

MINIGOLF OPLEIDING

Project naar het voorbeeld van Portugal



Inhoudsopgave

1. Korte geschiedenis van Minigolf.
2. Enkele Minigolf regels.
3. Minigolf techniek.
 - a. Houding
 - b. Ballen en minigolfclub
4. Didactisch materiaal.
5. Training plan.
6. Wedstrijd organisatie.
7. Banen plannen.

Korte geschiedenis van MINIGOLF

Het Minigolfsysteem zoals wij het nu kennen, werd over heel de wereld ontwikkeld. Omdat deze meestal gebouwd worden in zones met mooie landschappen, thermen of andere toeristische plekken, ver weg van het verkeer, heeft dit zeker bijgedragen aan de ontwikkeling van minigolf.

En dat is de essentie! Een vrijetijdssport, in open ruimte en in volle natuur. Gegarandeerd vermaak voor iedereen.

Zonder golf zou het idee van kleine golf, minigolf, nooit zijn ontstaan.

De wortels van Golf ontstonden in de XV^{de} / XVI^{de} eeuw in Schotland en Engeland. Minigolf is aanvankelijk ontstaan uit de behoefte van "grote golf" spelers om het putten te oefenen. In Amerika ontstonden opzichzelfstaande "puttingreens", dit waren een 12 tal banen welke kloksgewijs werden aangelegd. In de loop der tijden werden hierop allerlei hindernissen geplaatst en zo ontstonden de "kleinduimpjes golfbanen".

Later, door de hoge lidgelden, de kosten van de materialen en het feit dat alleen leden van een golfclub kunnen profiteren van de faciliteiten, ontstond het idee om een "kleine" golf te ontwikkelen. Het was "golf" voor iedereen, zonder grote kosten voor aanleg, materialen en apparatuur.

Tussen 1920-1930 verschenen in Engeland en in de Verenigde Staten de eerste Minigolf banen. In deze periode werden er ook minigolfbanen voorzien op de luxe afdeling van oceaanaanvaarders, zoals deze foto van 1929 op een "Red Star Line" boot bewijst.

Maar het is in 1951 dat Paulus Bogni, een Zwitserse architect, het idee had om een kleine betonnen golfbaan te bouwen met vooraf gedefinieerde normen. Op die manier zou de popularisering verder ontwikkelen en het succes vergroten van deze banen.



Deze architect registreerde het patent op dit soort banen onder de naam van "MINIGOLF".

Deze banen moeten worden gebouwd met dezelfde hindernissen, volgorde, afmetingen en bestaan uit 18 banen.

Sindsdien zijn er nog 3 extra types banen bijgekomen. Op 1 na zijn deze allen strikt gebonden aan afmetingen en hindernissen. Het laatste bijgekomen type noemt men "minigolf open system" kortweg MOS type. Hier valt zowat alles onder wat niet voldoet aan de drie anderen. Bij ons zijn dit meestal met tapijt beklede banen.

Het spel

Het doel van minigolf, is de bal met zo weinig mogelijk slagen in het potje te krijgen. Hiervoor moet de bal verschillende hindernissen overwinnen.

De eerste minigolf competities werden in Zweden ingericht in 1936. Een eerste internationale wedstrijd vond in 1955 plaats in Zwitserland te Yverdon, met spelers uit Duitsland, Oostenrijk Italië en Zwitserland.

In 1963 werd het eerste Europese kampioenschap voor minigolf georganiseerd in Dortmund (Duitsland).

In 1960 ontstond het idee voor de oprichting van een internationale federatie waaruit in 1964 de Internationale Minigolf Sport Federatie voortvloeide. Na enkel veranderingen werd dit omgevormd tot Wereld Minigolf Federatie (WMF).

De geschiedenis van minigolf in België

Zoals het wel meer gebeurt waren er in het verleden contacten tussen verschillende spelers uit andere provincies door vakantiecontacten. In Vlaanderen en Wallonië waren er al enkele clubs die tegen elkaar speelden enerzijds aangesloten bij de Belgische liga van minigolf en anderzijds door de Federation Minigolf en Belgique. Een fusie tussen deze beiden leidde tot de oprichting van het Belgisch Verbond voor Minigolf (BVMG – UBGM). Op het hoogtepunt waren er 16 clubs aangesloten aan dit BVMG. Allerlei redenen zorgden ervoor dat dit aantal sterk terugliep. Zo waren er de stijgende kosten voor verplaatsingen en materiaal, het verouderen van de spelers zonder vervanging en tenslotte, meest belangrijke reden, dat de meeste van de terreinen commercieel worden uitgebaat en geen ruimte laten voor een kleine groep sportspelers. Een wedstrijd duurt gemiddeld dan ook 6 uur, de recreatiespelers staan dan al aan de poort te dringen.

In het buitenland is dit enigszins anders, daar hebben gemeenten meestal 2 verschillende banen naast elkaar gelegd en de uitbating overgelaten aan een sportclub. Sinds 2015 vloeide hier dan ook de eis voort vanuit het WMF dat internationale wedstrijden steeds op 2 banen moeten worden ingericht. In België vond de laatste internationale wedstrijd plaats in 2012 te Rozemaai. Omdat er in België geen clubs zijn die over 2 verschillende baantypes beschikken, was dit waarschijnlijk ook de laatste.

Belgische Minigolf

Sinds 1971 heeft België deelgenomen aan bijna alle Europese- en Wereldkampioenschappen. Een hele prestatie als je weet dat behalve de inschrijving praktisch alle kosten worden gedragen door de spelers zelf.

Het BVMG is lid van de “World Minigolf Federation” (WMF) samen met 47 andere landen; Het BVMG is nu ook lid van de onlangs opgerichte Europese Minigolf Federatie; Het BVMG is ook lid van het Belgische Olympisch comité.

Het Belgische Minigolfverbond telt in 2016 nog 5 aangesloten clubs welke zich bevinden te Antwerpen (Rozemaai), Nalinnes (Betransart), Esneux (Esneux), Eupen (Klinkeshöfchen), Malonne (Malonne).

Bij deze clubs zijn er ongeveer 260 leden aangesloten waarvan 96 wedstrijdspelers, onderverdeeld in verschillende categorieën (juniores, senioren en veteranen, mannelijk en vrouwelijk).

