



Elitetræning

i

Dansk Minigolf Union



Indholdsfortegnelse

Forord	3
Vejen til sejr	4
Statusværktøjer	5
Opvarmning i minigolf	7
Træningsmetoder i hverdagen	8
Sæsonbaseret træningsmodel	12
Træningsmetoder ved konkurrencer	13
Boldpræparering	15
Competitiv træning	18
Mentaltræning	19
Koncentration	21
Præstationsevne	22
Skruet i minigolf	24
Træneren og holdet	26
Afstemning	28
Reproduktioner af bolde	29
Put med omtanke	30
Minigolf Open Standard	32
Gode råd til kost og væske	34
Sæsonplanlægning	35
Afslutning	36

Udgivet 2019

Forfatter: Ole Rasmussen

Forord

Velkommen til bogen "Elitetræning i Dansk Minigolf Union".

Vil du være en endnu bedre minigolfspiller, har din klub planer om at spille med på eliteplan, er du landstræner eller har du ambitioner om at blive landstræner? Så er denne bog måske noget for dig.

Ved at bruge denne bog sikrer man en struktureret træning for den enkelte minigolfspiller eller for et hold, hvad enten det er klubhold eller landshold.

Tilstedeværelsen af en sund og stærk træningskultur i en forening kan i mange tilfælde føre til resultater og øget opmærksomhed. Og hvem har ikke lyst til succes?

En stærk træningskultur gør det attraktivt og udfordrende for den enkelte minigolfspiller at være en del af, udviklingsmulighederne øges betragteligt, og begrebet selvrealisering rykker derved nærmere. Man kan med andre ord opnå at udleve sine drømme om de store sejre.

For landstrænere udgør bogen et uundværligt arbejdsredskab i sikringen af en systematisk træning for de bedste spillere samtidig med, at den giver træneren værktøjer til at udtage sine hold ud fra.

Værktøjerne er forskellige målestokke, som går igennem i alle kategorier fra seniorer, herrer, damer og juniorer. Således sikres et genkendeligt fundament, når man som spiller bevæger sig igennem kategorierne fra juniorer til herrer/damer og seniorer.

Værktøjerne her retter sig både mod den daglige træning, forberedelse ved konkurrencer, den almene spilforståelse samt mentaltræning. Den indeholder både teori og praktiske øvelser, som kan udføres individuelt eller i grupper.

Min baggrund for at skrive denne bog er tre årtiers erfaring med konkurrenceminigolf og landsholdsarbejde samt egen deltagelse på landsholdet igennem årene. Jeg har skrevet denne bog for at sikre fortsat udvikling og for at samle mange års erfaring og dokumentation et sted. Bogen er, hvad vi mangler.

En eliteidrætsudøver bruger mange timer om året for at kunne konkurrere på eliteniveau nationalt og internationalt. For de fysisk baserede sportsgrene handler det meget om styrke, udholdenhed, iltoptagelse sammen med teknik, automatisering og samarbejde på hold.

I minigolf handler det om også meget om automatisering og teknik samt om spillemetoder, varianter og boldkendskab for de forskellige underlag. Hvor mange timer, at en minigolfspiller bruger, er nok ikke kendt. Vi har ikke undersøgt om nogen spiller har registreret antallet af timer og det er derfor ikke nemt at begynde at bevæge sig ind på.

Men de efterfølgende træningsmetoder i hjemmetræningen kan i hvert fald bruges til, at man sætter gang i sin træningsmængde. Essensen er ikke blot at gennemføre øvelserne men at gentage øvelserne med henblik på at opnå en status, opnå en formfremgang og sikre en stabilitet i sit spil og i sine tekniske færdigheder.

Mange af øvelserne er konstrueret således, at de kan bruges til statistik og er derfor særdeles velegnede for både spilleren og træneren.

Dertil kommer så det mentale aspekt. En stærk konkurrencepsyke er afgørende for om man får fuldt udbytte af sin træningsmængde og om man når helt til tops.

Stædighed - vinderinstinkt - overblik er vigtige nøgleord som man kan hæfte på mange succesfulde sportsfolk.

Derudover er naturtalent en menneskelig egenskab, som også bringer mange langt. Andre må slide hårdere i det på træningsbanen, men fælles for begge typer er, at de vil nå langt med deres sport.

Ud over timerne på træningsbanen skal der også arbejdes med mentaltræning og målsætninger. Det er en del af processen, og vil i mange tilfælde kunne flytte udøverens præstation til et højere niveau.

Bogen her vil bringe læseren igennem mange af de nødvendige dele af minigolfporten, som skal til for at kunne sejre.

Statusværktøjer

Der skal mange komponenter til for at skabe en god minigolfspiller. Det kan ikke kun ske ved den klassiske og kendte rundetræning, som mange praktiserer fordi det er nemt og bekvemt, men ikke særligt udfordrende, da man netop træner det kendte.

Men minigolf består af en hel række mosaiksten, og når man ser hvor mange, siger man: "Hvordan får jeg tid til det?"

Brug "Mosaiksten i minigolf" til at lave en analyse over dine færdigheder på de enkelte områder med graduering for hvert område, for eksempel 0-5 med 0 som dårligst og 5 som bedst.

Træn det man er dårligst til, selv om det er kedeligt og hårdt, for hvis man er dårlig til en ting, hjælper det ikke at man er rigtig god til alle andre. Det er filosofien om, at 'en kæde er ikke stærkere end sit svageste led'.

Formålet er at man skal erkende ens behov, og se det på papir, da det er meget nemmere. Det er en hjælp til selvhjælp. Man ser hvor problemerne er, og kan derfor bruges til problemløsning i sit minigolfspil.

	0	1	2	3	4	5
Lige-ud-slag						
Temposlag						
Skrueslag						
Mental styrke						
Boldkendskab (herunder bandespil)						
Fysisk styrke						
Kondition						
Holdgejst						
Vilje						
Positiv indstilling til sporten og livet						
Rigtig ernæring						
Planlægning af træning						
Planlægning af turnering og stævner						
Planlægning af sæsonen						
Dokumentation for træning						
Dokumentation for konkurrence						

Dokumentation for efterfølgende analyse						
Gymnastik						

Mosaiksten er meget brugbar som en indledende øvelse for nye spillere i truppen. Det kan også bruges som opstart på en sæson og gentages efter en bestemt periode, som træneren på forhånd har fastsat. Hvorvidt alle skal gentage øvelsen hele sæsonen igennem, kan diskuteres. Det skal træneren drøfte med den enkelte spiller, hvis der er et konkret behov som vil kunne ses i tydelige mangler på området.

Ugedagbog

Ugedagbogen minder om mosaikstenene og med udgangspunkt i spillerens afkrydsning kan han/hun dokumentere træningsindsatsen på de ønskede områder.

Derved bliver det også tydeligere at se udviklingen næste gang, at man udfylder skemaet mosaiksten.

NAVN					Ugedagbog for landsholdsspillere i bruttotruppen			
Uge nr.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Kommentarer
Teknisk træning								
Lige slag								
Overskru								
Underskru								
Tempotræning								
Varianttræning								
Spil uden bold								
Minirunder								
Boldmateriale								
Indspil på baner								
Turnering								
Træningsomgange								
Fysisk træning								
Motion								
Gymnastik								
Massage								
Mental træning								
Kost								
Søvn								
Kulturelle aktiviteter								
Studie/Arbejde								
Dagens gode oplevelse								
Andet								

Fysiske opvarmningsøvelser

Vigtigheden af en korrekt opvarmning er, at leddene/musklerne bliver bløde og varme, så er man klar. På den måde er de mere smidige. Det har stor betydning for kroppens evne til at være fit og klar til at arbejde. Minigolf er en sport, som kræver mange bevægelser, som ikke ligger naturligt (vi låser vores led) og der er mange ensartede gentagelser.

1. **Skulderøvelse**

Hæv og sænk skuldrene. Øvelsen hjælper med at få løst op for nakke og skuldre så de ikke er stive. Derved kan skader forebygges.

2. **Armsving**

Sving armene op forbi ørene. Først svinger man armene fremad og derefter bagud.

I lighed med skulderøvelsen får man gang i skuldrene og blodcirkulationen og bliver dermed varmet op i de vigtige bevægelige dele

3. **Lændeøvelse**

Lænden roterer fra side til side. Du kan bruge en minigolfputter til at lave øvelsen. Putteren skal bag hovedet, hvorefter armene skal hvile på skaftet. Derefter roterer man fra side til side. Øvelsen handler om smidighed i lændepartiet, da man altid bruger rotationen hver gang man slår et slag.

4. **Lyskestræk**

Med et langt skridt fremad med det ene ben og overkroppen i ret stilling, strækker man sin lyske, som er hårdt belastet i slagstillingen.

5. **Udstrækning**

Efter et endt minigolfslag strækkes ryggen som det første. Det gøres ved at man bøjer sig forover og krydser hænderne på indersiden af knæene. På den måde strækker du hele rygmuskulaturen fra lænd til skulder.

Disse øvelser er gode at indøve og holde fast i både til træning og til konkurrencer. Lidt stivhed i kroppen kan resultere i dårlige slag, måske give usikkerhed og i sidste ende en tabt konkurrence.

Hvad angår mental opvarmning vil kapitlet "Mental træning" også komme ind på dette punkt. Mental opvarmning omhandler i høj grad afstemning før konkurrence.

Træningsmetoder i hverdagen

Automatisering

Ved automatisering træner man sit slag, så man ikke skal tænke over sin slagteknik. Slaget kommer til at føles naturligt i konkurrencesammenhæng.

Lige-ud-slag

Man slår 10 slag på 4-5 forskellige baner, hvor man blot skal slå ligeud. Man kan enten spille efter banens hul eller et opstillet mål. Man kan variere sværhedsgraden ved at øge afstanden til målet eller formindske målets størrelse. Spilleren skal føre statistik hver gang, så man kan se udviklingen for hvert træningsmodul, man kører programmet igennem.

Tempotræning

Find en eller flere baner med stigning. Inddel stigningen i 3 zoner. Her kan for eksempel bruges malertape, som er nemt at fjerne igen.

Slå 5 slag efter hver zone og notér antal træffere og forbiere.

Find herefter en bane, hvor man kan spille på bagbanden. Øvelsen går ud på, at man skal kontrollere tilbageløbets længde fra banden. Igen skal man inddele banen i zoner, så man har et eller flere målområder. Også her slår man 5 gange efter hver zone og noterer træffere og forbiere.

