

10 | 2017

Tema del mese – Sommario

I retroscena	2
Consigli metodologico-didattici	3
Acquisire le basi	
• Posizione di base	5
• Tutto ruota attorno alla pallina	6
• Tecnica di tiro	7
Esercizi	
• Facili per tutti	8
• Difficoltà media per bambini e adolescenti	9
• Difficoltà media per adulti	10
• Difficili per bambini e adolescenti	12
• Difficili per adulti	13
Forme di allenamento progressive	15
Piano di una lezione	16
Il minigolf come sport agonistico	17
Informazioni	18

Categorie

- Età: 5 - 80 anni e più
- Principianti, avanzati
- Acquisire e applicare

Minigolf



Il minigolf è un'attività del tempo libero molto apprezzata da giovani e meno giovani. Ed è anche uno sport praticato a livello agonistico un po' ovunque nel mondo. Conoscendo meglio le peculiarità del loro hobby, principianti e giocatori amatoriali possono pian piano migliorarsi e fare concorrenza ai migliori.

Dai sondaggi emerge che il minigolf è una delle attività del tempo libero più apprezzata in Europa. Una mazza, 18 piste, una pallina e una dose di buon umore: non ci vuole molto per praticare il minigolf e non sorprende quindi se anno dopo anno milioni di persone sperimentano questo gioco affascinante. Bastano un po' di abilità, di concentrazione e un buon colpo d'occhio.

Sin dal primo colpo, il divertimento è garantito. Inoltre, non essendo un gioco basato sulla forza muscolare e sulla resistenza fisica, può essere praticato da tutti, giovani e meno giovani. Cosa c'è di più bello di una calda giornata estiva trascorsa in famiglia o con un gruppo di amici a divertirsi con un gioco alla portata di tutti?

Consigli pratici per scuole e società

Il presente tema del mese introduce a questa apprezzata attività del tempo libero che, come già menzionato, è praticata anche a livello agonistico in tutto il mondo ([vedi pagina 17](#)). Nella prima parte del fascicolo si spiegano le basi, le regole e diversi sistemi di gioco. Le indicazioni relative al metodo e alla didattica forniscono preziosi consigli per organizzare un allenamento di minigolf con allievi di tutte le età e di tutti i livelli e sono utili sia per le lezioni di sport, sia per gli allenamenti nelle società.

Nella parte pratica, sono presentati – attraverso dei disegni – aspetti come la corretta posizione del corpo e l'impugnatura della mazza. Alcuni [filmati](#) (tratti da youtube) mostrano diverse possibilità di effettuare un colpo corretto. Gli esercizi proposti sono suddivisi per gradi di difficoltà e gruppi di età e suggeriscono diverse idee su come esercitare il minigolf in una normale palestra, utilizzando il materiale a disposizione.

Altre forme di allenamento da praticare in un campo da minigolf o in palestra forniscono delle idee per effettuare un percorso volto a migliorare e a consolidare le basi di questo sport. E per concludere viene proposta una lezione tipo, nonché dei consigli per eseguire dei test e valutare i talenti della federazione svizzera Swiss Minigolf.

I retroscena

Sono in molti a giocare a minigolf, ma pochi conoscono la storia di questo sport. Qualche accenno ai retroscena e alle origini di una disciplina le cui regole applicate in Svizzera risalgono a oltre 60 anni fa.

La culla del gioco del minigolf si trova in Ticino, sulle rive del Lago Maggiore. È infatti ad Ascona che nel 1954 fu inaugurato il primo percorso di minigolf, pianificato dall'architetto paesaggista svizzero Paul Bongni (v. immagine). Quattro anni prima, lo stesso Bongni aveva standardizzato le piste e depositato un brevetto. In questo modo erano state create le condizioni per costruire in altri luoghi strutture quasi identiche. Più tardi, ciò ha permesso di organizzare delle competizioni di minigolf a livello nazionale e anche internazionale.

