

VI BEGYNNER MED MINIGOLF



INFORMASJONSHEFTE
OG BEGYNNERGUIDE



Oversatt og utgitt med
tillatelse av
DANSK MINIGOLF UNION





Editor:
Med tillatelse fra Dansk Minigolf Union,
tilpasset norske forhold av
Norges Minigolf Forbund 2014

Grafisk design:
Reklame & Marketing Butikken A/S
Raimund Appl (raimund.appl@chello.at)
GPrhaoptohsic: Edersikig Tni:e kstra a.m.o.



VERDT Å VITE

På vår hjemmeside finner du mange nyttige opplysninger som for eksempel:

Hvordan oppretter jeg en klubb?

Kontakt NMF via hjemmesiden

<http://minigolfforbundet.no>

Hvordan kan jeg spille minigolfkonkurranser i Norge?

Du kan finne din nærmeste minigolfklubb via

<http://minigolfforbundet.no>.

Meld deg inn i klubben og få så muligheten til å spille konkurranser, delta i klubbtrening o.s.v.

Hvor kan jeg kjøpe minigolfutstyr og minigolfbaner?

Kontakt Norges Minigolf Forbund via hjemmesiden

<http://minigolfforbundet.no>

Nyttige og interessante internettsider:

World Minigolfsport Federation: www.minigolfsport.com

European Minigolfsport Federation (EMF): <http://www.minigolf-europe.org>

Vi begynner med minigolf

Dette heftet er både en instruksjonsguide i minigolf og en inspirasjonskilde til trening. Alle minigolfinteresserte kan bruke heftet når man spiller minigolf. Heftet gir informasjon om Norges Minigolf Forbund og gjennomgår de grunnleggende spillreglene for minigolf. Et komplett regelsett kan man laste ned fra Norges Minigolf Forbund's hjemmeside:

<http://minigolfforbundet.no>

Innledningsvis kan man i heftet lese om de 3 anleggstypene som er godkjent for konkurranser, Europabane, betongbane og filtbane, som det blir spilt på verden over. Disse anleggene er godkjent i World Minigolf Sport Federation og de nasjonale forbundene. Disse anleggene er beskrevet ut fra faste standarder og normer. Selv om dette er de gjeldende konkurranseanlegg, kan det også spilles på andre banetyper.

Heftet går gjennom det viktigste innenfor minigolfsporten, og er en god hjelp til å komme i gang. Har man nylig startet som spiller i en klubb, er heftet en glimrende grunnbok til å komme i gang med spillet i klubben. Kapitlene om "Teknikken i minigolf" og "Treningsprogrammet" er ikke nødvendigvis en skreddersydd løsning for den enkelte spiller, men kan med fordel anvendes som et utgangspunkt.

Har man akkurat startet en ny klubb, er heftet også en utmerket guide til trening på de første av mange treningsøkter. Man er således også rustet til allerede å kunne ta imot nye medlemmer.

Heftet inneholder også et kapittel med spørsmål og svar og i tillegg noen brukbare og interessante linker til hjemmesider. Hvis man har flere spørsmål til Norges Minigolf Forbund, kan man gå inn på forbundets hjemmeside:

<http://minigolfforbundet.no> og kontakte forbundet via e-post.

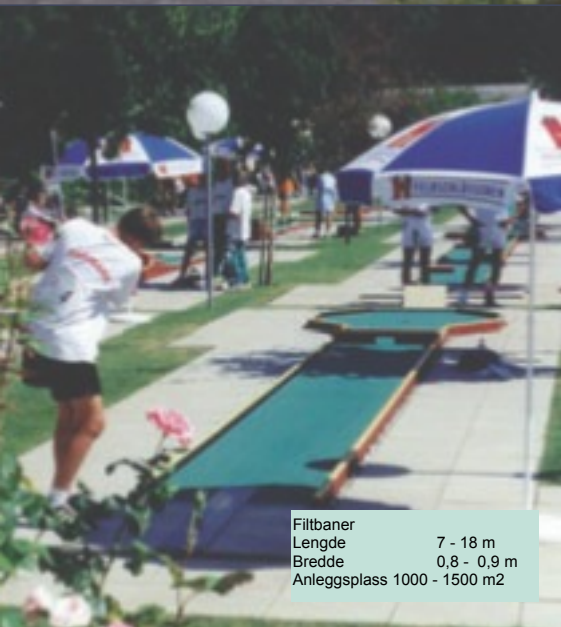
God fornøyelse!