Landen met een groter aantal spelers zijn: Duitsland: 12.000 / Zweden: 9.000 / Oostenrijk: 5.000

MINIGOLF als wedstrijdspel vraagt geen speciale fysieke eigenschappen wat resulteert dat er geen verschil is in resultaten tussen heren of dames. Enkel oefening, kennis, concentratie en uithoudingsvermogen bepaald de verschillen in de uitslag. Het is een zeer aangenaam tijdverdrijf en garandeert ook een ontspannende tijd met vrienden, tegenspelers, familie.

Minigolf techniek.

Zoals alle sporten heeft minigolf zijn eigen technieken.

Houding:

De basisgedachte bij minigolf is de bal in het doelpotje te krijgen van elke baan met zo weinig mogelijk slagen. Om dit mogelijk te maken zijn er enkele fundamentele technieken:

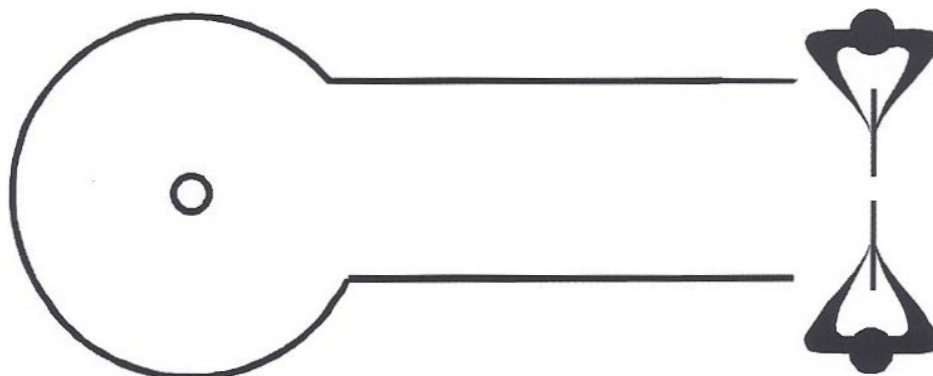
- Het lichaam bevindt zich **ALTIJD** parallel met de richting dat de bal moet rollen.
- Hiervoor is de positie van de voeten van cruciaal belang.
- De golfstok is een verlenging van het lichaam en moet als een pendule bewegen.

Daarom is de plaatsing van de bal ten opzichte van het lichaam van primair belang, zodat de bedoelde richting van de slag overeenkomt met de wensen van de speler.

Bij eternietbanen is het verboden op de banen te staan!



Tijdens het spel of voorbereiding altijd met de voeten uit de baan staan.



Minigolfclub en bal.

Een minigolfclub bestaat uit verschillende delen die allen invloed uitoefenen op de slag van de bal. De club is in te delen in drie delen: de grip, de shaft en het clubhoofd.

Grip

De grip is het bovenste deel van een golfclub waar de club met de handen vastgehouden wordt.

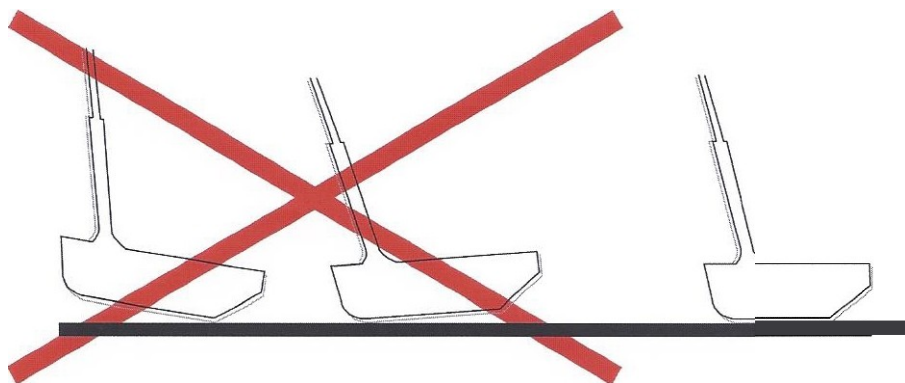
Shaft

De shaft is het middelste gedeelte van de golfclub en verbindt de grip met het clubblad. De meeste shafts worden tegenwoordig van staal of grafiet gemaakt maar vroeger waren ze van hout, vandaar dat men vroeger sprak van een golfstok.

Clubhoofd

- Clubblad (clubface):
De clubblad is het gebied dat de bal raakt. Het heeft een centraal gedeelte, de "sweetspot", waarbij het balcontact optimaal is en de bal zijn juiste richting en snelheid meekrijgt. Bij minigolf wordt hier een rubber op bevestigd om zogenaamde "dode" ballen met een normale slag te laten rollen, en tevens meer gevoel te houden met de bal.
- Teen en hak (Toe and Heel)
De hak is het deel dat is bevestigd met de shaft, het andere einde noemt men de teen.
- Zool (Sole):
Dit is het gedeelte van het clubblad dat op de grond rust.
- Groeven:
Bij golf heeft het clubblad horizontale groeven die ervoor zorgen dat de bal 'spin' krijgt en hoger kan vliegen. Bij minigolf durft de speler zelf verticale groeven geven in de rubber om meer effect op de bal te brengen.

De clubzool moet steeds evenwijdig met- en vlak op de baan staan voor het uitvoeren van de slag



De bal steeds met de hand op de baan plaatsen.

Bij het afslagvlak mag je de bal met de minigolfclub plaatsen.



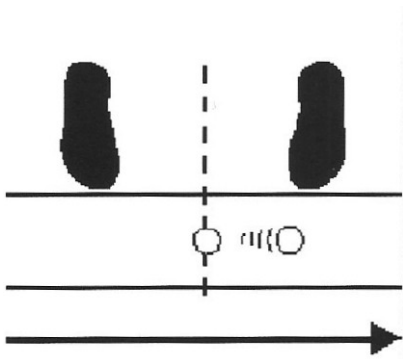
Plaatsing van de handen



De positie van de hand is zeer belangrijk.
De handen mogen elkaar niet overlappen.

Het maakt niet uit of de linkse of rechtse hand boven of onder wordt geplaatst.

Het lichaam en de bal



Klaar om te spelen, de speler:

1. De bal is met de hand in de afslagzone geplaatst.
2. De bal is in het midden van uw lichaam.
3. Spreid de benen, precies genoeg om in balans te staan.
4. Buig lichtjes de knieën en leun met de rug en het hoofd over de bal.
5. Plaats de Minigolfclub tegen de bal, gericht naar de gewenste richting.
6. Voor het afslaan, houdt de positie aan, concentreer je op de slag, en pas dan sla je af.