Regole di facile comprensione

Tutti i sistemi di gioco attuali si basano sulle stesse regole, molto facili da capire. Una struttura a norma è composta di 18 buche. Su ogni pista, la pallina deve essere colpita nella zona di battuta ed entrare in buca superando una serie di ostacoli. Per ogni colpo si conta un punto.



Primo impianto svizzero di minigolf, Ascona 1954

Se la pallina non finisce in buca al primo colpo, a seconda della corsia e della situazione, si riprende dal punto in cui si è fermata o dal punto di battuta. Se dopo sei colpi la pallina non entra in buca, si contano sette punti e si riprende il gioco sulla corsia successiva. Vince chi alla fine ottiene il minor numero di punti.

Diversi sistemi di gioco

Nell'accezione popolare il termine minigolf racchiude tutti i tipi di piste sviluppatesi dopo l'era Bongni. I sistemi di gioco più in voga in Svizzera si distinguono come segue:

- **Minigolf:** 17 piste in cemento lunghe ognuna 12 metri e una pista a lunga distanza con una superficie erbosa di circa 25 metri e un'area d'arrivo in cemento. Gli ostacoli sono composti di strutture in cemento o pietra naturale. Le piste in cemento sono particolarmente adatte ai bambini, poiché durante il gioco possono entrarci. Queste piste corrispondono al sistema di gioco brevettato da Bongni e sono molto diffuse in Svizzera.
- **Miniature golf:** 18 piste in Eternit o in fibrocemento lunghe ognuna circa 6 metri. Alcune piste non hanno una piazzola d'arrivo e bisogna imbucare direttamente la pallina partendo dal punto di battuta. Il grande vantaggio di un impianto simile è che la superficie è molto più ridotta rispetto a quella necessaria per costruire un impianto in cemento. È per questa ragione che la maggior parte degli impianti al coperto sono destinati alla pratica del miniature golf. Lo svantaggio è che le piste in Eternit non possono essere calpestate (rischio di rottura).
- **Filz-golf:** 18 piste di legno con una superficie di feltro. Le piste possono essere lunghe fino a 16 metri. Alcune piste non hanno una piazzola d'arrivo e bisogna imbucare direttamente la pallina partendo dal punto di battuta. Il filz-golf è molto diffuso in Scandinavia. Come nei minigolf in cemento, le piste possono essere calpestate.

Indicazioni metodologiche-didattiche

Il minigolf è uno sport che esige concentrazione. Forse questo aspetto non corrisponde sempre all'idea che ci si fa di un allegro pomeriggio soleggiato passato all'aperto assieme alla famiglia o agli amici. Tuttavia, se si tiene conto di questo aspetto, il numero di colpi necessario per mandare una pallina in buca diminuirà costantemente.

Il minigolf non richiede né forza fisica, né doti di velocità, né una particolare condizione atletica. Ci vogliono però tecnica e abilità. Prima di tirare, bisogna prestare particolare attenzione alla posizione del corpo, a come si impugna la mazza, al posizionamento ideale della pallina e alla visualizzazione del colpo che si intende effettuare. Il ritmo e la direzione sono essenziali per un tiro preciso. Un tiro diretto non è sempre la soluzione migliore. A volte bisogna sapere anche sfruttare le inclinazioni e i bordi.

Il minigolf permette di allenare la motricità. La presenza di obiettivi fissi, la valutazione della distanza e i tiri sviluppano la coordinazione mani-occhi. Questa disciplina stimola l'agilità fisica e mentale dello sportivo. Essendo uno sport di precisione, il minigolf chiama in causa doti diverse rispetto ad altri giochi di pallina. Inoltre, in caso di eventuali delusioni non si può dare libero sfogo all'aggressività, poiché ciò porterebbe inevitabilmente ad altri errori. Per questo aspetto, il minigolf è una disciplina sportiva utile per abordare la tematica dell'insuccesso.