Norges Minigolf Forbund
Januar 2014

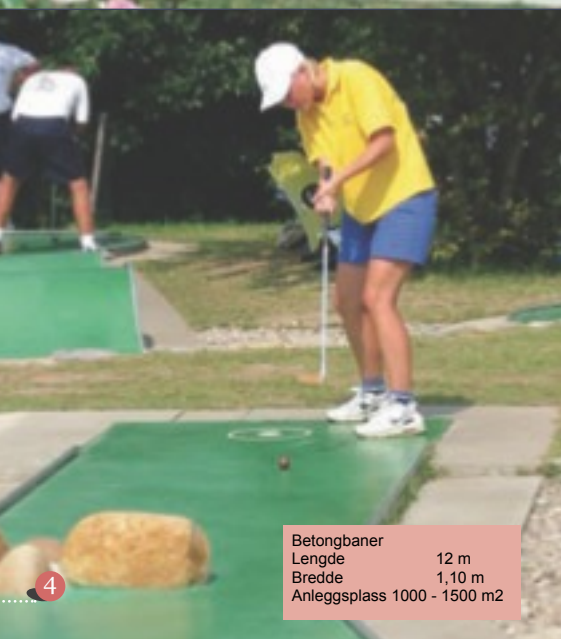




Europabaner
Lengde 6,25 m
Bredde 0,90 m
Anlegsplass 600 - 800 m²



Filtbaner
Lengde 7 - 18 m
Bredde 0,8 - 0,9 m
Anlegsplass 1000 - 1500 m²



Betongbaner
Lengde 12 m
Bredde 1,10 m
Anlegsplass 1000 - 1500 m²

ANLEGGSTYPER

Minigolf spilles hovedsakelig på 3 forskjellige typer anlegg. Hver anleggstype har sitt eget spesielle underlag, egen oppbygning og mål, og egne hindertyper.

EUROPABANER

Den mest vanlige type både i Norge og i utlandet er europabaner. Disse banene er mindre plasskrevende, da et komplett anlegg på 18 baner kan ligge på 600-800 m².

Det finnes 24 banetyper som man kan sette sammen anlegg ut i fra. De kan sees flere steder i Norge, og er det foretrukne anlegg i Norge, og man finner dem på mange campingplasser og feriesteder. De er meget populære og selv om de ikke er så lange, overraskes mange likevel over vanskelighetsgraden. Banene krever vedlikehold om våren, men i en klubb kan medlemmene raskt få gjort banene spilleklare. Det er ikke lov å trå på banene eller hinder, og det er heller ikke nødvendig for å kunne spille på dem.

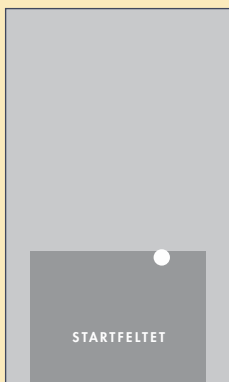
FILT

Sverige og Finland er mer kjent for filtbaner. Underlaget er som navnet antyder filt, og banenes konstruksjon er i tre eller betong og stål. Det er en anleggstype med mange utfordringer, banene er lenger. Det er samtidig en type som blir mer og mer vanlig i Europa for det er meget moro å spille på dem. Banene krever noe større areal. Vanlig er fra 1000-1500 m². Det kan variere en del, i det et anleggs minstemål (samlet lengde) skal være 180 m mens de lengste anleggene kan komme noe over 200 m i samlet lengde. Man har således også stor mulighet for selv å sette sammen et anlegg etter plassmulighetene man har. Det finnes opp mot 40 forskjellige banetyper som man kan velge mellom. Alle brukes ikke til konkurranser, men dette kan man få vite mer om av sin forhandler. Man kan også velge om en vil ha green eller ikke på flere av banene. Dette er med på å avgjøre anleggets samlede lengde. Da dette er en anleggstype som det nesten årlig spilles internasjonale mesterskap på blir denne typen også mer og mer utbredt i andre land, så også i Norge.

