

VI BEGYNNER MED MINIGOLF



INFORMASJONSHEFTE
OG BEGYNNERGUIDE



Utgitt med tillatelse av
DANSK MINIGOLF UNION





Editor:
Norges Minigolf Forbund 2013

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



VERDT Å VITE

Du kan bruke våre hjemmeside til å finne mange nyttige opplysninger som for eksempel:

Hvordan etablerer jeg en klubb?

Kontakt NMF via hjemmesiden

<http://minigolfforbundet.no>

Hvordan kan jeg spille minigolfturneringer i Norge?

Du kan finne din nærmeste minigolfklub via

<http://minigolfforbundet.no>.

Meld deg inn i klubben og få så muligheten for å spille konkurranser, delta i klubbtrening m.v.

Hvor kan jeg kjøpe minigolfutstyr og minigolfbaner?

Kontakt Norges Minigolf Forbund via hjemmesiden

<http://minigolfforbundet.no>

Nyttige og interessante internetsider:

World Minigolfsport Federation: www.minigolfsport.com

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

Vi begynner med minigolf

Dette hefte er både en instruksjonsguide til minigolf og en inspirasjonskilde til trening. Alle minigolfinteresserte kan anvende heftet, når man spiller minigolf.

Heftet gir leseren informasjon om Norges Minigolf Forbund og gjennomgår de grunnleggende spilleregler for minigolf. Et komplett regelsett kan man finne og laste ned fra Norges Minigolf Forbund's hjemmeside:

<http://minigolfforbundet.no>

Innledningsvis kan man i heftet lese om de 3 turneringsgodkjendte anleggstyper, Europabane, betongbane og filtbane, som det blir spilt på verden over. Disse anlegg er godkjendt i World Minigolfsport Federation og de nasjonale forbund. Alle anlegg er beskrevet ut fra faste standarder og normer.

Selv om de er de gjeldende turneringsanlegg, kan det også spilles på andre banetyper.

Heftet gjennomgår 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.

Avsnittet om "Teknikken i minigolf" og "Treningsprogrammet" er ikke nødvendigvis en skreddersydd løsning for den enkelte spiller, men kan med fordel anvendes som et utgangspunkt.

Er man ny i en klubb, er heftet også en utmerket guide til trening på de første mange treninger. Man er således også litt rustet til allerede å kunne ta imot nye medlemmer.

Heftet her inneholder også et avsnitt med spørsmål og svar og dertil noen brukbare og interesante 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-mail.

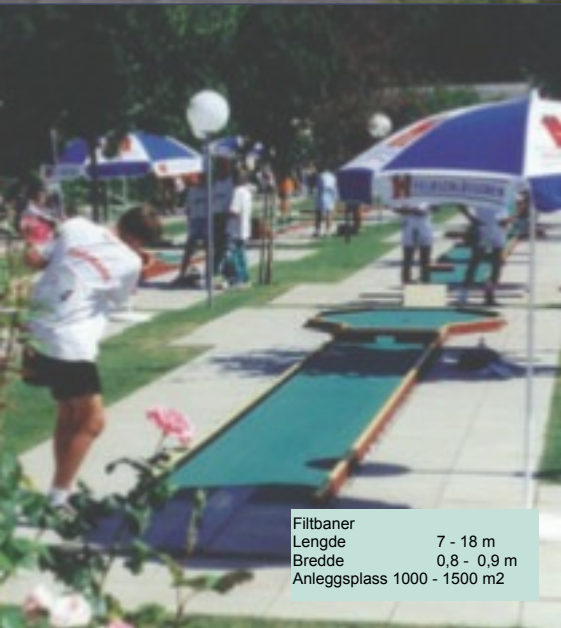
God fornøyelse!

Norges Minigolf Forbund
November 2013





Europabaner	
Lengde	6,25 m
Bredde	0,90 m
Anlegsplass	600 - 800 m ²



Filtbaner	
Lengde	7 - 18 m
Bredde	0,8 - 0,9 m
Anlegsplass	1000 - 1500 m ²



Betongbaner	
Lengde	12 m
Bredde	1,10 m
Anlegsplass	1000 - 1500 m ²

ANLEGGSTYPER

Minigolf spilles i langt overveiende grad på 3 forskjellige typer anlegg. Hvert anlegg har sit eget spesielle underlag, sin egen oppbygning og mål og sine egne hindertyper.