Denne øvelse kan også foregå med flere forskellige bolde, så man hele tiden skal være i stand til at spille med korrekt tempo for hver bold, som man slår til.

Skrutræning

Overskru og underskru. Eller højreskævt og venstreskævt, hvis man skal slå over i billardterminologi.

Skruet er altid vigtigt i minigolf. På eternit og filt er det særligt vigtigt både når det drejer sig om den spillevariant, som man vælger på banen og i særlige putsituationer. På beton er det ikke så almindeligt at skrue. Det er kun ved de hårde bandeslag på f.eks. bane 2 at man ser skru, og så er det noget som naturligt overføres til bolden efter kontakt med banden.

Træn altid begge typer skru. Brug gerne mere tid på det skru, som man udfører dårligst. Lige som med de ovenstående træningstyper, skal man sørge for at lave statistik.

Ud over at bruge skru på det traditionelle spil på f. eks. Dobbeltbakkerne, Store Bakke, Lynet på eternit og de lange slag på filtbaner, kan man øve sig på kort afstand med at dosere skruet rigtigt ved at placere bolden 1-2 meter foran hullet og spille bolden i hul via bagbanden.

Man kan også opstille to mursten til gennemspil, og derefter definere nogle målområder bag stenene, som bolden skal ramme. Mængden af skru skal man variere. For hvert slag kan man øge mængden af skru, og tilsvarende kan man så reducere mængden. Det er vigtigt at man kan måle dette. Det vil sige, at man på forhånd har defineret nogle målområder, som man skal ramme. Selv om denne bog henvender sig til elitetrænere og derved nuværende eller kommende elitespillere, vil man møde spillere, som ikke mestrer skrueslaget, så derfor vil øvelser være på sin plads for nogle spillere, selv om øvelsen med de to mursten måske kan forekomme som værende meget basale.

En anden metode, som man kan bruge til at styrke sit skrueslag, kan være, at man starter øvelsen tættere på forhindringen, hvorefter man øger afstanden. Målet skal naturligvis være, at man opbygger sin sikkerhed til, at man kan udføre slaget fra startstedet hver gang. Som så megen anden træning kræver det mange træningstimer, og det

Barrieretræning

Barrierspil handler om at 2 spillere skal kunne præstere samtidig på en runde. Metoden er med indbygget straf, så kravet til at kunne præstere under pres er højt.

Betingelserne er følgende: Spillerne kan gå videre, hvis begge laver 1 på en et-slagsbane. På øvrige baner skal begge spillere lave 1 inden for 3 forsøg.

Straf: Hvis ovenstående ikke lykkedes på et-slagsbaner, går spillerne 2 baner tilbage. Ved øvrige baner går de 1 bane tilbage.

Det kan naturligvis bygges anderledes op afhængigt af spillernes styrke og banetypen.

Matchplay

Denne konkurrenceform er blevet en del af de internationale mesterskaber, og derfor skal man ikke undervurdere at kende betydningen af spillet om vundne baner.

Ud over at spille om en sejr på hullerne eller spille lige op, vil der også man også kunne finde et aspekt i at kunne holde en føring eller i at kunne hente en føring.

Gruppespil

I forbindelse med et kvalifikationsspil ved træningen kan man inddele spillerne i grupper og afvikle gruppekampe.

Det behøver ikke være fulde runder, men det kan lige så godt være som minirunder, varianttræning, tempotræning, præcisionstræning osv. Spillerne vil lære at presse hinanden og lære at kæmpe for sejren.

Kombination af hjemmetræningen i et skema

Efterfølgende er et eksempel på hjemmetræning for et hold, hvor alle skal bidrage med en eller flere af disse træningstyper. Alle træningstyper kan udføres alene eller flere sammen.

Hver type er vurderet til en faktor ud fra sværhedsgrad, hvilket bidrager til at måle den samlede indsats.

Skemaet tager udgangspunkt i eternitbaner, men den efterfølgende beskrivelse tager også lidt højde for beton og filt.

Man skal altid kalkulere med det samme antal spillere for at få samme udregning:

Det fungerer således, at for hver af en spillers træningstyper tildeles en faktor som nævnt nedenfor. Alle typer ganges med hinanden. Dog vil 4 træningstyper automatisk udløse faktor 2,5.

Når man har samlet alle spilleres faktorer, lægges de sammen og deles med antal spillere. Herved kan man hver uge måle træningsindsatsen ud fra disse træningstyper.

For at holde lidt snor i udbyttet, kan man med fordel bede spillerne om at notere deres antal træffere, således at man også kan se, hvor stor sikkerhed de har i øvelserne.

Eksempel på udregning:

Navn	2 rd. eternit	Teknik 1	Teknik 2	Tempotræning	4-3-2-1 Træning	Variant træning	Udregning
Søren	24-25			Bane 1: 5 af 10 Bane 6: 8 af 10			$1,2 \times 1,2 = 1,44$
Peter					25 points		1,4
Jens					27 points		1,4
Anne	21-26-22				28 points		$1,2 \times 1,4 = 1,68$
Søs						X	1,2
Bo	24-19	30 af 30	20 af 30			25 af 50	2,5
Ugefaktor							$9,62/6 = 1,6$

Teknik 1: 10x på hver af eternittens étslagsbaner eller tilsvarende på filt. Beton har kun 1 étslagsbane, så her må man bruge flere andre baner. Noter antal træffere i alt.

Teknik 2: 10 x på eternitbaner, hvor skru benyttes. Noter antal træffere i alt. Afslut evt. med neutrale slag (lige slag).

Alternativt opstiller man 2 sten på Kondibakken/Lille Pukkel og spiller igennem stenene med skru. Definér mål på bagsiden af stenene. Det handler om at kontrollere skruet.

Rundetræning: Minimum 2 runder

Tempotræning: Filt: Gentleman (frit boldvalg) og Drop med Caddy M eller lignende. Lav zonetræning som beskrevet for eternit.

Eternit: Lige over på Stumpede Kegler imod opstillet mål + zonetræning på Labyrinten (inddel bakken i 2 zoner á 25-30 cm) og spil 10 slag mod hver zone). Find selv flere. Noter antal træffere.

4-3-2-1: 4-5 udvalgte baner pr. uge. Noter antal point. Spilles bedst hvis man er 2 spillere.

Varianttræning: Dobbeltbakker: Spilles modsat af det normale for ens hjemmebane. Pindene: Opstil alternativt mål. Stumpede Kegler: Dobbeltbende med blød bold (skal over sidste kegle). Andre varianter kan være på Passage, Nyren, Vinklen, Lynet osv. Spil minimum 6 runder på dette. Andre varianter er velkomne, hvis man kan finde nogle velegnede.

Beregningsmodel:

Faktor 1,0: Fravær.

Faktor 1,2: Rundetræning, teknik 1, teknik 2, tempotræning og varianttræning.

Faktor 1,4.: 4-3-2-1.

Faktor 2,5: Ved minimum 4 typer på en uge.

Der regnes en samlet ugefaktor ud for alle spillere, så jo mere man kan bidrage med, jo bedre er det. Det er ikke umuligt at overskride faktor 2,5 men så kan træneren øge den faktor.

Boldkendskab

Mængden af minigolfbolde er enorm og øges konstant. De fleste elitespillere har i omegnen af 300-800 forskellige bolde. Det er selvsagt en større opgave at holde styr på dem.

Til at starte med kan det være en stor hjælp at have overblikket i form af lister og derudover inddele boldene i sine kufferter og containere på en måde, som man synes er rigtig.

Men derudover er det vigtigt at have boldene i brug ved stævner og turneringer, at træne med mange forskellige så man lærer deres løb, skru og bandeegenskaber bedre at kende. I hjemmet kan man på en simpel måde lade boldene falde på en fast flade og sammenligne med andre bolde. I forbindelse med udvælgelse af bolde f. eks. jævnfør en banepå, vil man også komme i berøring med dels de udvalgte bolde samt alternativer, som kan komme i spil.

Det er også vigtigt at lære holdkammeraters bolde at kende. Det kan ske i den daglige træning ved, at man afprøver nye bolde, forslag til brug af andre bolde på banerne samt ved en simpel snak om bolde og deres egenskaber.

Sæsonbaseret træningsmodel

Det er nødvendigt, at man udvælger sine træningsmetoder i forhold til tidspunktet på sæsonen.

Man skal være klar til sæsonopstarten, og skal man toppe på bestemte tidspunkter, er det vigtigt at man har intensiveret sin træning frem imod dette på de områder som er vigtige for en selv. Perioder med pauser indimellem er også vigtige, idet det også er vigtigt at være afladt og afspændt så man kan sætte sig selv op igen til næste opgave.

Træningsmetode	Kvartal 1	Kvartal 2	Kvartal 3	Kvartal 4
Motion	2	2	2	2
Automatisering	3	1	2	3
Teknik	2	1	2	3
Presspil	2	1	2	3
Varianttræning	1	2	3	2
Mental træning	2	1	1	3

Graderingerne er: 1: Højeste prioritet. 2. Mellemste prioritet. 3: Laveste prioritet.

Modellen er vejledende og man kan indsætte andre træningsmetoder i skemaet. De angivne metoder er dog gennemgående her i bogen og meget brugte i al almindelighed.

Samtidig kan man selv graduere sine satsninger i perioderne og afgrænsningerne i kvartaler kan også bøjes, således at man ikke er bundet til eksakt 3 måneder.

Brug for eksempel "Statusværktøjer" sammen med dette hvis man vil sætte andre træningsmetoder eller fokusområder ind i sammenhængen. Statusværktøjer er netop beregnet på, at man vurderer sine styrker og svagheder og efterfølgende øger sit fokus på svaghederne.

"Træningsmetoder i hverdagen" er også afledt af "Statusværktøjer" og dem kan man også benytte som sit udgangspunkt.

Træningsmetoder ved konkurrencer

Baneplaner er efterhånden en nødvendighed for mange spillere uanset niveau og hvilken konkurrence, man skal deltage i, da de er til stor hjælp og er meget tidsbesparende.

Enten ligger de på nettet, eller de er overdraget fra klubkammerater eller andre spillere fra ind- og udland.

Hvad angår planer på nettet, skal man dog være kritisk over for kilden, særligt hvis man ikke kender forfatteren.