In questo senso, per i bambini e i giovani il minigolf può fungere da stimolo per migliorare l'autodisciplina e la responsabilità personale. In caso di errore, la responsabilità non può essere attribuita né all'avversario, né al clima e ad altri fattori esterni. Il minigolf può essere inteso come sport individuale nell'ambito di un'attività di gruppo, che stimola la cooperazione, la creatività e il rispetto delle regole e degli avversari. I risultati individuali possono sempre essere integrati nella valutazione della squadra, ma in questo caso i compagni di squadra eseguono il percorso con un altro gruppo.

Materiale per esercitarsi

I bambini e i giovani possono senz'altro imparare il minigolf a scuola. Esistono molte offerte per allestire un minigolf nel cortile di una scuola. La costruzione di corsie di legno può però essere anche effettuata nell'ambito delle lezioni di lavoro manuale ([vedi pagina 4](#)). In palestra si può allestire un percorso con il materiale a disposizione. Gli esercizi presentati nella parte pratica ([v. pag. 8](#)) sono strutturati in modo tale che i bastoni da hockey o da unihockey possono sostituire le mazze e le palline da tennis quelle da minigolf.

Il materiale necessario rimane sulle piste, i giocatori vanno in gruppo (idealmente di tre) da una pista all'altra, ognuna delle quali è designata con un'etichetta. Gli allievi portano con sé un [protocollo di gioco](#) nel quale annotano i risultati per ogni pista. Per un numero di partecipanti compreso tra 15 e 20 consigliamo di allestire 5 o 6 piste, tra 20 e 25 invece bisognerebbe prepararne 7 o 8.

Con il materiale disponibile in palestra si possono costruire facilmente delle piste da minigolf



Alcune regole di gioco

- In ambito scolastico, si possono osservare le regole abituali.
- È vietato calpestare le piste di minigolf.
- Per ogni buca si possono effettuare al massimo sei colpi. Se non è possibile raggiungere questo obiettivo bisogna annotare sette punti nel [protocollo di gioco](#)
- Prima della battuta, la pallina deve essere immobile per terra.
- Se dopo aver superato l'ostacolo la pallina esce dalla pista, bisogna riposizionarla nel punto in cui era uscita.
- Vince il giocatore che ha avuto bisogno del minor numero di colpi per portare a termine il percorso.



Protocollo di gioco

Nome/Cognome _____

	1° turno	2° turno
Pista 1		
Pista 2		
Pista 3		
Pista 4		
Pista 5		
Pista 6		
Pista 7		
Pista 8		
Pista 9		
Pista 10		
Pista 11		
Pista 12		
Pista 13		
Pista 14		
Pista 15		
Pista 16		
Pista 17		
Pista 18		
Totale		

Regole di gioco

- L'obiettivo è di mandare la pallina in buca con il minor numero di colpi possibile.
- Se dopo 6 colpi l'obiettivo fallisce si annota il punteggio massimo, ovvero 7.
- Nelle piste sprovviste di linee di demarcazione si gioca unicamente dal punto di battuta.
- Nelle piste con una linea di demarcazione valgono le regole seguenti: se la pallina non supera la linea, bisogna rigiocare la pallina dal punto di battuta, se invece la pallina ha superato la linea si gioca dal punto in cui la pallina si è fermata.
- Se la pallina è troppo vicina ai bordi o all'ostacolo, può essere riposizionata.
- Se dopo aver superato l'ostacolo la pallina esce dalla pista, bisogna riposizionarla nel punto in cui era uscita.
- Vince il giocatore che porta a termine il percorso con il minor numero di colpi.





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Ufficio federale dello sport UFSPO

Da scaricare

- [Protocollo di gioco](#)

Per completare gli esercizi presentati vi rinviamo volentieri all'offerta minigolf@school di SwissMinigolf.

La scuola realizza un impianto per il minigolf nell'ambito di un progetto di una settimana o di una lezione sul tema uomo e ambiente. A seconda delle dimensioni della scuola si opta per sei fino a nove piste di minigolf. Ogni classe ne costruisce una. Nelle scuole più piccole, le classi superiori possono realizzarne anche più di una. Sul sito swissminigolf.ch si trovano delle fotografie di piste già costruite e le istruzioni per il montaggio. La scuola organizza poi un torneo utilizzando le piste fabbricate dagli allievi.



