della distanza, sensibilità e ritmo, non ripetitivo. Tempo di preparazione: 5 minuti A una distanza di 4 m, tracciare 6 zone di 50 cm a un metro di profondità. Sistemare un cono a destra e a sinistra di ogni zona. Per definire la zona nella quale bisogna fare il putting, lanciare il dado. Per ogni obiettivo raggiunto, il bambino riceve i punti del dado. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Chi raggiunge per primo i 20 punti? • Ogni giocatore lancia il dado 5 o 10 volte, chi fa più punti? • Sotto forma di competizione a squadre. • Variare la distanza fino alla prima zona. 		Tee, corda o gesso, dado, coni, palline da golf.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Learning		<p>La bussola 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.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		Palline da golf, tee o coni.
Playing	20'	<p>Minigolf Obiettivi: Allineamento, sensibilità della distanza, lettura del green e visualizzazione, non ripetitivo, regole del golf. Tempo di preparazione: 15 minuti Disegnare una buca di minigolf aiutandosi con coni, corde o gesso. A seconda del livello, introdurre un dog-leg, degli ostacoli, delle pendenze, ecc. Se la pallina supera la linea va giocata con un colpo di penalità dal punto in cui è uscita dal percorso.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • A coppie: eseguire dei putt uno dopo l'altro, fino a quando la pallina è entrata in buca. 		Tee, corda, gesso, coni, frisbee, palline da golf.

I bambini scoprono il gioco del golf II

In questa seconda lezione introduttiva i bambini si concentrano sul modo di avvicinare la pallina alla buca.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 100 minuti

Livello: quinta elementare, prima media

Età: 10-11 anni

Obiettivi di apprendimento

- Coordinazione occhi-mani
- Dosare, sensazione del colpo

Osservazione: gli esercizi di questa lezione possono essere eseguiti individualmente, in coppia o in gruppo.

Fonte: Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M.: «[Golf – spielend lernen](#)» (disponibile solo in tedesco e in francese): ASG. 2012

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
20'	<p>Giochi</p> <p>Obiettivi: Coordinazione mano-occhio, orientamento, spirito di squadra.</p> <p>Tempo di preparazione: 5 minuti</p> <p>Scegliere una zona piana sul practice. Formare dei gruppi di al massimo sei persone. Giocare durante 15 minuti ad afferrare degli oggetti che vengono lanciati.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Due squadre si affrontano giocando sopra una linea o una rete. Sotto forma di frisbee-golf o frisbee con linee di delimitazione. • Calcio: su uno spazio piccolo, con delle reti più o meno grandi o con quattro reti. • Colpire con la palla: con palloni di tipo differente o con numerose palle. • Passaggi: diretti o con rimbalzo per terra. Giocare solo con la mano destra o quella sinistra. • In linea o in cerchio: fermarsi quando si ha la palla e lanciarla nei cerchi di grandezza differente. • Unihockey: diverse varianti, prestare attenzione alla sicurezza, non giocare con dei bastoni o delle palline da golf. 		<p>Frisbee, coni, palloni di diverse grandezze.</p>
60'	<p>Feeling</p> <p>Obiettivi: sensibilità e ritmo, variazione e adattamento.</p> <p>Tempo di preparazione: 5 minuti</p> <p>Scegliere un chip di una distanza di circa 6 metri. Tracciare un cerchio di un metro di diametro attorno a una buca. Eseguire un chip con la mano destra, con quella sinistra, in equilibrio su un piede, con diverse palline.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare 5 palline come da esercizio, poi 5 palline normalmente. 		<p>Tee, gesso, corda con moschettone, coni, diverse palline.</p>
	<p>Sotto la siepe</p> <p>Obiettivi: Zona d'atterraggio, traiettoria, scelta del bastone, variazione e adattamento.</p> <p>Tempo di preparazione: 10 minuti</p> <p>Allineare 5 zone utilizzando dei coni, lasciando 2 metri di spazio tra di essi, a distanze di 4, 6, 8, 10 e 12 metri dal bordo del green. Davanti alla zona d'atterraggio, sistemare un'asta di spugna (montata su due aste) a 50 cm dal suolo. Utilizzare a scelta i bastoni PW, ferro 9, ferro 8, ferro 7, ferro 6. Iniziare l'esercizio lanciando la pallina con le mani sotto l'asta, verso ognuna delle zone. Ripetere lo stesso esercizio, ma con il bastone appropriato per ciascuna delle zone.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sotto forma di competizione a squadre. • Con un dado. 		<p>Tee, gesso, filo o asta di spugna, coni, dado, palline da golf.</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Learning	<p>10' Rubare le palline 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.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con 5 palline. • Cambiare ogni volta obiettivo. • Con palline differenti. 		Palline da golf.
Playing	<p>10' Chip e putt Obiettivi: Lettura del green e visualizzazione, scelta del bastone, variazione e adattamento, fiducia in se stessi, non ripetitivo. Tempo di preparazione: 3 minuti Stabilire un percorso di 9 buche, con 9 punti di partenza diversi. Un giocatore per ogni punto di partenza. Eseguire il chip e imbucare con un putt.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi vi riesce con il minor numero di colpi? • Con palline da golf differenti. • Come test: 10 palline per distanza (30 palline in tutto) • Utilizzare degli aiuti: ad esempio 2 bastoni/aste. • Un bastone per ogni buca. • Utilizzare lo stesso bastone per tutte le buche. • Definire sempre un nuovo bersaglio. • Bersagli di diverse grandezze. 		Tee, coni, gesso, palline da golf.