De kan være vejledende, for gamle eller lavet af mindre kyndige spillere.

Derfor er organiseret træning og et stort holdfællesskab af stor betydning og træningen bør omfattes af de efterfølgende punkter i dette afsnit.

Der skal som regel spares tid i træning ved de internationale mesterskaber, da den officielle træningstid er gruppeopdelt i nationer. Der er morgentræning og eftermiddagstræning, som veksler hver dag. Og man må regne med mange spillere på anlægget. I mange tilfælde rejser holdene dog så tidligt afsted til mesterskaberne, at de ankommer før den officielle træningstid, og de har derfor hele træningsdage. Man skal dog forvente at det ikke er gratis at træne på anlægget, og man vil blive opkrævet et beløb pr. spiller og pr. holdleder/træner pr. dag.

Gruppetræning og informationsudveksling

Gruppetræning på holdet skal forstås på den måde, at man sammensætter sine spillere i grupper af 2-3 stk. som gennemtræner 3-6 baner i løbet af et fastsat tidsrum. Når tiden er gået, mødes grupperne med træner og holdleder, udveksler informationer om bolde, spillemetoder, spillelinjer, sigtemærker, put og hvad der ellers måtte være relevant. Herefter skifter grupperne og man afprøver de foreslåede bolde og metoder. Der vil næsten naturligt komme nye observationer, som kan betyde ændringer af de forslag som blev præsenteret ved første møde med træner og holdledere, og derfor skal de også overdrages til holdkammeraterne.

Forløbet af en sådan træning er, at alle kommer til at træne banerne ud fra holdkammeraternes anvisninger og det skulle gerne udmønte sig i en fælles holdning til og en fælles opfattelse af hvordan banerne skal spilles.

For de fleste spillere på landsholdsniveau er det dog også velkendt, at der kommer ændringer som følge af vejrforandringer samt temperatur og fugtforskelle på morgen, middag og aften.

Det er selvsagt, at den slags ændringer ikke er så markante når man spiller indendørs. Dog vil en øget menneskemængde i en hal også medvirke til en ændring af temperatur og fugt.

Rundet træning

Rundet træning er altid en god metode til at styrke opfattelse af anlægget og det giver en naturlig rytme i spillet. Det er en god måde at måle holdets niveau på banerne, og man kan se, hvor man har resultatmæssige mangler. Når man er langt nok inde i træningen til at spillerne er fortrolige med banerne, kan man også spille dobbeltrunder, dvs. på begge anlæg, hvis konkurrencen altså spilles på 2 anlæg. Det gør den typisk ved EM og VM.

Runderne kan spilles i smågrupper eller som hold lige efter hinanden i den holdopstilling som afleveres til arrangøren.

Minirunder

Minirunder spiller man på udvalgte nøglebaner med høj sværhedsgrad eller for at teste bolde på disse baner.

Det skal give spillerne større fortrolighed og træning med de svære baner og de giver mulighed for at spille mange

runder på de samme få baner, hvilket giver et større statistisk grundlag for at vurdere holdets styrke på de udvalgte baner.

Notatform på runder

Statistik, observationer og analyse er vigtige redskaber i processen hvis man vil opnå resultater og sejre. Til dette hører også notatform i runderne. Det giver både træneren og spilleren muligheden for at kunne vejlede og rette spilleren ind, hvis han/hun gentager den eller de samme fejl i runderne. Samtidig kan det give en pejling om, hvorvidt en bestemt bold er velegnet på en bane, eller om det f. eks. handler om temperaturfejl på bolden, indspilsproblemer ved en forhindring eller noget andet.

Notat	Fejl	Forklaring
T +/-	Tempo	Plus er for meget tempo. Minus er for lidt tempo.
B +/-	Bande	Plus er for tidlig bande. Minus er for sen bande.
F v/h	Forhindring	"V" er når man har ramt til venstre for forhindringen. "H" er til højre.
S +/-	Skru	Plus er for meget skru. Minus er for lidt skru.
Tmp. +/-	Boldtemperatur	Plus er for varm en bold. Minus er for kold en bold.
K	Koncentration	Koncentrationssvigt.
T +/-	Tid	Plus eller minus i tid i forhold til hvad man plejer eller har indøvet.
P	Putfejl	Putfejl – enten i kredsen eller uden for kredsen.
R v/h	Runding	Runding på hullet enten på venstre eller højre hulkant.
Rb v/h	Runding bagfra	Runding på hullet bagfra enten på venstre eller højre hulkant.
T v/h	Tilbageløb	Tilbageløb enten til venstre eller højre hullet.
Fb.	Forkert bold	Bolden er ikke den rigtige.
?	Uforståelig fejl	Uforståeligt og uforklarligt. Husk objektivitet.
Ø	Øvrigt	Ikke beskrevne tilfælde

Puttræning

Nøje optegnede skitser over alle put på banerne er lige så vigtige som at lære at spille banerne.

Typisk er det en holdlederopgave at udføre puttræning, gerne 2 og 2 samme, så den ene putter og den anden noterer på planerne. Herefter skal planerne kopieres og uddeles til spillerne som skal bruge tid på lære puttene. Den praksis har danske spillere været vant til igennem årene og tillader en vis mængde selvstændighed, når de er i aktion på banen.

Sørg altid for at være forberedt hjemmefra med skitserne.

Det er desuden vigtigt at kunne sit notatsystem. Gennem årene har forkortelser f. eks. været L for lige, SH for sikre højre, dvs. et lille sigte 1-2 cm til højre for midten af hullet, HM er højre midte, dvs. fra 2-4 cm og slutteligt HH, som beskriver højre hulkant. Dertil kan så tilføjes cm for det sigte, som man skal foretage yderligere til højre for hullet.

Det samme gælder naturligvis for venstre side bare med et V.

Alternativ, og måske mere præcist, kan man bruge H1, H2 etc., som tager udgangspunkt i hullets midte og dertil lægger en cm til højre (og V hvis det er venstre). Det er dog vigtigst, at man på forhånd har gjort sig klar, hvilken metode man vil benytte.

På langbanen på beton er kredsen stor og den er ofte inddelt som en urskive. Det kræver som regel en særlig putplan, men principperne er de samme.



*En putplan studeres af en japansk holdleder og spiller ved VM i Italien. Der er ca. 6 m hen til hullet.
Arkivfoto.*

Holdbolde

Som en direkte konsekvens af gruppetræningen og enigheden om spillemetoder vil holdbolde på en række baner komme på tale. Ofte vil en holdleder tage sig af boldpræparering men det kan også være en spillers opgave. Uanset hvem der gør det, skal der være 100 % styr på at bolden er klar til den næste spiller, som skal bruge bolden.

Hvis bolden ikke kræver særlig præparering som varme eller kølighed, kan den opbevares i et depot. Man skal altid være opmærksom på sol og skygge i sådanne tilfælde, da det kan ændre meget på boldens egenskaber.

Holdbolde er ikke altid ensbetydende med at alle konsekvent bruger alle holdbolde. På et hold vil der altid være individuelle præferencer. Således kan nogle spillere foretrække en bold men andre foretrækker en anden bold. For at styre dette korrekt anvender man et boldbytteskema. Spiller man på flere anlæg, skal der udarbejdes et skema for hvert anlæg. Boldskifte SKAL oplyses til træneren. Det er stik i mod holdets interesse, hvis man går egne veje og ignorerer en aftale, som man har indgået i fællesskab.

For holdets skyld og for at få den vigtige viden om udbyttet på banen er det dog en stor fordel, hvis alle spiller samme holdbold. På den måde får holdlederen også bedst mulige arbejdsbetingelser og de bedste muligheder for at kunne levere bolden i korrekt tilstand. Man skal tænke på, at de internationale konkurrencer foregår over en hel dag, og temperaturforskellene i løbet af dagen kan have indflydelse på præpareringen.

Boldpræparering

En meget vigtig detalje i minigolf er boldpræparering. Korrekt temperatur på boldene er vigtig for at sikre de optimale løb og udslag fra bander, som man har trænet sig ind på.

Som nævnt i afsnittet om holdbolde har holdledere ofte et overordnet ansvar. Grundlæggende set har spillerne selv også ansvaret for deres egne bolde i tasken. En spiller skal altid have tanke for hvor han/hun placerer tasken både under runden og i pauserne. Varme, kulde og fugt har stor indflydelse på boldene, og en skødesløs omgang med

boldtasken kan have indflydelse på boldenes tilstand og koste for mange slag og resultere i dårligere scorere og tabte kampe, placeringer eller finaler.

Isolerede termotasker er det mest udbredte efterhånden blandt minigolfspillere, og deres isolering i bunden kan i nogen grad modstå kulden fra jorden, hvis tasken hele tiden står på jorden. Ellers er det kutyme at man lægger et lille håndklæde i bunden af tasken som ekstra isolering. Et håndklæde oven på boldene kan ligeledes dække mod både kulde og varme som stråler ned oven fra. Man burde lukke tasken, men gør man det hver gang? Nej, og derfor er håndklædet i toppen ofte den nemme men også udmærkede løsning.

Opvarmning af bolde

Hvor lang tid tager det at varme en bold op? Naturligvis afhænger det af boldens udgangstemperatur og det afhænger af hvilken opvarmningsmetode man bruger. Boldens størrelse har også en betydning og så er det jo slutteligt af betydning hvor varm, at man ønsker bolden.

Det er meget almindeligt at bruge en sok som befinder sig bag bukselinningen. Kropsvarmen vil kunne varme boldene men afhængigt af personens varmeudstråling, kan opvarmningen variere. Beklædningen er også afgørende. Spiller man i et par træningsbukser er det optimalt med et par shorts indenunder. Under koldere betingelser skal man måske sikre sig med noget skiundertøj.



Her er et eksempel på brug af en sok til opvarmning af bolde. En dansk holdleder har klargjort en bold til spilleren ved et VM.

Den forbigående italienske holdleder har også gang i sokken.

Arkivfoto.

Varmeposer med aktivt kulstof er en effektiv metode til at varme bolde op med. De afgiver meget varme og kan hurtigt få bolden op i temperatur. Det hjælper som regel også, hvis man opbevarer den i lommen.

Varmeposen er bedst den dag man åbner den. Der er forskel på dem og nogle er mere effektive end andre, men selv

om de kan holde i op til 24 timer, er de dog bedst på 1. dagen.