Le basi

Nelle prossime tre pagine sono presentate le basi per giocare a minigolf. Particolarmente importanti sono la posizione del corpo e della pallina.

Posizione iniziale

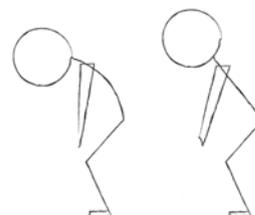
Questo esercizio può essere svolto ovunque.

a) Posizione del corpo (senza mazza)

- Gli allievi divaricano leggermente le gambe, i piedi sono in linea con le spalle.
- Le mani sono appoggiate all'altezza della cintola e le braccia dunque sono piegate.



- Ora piegano le ginocchia e si lasciano cadere in avanti.
- Le mani sono unite e le braccia, sempre piegate ad angolo sono dirette verso il basso.
- In questa posizione, l'allievo attiva glutei, gambe e muscoli della schiena per raddrizzare la colonna vertebrale.



b) Con la mazza nelle mani

- Afferrare la mazza con entrambe le mani.
- Collocare una mano all'estremità della mazza e l'altra subito sotto. Non è importante come si impugna la mazza, ciò che conta è riuscire a mantenere la stessa impugnatura.



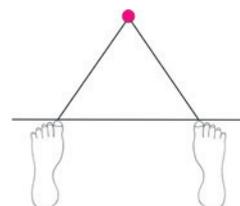
c) Posizione del corpo (con la mazza):

- Adesso ripetere l'esercizio della posizione del corpo (v. sopra) con la mazza tra le mani. Idealmente la mazza tocca per terra.



d) Posizione rispetto alla pallina

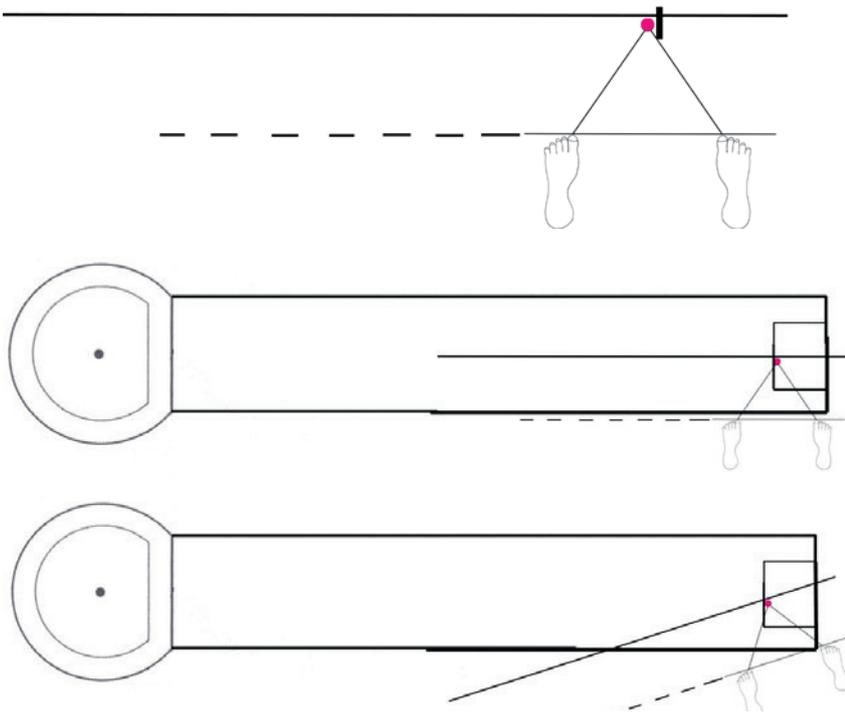
- La pallina deve trovarsi a metà tra i due piedi.
- La distanza dei piedi dalla pallina dipende dalla corporatura.