Speel positie:

FOUT



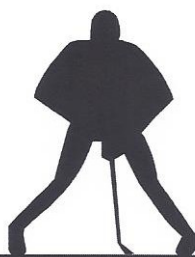
FOUT



CORRECT



Zijzicht



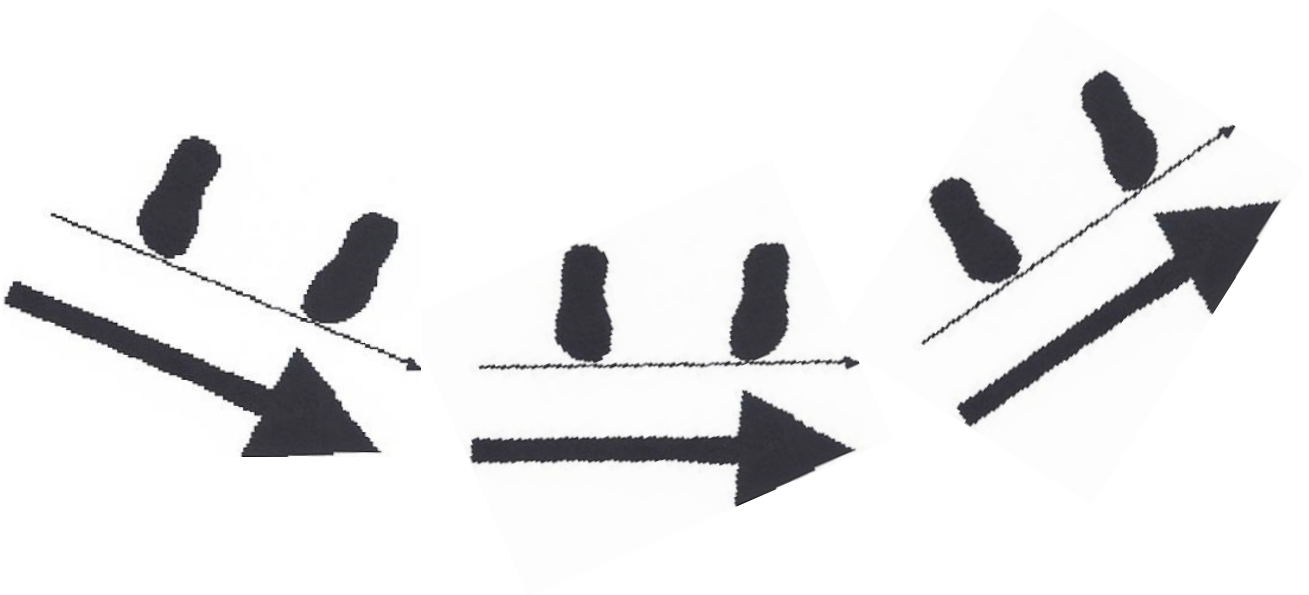
Frontzicht





Het lichaam en de richting van de bal

De voeten moeten parallel staan met de richting van de slag. Bij het voorbereiden van de slag, positioneert het lichaam dan automatisch zichzelf teneinde een parallelle lijn met de richting van de loop van de bal te vormen.



Ballen en minigolfclub:

In minigolf heeft elke speler zijn eigen persoonlijke minigolfclub, waarmee een leven lang gespeeld kan worden. Elke speler heeft meestal ook verschillende ballen welke allen verschillende karakteristieke eigenschappen hebben. Over het algemeen hebben de spelers wel alle benodigde ballen voor hun eigen thuisterrein (+- 10), met nog enkele extra (eveneens +-10) om behoorlijke prestaties te kunnen neerzetten op andere terreinen. Bij sportspelers kan dit aantal ballen sterk oplopen, met soms een speciale minigolfclub voor de “long shots” op beton of MOS banen.

De verschillende materialen per categorie speler:

- Minigolfclub en bal voor initiatie (voor degenen die een eerste keer in contact komen met een club);
- Minigolfclub en bal voor initiatie in competitie (een 10 tal verschillende ballen om de resultaten sterk te verbeteren, de motivatie te vergroten en de karakteristieken van de ballen te leren kennen);
- Competitie minigolfclub en ballen (een speciale minigolfclub en een grote(re) variatie aan ballen welke de ervaren speler betere resultaten geeft in competities).

Wedstrijdballen hebben verschillende eigenschappen. Er worden steeds 3 meetbare eigenschappen meegegeven, Spronghoogte, hardheid en gewicht. De volgorde hangt af van de fabrikant. Nu vertellen deze drie eigenschappen maar gedeeltelijk waarvoor je deze bal(len) kan inzetten. Een belangrijk gegeven ontbreekt hier, namelijk de “rol” eigenschappen. Deze kan je maar proefondervindelijk vaststellen. In de meest competitieve landen worden er door het sporttechnisch comité alle nieuwe ballen aangekocht en grondig getest. Dit is interessant voor hun (nationale) coachen.

Een wedstrijdbal moet altijd met de hand worden behandeld (reglementair). Ballen zijn niet goedkoop, behandel ze dan ook als dusdanig. Verplaatsingen met de voet kan “stoer” overkomen maar maakt de ballen vuil, beschadigt ze en maakt ze uiteindelijk waardeloos!

Minigolf in de gemeenschap:

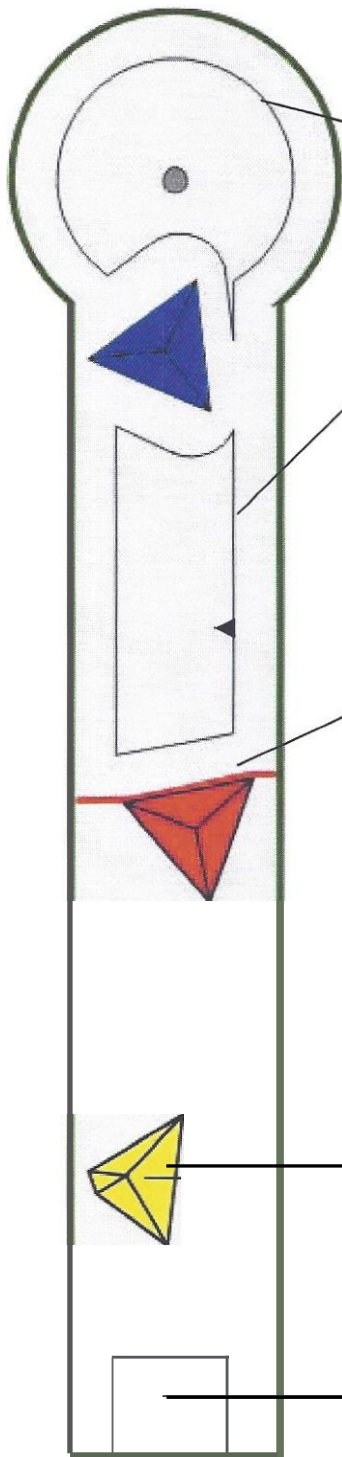
Bijna iedereen kan minigolf beoefenen als sport, hobby of als een ontspannend tijdverdrijf.