Glossario del golf

Bastone da golf

Un bastone da golf è uno strumento utilizzato per colpire la palla dall'area di partenza fino alla buca. Il numero di bastoni utilizzati da un giocatore è limitato a 14 (generalmente 4 legni, 9 ferri fra cui 2 wedge e un putter).

Bunker

Un bunker è un'area generalmente riempita di sabbia. Questo ostacolo ha uno statuto particolare nelle regole del golf.

Chip

Colpo corto e orizzontale di approccio al green che viene giocato di solito quando la pallina si trova vicino al green. A volte deve però essere utilizzato anche per superare un piccolo ostacolo (rough, avant-green, bunker). Generalmente si utilizzano per questi colpi dei wedge o dei ferri da corti a medi; più raramente degli ibridi o dei legni da fairway.

Dogleg

Un dogleg (zampa di cane in inglese) indica una buca con un fairway con un tracciato che curva a destra (dogleg a destra) o a sinistra (dogleg a sinistra), oppure a gomito. Il cambiamento di direzione si trova di norma nel punto in cui arriva il colpo quando viene giocato bene.

Fairway

Superficie di erba rasata con cura che si trova tra la piazzola di partenza e il green. Tra le aree giocabili del percorso, è quella che occupa lo spazio più grande.

Ferro

Bastone con la testa metallica utilizzato per effettuare dei colpi più corti rispetto al legno e particolarmente per avvicinarsi al green.

Flop o lob shot con un lob wedge

Un lob wedge è un bastone per colpi molto corti ma alti, oppure per colpi dal rough.

Foursome

Competizione fra due coppie di giocatori, che giocano alternativamente la stessa palla.

Green

Zona in cui si trova la buca. In quest'area, la pallina non viene giocata in aria, ma spinta col putter verso la buca.

Legni

I legni sono bastoni utilizzati per colpi lunghi, la cui testa in origine era in legno, mentre oggi viene fabbricata più spesso in metallo con altri materiali.

Pitch, pitching

Colpo di approccio usato a una distanza compresa fra 20 e 100 m dalla bandierina. Alla palla s'imprime una parabola alta e la si fa atterrare sul green.

Pitching green

Si tratta di green, spesso circondati da bunker, dove esercitarsi con il gioco corto (sotto i 50 metri). Su questi green sono disposte diverse bandierine, affinché ognuno possa mirare a un suo bersaglio. Contrariamente ai driving range, qui si possono raccogliere le palline; trattandosi di colpi corti il rischio di ferimenti è infatti limitato. Su questi green, i golfisti usano spesso le loro palline, di qualità migliore rispetto a quelle da range.

Pitching wedge (PW)

Il pitching wedge viene spesso utilizzato per dei colpi d'approccio al green o per uscire dai bunker. Con questo bastone si può tirare a una distanza compresa tra 20 e 100 metri. Grazie all'inclinazione della sua faccia, la pallina assume una traiettoria molto alta. Quando tocca terra la palla praticamente non rotola. In questo caso si parla di drop-and-stop.

Practice

Con il termine practice si designa l'allenamento a tutte le situazioni di gioco nel golf prima di passare al gioco vero e proprio sul percorso.

Putt, putting

Il putt è un colpo eseguito con il putter sul green. Con questo bastone, la pallina non si alza, ma rotola, idealmente direttamente in buca.

Putter

I putter sono usati principalmente per far rotolare la palla sul green fino dentro la buca.

Putting green

Si tratta di green di allenamento dove, a differenza del practice, si possono utilizzare palline adatte ai percorsi.

Rough

Il rough è il terreno che si trova ai bordi del percorso (fairway). In queste aree la vegetazione viene lasciata crescere naturalmente. Permette di delimitare otticamente il percorso.

Semi rough

Zona di transizione fra il fairway e il rough. Questi settori vengono tagliati regolarmente, ma l'erba è più alta rispetto a quella del fairway. In questo modo le palline che partono solo leggermente storte possono continuare ad essere giocate in condizioni relativamente facili.

Swing

Lo swing è il movimento che permette di effettuare il colpo.

Tee

Nel golf, il tee è un piccolo supporto in legno o plastica (o in entrambi i materiali) conficcato nel suolo e sul quale si appoggia la palla. In questo modo, la pallina è rialzata da terra ed è più facile da giocare.

Informazioni

Bibliografia

- Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M. (2012): [Golf – spielend lernen. Handbuch mit Übungen für Kinder und Jugendliche](#). Epalinges: Associazione svizzera di golf.
- Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M. (2012): [Golf – spielend lernen. Juniors Golf Test](#). Epalinges: Associazione svizzera di golf.

Link utili

- [Associazione Svizzera di Golf](#)
- [Kidsgolf](#)
- [Club di golf](#)
- [Lessico](#) (in tedesco e in francese)

Tornei

L'Associazione svizzera di golf (ASG) organizza numerosi tornei di golf conformemente alle categorie di età dell'[European Golf Association](#) (EGA). Questi tornei locali, regionali e nazionali permettono ai bambini di misurarsi con altri giocatori e di migliorare a livello tecnico, tattico e psicologico.

→ [Calendario dell'ASG](#)

Partner



ASEF



Per il tema del mese:



ASG
ASSOCIATION SUISSE DE GOLF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori

David Chazeau, Pro Swiss PGA, allenatore élite Swiss Olympic, esperto G+S Golf
Marcel Meier, capodisciplina G+S e responsabile della formazione ASG

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Immagini

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM
Associazione Svizzera di Golf, ASG

Layout

Media didattici SUFSM