EUROPABANER

Den mest vanlige type både i Norge og i utlandet er europabaner. Disse baner er mindre plasskrevende, idet et komplett turneringsanlegg på 18 baner kan ligge på 600-800 m². Det finnes 24 banetyper, som man kan sette sammen sitt anlegg ut i fra. De kan sees flere steder i Norge, og er det foretrukne turneringsanlegg i Norge, og man finner dem på mange campingplasser og feriesteder. De er meget populære og selv om de ikke er så lange, overraske's mange allikevel over vanskelighetsgraden. Banene krever en vis mengde vedlikehold om våren, men er man en klubb, kan medlemmene raskt få gjort banene spilleklar. Det er ikke lov å trå på banene eller hinder, og det er heller ikke nødvendig for å kunne spille på dem.

FILT

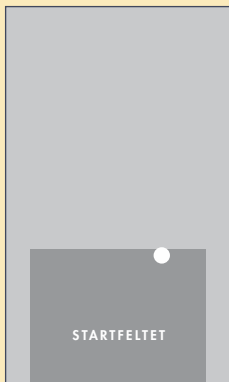
Sverige og Finland er derimot mere kjent for filtbaner. Underlaget er som navnet antyder filt, og banenes konstruksjon er i trøe eller betong og stål. Det er en anleggstype med mange utfordringer, idet banene er lenger. Det er samtidig en type, som blir mer og mer vanlig i Europa, for det er meget moro å spille på dem.. Banene krever noe større areal. Vanlig er fra 1000-1500 m². Det kan variere en del, idet et anleggs minstemål (samlet lengde) skal være 180 m mens de lengste anlegg kan komme et stykke over 200 m i samlet lengde. Man har således også stor mulighet for selv å sette sammen et anlegg etter de plassmuligheter man har. Det finnes opp mot 40 forskjellige banetyper som man kan velge på. Alle brukes ikke til turneringsformål, 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 det er en anleggstype som det nesten årlig spilles internasjonale mesterskap på blir denne type 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 på banerne, da det anses som en uskikk og en unødvendighet. Man drar grus og småsten inn på banene, og man kan komme til å ødelegge for andre spillere.

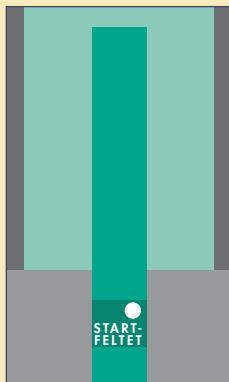
BETONG

Den tredje anleggstype er betongbaner. Banene ble i 1950'årene utviklet av Paul Bogno 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 er mange steder store suksesser med mange medlemmer og mange gester.

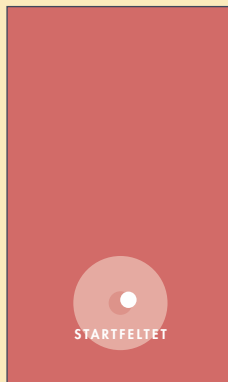
Disse baner er det også tillatt at gå inn på. Det er i mange tilfelle nødvendig for å kunne stå riktig i forhold til ballens posisjon. Man går ikke på banerne, da det anses som en uskikk og en unødvendighet. Man drar grus og småsten inn på banene, og man kan komme til å ødelegge for andre spillere.



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 fritidsfornyelse og som seriøs sport over alt i verden. Det avholdes både nordiske mesterskaper, europa-mesterskaper og verdensmesterskaper 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 deres egne stevner, hvor landets øvrige klubbspillere er med å konkurrerer.

I det hele så foregår det mange aktiviteter i de norske klubbene, som henvender seg til både begynnere, 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 spilleregler". 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.
- Det gjelder om å 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 hull på. 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 således 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 derfra hvor ballen ligger.
Hvis ballen faller til ro ved vante eller ved ett hinder, må ballen flyttes ut til utlegslinjen 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 utlegslinjen i en rett vinkel på denne.
Hopper ballen ut av banen, er det to muligheter. Skjer det før at den har passert grenselinjen, spilles det neste slaget fra startfeltet. Skjer det etter at den har passert grenselinjen, må den legges inn på utlegslinjen ut for det punkt på vangen, hvor den hoppet ut.
- Det bør bemerkes, at hvis ballen hopper ut av banen ikke gir noen form for straffeslag.
- Når runden er avsluttet, telles antal slag, og spilleren med laveste antall slag har vunnet.

UTSTYRET

Hver spiller benytter en minigolfkølle og forskjellige antall baller. Det er viktig å ha sin egen personlige minigolfkølle. Dertil et antall baller som i starten kan begrense seg til 5-7 baller, og det er nok til å komme i gang med. 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.