Knæk overfladen

En lille tur under armen i armhulen eller lidt intenst arbejde med varme hænder kan bearbejde bolden med lidt varme, men man trænger aldrig helt ind til kernen i sådanne tilfælde. Har man bolden kortvarigt i lommen opnår man også kun at varme boldens ydre.

Men det kan være nok til at knække overfladen. Det vil sige at det yderste af bolden bliver lidt blødere, og det kan betyde at man kan undgå at bolden skruer ved bandeslag.

Den lille smule ekstra varme kan også betyde en lille smule ekstra løb i bolden. Det kan have stor betydning for at få til at løbe i hul i de små træk omkring hullet eller give den smule ekstra kraft som man måske ikke fik sendt bolden af sted med.

Men går man nu også og måler eksakt temperatur på sine bolde, eller måske bare på nogle af dem? Nej, det er nok de færreste som praktiserer dette.

En klassisk metode er at lade bolden falde på fast overflade, dvs. på banen eller en på en flise. Personens egen vurdering danner grundlag for om bolden er som den skal være. Man kan også tælle antallet af opspring fra bolden, og derved konstatere om den springer det som man ønsker. Det skal naturligvis være afmålt i træningen ellers er det usikkert grundlag. De døde bolde være lidt sværere at dømme opspring på men med lidt øvelse lader det sig også gøre. Ellers lytter man til bolden. Lyder den blød eller stenet, så kan man vurdere om den er som den skal være.

Alternativt til at lade bolden springe fra en persons højde, som jo kan være vidt forskellig, er at måle ud fra putteren. Man kan eventuelt mærke den op med små streger. Lad bolden falde fra putterens ene ende og hold øje med, hvor højt den når op igen. Har man sat et mærke, kan man bruge det som pejling. Det er ofte holdlederen, som bruger den metode, ikke mindst hvis han skal teste flere bolde på den måde og derved have flere mærker. Det er måske ikke så optimalt for en spiller at have flere opmærkninger op ad putteren.

En temperaturpind til måling af temperaturen på boldens overflade er også en brugt metode. Her skal man selvfølgelig også være klar over, hvor varm bolden skal være, men det giver også en udmærket indikation af om bolden er perfekt. Disse løsninger ligger absolut i den omkostningslette ende.



Foto: Ole Rasmussen

Vil man en helt andet og meget mere sikker løsning, så er svaret en varmetaske. Den har forskellige rum, og man kan indstille temperaturen i de forskellige rum. Maskinen gør arbejdet for holdlederen, kan man vist godt sige, men det koster kassen. Prisen ligger på den anden side af 10.000 kr. og man skal selvfølgelig gøre sig sine overvejelser om det er en løsning, som har afgørende værdi for holdet. Tasken har også kølerum, så man kan bruge den til nedkøling

Nu skal vi flytte fokus fra opvarmning til nedkøling og opgaven med at holde en konstant lav temperatur på bolden. Ud over den førnævnte løsning med den temperaturstyrede kuffert, finder man også de billigere løsninger

Den lukkede beholder placeret i skygge er en ideel løsning, som er meget anvendt. Man kan forsøge at optimere kølingen med is eller et fugtigt klæde. Man skal dog være opmærksom på om man kan styre den lave temperatur, så bolden ikke bliver alt for kold, når spilleren skal bruge den. Man skal også være opmærksom på, at fugten går i lakken og det kan få konsekvenser for boldens løb og dens reaktioner i banden. En ru bold vil også blive fugtig og reagere betydeligt stærkere ved skru.

De lukkede beholdere er gode langt hen ad vejen. Men når det er meget varmt vil de også opnå en temperatur i løbet af dagen, som ikke sikrer en konstant kølighed. Det sker særligt, når man åbner dem mange gange. Men som sagt så kan is eller fugtige klæder afhjælpe dette i nogen grad.

Som med alt andet skal dette helst være indøvet, så man ikke først afprøver dette i turnering for så vil det koste slag og blive en negativ oplevelse. Spillerne vil som oftest reagere negativt overfor holdlederen, som har det konkrete ansvar for den eller de nedkølede bolde.

Styringen af bolde i beholdere bør foregå ved hjælp af holdledere. Oplevelsen af at komme til en alt for nedkølet bold som spiller er bestemt ikke rar, og det er sandsynligvis ikke muligt inden for få minutter at opnå den ønskede temperatur og dermed spring og løb i bolden.

Vand kan også være en kølende kilde, men det er på kort tid svært at nå ind til boldens kerne, og det giver ikke nødvendigvis det perfekte resultat. Så metoden er mere usikker, men er behovet opstået og er man nødt til at ty til en mindre panikløsning, så bruger man vandet. Naturligvis vil den omgivende lufttemperatur have indflydelse på nedkølingseffekten, så på en meget varm dag i Italien for eksempel er det sværere at opnå hurtig nedkøling. Ydermere vil kontakten med en varm spilleoverflade også hurtigt påvirke bolden, så virkningen vil være begrænset, hvis det er varmt.

Competitiv træning

I minigolf kan man også anvende competitiv træning for at stresse spillere og afprøve deres tolerance over for forstyrrelser.

På et hold kan man bakke hinanden op, når spillerne laver en etter, men det kan også udvikle sig til forstyrrende kæderåb. Ved EM og VM ser man dog ikke så venligt på kæderåb, da de kan risikere at eskalere og derved komme til at dominere spillet og konkurrencen unødvendigt meget.

Tilskuere kan også medvirke til en vis påvirkning ved opmuntring og opbakning til spillerne, så påvirkninger kan komme flere steder fra.

I den daglige træning kan man også vælge at træne, mens der er mange turister på anlægget, idet det også stiller krav til spillerens koncentrationsevne. Spilleren skal præstere, være klar til kontakt med turisterne ved at være udadventt samt være forberedt på en trafik rundt om en, hvor der ikke tages hensyn til spilleren og hvor der ikke holdes afstand,

som er den etikette, som man ellers kender blandt spillerne.

En anden form for stress, eller pres om man vil, kan være at man straffer spilleren for fejl – f. eks. ved at tildele vedkommende fysiske øvelser, eller tildele modstanderne fordele, hvis en spiller fejler. Omvendt kan straffen tildeles medspillere, hvis en spiller fejler.

Det behøver ikke nødvendigvis være i alvorens tegn det hele. Det kan også bruges som sjov afrunding på træningen, hvor man kan få et godt grin.

For at imødekomme fysiske udfordringer eller distraherende forhold, kan man forsøge at træne under lignende forhold. Det kunne være dårligt lys, indelukket luft/klima, lave/høje temperaturer, unaturligt underlag at bevæge sig på, trange forhold, ingen borde og bænke til tasker, putplaner etc. eller hvad man kunne forestille sig.

Uanset hvad må man prøve at vende forholdene til ens fordel. Hvis man tænker det svært, så bliver det også svært.

Hvis man laver teknisk træning, kan det ikke anbefales, at man laver kompetitiv træning. Den tekniske træning kan betragtes som indøvning, og derfor vil man ikke kunne opnå det ønskede udbytte, hvis man stresser sine spillere.

Mentaltræning

Minigolf er en mentalt krævende sport og jo højere niveau man spiller på jo mere øges presset til at præstere. Nogle er fra naturens side mentalt stærkere end andre, men alle kan med stor fordel benytte mental træning som et redskab til at nå nye højder og afgøre de tætte kampe til egen fordel.

Målsætninger er vigtige i sportssammenhæng. Frem imod et større mål må man have defineret flere delmål. Der skal skabes sejre eller gode og tilfredsstillende resultater, som kan underbygge målsætningen.

For en udøver er det vigtigt at have et mål med sin træning og sine stævneresultater. For nogle kan nervøsitet være en hæmsko for at opnå resultater, og derfor vil et tryghedsmaal være vigtigt at starte med. Derefter skal man udse sig et realistisk mål og som sidste trin i raketten sætter man sig et drømmemål.

I dette forløb er det vigtigt, at man også ubevidst accepterer de opstillede mål. Man skal fortælle sig selv, at det er muligt.

Tryghedsmalet har til formål at få spilleren til at acceptere dårlige resultater. Det er ok ikke at lykkes.

På den måde får man spilleren til at slappe bedre af og derved kommer han/hun lettere videre. Der opstår ikke tanker om at det ved det næste stævne også vil gå galt. Spillerens omgivelser, det vil sige træner og holdkammerater, skal også være bevidste om dette og sammen med spilleren acceptere denne målsætning.

Visualisering

Du visualiserer hver dag. Du forestiller dig situationer hver dag. Det kan du også træne og bruge i dit minigolfspil og i din træning.

Se resultatet for dig.

Forestil dig noget godt og lækkert.

Forestil dig succes.

De tre små indledende sætninger i starten kender man sikkert godt i mange andre sammenhænge. For eksempel hvis man drømmer om succes, tænker på kæresten eller har store ambitioner i livet.

Her er 4 forskellige visualiseringer, som man skal benytte i sin jagt på målet.

Hvor ofte bruger du værktøjet visualisering?

Hvor længe er du i stand til at visualisere?

Hvor klart og tydelig, naturligt og levende visualiserer du?

Hvor intenst kan du gøre det med følelser? Hvor meget kan det påvirke dig?

Kilde: nlp-blog.dk

Visualiseringen er også en mental opvarmning som kan anvendes lige før en konkurrence. Den er vigtig for at kunne sætte sig op til konkurrencen. Den styrker trygheden, selvtilliden, gennemgår det forløb, som man står overfor, og den bringer udøveren tættere på det nødvendige og rette spændingsniveau, som kræves for at præstere optimalt.

Du skal på ingen måde undervurdere visualiseringen, for den kan være afgørende for dine resultater, når du måske uventet står i den afgørende situation, hvor du kan hente sejren, medaljen, pengepræmien eller den helt store mesterskab. Også situationer med omspil, hvor der er mange tilskuere, kan være svære at tackle, hvis man ikke er forberedt enten via års erfaringer eller via det arbejde, som man har gjort hjemmefra med sine visualiseringsøvelser.

I stævner, hvor man står alene, skal man være klar til at tackle sådanne situationer uden nødvendigvis at have samme opbakning som en modstander. Hvis man har sine holdkammerater ved sin side, skal man gøre brug af dem med samtaler og bruge dem som holdledere på eller uden for banen.