Minigolf kan met alle familieleden worden gespeeld (kinderen en ouderen) mits het geschikte materiaal, zowel als leuke ontspanning, sportieve wedstrijden zowel thuis, nationaal of internationaal. Minigolf is niet leeftijd gebonden, maar let er wel op dat het voor kleine kinderen niet gemakkelijk is om zich gedurende langere tijd te concentreren.

De basisregels zijn eenvoudig en makkelijk aan te leren. De basisuitrusting en de lidgelden zijn economisch aanvaardbaar.

MINIGOLF is aan te raden omdat het meestal een buitenactiviteit is in een aangename groene omgeving. Het spel geeft een fysieke en mentale ontspanning. Het kan zowel op individuele basis of in groep worden gespeeld.

Enkele basis regels van minigolf:



AFLEGLIJN:

Deze lijn is op de banen in het zwart getrokken, op 20 of 30cm van het kader of hindernis. (tot zelfs 50 cm op viltbanen). Bedoeling is om de bal te verplaatsen weg van het frame of hindernis om normaal spelen toe te laten.

GRENSLIJN:

Deze lijn is in het rood getrokken, steeds achter een hindernis. Deze grenslijn overschrijden is de eerste vereiste. Is dit niet het geval moet je terug starten vanaf het afslagpunt.

HINDERNIS:

De meeste banen hebben 1 of meerdere hindernissen. Het is noodzakelijk deze eerst voorbij te komen om de bal in het doelpotje te krijgen.

AFSLAGPUNT:

Is in het blauw of zwart getrokken op elke baan. Vanaf hier mag je het spel starten. De bal mag gelijk waar binnen dit afslagveld worden geplaatst.

1. Het is verboden op de banen te staan of te lopen (Eternietbanen). Op alle andere typen baan mag je op de baan staan om af te slaan; niet om je te verplaatsen van A naar B.
2. De ballen moeten met een minigolfclub worden gespeeld vanaf het afslagvak en in zo weinig mogelijk slagen het doel bereiken.
3. De speler mag maximaal 6 pogingen doen per baan.
4. Elke poging telt voor 1 slag. De score dient op de scorekaart vermeld te worden en op het einde van het spel wordt deze kaart afgegeven aan de controle tafel.
5. Indien na 6 pogingen de bal nog niet in de hole is gekomen moet men een 7 opschrijven en naar de volgende baan te wandelen.
6. De bal dient na de eerste slag de rode grenslijn te overschrijden. Indien dit niet is gebeurd moet men terug vanaf de afslagzone vertrekken. Deze slag telt wel als punt. Eenmaal de grenslijn voorbij is, speelt men verder vanaf het punt waar deze is blijven stilliggen (zie ook punt 10).
7. Indien de bal in zijn terugloop nogmaals over de rode lijn komt (dus richting afslag) moet deze op de zwarte afleglijn worden geplaatst ter hoogte van de plaats waar deze terug over deze rode lijn is gerold.
8. Banen welke geen grenslijn (rode lijn) hebben moeten steeds terug vanaf de afslagzone worden gespeeld (6 pogingen).
9. Als de bal de baan verlaat, moet deze terug in het speelveld worden gelegd ter hoogte van waar deze de baan heeft verlaten. Als dit voor de rode lijn is gebeurd moet deze terug in het afslagvlak worden geplaatst. Er wordt geen extra strafpunt gegeven
10. Telkens als de bal zich bevindt tussen het kader en de zwarte afleglijn mag je de bal verplaatsen tot deze afleglijn.
11. De banen moeten in volgorde worden gespeeld. De spelers blijven bij hun baan tot de volgende vrij is gegeven.

De spelers zijn verantwoordelijk voor hun uitrusting. Indien ze iets beschadigen of verliezen staan ze in om deze zelf te vervangen – respectievelijk te betalen. Indien deze beschadiging of verlies moedwillig is ontstaan, wordt dit als onsportief gedrag beoordeeld.

MINIGOLF DIDACTISCH MATERIAAL

**12 voorbeelden duurtijd elk 45 minuten + 5 minuten
opwarmingsoefeningen.**

Opwarmings oefeningen

Doel: Opwarming om je spel te verbeteren en letsels te voorkomen.

Als je last hebt van je rug, neem dan eerst contact op met je dokter.

De oefeningen moeten gebeuren aan de minigolfbaan net vooraleer je aan het spel begint.

Herhaal deze steeds tot minimaal oef 6 voordat je een nieuwe ronde start.

Doe minstens 3 minuten Cardiorespiratoire training vooraleer met de stretch oefeningen te starten. Bij cardiofitness gaat het om langdurende relatief lichte oefeningen ter verbetering van de hart en longen conditie. (Vb kort joggen, stevig stappen, met de fiets naar het minigolf terrein komen).

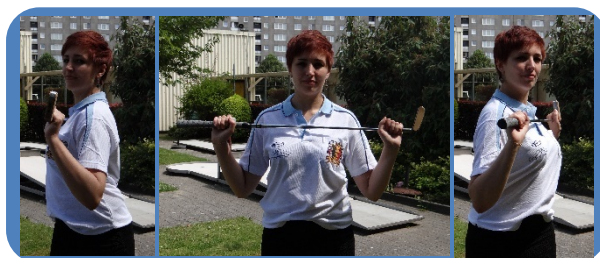
Doe elke oefening minimaal drie keer; traag, voorzichtig en gelijk aan beide zijden.

Houd elke stretch minimaal 15 seconden vol tot op het punt waar er een minimaal niet-comfort ontstaat

Voor de meeste oefeningen moet je de voeten schouderbreed uit elkaar plaatsen en de knieën lichtjes gebogen: onderste buikspieren gespannen en met een rechte rug.