M I N I G O L F K Ø L L E N

En minigolfkølle består af 3 deler: Grebet, skaftet og foten. 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 slingrer i utførelsen av slaget. Andre typer skaft kan for eksempel være laget av grafitt.

Føten, eller også kalt hode, er enten støpt i en T-form eller i en L-form, hvor sistnevnte nok er den mest vanlige blandt de bedre minigolfkøller, da vektfordelingen i mange tilfelle er bedre, og således sikrer spilleren et bedre og mere stabilt slag.

Køllens fot er på slagsiden også belagt med et stykke 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 fordelene, 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 for flere spillevarianter på de enkelte baner og således gi større suksess i slaget.

BALLER

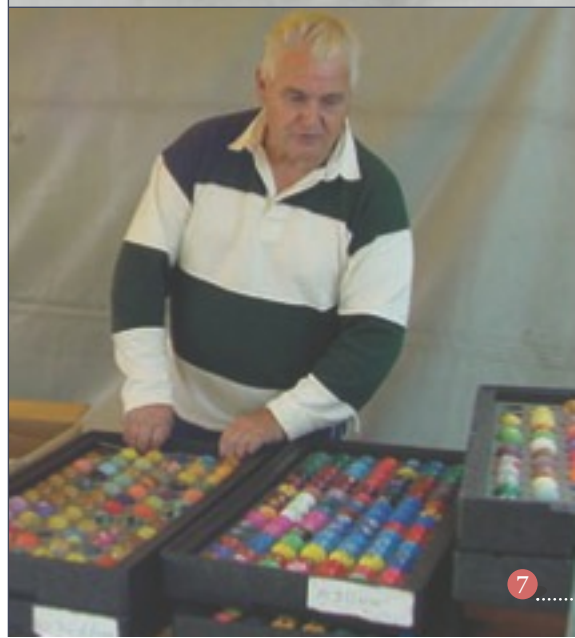
På de fleste minigolfanlegg utleveres vanligvis 1 ball hvis man kommer som gjest og ikke er klubbmedlem.

Men for klubbmedlemmer er saken anderledes. Man anskaffer seg et mindre antall baller i starten, og mange velger så etter hvert å kjøpe flere baller i takt med at man blir en bedre spiller og at ens egne ambisjoner begynner å strekke seg lengere. Det finnes en hel del ballprodusenterr 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 vante 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 mere enn bare 1 ball.

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 ferdighet. Det er klart at man ikke skal kunne det hele i forveien. De fleste for 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 vangeslag og skruslag.

SLAGSTILLING

Slagstillingen består av 3 elementer: 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 skal 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 skuddretningen ut fra hvor ballen ligger. Man skal stå slik at man har en naturlig balanse i kroppen. Man merker nok allerede her, at ryggen og benene er de muskel-grupper som belastes i minigolf og det kan som regel merkes hvis man foreksempel spiller flere runder på en dag pluss at man har brukt tid på innspill på banene. Så 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 køllen's grep. Hendene legger man rundt om 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.

SLAGET'S UTFØRELSE

Man skal forestille seg, at køllen er en forlengelse av armene, og at slaget overveidende foregår i skuldrene. Innta den slagstilling som man har funnet frem til. I starten bør man kontrollere at man står riktig så man ikke slår 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 ut for midten av køllen's hode, så man oppnår den beste balanse i slaget.

Når man sikter, skal man forestille seg, at det går en linje vinkelrett ut fra

Køllen's hode, gjennom midten av ballen og med retning mot målet eller langs den spillelinje, som man har valgt.

Når disse ting er på plass, kan slaget utføres. Når man starter slagget, er det også viktig at køllen har sammen fart og styrke gjennom hele slaget.

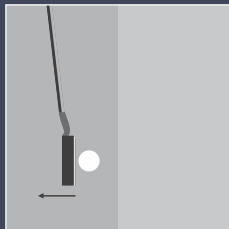
Lengden på tilbakesvingen er avgjørende for den kraft man slår til ballen med.

En kort tilbakesving gir et rolig slag, mens et lengere tilbakesving gir et hardere slag.