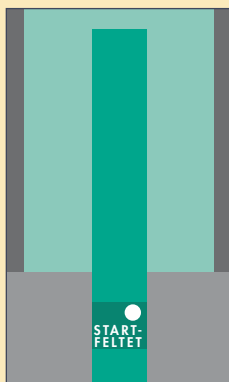
Det er lov å stå i banene. Det er i mange tilfelle nødvendig for å kunne stå riktig i forhold til ballens posisjon. Man går ikke i banene da det anses som en uskikk og en unødvendighet. Man drar grus og småsten inn på banene og man kan ødelegge for andre spillere.

BETONG

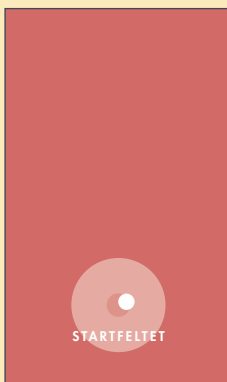
Den tredje anleggstypen er betongbaner. Banene ble i 1950-årene utviklet av Paul Bogni fra Sveits. De er meget vanlig i Sveits, Sydtyskland og Østerrike, men bygges naturligvis også i mange andre land, også i Norge. Det er kun 18 baner, og banene har den samme rekkefølge overalt. Banene er bygget med et betongfundament, og har metallvant. Det er en dyr anleggstype å anlegge, og som filt-banene er de mer plasskrevende, da de er lengere. De måler 10-12 meter, den lengste opp til 20-25 m. Selv om de er dyre i anleggsutgifter, viser de seg ofte å være meget attraktive å spille på, og trekker mange gjester. Disse baner er det også tillatt å gå inn på. Det er i mange tilfelle nødvendig for å kunne stå riktig i forhold til ballens posisjon. Man går ikke i banene, da det anses som en uskikk og en unødvendighet. Man drar grus og småsten inn på banene og man kan ødelegge for andre spillere.



Startfelt EB



Startfelt filt



Startfelt betong

Alle kan spille minigolf, ung som gammel.

Minigolf - en sport for alle.



MINIGOLF SOM SPORTSGREN

Minigolf spilles både som fritidsaktivitet og som seriøs sport over alt i verden. Det avholdes både nordiske mesterskap, europa-mesterskap og verdensmesterskap og det spilles Europa Cup. Norge deltar i mange av disse. Minigolfsporten er internasjonalt organisert i World Minigolfsport Federation, og her i Europa under European Minigolf Federation. Desuten er verdensforbundet medlem av AGFIS, som er paraplyorganisasjon for ikke-olympiske Sportsgrener.

I Norge er klubbene organisert under Norges Minigolf Forbund (NMF). NMF avholder hvert år Norgesmesterskap og seriespill.

Ut over dette avholder mange klubber konkurranser hvor landets øvrige klubbspillere er med.

I det hele så foregår det mange aktiviteter i de norske klubbene som henvender seg til både nye minigolfspillere, øvede og til elite, unge som eldre.



SPILLEREGLENE

Her beskrives i korte trekk spillereglene for minigolf. Det finnes flere andre regelsett som for eksempel "Regler for konkurranser" og "internasjonale spillereglene". Disse kan lastes ned fra <http://minigolfbundet.no> eller man kan henvende sig til Norges Minigolf Forbund og få dem tilsendt.