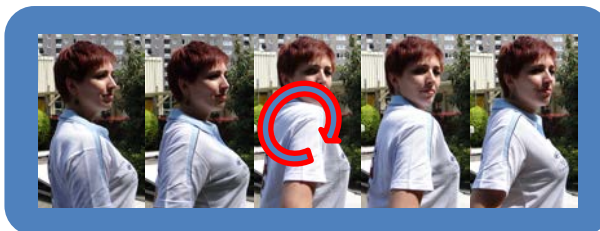
Oef 1: Romp rotatie en opwarming.

- Hou uw minigolfclub voor uw borst.
- Hoofd en nek recht houden.
- Draai de schouders, van uit deze rust positie naar links en rechts op een rustige ritmische manier.
- Herhaal dit traag 5 maal.



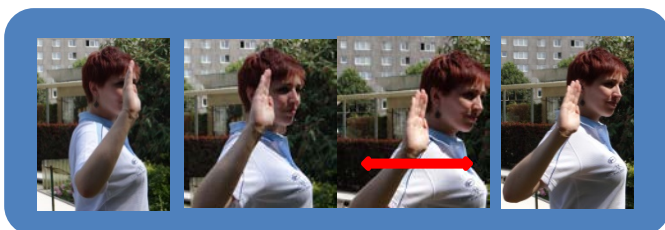
Oef 2: Schouderdraaiing.

- Vanuit een relaxte start positie, draai de schouders voorwaarts, op en achterwaarts terug naar de startpositie op een rustige ritmische manier.
- Herhaal dit traag 5 maal.



Oef 3: Borst stretch.

- Breng de ellebogen tot op schouderhoogte, handpalmen voorwaarts gericht en vingers samen.
- Laat de borstkas uitzetten terwijl je de schouderbladen tracht samen te brengen.



Oef 4: Nekoefeningen.

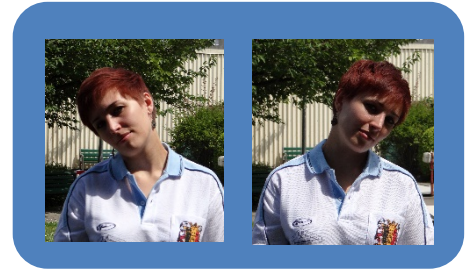
A) Rotatie

- Hou de schouders laag, achterwaarts en gelijk.
- Draai het hoofd naar rechts en hou die positie even aan daarna naar links en hou die positie even aan.



B) Zijdelinks buigen.

- Hou de schouders laag, achterwaarts en gelijk.
- Breng uw oren naar de schouders toe.



Oef 5: Het stretchen van het achterste schouders.

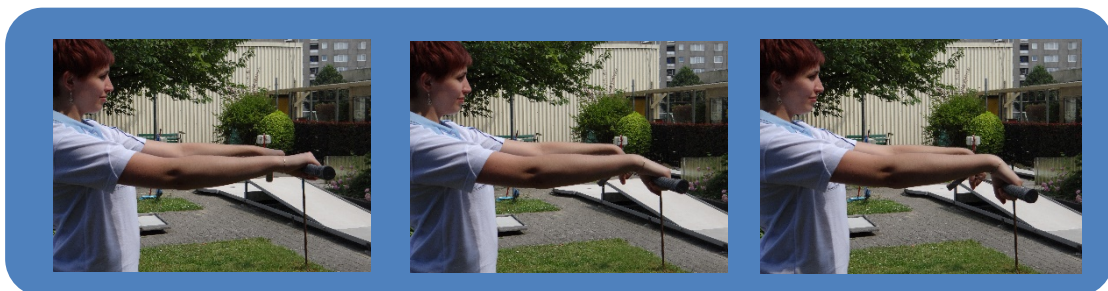


- Startpositie innemen.
- Trek een arm over de borst met de handpalm opwaarts gepositioneerd.
- Draai de borstkas en kijk over de schouder naar beneden.

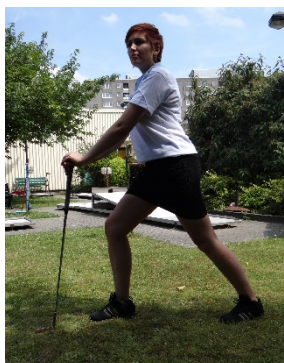


Oef 6: Pols en voorarm.

- Breng de club tot op schouderhoogte en hou de armen gestrekt.
- Buig de pols op en neer, palm van de hand naar onder gericht, daarna naar boven gericht.



Oef 7: Kuit stretch.

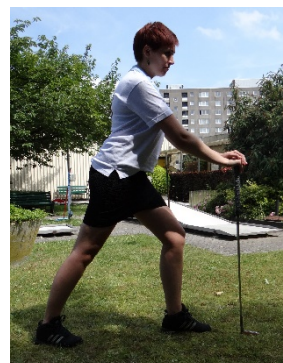


Hou de club met beide handen vast en plaats de ene voet vóór de andere.

Houd rug en been gestrekt, tenen naar voor gericht.

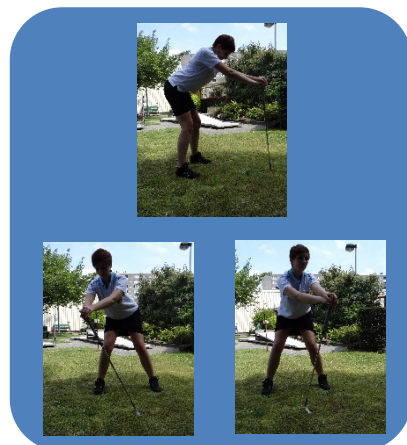
Druk de hiel in de grond.

Om de stretch te maximaliseren breng het andere been zo ver mogelijk naar achter.



Oef 8: Wervelkolom en heupen stretch.

- Hou de club met beide handen vast
- Hurk lichtjes neer.
- Hou de rug recht.
- Rijk met de romp en armen voorwaarts en stretch naar beide kanten..
- Hou de club in een centrale positie tussen de voeten.



Oef 9: Volledige zijkant stretch.

- Hou de club boven het hoofd vast met gestrekte armen.
- Hou de nek recht met hoofd en schouders voorwaarts gericht.
- Buig langzaam over naar beide kanten.