Tutto ruota attorno alla pallina

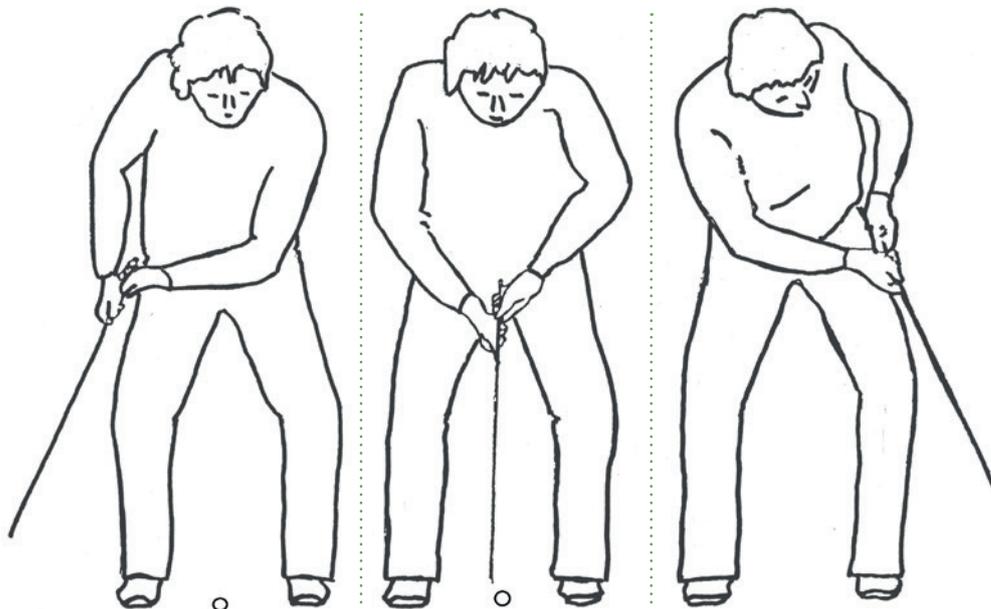
Questo esercizio permette di allenare la corretta posizione per la direzione di gioco.

Due linee parallele e immaginarie per terra guidano gli allievi: la linea che la pallina segue dopo essere stata colpita e quella che passa fra i due alluci del giocatore. La pallina si trova sempre alla stessa distanza dai due piedi, come nell'esercizio «[Posizione rispetto alla pallina](#)». Una sagoma triangolare in cartone può risultare molto utile all'inizio per aiutare gli allievi a visualizzare la situazione di partenza.



Esecuzione del tiro

Con questo esercizio, gli allievi imparano a eseguire il tiro sulla base del modello in tre fasi.



Fase 1

Slancio
(Occhi fissi sulla pallina)

Fase 2

Impatto con la pallina
(Occhi fissi sulla pallina)

Fase 3

Movimento oscillatorio
(Gli occhi seguono la pallina)



Filmato

Lo slancio non deve essere esagerato. Questo movimento permette di dosare la velocità che viene impressa alla pallina. In un secondo tempo, durante questo movimento si potrà anche allenare la tecnica che permette di tagliare la pallina. Il movimento oscillatorio è la fase più importante del tiro. La testa della mazza si sposta lungo la linea che dovrà seguire la pallina.

Tutto il movimento deve essere fluido e seguire una traiettoria semicircolare.

Esercizi

Gli allievi possono esercitarsi in palestra utilizzando dei bastoni da unihockey e delle palline da tennis. Il materiale a disposizione permette di allestire un percorso di minigolf variato.

Esercizi facili per tutti

Birilli

Questo esercizio è particolarmente adatto per i principianti. Permette di esercitare il corretto posizionamento del corpo e di migliorare il tiro.

Il giocatore cerca di fare cadere un birillo con una pallina da tennis.

Se all'inizio la distanza per colpire il birillo con un bastone da hockey o da unihockey l'allievo è troppo grande, si può eseguire un tiro intermedio per avvicinare la pallina al bersaglio.