- Hver bane skal spilles med en minigolfkølle og 1 ball.
- Man skal slå ballen i hull på så få slag som mulig.
- Et slag teller 1.
- En spiller har maks 6 forsøk til å få ballen i hullet. Hvis dette ikke går, så noteres spilleren for 7 på banen, og har således avsluttet banen.
- Ballen skal spilles fra et valgfritt sted i startfeltet.
- Første slag spilles alltid fra startfeltet, og hvis man ikke passerer den røde grenselinjen i første slag, skal det etterfølgende slag også slås fra startfeltet.

Man fortsetter slik til man har passert grenselinjen.

Det er viktig å merke seg at det også finnes baner uten grenselinje. Her skal man slå alle slag fra startfeltet, inntil man får ballen i hull.

- Når man på en bane med grenselinje har passert denne, må spillet fortsette fra hvor ballen ligger.

Hvis ballen stopper ved vant eller ved et hinder, må ballen flyttes ut til utflyttingslinjen i en rett vinkel på denne.

Hvis ballen ruller tilbake over grenselinjen, må ballen flyttes frem til det punkt, hvor den passerte grenselinjen i returløpet, og herfra videre frem til utflyttingslinjen i en rett vinkel på denne.

Hopper ballen ut av banen er det to muligheter. Skjer det før den har passert grenselinjen, spilles det neste slaget fra startfeltet. Skjer det etter at den har passert grenselinjen, må den legges inn på utflyttingslinjen ut for det punkt på vangen, hvor den hoppet ut.

- Hvis ballen hopper ut av banen gis det ikke straffeslag.
- Når runden er avsluttet, telles antall slag, og spilleren med laveste antall slag har vunnet.

UTSTYRET

Hver spiller benytter en minigolfkølle og forskjellig antall baller. Det er viktig å ha sin egen personlige minigolfkølle. Man trenger også et antall baller som i starten kan begrense seg til 5-7 baller. Det er nok til å komme i gang. Starter man med for mange baller kan man risikere å gjøre starten med minigolf for vanskelig med mindre man har en instruktør til rådighet, eller hvis man på forhånd har satt seg litt inn i formålet med og anvendelsen av mange baller.

MINIGOLFKØLLEN

En minigolfkølle består av 3 deler: grepet, skaftet og køllehodet. Et godt grep er et formstøpt gummigrep som er trukket ned over den øverste del av skaftet. Det er som regel langt nok til at de fleste mennesker kan ha plass til begge hender på grepet.

Skaftet er vanligvis av stål, et konisk stålrør, som gir et godt og stabilt skaft, som ikke slinger i utførelsen av slaget. Andre typer skaft kan for eksempel være laget av grafitt.

Køllehodet er enten støpt i en T-form eller i en L-form, hvor sistnevnte nok er den mest vanlige blandt gode minigolfkøller. Vektfordelingen er da i mange tilfelle bedre, og således sikrer spilleren et bedre og mere stabilt slag.

Køllehodet er på slagsiden belagt med formgummi, vanligvis på 6-8 mm tykkelse. Gummien sikrer spilleren et mere kontrollert slag, hvor man ikke behøver å slå med så stor kraft. Gummien gir også den meget store fordelen, at man kan spille med skru i slaget. Ved skru kan man oppnå større variasjon i spillet, tillegge spillet noen tekniske finesser som kan bidra til bedre utnyttelse av ballene, gi mulighet til flere spillevarianter på banene og således gi større suksess i slaget.