1^{ste} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

Tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
15'	Minigolf regels	<ul style="list-style-type: none">- Handleiding aan studenten bezorgen.- De regels worden gezamenlijk overlopen.	Introductie tot minigolf regels
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none">- Flexie van de hals, armen en benen- Rotatie van de armen- Rotatie van de romp- Flexibiliteit oefening- Coördinatie oefeningen	Opwarming oefeningen
20'	Aanleren Technieken	<ul style="list-style-type: none">- Hoe een minigolfclub vasthouden - De lichaam basishouding<ul style="list-style-type: none">- Uitlijning van het lichaam met de bal- Uitlijning van het lichaam met de minigolfclub.- Uitlijning van het lichaam – voeten – met de minigolfbaan.- De “slag” beweging.- Hoe doe je een slag op correcte wijze.- Uiteindelijke positie van de slag	<p>Het aanleren van de verschillende basis principes.</p> <p>Begrijpen dat de houding en plaatsing van voeten en lichaam van belang is tijdens het uitvoeren van de slag.</p>

2^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

Tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none"> - Flexie van de hals, armen en benen - Rotatie van de armen - Rotatie van de romp - Flexibiliteit oefening - Coördinatie oefeningen 	Opwarming
35'	Praktische toepassing van de individuele technieken.	<ul style="list-style-type: none"> - Elke individuele student, zal de verworven kennis van de technieken met club en bal trachten toe te passen, onder het toezicht en correctie van de leraar: <ul style="list-style-type: none"> - Het positioneren van het lichaam met de bal - Het positioneren van het lichaam met de minigolfclub. - Het positioneren van het lichaam – voeten – met de minigolfbaan. - Het spelen van een rechte slag. 	<p>Eerste contact met het spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het ontwikkelen van de notie hoe een slag te spelen - Ontwikkelen van het begrip doel van de slag. <p>Het spelen van een rechte slag.</p>

3^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

Tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none"> - Flexie van de hals, armen en benen - Rotatie van de armen - Rotatie van de romp - Flexibiliteit oefening - Coördinatie oefeningen 	Opwarming
35'	Aanleren ❖ Nauwkeurigheid ❖ Kracht	<ul style="list-style-type: none"> - Verdeel de studenten in groepjes van max 5 - Verdeel de groepjes over de volgende banen (vb gebaseerd op het terrein van Rozemaai): <ul style="list-style-type: none"> - Baan 1 mits verwijderen driehoeken - Baan 3 verwijder eventueel de latjes. - Baan 6 - Baan 8 - Baan 14 - Baan 17 - 1 minigolfclub en bal per groep - Tracht met de juiste kracht en richting de bal in het doel te krijgen. Corrigeer dit slag na slag. 	Hoe een minigolfclub vasthouden. Notitie krijgen hoe hard (zacht) men moet slaan. Herkennen van de fouten en deze corrigeren.

4^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

Tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none">- Flexie van de hals, armen en benen- Rotatie van de armen- Rotatie van de romp- Flexibiliteit oefening- Coördinatie oefeningen	Opwarming
35'	Volledige omloop afwerken	<ul style="list-style-type: none">- Verdeel de studenten in groepjes van 3- Elke groep begint aan een baan met 1 minigolfclub en 1 bal- Elke speler speelt 3 maal dezelfde baan. Als de volledige groep van 3 studenten deze afwerkten gaan ze verder naar de volgende baan.	<p>Alle banen te spelen.</p> <p>Overwinnen van hindernissen.</p> <p>Herkennen van een "hole in one", maar vooral waarom dit niet kan (slechts 1 bal)</p>

5^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none"> - Flexie van de hals, armen en benen - Rotatie van de armen - Rotatie van de romp - Flexibiliteit oefening - Coördinatie oefeningen 	Opwarming
35'	Specifieke oefening "hole in one" banen	<ul style="list-style-type: none"> - Verdeel de studenten in groepjes van 3 - Elke groep neemt een "hole in one" baan: <ul style="list-style-type: none"> o Net o Labyrint o Bloembak o plateau - De overblijvende groepen nemen baan 1 (zonder kegels) en baan 3 zonder latjes om zich verder te bekwamen in het recht en op tempo slaan. - Elke student mag 3 pogingen ondernemen om de bal in het doel te krijgen. - Als de volledige groep van 3 studenten de baan gedaan heeft gaan ze verder naar de volgende baan. 	<p>Herkennen van de "hole in one" banen.</p> <p>De juiste kracht en techniek leren uitoefenen.</p>

6^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none">- Flexie van de hals, armen en benen- Rotatie van de armen- Rotatie van de romp- Flexibiliteit oefening- Coördinatie oefeningen	Opwarming
35'	Geconditioneerde spel situatie	<ul style="list-style-type: none">- Verdeel de studenten in groepjes van 3- Elke student speelt competitie tegen de andere 2 in zijn groepje.- Elke groep heeft een scorekaart.- Maximaal 3 slagen per baan per student.- Indien geen succes schrijf je een 4 op	Toepassing van de kennis in een competitie omgeving.

7^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

Tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none"> - Flexie van de hals, armen en benen - Rotatie van de armen - Rotatie van de romp - Flexibiliteit oefening - Coördinatie oefeningen 	Opwarming
35'	Introductie van de verschillende competitie materialen	<ul style="list-style-type: none"> - Vergelijking tussen de verschillende minigolfclub types. - Vergelijking over de verschillen tussen de diverse ballen en hun kenmerken: gewicht, hardheid, botshoogte (snelheid) en textuur - Toelichting van de verschillende toepassingen van elke bal: <ul style="list-style-type: none"> - elk obstakel vereist een specifieke bal - elke bal maakt het mogelijk op een verschillende plaats via het frame te spelen. - Praktische toepassingen. 	<p>Kennis van het materiaal om competitie te spelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inzicht in de verschillen tussen de materialen - Inzicht in de toepassingen van het competitie materiaal, in het bijzonder de ballen

8^{ste} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

Tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none">- Flexie van de hals, armen en benen- Rotatie van de armen- Rotatie van de romp- Flexibiliteit oefening- Coördinatie oefeningen	Opwarming
35'	Toepassing van het initiatie materiaal in een competitie	<ul style="list-style-type: none">- Verdeel de studenten in groepjes van 5.- Elke groep krijgt 6 verschillende initiatie ballen.- Elke groep kiest zelfstandig een baan en experimenteert vrij met de competitie initiatie ballen.- Eventueel kan een tweede baan gekozen worden.	Wennen van de student aan het competitie materiaal. Uitzoeken van de beste bal voor elke baan.