På landsholdsniveau skal man naturligvis bruge sin træner eller en holdleder, som f. eks. har haft ansvaret på de pågældende baner, til at guide en både med hensyn til bold, bandepunkt eller mental opbakning. I alle tilfælde skal holdlederen eller træneren hjælpe med 100% renholdelse af banen. Intet skal overlades til tilfældighederne.

Lytteøvelserne, som hører med til bogen "Bedst når det gælder", er rigtig gode til at bruge til mentaltræning. De styrker dig og de styrker din evne til at visualisere. Når man starter på denne type træning, må man være forberedt på at man kan falde i søvn undervejs i øvelsen. Det vil aftage i takt med, at man vænner sig til træningen.

På dif.dk kan man finde frem til information om idrætspsykologi, som nogle af DIF's bedste idrætspsykologer står bag. Det er også muligt at finde anden mentaltræning på nettet. Man skal være forberedt på at skulle betale for det.

Koncentration

Vi skal nu stille ind på nogle områder, der koncentrerer sig om sportspræstationen på banen.

Efterfølgende er ting, der påvirker din koncentration både i en negativ og positiv retning. Det er dig selv, der styrer denne påvirkning og ingen andre.

Tid

Tid er lige med opgaven her og nu. Brug tiden fornuftigt og rationelt. Slap af imellem banerne eller forbered dig på næste bane. Tænk du længere frem, kan du forberede dig på bolde, som du skal bruge og sikre dig at de er klar.

Tanker

Tænk de rigtige tanker. Undlad at tænke negativt over et brændt slag, men tænk derimod positivt over hvor langt du er nået. Den offensive tilgang til opgaven gør også, at man tænker ud ad. Ved en indadrettet koncentration vil man tænke mere på sig selv i stedet for opgaven, som man er i gang med.

Fokusering

Øjnene: Du skal fokusere på banen, bolden og om forholdene er som de skal være. For eksempel, må du spille eller skal du vente på spilleren eller gruppen foran dig. Stress påvirker dit synsfelt, du bliver snæversynet og fokuser dårligt og træffer dårlige beslutninger. Vær bevidst om at stress er selvskabt. Det er ens egen opfattelse af en situation.

Du kan slappe af ved at lukke øjnene, trække vejre tungt og lade kroppen få ny energi.

Ørerne: Du hører alt, og lukker ikke tingene ude og mister derved fokus på opgaven. Sørg for at give slip og start koncentrationsfasen forfra, således at du ikke bruger slag i en tilstand hvor du ikke er fokuseret.

Afslapningsteknikken oven for kan igen være god at kunne.

Stemmen: Hvis du taler indeni dig selv, kan det anspore dig til at holde gejsten og til at holde en positiv facade ud ad til. Det handler om dig og dit spil, og derfor må du gerne snakke med dig selv.

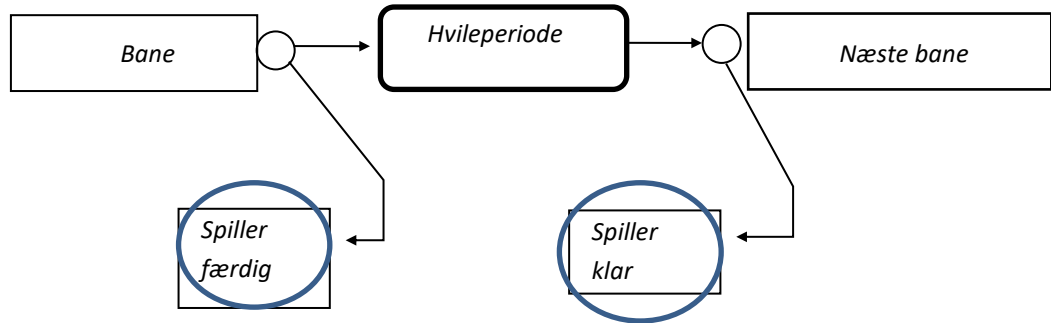
Indre musik: Kan anvendes til afslapning imellem banerne og kan også styrke din rytme ved den rigtige indre musik. Musik kan naturligvis også anvendes imellem runderne til afslapning eller mental opvarmning.

Rutinemønstre

Man bør have en fast rutinemønster omkring pre-shot og after-shot.

I denne rutine bør man have spontan reaktion, afslapning, taktik, rutine, som bør deles op i sektioner, således at den spontane reaktion er her og nu og derefter er den glemt.

Rutinemønstret vil give udøveren en optimal udnyttelse af hvileperioden imellem banerne. Hvileperioden er tiden fra, når en bane er færdigspillet til den næste påbegyndes.

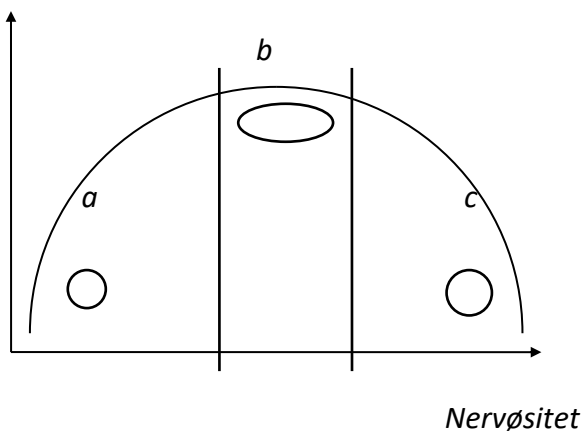


Præstationsevne

Vi skal se lidt på hvornår forskellige typer mennesker præsterer bedst.

De kan opdeles i 2 typer: Den ene med et lavt angstniveau og den anden med et højt angstniveau.

Præstationsniveau



Figuren illustrerer spillerens præstationsevne på forskellige stadier af nervøsitet.

Ved punkt a er spilleren ikke tilstrækkeligt opsat/nervøs og vil derfor ikke spille optimalt. Spilleren befinder sig i sin grundspænding. For at bevæge sig fra dette punkt mod præstationstoppen kan man bruge fysisk aktivitet (puls op), musik (rytme, velvære, associationer) eller et mål, som man vil nå. Denne type spiller har et lavt angstniveau og har det som man også kan betegne som glædesnervøsitet, hvor man er nysgerrig om udfaldet.

Ved punkt b er der tilstrækkelig nervøsitet til at spilleren er opsat, dog er situationen helt under kontrol.

Ved punkt c er spilleren for anspændt og for stresset til at yde en maksimalt. Fysisk aktivitet til at afspænde og aflede tankerne eller musik til at påvirke humøret kan afhjælpe situationen og føre spilleren tilbage mod punkt b.

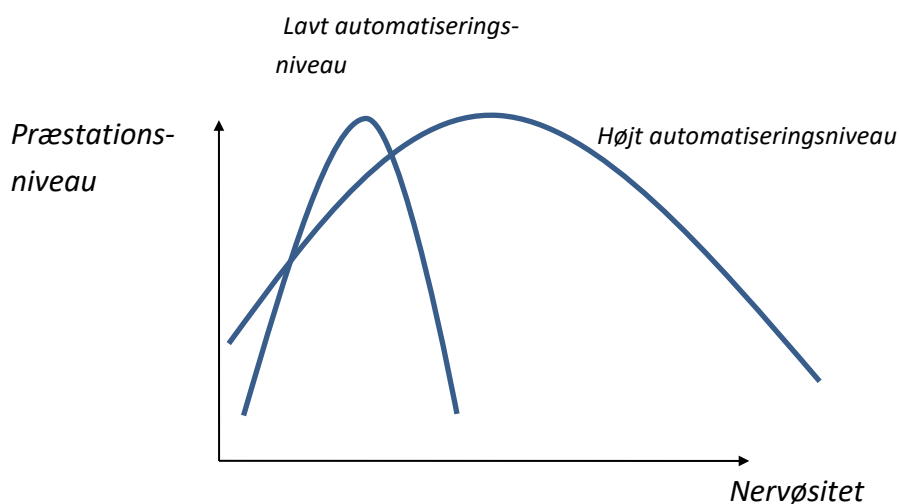
Denne type spiller har et højt angstniveau og har det som man kan betegne som gravalvorsnervøsitet, hvor man frygter konkurrencen.

Anden indflydelse på kurven kan være ens egen spontanreaktion, specielt hvis den er negativ og hvis man presser sig selv. Det vil flytte ens punkt til c. Omvendt vil indøvede rutiner fokusering og koncentration kunne flytte punktet tilbage til a eller b.

Grafikken over præstationsevne ved øget nervøsitet skal dog tages med lidt forbehold.

I bogens indledning beskæftigede vi os med automatiseringsøvelser som en del af den daglige træning. De sikrer udførelsen en høj grad af sikkerhed, og sikrer at præstationen forbliver intakt selv ved en øget intensitet når konkurrencen skærper til.

Hvis der er et lavt automatiseringsniveau, falder præstationsniveauet meget tidligere i forhold til den øgede nervøsitet. Der er med andre ord ikke så meget at falde tilbage på. Man har ikke så meget træning liggende på ryggraden.



Skruet i minigolf

Sku i minigolf er en vigtig teknisk kunnen, som man skal lære for at kunne spille nogle baner og ikke mindst klare sig blandt de bedste spillere.

Men hvorfor skruer man bolden? Kort sagt er det for at opnå andre løbelinjer end de naturlige linjer, som opnås ved tilbageløb fra bagbänder eller udslag fra sidebänder. Skruet bruges også til at opnå en effekt når bolden skal løbe rundt, enten rundt i kredsen eller rundt i en forhindring. Skruet er også vigtigt at kende betydningen af, når bolden bevæger sig på bakker på banen, hvad enten bolden løber op eller ned ad bakken.

I bogen har vi i starten gennemgået nogle øvelser til træning af skruet. Men hvordan får du som træner lært dine spillere at skrue, hvis der er mangler på det punkt. Nogle spillere kan være rigtigt gode til de lige slag, som jo er meget elementære i spillet. Hvis man spiller meget beton eller meget filt uden at integrere skrueslagene i sit spil, vil man ikke få nogen praktisk erfaring med skru. Det udelukker ikke, at spilleren kan være meget dygtig, men det er til de rene slag.

I forbindelse med spillersamtaler vil det være oplagt at have fokus på nogle særlige træningsområder, som spilleren skal fokusere ekstra på, hvis der skulle vise sig at være mangler.