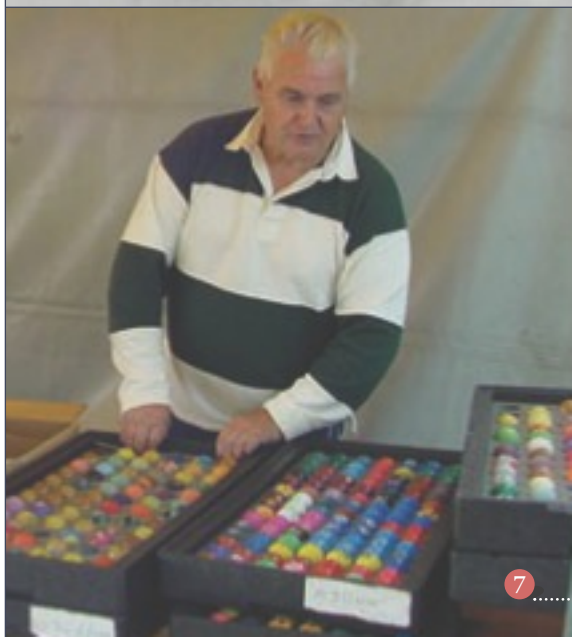
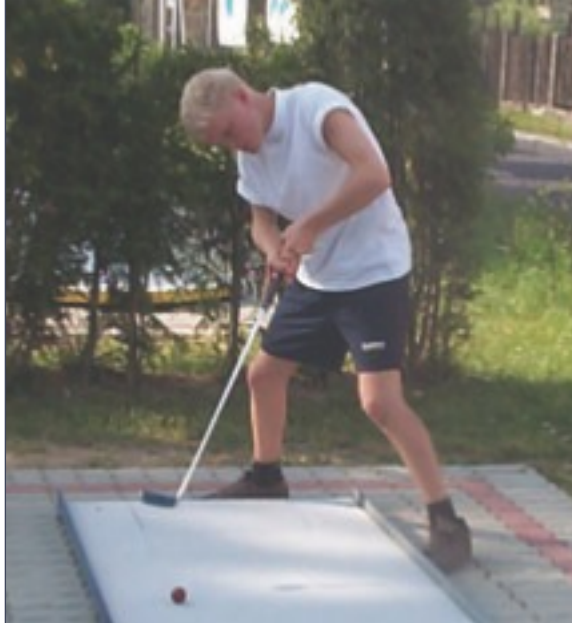
BALLER

På de fleste minigolfanlegg utleveres vanligvis 1 ball hvis man kommer som gjest og ikke er klubbmedlem.

For klubbmedlemmer er saken anderledes. Man anskaffer seg et mindre antall baller i starten, og mange velger etter hvert å kjøpe flere baller i takt med at man blir en bedre spiller og at ens egne ambisjoner øker.

Det finnes en hel del ballprodusenter, spesielt i Europa, og hvert år kommer det nye baller på markedet. Det anslås at det gjennom tiden er produsert opp mot 10.000 forskjellige baller. Ballene varierer i størrelse (standardmål er 37-43 mm i diameter), og de varierer i hardhet, vekt og overflate. Når det gjelder overflaten er noen lakkert på forskjellig måte, og med forskjellig lakk, mens andre er uten lakk. (ru). De ru ballene har den fordel at de har et langt bedre grep i vant når de for eksempel treffer denne, og spiller man med skru, ses dette meget tydelig. I Sverige er det forhandlere av baller og utstyr som kan hjelpe nye klubber og nye spillere i gang.

Som nevnt er det viktig å ha innsikt i formålet med flere baller. Ballene brukes til forskjellige baner, og har ofte en generell betegnelse som Rørball, Labyrintball, Vulkanball eller Dobbeltkulball, fordi de har egenskaper som passer til disse baner. Navnene her er hentet fra Europabaner. Hvis man i starten setter seg inn i de forskjellige ballenes egenskaper og ser på hvordan banene skal spilles, får man hurtig et blick for anvendelsen av ballene. Dessuten er det en stor fordel å ha en instruktør med seg i starten eller å spille med erfarne spillere, som gjerne vil lære fra seg og hjelpe nye medlemmer.





TEKNIKKEN I MINIGOLF

Minigolf er en sportsgren som stiller visse krav til spillerens tekniske ferdigheter. De fleste får med tiden sin egen spilleteknikk som passer dem, men det ligger i sakens natur at hvis man trener mye og forsøker å forfine teknikken blir man raskere en bedre spiller. Avsnittet her beskriver kortfattet hvordan slaget utføres, og en kan også lese om vanteslag og skruslag.

