

SCEANCE 3 – PITCHING

Un coup de pitching est une approche de distance modérée allant régulièrement de 20 à 60 mètres. Sa trajectoire est assez haute et la balle s'arrête assez rapidement. Sa principale difficulté réside dans le fait qu'il faut réaliser une amplitude réduite avec une position qui le permette.



Figure 1. POSTURE
Le stance est ouvert, la balle légèrement au pied droit, le poids du corps à 60 % sur la jambe gauche. Les mains sont toujours peu devant la balle mais moins qu'au chipping.



Figure 2. BACKSWING
C'est un démarrage d'un seul bloc, entraîné par le buste, le club est dans la ligne des pieds et les mains s'arment à peine. Les hanches tournent légèrement.



Figure 3. FINISH

- * La position finale est très symétrique au backswing.
- * Le corps est face à l'objectif
- * Le triangle bras épaule est resté intact.

Le schéma présenté ici démontre une approche d'une trentaine de mètres, pour plus de distance, vous devrez adapter votre position, avec un stance plus large.