Det kan være svært at afkode bevægemønstret på en spiller, som skruer. Vi skal se på nogle billeder og noget videomateriale, som kan medvirke til at man bedre får blikket for det.



*Eksemplerne her er to højrehåndsspillere, som udfører et skrueslag på Saltoen. De spiller begge med venstreskævt (underskru). Læg mærke til skuldrenes hældning og tilsvarende albuernes hældning. Samtidig er putterhovedet lagt mere eller mindre ned i slagets afslutning.
Arkivfoto.*

Kort beskrevet, så trækkes putteren ikke lige tilbage men en lille smule væk fra spilleren, således at rotationen af slaget starter der. Idet bolden rammes, opretholdes det sigte som man indledte med, men putteren fortsætter sit skæve træk

og føres videre i samme bane. På sin vis ligner det et slice (med reference til golf), idet man åbner putteren en smule og når slaget afsluttes, ligger putterens hoved ret fladt i luften.



Arkivfoto



Foto: Ole Rasmussen

På disse to billeder udføres slag med højreskævt (overskru). Læg igen mærke til skuldrene som er i mere vandret position, hvorimod der er en hældning imellem albuerne. Putterens hoved er i disse tilfælde meget mere lodret og fælles for begge er også den gennemførte afvikling af slaget. Det vil altid være individuelt, hvorledes spillere afvikler deres slag. Nogle er meget mere tydelige mens andre er utydelige. Læg i øvrigt mærke til bolddepotet i skyggen under banen på billedet til venstre med reference til punktet boldpræparering.

Beskriver man denne type skru, så trækkes putteren til spillerens side, således at rotationen af putteren starter der. Idet bolden rammes, opretholdes det sigte som man indledte med, men putteren fortsætter sit træk, som i dette tilfælde har en mere cirkulær karakter. Det kan i højere grad sammenlignes med et hook (igen med reference til golf), idet man lukker putteren en smule og når slaget afsluttes, står putterens hoved ret lodret i luften.

Video:

Demonstration af skru

MVI 3109 - neutralt slag på bagbande (filt)

MVI 3110 – højreskævt slag på bagbande (filt)

MVI 3112 – Venstreskævt slag på bagbande (filt)

Anvendelse af skru i forbindelse med put

MVI 3096 – Neutralt slag i sidebanden ved put

MVI 3103 – Afstemt skruet slag i sidebanden, som går i hul.

Skru på bakker

Ligesom skruet vil reagere på kontakten med bander, vil det også reagere på kontakten med bakker.

På banden er kontakten 100%. Rotationen er størst på boldens midte, altså der hvor den også træffer banden.

Når bolden løber på bakker, vil kontakten ligge i forholdet til banens eller forhindringens hældning.

Når bolden løber op ad en bakke vil skruet ligge på forsiden af bolden.

Den måske pudsige ændring sker, når bolden løber ned af bakke. Hvis bolden lige er løbet opad og måske har trukket til højre, vil den ved et efterfølgende nedadløb trække til venstre. Det skyldes, at skruet ved nedadløb ligger på bagsiden af bolden.

Ud over ændring af kursen vil man også opleve en ændring udslaget fra bander i forbindelse med skruet på bakkerne.

Kort sagt, så vil en bold uden skru løbe i en mere lige linje på bakker, mens en bold med skru vil trække mere sideværts og derved opnå en anden vinkel ind på en bande og dermed et større udslag afhængigt af mængden af skruet.

Derfor skal man også være opmærksom på baner med hældning kun den ene vej. Hvis en spiller konsekvent har tendens til at ramme til den ene side, kan årsagen være et urent slag. Nogle betegner det som et naturligt skru i slaget på grund af rotation i slagafviklingen. Hvis det er uden betydning for spil og resultater, er det nok ikke et problem. Hvis det omvendt skaber problemer, kan det være hensigtsmæssigt at arbejde med spillerens slagteknik for at rette op på en eventuel forkert slagafvikling. Brug statistikværktøjerne til at arbejde med dette. Automatiseringstræning og minirunder med brug af notatform kan være velegnet til dette.

Træneren og holdet

Under denne overskrift skal vi se på holdudtagelser og holdopstillinger samt spillersamtaler.

Klubhold er alt andet lige nemmere at samle til træning og kvalifikationsspil, såfremt alle da er nogenlunde lokalt forankret. Når det kommer til landshold kræver det selvsagt mere planlægning når truppen skal samles, hvis man vil finde ledige terminer i kalenderen imellem stævner, DM'er og landsdækkende holdturneringer.

I klubben opererer man typisk med flere hold. For at sikre en skærpet indsats hos alle, anbefales det på det kraftigste at man sætter holdene fra gang til gang. Lukkede eller faste hold er ikke med til at gavne udviklingen af spillerne eller de sportslige resultater. I forbindelse med holdudtagelse skal man selvfølgelig have en klar idé om, hvilke kriterier at man sætter holdene ud fra.

Spillersamtaler

Spillersamtaler er også oplagt at have i klubben således at der er meldt klart ud, hvordan tingene skal foregå. Det fremmer også fællesskabet, og det betyder i langt højere grad at alle er indforstået med, hvordan det skal foregå.

Under punktet spillersamtaler er det også vigtigt at være enige om træningsmængden for hver enkelt spiller. Nogle vil have sværere ved at honorere et krav om daglig træning. Er der spillere, som på forhånd er stærke kort til 1. holdet,

skal de vide det. Det er samtidig vigtigt at gøre dem deres ansvar bevidst, således at de ved, at de har en bærende rolle på holdet. Dem som ligger og vipper mellem et 1. eller 2. hold f. eks., skal ligeledes kende betingelserne for at blive udtaget til 1. holdet. Hvis der er tydelige mangler hos en spiller, skal vedkommende træne ekstra meget på dette.

Landstræneren har selvsagt en større mængde spillere at arbejde med og der kræves mere kommunikation af træneren for at have styr på alle. Træningsamlinger er således vigtige og her skal der bruges tid på at afstemme træningskrav og eventuelt særlige fokusområder for nogle af spillerne. Det kan f. eks. mere tekniktræning, boldkendskab, forbedringer af slag eller slagstilling og så videre.

Udtagelseskriterier

En bruttotrup kan udtages ud fra snitlisterne. Her skal der ses på antal spillede runder, snittet, udebane/hjemmebane og underlaget. Hvor stor man vælger sin trup, skal man selv tage stilling til. Der skal også være plads til talenter og fremadstormende spillere. Alternativt kan man udtage en a- og en b-trup ligesom et 1. og 2. hold. B-truppen vil mest have status som boblere, men det kan være en fordel for udviklingen og for at sikre fremtidige spillere, at man giver flere spillere opmærksomhed og giver dem noget at sigte imod, selv om de ikke hører til den egentlige bruttotrup.

Endelige landshold kan udtages ud fra kvalifikationsstævner og testspil på samlinger. Testspillene er meget afgørende for, hvem der er stærkest under pres. Nogle af de værktøjer som er nævnt i bogen indledning er meget anvendelige som testspil. Det gælder f. eks. 4-3-2-1, variantræning hvor man udvælger særlige og måske svære varianter, men også de mere standardprægede øvelser som retning og tempo kan anvendes.

Med til et hold hører også holdledere. De er vigtige at have nært på holdet til at løse opgaver på og uden for banen, og de bør være med fra starten, således at truppen og holdledere lærer hinanden at kende samt at deres opgaver bliver klarlagt. I nogle tilfælde vil man komme ud for at en fravalgt spiller vil overgå til rollen som holdleder. Det kommer meget an på oplægget fra træneren. Andre som ikke kvalificerer sig skal samtidig stå på spring til holdet i tilfælde af afbud.

Holdopstillinger

Rækkefølgen har stor betydning. Hvem er bedst til at lægge ud og skabe et forspring eller ro på holdet med en sikker indsats? Og hvem har nerverne til at være sidste spiller, som afslutter runden, kampen og sikrer den nødvendige sejr? Nogle spillere har det rigtig godt med at gå i nærheden af hindanden og kan give hinanden god sparring og opbakning undervejs.

Andre har det bedst med at være omgivet af de bedste, fordi det giver tryghed, og derved præsterer pågældende spiller sit bedste. Det skal naturligvis være gennemgået med alle spillere på holdet, således at man ikke foretager en forkert disposition i sin holdopstilling.

Derudover er der spørgsmålet om reserven. Er det holdets svageste? Eller er det en sikkerhed som kan præstere, hvis vedkommende sættes ind i kampen undervejs. Det skal forstås på den måde, at i landsholdsregi ved EM/VM eller ved Europa Cup, kan man skifte ud undervejs, hvis en spiller begynder at koste for mange slag, er ved at knække mentalt eller måske er blevet syg.

Afstemning

Afstemning er vigtig del af processen for at udøveren selv og hele holdet er klar til konkurrence.

Man kan kalde det en mental opvarmning, hvor man i hovedet gør sig klar, finder ro, gennemgår de fysiske forhold på stedet og afklarer eventuelle mangler hvad enten det er i forhold til sig selv, holdet eller banerne.

Afstemning til omgivelserne

I dag byder internettet på mange muligheder og man kan allerede starte her med at finde billeder af lokaliteten og på den måde danne sig et indledende indtryk af anlægget og tilhørende faciliteter.

Hvis man har muligheden for det, så er et besøg på anlægget før en turnering rigtigt meget værd.

Hvis det er indendørs vil man også få føling med temperaturen, luften, akustikken, pladsforholdene, lysforhold, underlaget, café og toiletforhold. Og man vil sikkert også kunne opleve hvorledes at temperaturen og luftfugtigheden kan ændre sig i løbet af dagen. Det er også vigtigt for holdledere med bold- og baneansvar at have kendskab til. Hvis en holdleder ikke er opmærksom på de ændrede forhold, kan det have store konsekvenser for boldenes løb og udslag fra baner samt øget skru eller bid i banden, hvis det er mere fugtigt.

Udendørs vil mange af de samme forhold gøre sig gældende. Lys og lyde, skygge- og solforhold, vind og regn og hvorledes det kommer i styrke og evt. tidspunkter på dagen, kan være nyttig viden at have med til træning inden stævnet.

I større stævner vil der typisk også være udkald og informationer via højtaleranlæg. Det kan virke forstyrrende for en spiller i slagstilling, som derfor hurtigt bør tage stilling til om slaget skal slås eller om koncentrationsfasen skal afbrydes og startes forfra eller om det overhovedet har haft indvirkning på koncentrationen. Hvis ikke det har det, kan man fortsætte med banen og slå sit slag.