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

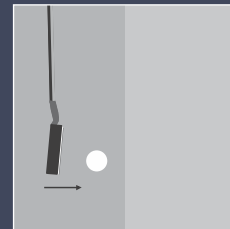
FØRSTE FASE

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



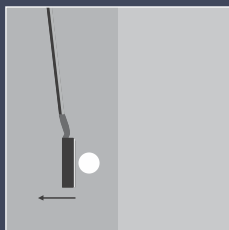
ANDRE FASE

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



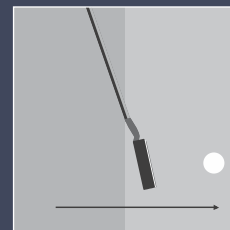
TREDJE FASE

– 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 ønskene retning.



GRUNNSLAGET

For å få suksess i minigolf er det viktig å kunne sitt grunnlag. 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 dette meget, 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 "Slaget's utførelse", foregår svingen overveiende i skuldrene.

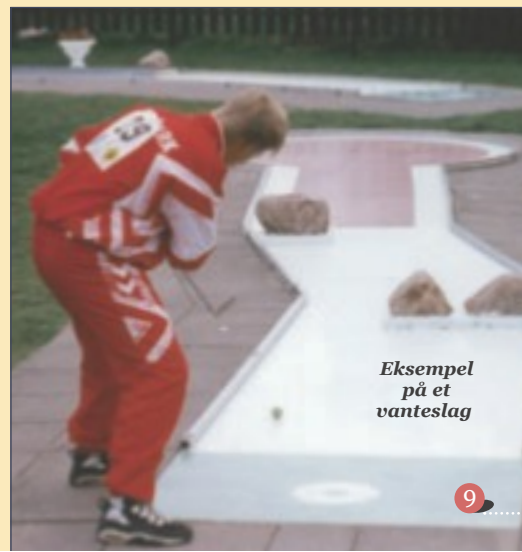
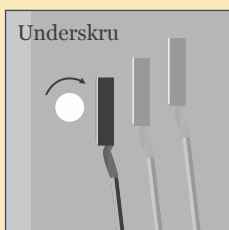
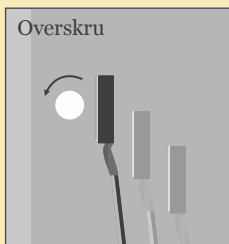
VANTESLAG

Når man spiller ballen i vante, er grunnslaget også meget viktig. Blandt 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 linje som man vil.

Hvorfor spiller man ballen i vante? Vanteslaget kan med fordel anvendes, hvis man ikke kan "se" hullet" derfra 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 "løpelinjer" på banen, som er mere optimale for å få ballen i hull på. Her vil man også kunne få to sjangser for å få ballen i hull, enten direkte i hull eller via bakvante. 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 skrueslag, hvor ballen skrur horisontalt. Skru bruker man for at oppnå en annen løpelinje, for eksempel når ballen treffer bakvante. Det anvendes to slags 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 og 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 at se utviklingen for hver treningsøkt man kjører programmet.

TEMPO

Her dreier det seg om å kontrollere tempoet i slaget.

Finnen 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 etter hver sone og noterer seg hvor mange treff og hvor mange ikke treff man har. Slå der etter 1 slag etter hver sone, slå 15 slag i alt. Skal man notere reeff og ikke treff. Finn en bane, hvor man kan spille i bakvante. Øvelsen går ut på at man skal kontrollere tilbaketøpets lengde på ballen fra bakvante. Igjen skal man inndele banen i soner, så man har et eller flere målområder. Slå 5 gange etter hver zone, og noterer treff og ikke treff.

SKRU

Her stilles det større krav til spillerens tekniske kunnskap, og til denne øvelsen har vi valgt at det blir flere slag utført. 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 bakvante, hvor man kan slå ballen vinkelrett inn i vante. 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 allikevel.

RETT UT UTEN SKRU

Som avslutning på skru-øvelsene er det viktig at man øver sitt 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, og lære sine baller 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. Spil som avslutning et par runder med de valgte varianter på de baner du har øvd på.

Så vil du best kunne se om de i praksis også fungerer.

UTPLUKK FRA REGELSETTET

Her er noen små biter plukket fra NMF's regelsett. Det er små nyttige informasjoner, 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 til å få ballen i hull på. 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 slag også slås fra startfeltet. Man fortsetter slik til man har passert grenselinjen. Det er vert 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 punkt, hvor den passerte grenselinjen i returløpet. Kommer ballen utenfor banen, er det to muligheter. Skjer det før at 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
- Det bør bemerkes, at det å slå ballen over vantet ikke gir noen form for straffepoeng!
- Når runden er avsluttet, telles poengene sammen, og spilleren med den laveste poengsum har vunnet.





NORGES MINIGOLF FORBUND

<http://minigolfforbundet.no>