SLAGSTILLING

Slagstillingen består av elementene: fot-, ben- og kroppsstilling samt grep. Grunnleggende skal man stå med føttene plassert godt på underlaget. Det skal være en naturlig avstand mellom føttene. Er man en høy person, kan man med fordel øke avstanden mellom føttene, så man ikke må bøye seg alt for mye når man skal nå ned til banen med køllen. Man skal sørge for at man har knærne lett bøyd, og at ryggen er litt foroverbøyd, slik at man ikke står stiv som et pinne. Man skal på en naturlig måte kunne nå inn over ballen med hodet så man kan se slagretningen ut fra hvor ballen ligger. Man skal stå slik at man har en naturlig balanse i kroppen. Man merker nok allerede her, at musklene i rygg og ben er de som belastes i minigolf. Det kan som regel merkes hvis man for eksempel spiller flere runder på en dag pluss at man har brukt tid på innspill på banene. Derfor er det også viktig at man har en slagstilling som ikke er for anstrengt. Man kan med fordel trene sammen med andre, så man kan hjelpe hverandre med den rette slagstillingen.

GREPET

Hendene plasseres på køllens grep. Hendene legger man rundt grepet, og ved å strekke pekefingerene oppnår man en bedre styring av køllen i selve slaget. Hendene plasseres med den ene hånden over den andre. Om man har venstre hånd over den høyre eller omvendt er en individuell sak. Når man holder om grepet, skal man ikke holde særlig stramt eller fast, for da spenner man seg for mye i hender og armer og slaget blir feil. Hold derfor så fast, at man ikke mister køllen men samtidig har kontroll over den i hele slagets utførelse. Prøv eventuelt å løsne og stramme hendene for å finne det riktige trykk.

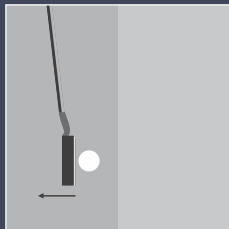
SLAGETS UTFØRELSE

Man skal forestille seg at køllen er en forlengelse av armene, og at slaget overveiende foregår i skuldrene. Inntra den slagstillingen som man har funnet frem til. I starten bør man kontrollere at man står riktig så man ikke utfører slaget i en feil slagstilling. Køllen plasseres bak ballen og slik at køllens hode står plant med underlaget eller kun vipper bakover i en liten vinkel. Hvis man åpner for meget, kan man risikere å "toppe" ballen. Man skal også sørge for at ballen ligger på midten av køllens hode, så man oppnår den beste balanse i slaget. Når man sikter skal man forestille seg at det går en linje vinkelrett ut fra køllens hode, gjennom midten av ballen og med retning mot målet eller langs den spillelinje som man har valgt. Når disse tingene er på plass, kan slaget utføres. Når man starter slaget er det også viktig at køllen har samme fart og styrke gjennom hele slaget. Lengden på tilbakesvingen er avgjørende for den kraft man slår til ballen med. En kort tilbakesving gir et løst slag, mens et lengere tilbakesving gir et hardere slag.

Som vist på de nedenstående ilustrasjonene består svingen av 4 faser:

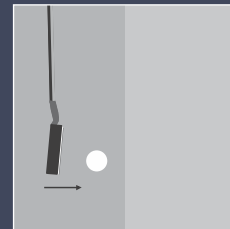
FØRSTE FASE

– er tilbakesvingen hvor køllen svinges tilbake fra sitt utgangspunkt bak ballen.



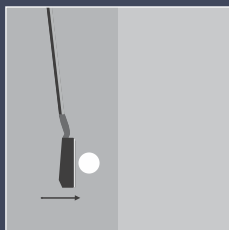
ANDRE FASE

– er framsvingen, hvor køllen nå svinges mot ballen. Køllens hode skal peke samme vei, som da man begynte svingen for å opprettholde den retningen man vil sende ballen..



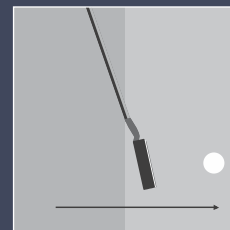
TREDJE FASE

– er når køllen får kontakt med ballen.