Særligt i situationer stor tilskuerbevågenhed kan man føle et stort pres. Derfor kan man med fordel også afstemme sig til dette. Betragt tilskuerne, accepter at de er der og lad en glæde strømme ind over dig, så du føler det behageligt med den meget opmærksomhed. Du vil kunne opnå at slappe af ved det og derved bedre fokusere på opgaven.

Holdet i konkurrence

Et hold som er afstemt vil kunne præstere bedre end holdet som har indbyrdes problemer eller uafklarede forhold.

Skulle der alligevel være sådanne forhold, så er det vigtigt at få det afklaret med det samme, og hvis det ikke sker, så læg det i en mental boks og gem det væk ind til konkurrencen er overstået eller konkurrencedagen er færdig. Der kan nemt være flere dage, og spillere med negativ udstråling som følge af uafklarede problemer præsterer under niveau, og det vil automatisk påvirke resten af holdet.

En persons afstemning til krop, tanker og følelser

For den enkelte person vil der måske også være et behov for afstemning. En indadrettet afstemning mod uafklarede ting. Hvis man er på et hold, kan der være mere udtalte krav om at være sammen med holdet, men med trænerens opbakning og støtte vil man også kunne foretage denne afstemning. Det kan endda være at træneren eller en holdkammerat kan hjælpe med at foretage denne afstemning.

Det kan ske ved at tale personen ind i rette tilstand af ro og afslappethed, hvor man får personen til at tage fat i de problemer eller forstyrrelser som vedkommende har. Disse problemer skal konkretiseres, skrives på et imaginært stykke papir og lægges væk i en tydelig boks, som man husker. Når konkurrencen er overstået kan man tage fat i

øvelsen igen og tage det imaginære papir frem fra boksen og herefter bearbejde problemerne.

Problemerne kan også være konkrete og kendte forstyrrelser på banen, som man kan pakke væk på denne måde. Denne øvelse skal man ikke bare gennemføre uden at træneren har erfaring med den eller uden at den måske er indøvet på forhånd.

Reproduktioner af bolde



Sidst i 1960'erne startede industrien med minigolfbolde af gummi så småt, men hurtigt blev det til en naturlig udvikling i sporten, idet man fandt ud af at det hurtigt blev nemmere at opnå gode resultater. I dag findes der tusinder af forskellige bolde.



Igennem årene har nogle særlige boldmærker haft nogle populære serier eller enkeltstående bolde, som med deres særlige egenskaber blev eftertragtede. Deutschmann, Mg, Wagner, Beck & Meth er i blandt disse. Desværre har det vist sig at de bolde ikke har været så nemme at reproducere med så stor nøjagtighed, så f. eks. er en Deutschmann 085 egentligt udkommet med nye egenskaber hver gang. Selv mærker som 3D og NIFO med høje kvalitetskrav formår ikke at komme igen med de samme egenskaber, selv om nummer eller betegnelse for bolden er det samme.

Forskelle i farve, overflade, hårdhed, vægt og springhøjde samt påtrykkets farve varierer med baggrund i produktions-tidspunktet.

Vi skal se en række eksempler i det efterfølgende som tydeligt illustrerer de store forskelle.

					
<i>Bold</i>	<i>Deutschmann 085</i>	<i>Bold</i>	<i>Deutschmann 085</i>	<i>Bold</i>	<i>Deutschmann 085</i>
<i>Årgang</i>	<i>Midt firserne</i>	<i>Årgang</i>	<i>Ca. 1987</i>	<i>Årgang</i>	<i>Slutfirserne</i>
<i>Springhøjde</i>	<i>42</i>	<i>Springhøjde</i>	<i>30</i>	<i>Springhøjde</i>	<i>40</i>
<i>Vægt</i>	<i>81</i>	<i>Vægt</i>	<i>80</i>	<i>Vægt</i>	<i>77</i>
<i>Farve</i>	<i>Gråblå</i>	<i>Farve</i>	<i>Næsten sort</i>	<i>Farve</i>	<i>Grå</i>
<i>Påtrykkets farve</i>	<i>Ukendt</i>	<i>Påtrykkets farve</i>	<i>Ukendt</i>	<i>Påtrykkets farve</i>	<i>Ukendt</i>

			
<i>Bold</i>	<i>Deutschmann 083</i>	<i>Bold</i>	<i>Deutschmann 083</i>
<i>Årgang</i>	<i>Firserne</i>	<i>Årgang</i>	<i>Slutfirserne</i>
<i>Springhøjde</i>	45	<i>Springhøjde</i>	33
<i>Vægt</i>	79	<i>Vægt</i>	77
<i>Farve</i>	<i>Grønlig</i>	<i>Farve</i>	<i>Stålgrå/Blålig</i>
<i>Påtrykkets farve</i>	<i>Ukendt</i>	<i>Påtrykkets farve</i>	<i>Ukendt</i>

			
<i>Bold</i>	<i>Mg Maier Spec.</i>	<i>Bold</i>	<i>Mg Maier Spec.</i>
<i>Årgang</i>	<i>Starthalfemserne</i>	<i>Årgang</i>	<i>Starthalfemserne</i>
<i>Springhøjde</i>	33	<i>Springhøjde</i>	36
<i>Vægt</i>	36	<i>Vægt</i>	39
<i>Farve</i>	<i>Beige-rød</i>	<i>Farve</i>	<i>Hvid-rød</i>
<i>Påtrykkets farve</i>	<i>Hvidt</i>	<i>Påtrykkets farve</i>	<i>Hvidt</i>

Disse til tider markante forskelle understreger samtidig betydningen af boldkendskabet på et hold. De spillere, som i det daglige træner meget sammen, har et større indgående kendskab til hinandens bold, end de landsholdskammerater, som man ikke møder så tit. Punktet boldkendskab sammen med varianttræning vil derfor være et oplagt tema på landsholdssamlinger eller klubsamlinger i sæsonstarten eller op til store stævner.

Put med omtanke

Put kan være mangeartede og skal overvejes grundigt. Samtidig må man ikke undervurdere vigtigheden af at have trænet put ind på forhånd samt at have putplaner forberedt og ikke mindst klar i tasken, i lommen eller på telefonen.

Når man laver putplaner skal man afdække hele banen. Det er i sig selv en større opgave, men ikke desto mindre nødvendigt for at finde trækkene i banen. Uden for kredsen er området stort og derfor vælger man ofte at inddele området i zoner både på langs og tværs af banen.

På tværs opdeler man banen i zoner. På langs finder man nogle holdepunkter med en halv til en hel meters afstand. På betonbanerne er der typisk "ankre" hvor banden er forankret til banen.

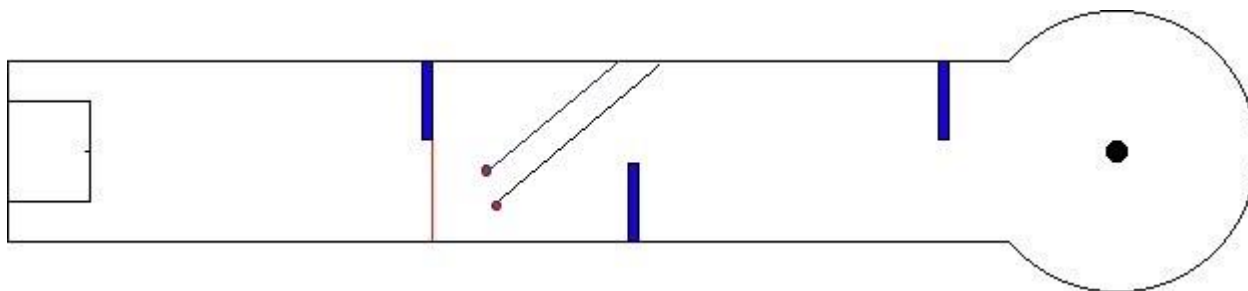
På eternit er afstanden ikke så stor og afstanden til forhindringerne set på en tegning kan godt være tilstrækkeligt. Derudover er det oplagt at bruge de fliser, som typisk omkranser en bane.

På filt er udfordringerne og metoderne de samme. I og med at der også kan være en række forhindringer, må man forholde sig til dem og finde ud af, hvordan man kan sikre sig, at bolden spilles bedst muligt i kredsen med 1 slag.

Parallelforskydning

Princippet parallelforskydning kan anvendes ved put via banden, når man ligger "sort". Ideen tager udgangspunkt i opgaven med at skulle afdække de mange områder hvorfra der skal puttes.

Derfor kan man udvælge punkter, hvor man træner sit put. Hvis man skulle komme til at ligge i en position tæt på udgangspunktet, kan man forskyde linjen fra den



Put i kredsen

Put i kredsen er også vigtige. Særligt på beton kan der være udfordringer. Man kan minimere risikoen for at bolden trækker ved at putte med mere tempo. Det skal dog være afstemt med resten af holdet, således at alle er klar over det. Holdepunkter som f. eks. ankrene på betonbaner er igen gode og skal tegnes ind på tegningerne som man står med. På bane 7 på beton finder man tit at kredsen er inddelt i en urskive, som således udgør holdepunkterne. Hvis banen ikke er med tragt til hullet kræver det en del tid at afdække alle put. Ikke bare fra udlægslinjen men måske også fra 1 meter længere inde.

Hvis der er tragt til hullet er det bare vigtigt at finde ud af om der eventuelt skulle være lidt dårligere områder at ligge i samt at man sikrer sig at tempoet ved put holder bolden inden for tragten. Da bane 7 også rummer risikoen for at skulle putte uden for kredsen, f.eks. på et græsområde er det selvsagt også vigtigt at øve disse indspil. I den sammenhæng hører en tee også med til udstyret, så man kan slå til bolden fra den.

Kan man have en taktik om at sikre bolden i kredsen? Ja, bestemt. I og med at man flere steder anvender meget hurtige bold, er det af stor betydning af have styr på taktikken på banen.

Billedet her illustrerer et put, hvor spilleren har været nødt til at spille via banden, idet bolden har ligget "sort". Det virker logisk. Hvordan er man så havnet i en position så langt væk? Det kan for eksempel være ved brug af en hurtig bold, hvor indspillet er gået galt, bolden kan have rundet på hullet eller den er blæst ud af kredsen.