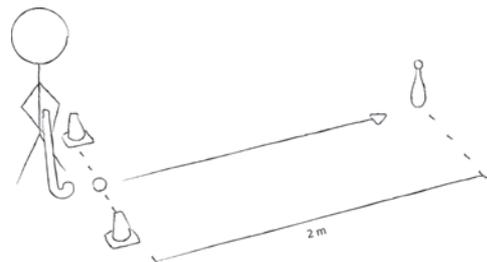
Più facile

- Diminuire la distanza.

Più difficile

- Aumentare la distanza.
- Far cadere più birilli con un colpo solo.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, un birillo



Trampolino

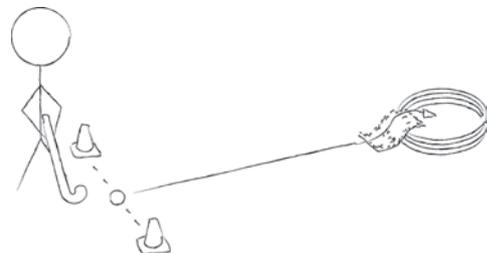
L'obiettivo di questo esercizio è di mandare la pallina in buca superando prima un ostacolo.

Gli allievi cercano di mandare la pallina in buca con un colpo solo, facendola rotolare sopra un tappetino. Gli allievi possono eseguire un tiro deciso perché grazie ai bordi rialzati della buca la pallina non potrà rotolare fuori.

Più difficile

- Aumentare la distanza tra la pallina e il cerchio.
- Posare il tappetino dall'altra parte del cerchio. In questo modo, la pallina deve prima aggirare il cerchio.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, un tappetino, tre cerchi



Imbuto

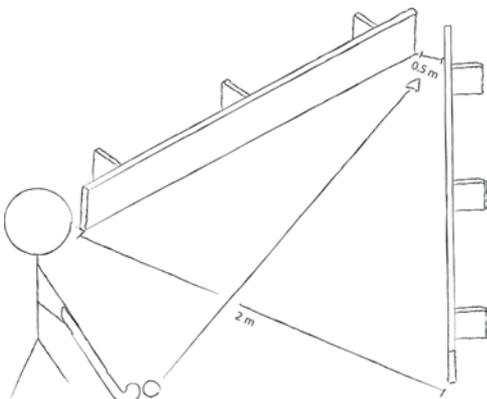
L'esito di questo esercizio dipende dalla posizione corretta rispetto alla pallina e dal tempismo.

Gli allievi colpiscono la pallina in modo tale da farla passare attraverso la piccola apertura dell'imbuto. L'esercizio risulta più facile se si gioca la pallina lungo il bordo di una delle panchine.

Più difficile

- Allungare l'imbuto aggiungendo altre due panchine.
- Piazzare un ostacolo in mezzo alla corsia, in modo tale da dover giocare lungo i bordi.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, panchine



Pitone gigante

Per eseguire questo esercizio è importante soprattutto il feeling fra il giocatore e la pallina e non tanto la forza del tiro.

Questo serpente fatto di corde si può domare con dei colpi morbidi. Gli allievi colpiscono la pallina delicatamente per farle percorrere il corridoio di corde, possibilmente in quattro colpi, prima di finire in buca.

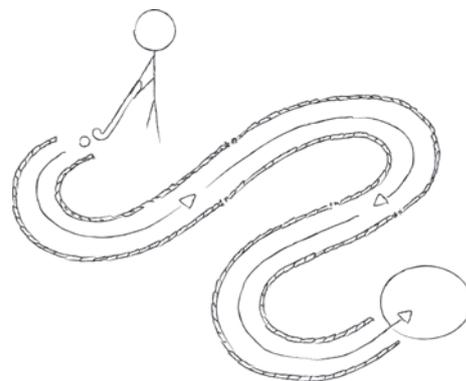
Più facile

- Diminuire il numero di curve.

Più difficile

- Aggiungere qualche curva utilizzando delle corde supplementari.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, sei corde, un cerchio.