9^{de} en 10^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

Tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none">- Flexie van de hals, armen en benen- Rotatie van de armen- Rotatie van de romp- Flexibiliteit oefening- Coördinatie oefeningen	Opwarming
35'	Introductie van een speel schema van de volledige minigolf baan en toepassing van het initiatie materiaal per baan.	<ul style="list-style-type: none">- Elke student / speler krijgt een boekje met de minigolfbanen.- Met dit boekje, moet elke student de beste manier van spelen en de beste bal voor elke baan bestuderen en noteren.- Indien dit niet kan worden afgewerkt (en dat is waarschijnlijk) wordt er later nog een volledige les aan verder gewerkt.	Studie van de beste bal en manier van spelen voor elke baan.

11^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none">- Flexie van de hals, armen en benen- Rotatie van de armen- Rotatie van de romp- Flexibiliteit oefening- Coördinatie oefeningen	Opwarming
35'	Eerste wedstrijd	<ul style="list-style-type: none">- Indien dit toernooi niet kan worden afgewerkt (en dat is waarschijnlijk) wordt er nog een volledige les aan verder gewerkt. De speelkaart moet dan wel worden bewaard.	Praktische toepassing van de verworven kennis en technieken in de wedstrijd

12^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Kennis regels minigolf
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none">- Flexie van de hals, armen en benen- Rotatie van de armen- Rotatie van de romp- Flexibiliteit oefening- Coördinatie oefeningen	Opwarming
35'	Afwerken eerste wedstrijd		Praktische toepassing van de verworven kennis en technieken in de wedstrijd deel 2

13^{de} oefening

School:	Functie: Inleiding Minigolf als sport
Klas:	
Algemeen doel:	Analyseren van de resultaten.
	Individuele ontwikkeling van technieken
Datum: / / 20	
Aantal leerlingen:	Materiaal: Initiatie minigolf minigolfclub en ballen

tijd	Inhoud	Beschrijving oefening	Doel
10'	Algemene activiteit	<ul style="list-style-type: none"> - Flexie van de hals, armen en benen - Rotatie van de armen - Rotatie van de romp - Flexibiliteit oefening - Coördinatie oefeningen 	Opwarming
35'	Analyseren van de resultaten.	<ul style="list-style-type: none"> - Op basis van de speelkaarten van elke student worden de resultaten afzonderlijk geanalyseerd (via programma). - Het beste resultaat wordt per baan besproken (welke bal er werd gebruikt). - Elke leerling traint op de banen waar hij meer punten scoorde met eventueel de bal die het beste resultaat gaf. - Moeilijkheden in de competitie. 	<p>Vind de gebreken van elke student in de competitie.</p> <p>Overwinnen van de moeilijkheden</p>

In de trainingen, moeten er interne toernooien worden georganiseerd, samen met de invoering van een aantal veranderingen, zoals:

1. Wijzig de groepsindeling volgens normen (geslacht, leeftijd en ontwikkelen van spel kwaliteit).
2. Selecteer de teams, organiseer kampioenschappen waar de score van elke speler moet bijdragen aan de score van het team (je kan al dan niet concurreren tussen de verschillende geslachten, klassen, leeftijden, etc.). In elk team kan je zo veel spelers plaatsen als je wil.
3. Bijkomend; Teamcompetitie binnen de verschillende groepen: elke groep heeft 6 spelers verdeeld in 3 teams. Met andere woorden elk team heeft 2 spelers. De volledige groep (3 teams) spelen allen tezamen op 1 baan in dezelfde volgorde als waren het individuele spelers totdat alle teams deze baan hebben beëindigd en gaan dan naar de volgende baan.
4. Het "potten" spel: Verdeel de spelers / studenten in groepjes van 3; de volgorde van spelen binnen de groep wordt bij de start vastgelegd. Elke speler speelt 3 maal elke baan en wie de baan eindigt met een groter aantal "hole in one" slagen, wint de baan. De scores worden genoteerd en aan het einde van de omloop wint de speler die de laagste score in alle banen heeft behaald.



WEDSTRIJD ORGANISATIE

Het toernooi is een competitie vorm die een praktische toepassing geeft van de verworven kennis en de technieken die zijn ontwikkeld langs de training.

Doel:

- Kennis van de speler in de competitie testen
- Om zelfbeheersing van de speler te ontwikkelen wanneer deze geconfronteerd wordt met een uitdaging.
- Om de "fair play" geest te ontwikkelen
- Om fouten van elke speler te analyseren en correctie toe te laten.

Organisatie van de wedstrijd

- 1) 1 uur voor de start, registratie van de deelnemers van de wedstrijd.
- 2) Verdeling van de deelnemers in groepjes van 3
 - a. De verdeling in de groepen kan gemaakt worden op basis van geslacht, leeftijd, kennis...
- 3) Maak gebruik van de minigolf regels:
 - a. Sta niet op de banen.
 - b. Afleglijnen, grenslijnen, hulplijnen, speciale 1-slag banen (bijvoorbeeld labyrinth, plateau, bloembak) waar de bal in het doel moet gaan met een "hole in one" slag. Als dat niet gebeurt, is het noodzakelijk om het spel te herstarten van de afslag rechthoek).
 - c. Totaal aantal slagen (elke speler heeft 6 pogingen om de bal te plaatsen in het doel, als het niet lukt, scoort men 7 punten).
- 4) Wedstrijd regels:
 - a. Elke speler in de betreffende groep behoudt tijdens een volledige ronde zijn plaats. Bij de volgende ronde verschuift de volgorde van spelen binnen de groep als volgt:

1ste ronde	2de ronde	3de ronde
Alessia	Senne	Lars
Senne	Lars	Alessia
Lars	Alessia	Senne

- b. Het aantal ronden per wedstrijd over 1 dag zijn 3 ronden met een minimum van 2.
 - c. Het aantal ronden per wedstrijd over 2 dagen is zijn 6 ronden met een minimum van 4.
 - d. Op voorhand moet worden medegedeeld welke prijzen in welke categorie worden gegeven. Er moeten steeds prijzen worden voorzien in de volgende categorieën: Jeugd – Heren – Dames. Andere categorieën spelers kunnen steeds tot deze drie worden herleid.
- 5) Presentatie van de "Scorekaart" en score regels: elke speler heeft een scorekaart met zijn naam. Een andere groepsspeler noteert hierop de behaalde score per baan. Voor de 1ste speler van de groep zal de 3de speler de score noteren en als scheidsrechter optreden, voor de 2de speler van de groep zal de 1ste speler de score noteren en als scheidsrechter optreden voor de 3de speler van de groep zal de 2de speler de score noteren en als scheidsrechter optreden).