På denne type betonbane (bane 5) er det nogle gange oplagt at spille rotationsspil. Det vil sige, at bolden løber et såkaldt stjerneløb i kredsen med 3-4 bänder. Det kræver en ekstremt hurtig og godt løbende bold, som selvfølgelig også indebærer en risiko, hvis den ikke løber i det planlagte mønster i kredsen.

Andre betonbaner med dette spil kunne være 1 og 13.

Foto: Ole Rasmussen



Minigolf Open Standard

Størstedelen af indholdet her i bogen har været baseret på erfaringer fra de standardiserede banetyper, eternit, beton og filt. Det betyder dog ikke, at man ikke kan overføre en hel del til Minigolf Open Standard (MOS).

Da sport er sport og minigolfkonkurrencer har sine ligheder (men også forskelle), vil mange forhold også kunne overføres til MOS.

De tekniske detaljer som skru er nok det, som ikke vil finde så meget vej til de kunstgræsbelædede baner.

Men tempo og retning er dog mindst lige så vigtige elementer her og put kan være meget vanskelige, idet det kræver en god forståelse for banens træk og kurver samt hvordan man lægger bolden op fra de simulerede bunkers, hvor opspillet nemt kan ske skråt på.

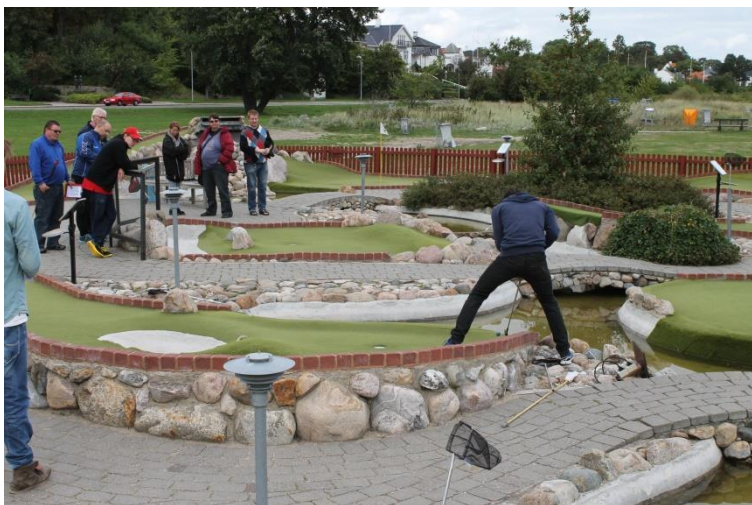
Skal man i gang med brugen af mange gummibolde eller skal man nøjes med den, som findes hos anlægsejeren? Det kan være meget forskelligt. Nogle steder er den hårde boldtype, f. eks. en golfbold bare det bedste, som man kan spille med. Andre steder kan det betale sig at grave lidt i sit boldudvalg af gummibolde og finde den som bremser bedre eller den, som har bedre udslag fra banden eller stenen som måske er vigtig for at opnå sin etter, toer eller hvad der nu er anses som bedst opnåelige score på banen.

Netop taktikken på banen er vigtig. Er det muligt at lave en etter, og hvor stor er risikoen for at lave en høj score på banen?

Selv ved indspil til hullet, kan man med fordel sikre sit put ved et defensivt indspil, således at bolden ikke løber for langt fra hullet, hvis det f. eks. ligger på en top eller med et svagt fald væk fra hullet.

Om man vil tage flaget op af hullet (hvis der står et), skal man selv vurdere, men alt andet lige, så bliver hullet større, hvis der ikke står en genstand og fylder i hullet.

De efterfølgende billeder er fra et nyere adventure golf anlæg med bakker og kurver, simulerede bunkers, vandløb som forhindring eller vand som en ydre afgrænsning på banen. Anlægget er beliggende i Kerteminde og stod færdigt i 2011.



Fotos: Ole Rasmussen

Gode råd til kost og væske

En sportspræstation baserer sig på masser af træning, mental styrke, erfaring med store og små stævner på forskellige anlægstyper samt erfaring med spil i udlandet med ukendte modstandere. Men også spillerens indsigt i kost og væske samt forberedelsen heraf er af stor betydning.

Alene væskebalancen er af stor betydning uanset om man dyrker en fysisk betonet og krævende sportsgren eller minigolf, som stiller sine krav til koncentration, mental styrke, finmotorik og ofte lange trænings- eller turneringsdage. Urinens farve er en indikator for et menneskes væskebalance. Mørk urin indikerer at man er underhydreret, mens en lys gul farve indikerer et ok niveau. Der kan være forskel fra person til person, og nogle er ikke vant til at drikke meget. Man behøver ikke nødvendigvis drikke konstant, men små mængder af mange gange kan være nok til at opretholde væskebalancen. Slap hud på håndryggen eller tørre læber eller tørre hudområder tyder også på væskemangel eller underhydrering over længere tid.

Som udgangspunkt skal man drikke 2-2,5 l væske i døgnet i et klima som det danske og det er set ud fra et moderat aktivitetsniveau. Under varmere forhold skal man drikke mere, og hvis man bliver syg med feber, opkast eller diarré skal man også drikke ekstra meget vand. Det kan sagtens komme på tale i forbindelse med ophold i udlandet. Og vand er altid bedre end sodavand, da det også renser nyrerne.

Hjernen har også brug for vand, når man skal tænke og når man skal koncentrere sig, hvilket selvsagt er vigtigt i minigolf.

For at få sukker på en nem, sund og let optagelig måde er det vigtigt at drikke juice. Det kan sagtens ske i et blandingsforhold med vand.

Vælg en god juice frem for juice af koncentrat, da den gode juice indeholder flere naturlige stoffer fra frugten/grøntsagerne. Frem for alt så vælg en type juice, som man holder af.

Man får også væske igennem sin kost, og man får naturlig frugtsaft når man spiser frugt.

Frugt

Nogle mennesker kan have problemer med diabetes og her er det vigtigt at kende mere til sukkerindholdet i frugt.

Trænger man til sukker kan det være rigtig fristende at indtage en hel masse på en gang. F. eks. tørret frugt, bananer, müslibarer eller druesukker. Men man skal være opmærksom på at i det øjeblik, at man pludseligt hæver sukkerniveauet i kroppen, vil det lidt senere falde tilsvarende drastisk. Kroppen skal også bruge energi på at omsætte den måske voldsomme sukkermængde, som man tilfører den, så det er vigtigt at kende sig selv og det er vigtigt at være bevidst om, hvad man bedst tåler og hvilke typer frugt, man skal sørge for at have til rådighed i løbet af dagen eller i løbet af en runde.

Sukkerindholdet kan være vidt forskelligt. Vi skal se lidt på nogle forskellige grupper med meget højt, højt, moderat eller lavt sukkerindhold:

I den højeste ende af skalaen ligger alt tørret frugt.

Indholdet i bananer, druer, mango og søde kirsebær er meget højt, mens æbler, ananas og passionsfrugt har et højt sukkerindhold.

Frugt og bærrtyper med et moderat sukkerindhold er f. eks. kiwi, pærer, abrikos, appelsin, flere slags meloner, fersken og nektarin, hindbær, brombær, og syrlige kirsebær. Blommer kan også placeres i denne gruppe.

I den meget lave ende finder man f. eks. blåbær, hyldebær, grapefrugt og jordbær.

Det skulle give en god indikator af, hvad man bør bevæge sig ud i for at kunne regulere sukkerniveauet med nogenlunde sikkerhed.

Derudover er det nok heller ingen skade med lidt gode fibre fra f. eks. gulerødder, og skulle man have chancen for en god salat til frokost eller aften, så skynd jer at vælge den. Det giver muligheden for at få endnu flere vitaminer og mineraler, som man skal bruge. Kan man bidrage med de grønne grøntsager, så skal man også gøre det, da de også er rige på vitaminer og mineraler.

*Kilde: Stenalderkost-kogebogen.

Sæsonplanlægning

For en spiller er det vigtigt at planlægge sit år med turneringer og stævner. Hvorfor nu det?

Minigolf er en mentalt krævende sport og hvis man ikke får sine pauser i løbet af sæsonen og hvis man ikke får andre indtryk og impulser i det daglige, vil man brænde ud på et tidspunkt, og ens præstationsniveau vil falde.

Derfor vil kortere eller længere pauser givet fornyet energi. I Minigolfens Mosaiksten er dette også inddraget, så man kan tage stilling til det på forhånd.

Forberedelsen af en sæson bør ske i god tid og helst året i forvejen. Det er en opgave, som man i ro og fred kan sidde med derhjemme eller med holdkammeraterne, og det giver spilleren en god mulighed for et godt oplæg til de store stævner og turneringer, som han/hun forventer at blive en del af.

Derudover vil detailplanlægning 1-2 uger før et stævne også skulle indgå i forberedelserne. Transport og overnatning skulle gerne være aftalt og bestilt. Forhold som kørselstidspunkt og ankomst, træningstider, måltiderne (tid og sted), baneplaner, boldudvalg og putplaner kan man godt få styr på inden for dette tidsrum. Der skal måske også købes midler og medikamenter på apoteket som er nødvendige eller gavnlige der, hvor man nu skal hen.

Vejret spiller også en stor rolle, så regntøj og paraply, hat og solcreme eller tøj til varmt eller koldt vejr er meget vigtigt at have styr på. I forbindelse med bogen her, vil der også være huskelister tilgængelige som download materiale.

Huskelister som både henvender sig til spillere og holdledere.

Afslutning

Du har nu været igennem bogen "Elitetræning i Dansk Minigolf Union".

Hvad enten du vælger at bruge den som inspiration, eget træningsredskab eller sætte dig i førersædet som træner, er du klædt godt på til at tackle mange års udfordringer og til at give dig selv masser af dejlige oplevelser med minigolfsporten.

Udfordringerne vælger du selv. I Danmark og i udlandet kan du finde mange interessante stævner. Med masser af udfordringer giver du dig selv også en masse personlig erfaring som bogen ikke kan give dig.

Frem for alt ønsker vi dig god fornøjelse med minigolf samt en masse gode resultater og gode oplevelser.

Nøgleord for en minigolfspiller:

Teknisk flair

Præcision

Omhyggelighed

Forberedelse

Analyse

Objektivitet

Koncentration

Mental styrke