FJERDE FASE

– er når ballen sendes av sted. Svingen skal fortsette etter, at man har truffet ballen, og først stoppe når ballen er sendt av sted. Dette gjør at man har større kontroll med å få ballen i den ønskede retningen.



GRUNNSLAGET

For å få suksess i minigolf er det viktig å kunne mestre grunnslaget. Grunnslaget er viktig for å kunne styre retning og tempo. Vi har før beskrevet at tempoet blir kontrollert ved hjelp av lengden på tilbakesvingen, altså fase 2. Retningen derimot kontrolleres av slagets 4 faser, og det er av avgjørende betydning at man trener mye på dette og at man legger merke til hvordan man utfører slaget. For å oppnå et rent slag uten skru skal man føre køllen i en lik bevegelse tilbake og så frem som om køllen var en pendel. Som omtalt i avsnittet "Slagets utførelse" foregår svingen overveiende i skuldrene.

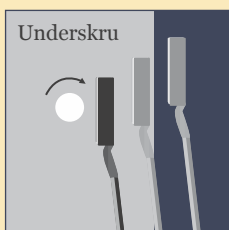
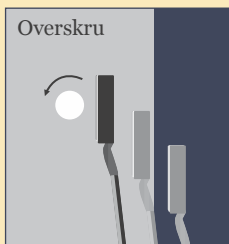
VANTESLAGET

Når man spiller ballen i vantet er grunnslaget også meget viktig. Blant annet skal slaget være uten skru, og det er også her viktig å slå med riktig tempo for å få ballen til å gå i den linjen som man vil.

Hvorfor spiller man ballen i vantet? Vantslaget kan med fordel anvendes hvis man ikke kan "se" hullet" fra hvor ballen ligger. Det kan enten være fra startstedet eller fra en posisjon bak et hinder. I andre tilfelle kan det være fordi at man prøver å utnytte noen andre "spillelinjer" på banen som er mer optimale for å få ballen i hullet. Her vil man også kunne få to sjanser for å få ballen i hullet, enten direkte eller via bakvantet. Sist, men ikke minst betraktes vanteslag på noen baner som mer sikkert og kan gi et bedre resultat på sikt fremfor et direkte slag mot hullet.

SKRUSLAGET

En tredje variant av minigolfslaget er det tekniske skruslaget, hvor ballen skrur horisontalt. Skru bruker man for at oppnå en annen spillelinje, for eksempel når ballen treffer bakvantet. Det anvendes to typer skru: overskru og underskru. Venstrehåndsspilleren står alltid på høyre side av banen, mens høyrehåndsspilleren står på venstre side av banen. Skru oppnås ved at man trekker køllen i en liten halvsirkel i slagets to første faser. Den roterende kraft skal så overføres fra køllen til ballen i fase 3 og føres videre i slagets fjerde fase for at oppnå full effekt. Det er naturligvis meget vanskelig å styre dette, og det kan for noen ta lang tid å få dette riktig til.



Eksempel på et vanteslag



TRENINGSPROGRAM

Dette er et lite treningsprogram som alle kan benytte, ha glede og utbytte av. Det er en fordel å arbeide sammen to og to, så man får naturlige pauser underveis.

RETTNINGSKONTROLL

Man slår 10 slag på 5 forskjellige baner hvor man skal slå rett ut. Man kan enten spille mot banens hull eller et oppstilt mål. Man kan variere vanskelighetsgraden ved å øke avstanden til målet. Man noterer løpende hvor mange treff og hvor mange ikke treff man har. Notatene kan brukes til statistikk og til å se utviklingen for hver treningsøkt man utfører programmet.

TEMPO

Her dreier det seg om å kontrollere tempoet i slaget. Finn en bane med stigning. Del inn stigningen i 3 soner. Det kan for eksempel brukes tape. Maletape er som regel lett å sette på og ta av igjen. Til å begynne med slår man 5 slag i hver sone og noterer seg hvor mange treff og hvor mange ikke treff man har. Slå deretter 1 slag i hver sone, slå 15 slag i alt. Noter treff og ikke treff.