- 6) De scorekaart is verdeeld in 3 rondes van 18 banen, voor elke baan zijn 7 hokjes voorzien. Als een speler speelt, moet een andere speler (zie hierboven) als scheidsrechter na elke slag aanduiden; in de laatste kolom schrijft deze het totaal aantal slagen per baan. Een voorbeeld van scorekaart en het invullen hiervan, is hierachter bijgevoegd.
- 7) Een scorebord: Er moet een scorebord aanwezig zijn waarop het resultaat van elke ronde wordt vermeld en zo alle deelnemers de resultaten kunnen raadplegen.
- 8) Start van de wedstrijd:
 - a. Oproep van de eerste groep en overhandigen van de scorekaarten aan de eerste baan. Elke speler mag aan baan 1 – 2 opwarming slagen uitvoeren (in principe hebben de driespelers samen 1 minuut ter beschikking).
 - b. Indien er zeer veel deelnemers zijn kunnen verschillende groepen tegelijkertijd starten op verspreide banen (“shotgun” start). De hoofdscheidsrechter zal dan “start de wedstrijd” omroepen als iedereen op zijn plaats staat.

VEEL SUCCES!!

Voor meer informatie en trainingen verwijzen wij u door naar
Minigolfclub Rozemaai.



www.Minigolf-Rozemaai.be

Adres: Leo Baekelandstraat 10 / 2030 Antwerpen (omgeving
Ekeren)


Contact: Raymond.Leemans2@Gmail.com




Voorbeeld van wedstrijd score kaart

NAAM:																											
Club:																											
Num		Datum:																									
		Ronde 1						Ronde 2						Ronde 3						Opmerkingen - jury / scheidsrechters							
1	2	3	4	5	6	7	SC	1	2	3	4	5	6	7	SC	1	2	3	4	5	6	7	SC	Waarschuwing	Round	Lane	Reason
2								2								2											
3								3								3											
4								4								4											
5								5								5											
6								6								6											
7								7								7											
8								8								8											
9								9								9											
10								10								10											
11								11								11											
12								12								12											
13								13								13											
14								14								14											
15								15								15											
16								16								16											
17								17								17											
18								18								18											
Strafpunten								Strafpunten						Strafpunten													
TOTAAL		TOTAAL						TOTAAL						TOTAAL						UIT							
Greenhouse control		Greenhouse control						Greenhouse control						Greenhouse control						Baan							
Handtekening speler		Handtekening speler						Handtekening speler						Handtekening speler						Slagen							
Handtekening schrijver		Handtekening schrijver						Handtekening schrijver						Handtekening schrijver						Handtekening scheidsrechter:							

Voorbeeld scorekaart jeugdtraining en voorbeeld hoe het invullen:

NAAM: <input type="text"/>																		
School: <input type="text"/>																		
Num	<input type="text" value="5"/>	Ronde 1				Ronde 2				Ronde 3								
		1	2	3	4	SC	1	2	3	4	SC	1	2	3	4	SC		
1							1									1		
2							2									2		
3							3									3		
4							4									4		
5							5									5		
6							6									6		
7							7									7		
8							8									8		
9							9									9		
10							10									10		
11							11									11		
12							12									12		
13							13									13		
14							14									14		
15							15									15		
16							16									16		
17							17									17		
18							18									18		
TOTAAL																		TOTAAL
Controle																		Controle
Handtekening speler														Handtekening speler				
Handtekening schrijver														Handtekening schrijver				

NAAM: Raymond Leemans																		
School: U.I.A.																		
Num	<input type="text" value="5"/>	Ronde 1				Ronde 2				Ronde 3								
		1	2	3	4	SC	1	2	3	4	SC	1	2	3	4	SC		
1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
7		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
9		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
12		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
13		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
14		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
15		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
16		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
17		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
18		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
TOTAAL																		TOTAAL
Controle																		Controle
Handtekening speler														Handtekening speler				
Handtekening schrijver														Handtekening schrijver				

Voorbeeld uitslagenblad individueel eind klassement

No		1st Ronde	2nd Ronde	1 ^{ste} +2 ^{de} ronde	3rd Ronde	Algemeen tot
1	Luciano Cruz	30	34	64	31	95
2	João Fidalgo	32	30	62	34	96
3	Celso Simões	31	34	65	32	97
4	Gonçalo Fidalgo	35	31	66	32	98
5	Joel Resende	34	32	66	36	102
6	João Pinto	35	33	68	36	104
7	Manuela Pinheiro	32	40	72	32	104
8	Pedro Salomé	34	37	71	35	106
9	António Afonso	40	34	74	33	107
10	Aurélio Santos	38	38	76	37	113
11	Victor Aleixo	43	42	85	35	120
12	Isabel Martins	39	44	83	48	131
13	Joaquim Rocha	46	51	97	42	139
14	Marco António	45	50	95	49	144
15	João Parracho	53	45	98	54	152
16	Fernando Gouveia	56	44	100	54	154
17	João Coelho	45	57	102	62	164
18	Ana Aurora	59	51	110	62	172
19	Carlos Filipe	60	64	124	64	188

AGRESSIEF SPEL



EN DENK ERAAN....

Iedereen kent ze wel....de roepers, de sporters die hun woede koelen op hun sportmateriaal, de noodremgebruikers, zij die aanzetten tot agressiever spelen....

Ze behoren zowel tot de groep van de sportbeoefenaars als tot supporters en trainers.

Agressief spelgedrag lijkt soms 'eigen' aan de sport, maar vele sporters en toeschouwers houden er niet van. Het druist in tegen de vriendelijkheid en ingetogenheid die uitstraalt van de begin- en eindceremonie, de begroeting van elkaar en de scheidsrechters, de zorg voor het dure sportmateriaal...

Trainers en sporters die kiezen tegen agressie, lopen kans een halve meter te kort te komen, maar verliezen daarom niet de wedstrijd. Ze winnen alvast zeker aan mooier spel; het behoud van integriteit van de sporters en een beter imago van de sport.

LAAT U NIET VANGEN AAN AGRESSIEF GEDRAG VAN ANDEREN.