Finn en bane hvor man kan spille i bakvantet. Øvelsen går ut på at man skal kontrollere tilbaketiløpets lengde på ballen fra bakvantet. Igjen skal man inndele banen i soner så man har et eller flere målområder. Slå 5 ganger i hver sone, noter treff og ikke treff.

SKRU

Her stilles det større krav til spillerens tekniske kunnskap. Til denne øvelsen har vi valgt at det blir utført flere slag. Skru er nemlig en uvant bevegelse, og man bør trene det mye for å få dette til.

Skruslaget har vi delt opp i overskru og underskru.

Man kan med fordel starte med å øve skru på et bakvant, hvor man kan slå ballen vinkelrett inn i vantet. Da kan man lett se effekten av slaget. Sett gjerne opp et hinder, for eksempel to stener som danner en passasje, som man spiller igjennom. Slå i alt 50 slag i øvelsen fordelt med 25 slag med overskru og 25 slag med underskru. Noter også her utbyttet. Det kan være vanskelig å vurdere, men prøv likevel.

RETT UT UTEN SKRU

Som avslutning på skru-øvelsene er det viktig at man øver grunnslag igjen. Slå derfor 10 slag med varierende kraft, gjerne på forskjellige baner. Man kan kontrollere om man slår riktig ved å bruke en to-farget ball eller ved å sette et lite merke på ballen. Hvis man slår urent kan man se det ved at merket eller fargene roterer rundt.

VARIANTTRENING

Formålet med varianttrening er å finne nye spillevarianter på banene, lære ballene bedre å kjenne, og forberede seg til andre anlegg som ofte skal spilles med andre varianter. Vær oppfinnsom, tenk utradisjonelt og se hva som skjer.

Prøv mange forskjellige baller. Spill som avslutning et par runder med de variantene du valgte på banene du trente på. Da vil du best kunne se om de i praksis også fungerer.

UTPLUKK FRA REGELSETTET

Her er noen små biter plukket fra NMFs regelsett. Det er nyttig informasjon, men de dekker på ingen måte alle regler og bestemmelser.

SPILLEREGLER

- Hver bane skal spilles med en minigolfkølle og 1 ball.
- Det gjelder å slå ballen i hull på så få slag som mulig.
- Et slag teller 1 poeng.
- En spiller har 6 forsøk på å få ballen i hull.
Hvis spilleren ikke klarer dette så noteres spilleren for 7 poeng, og har således avsluttet banen.
- Ballen skal spilles fra et valgfritt sted i startfeltet.
- Første slag spilles alltid fra startfeltet, og hvis man ikke passerer den røde grenselinjen i første slag skal det etterfølgende slaget også slås fra startfeltet.
Man fortsetter slik til man har passert grenselinjen.
Det er verdt å merke seg at det også finnes baner uten grenselinjer, her skal man slå alle slag fra startfeltet til man får ballen i hullet.
- Når man på en bane med grenselinje har passert denne, må spillet fortsette fra der hvor ballen ligger.
Hvis ballen stopper ved vantet eller ved et hinder, kan ballen flyttes ut 20 cm. fra vantet og 50 cm. fra hinder.
Hvis ballen kommer tilbake over grenselinjen, må ballen flyttes frem til det punktet hvor den passerte grenselinjen i returløpet.
Kommer ballen utenfor banen er det to muligheter.
Skjer det før den har passert grenselinjen, spilles det etterfølgende slag fra startfeltet. Skjer det etter at den har passert grenselinjen, må den legges inn på banen der ballen passerte vantet
- Vær oppmerksom på at det å slå ballen over vantet ikke gir straffepoeng!
- Når runden er avsluttet, telles poengene sammen, og spilleren med den laveste poengsumen har vunnet.

Lykke til!





NORGES MINIGOLF FORBUND

<http://minigolfforbundet.no>

etter tillatelse fra Dansk Minigolf Union.