Esercizi di difficoltà media per bambini e adolescenti

Triangolo

Se il tiro è dosato correttamente e indirizzato nella giusta direzione è possibile portare a termine il compito di questo esercizio al primo colpo.

Con tre colpi i ragazzi più abili riescono a ritornare al punto di partenza di questo triangolo.

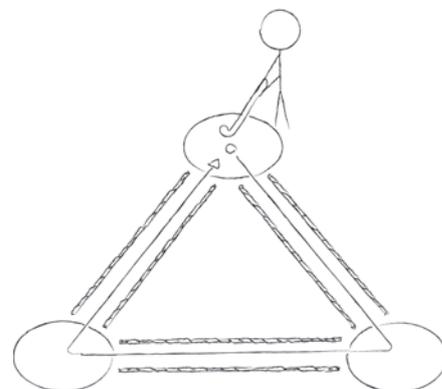
Più facile

- Utilizzare delle panchine rovesciate invece delle corde. In questo modo si può dirigere più facilmente la pallina.

Più difficile

- Aggiungere un altro cerchio e altre due corde.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, sei corde, tre cerchi



Attacco a V

Per questo esercizio è necessario riuscire a valutare correttamente la lunghezza del tiro prima di poter concludere con sicurezza in buca.

I ragazzi più abili hanno bisogno di soli due colpi per aggirare la V tracciata con le corde e spedire la pallina nella buca quadrangolare tra i tappetini. Se si colpisce delicatamente la pallina questa rotola lungo la corda.

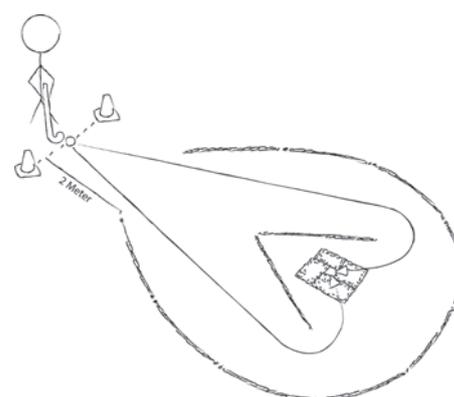
Più facile

- Diminuire la distanza tra la pallina e l'apertura della corsia.

Più difficile

- Al posto di una V, tracciare una O con una piccola apertura. In questo modo la buca è ancora più nascosta.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, undici corde, quattro pezzi di moquette



Gran Premio

In questo esercizio i bravi piloti si distingueranno sicuramente su un circuito fatto di curve e rettilinei.

In questo percorso a contare sono le sensazioni, non la rapidità. Dosando bene ogni tiro, gli allievi riescono a far rotolare la pallina lungo la corda in modo ottimale. Nella migliore delle ipotesi, sono necessari cinque colpi per raggiungere la buca.

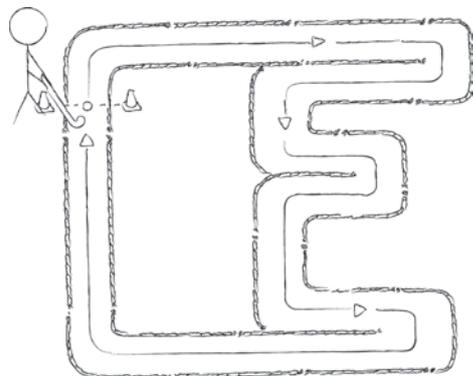
Più facile

- Allestire un circuito circolare.

Più difficile

- Disporre dei birilli lungo il percorso che possono essere colpiti ma non rovesciati. Se cadono si ottiene un punto di penalità.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due birilli, 22 corde



Colline

In questo esercizio gli allievi imparano a valutare meglio la forza necessaria per imprimere il colpo.

Gli allievi devono riuscire a superare le due colline e mandare in buca la pallina con un unico colpo. La principale difficoltà in questo caso consiste nel saper dosare la forza, tenendo presente pertanto che il tiro deve risultare piuttosto energico.

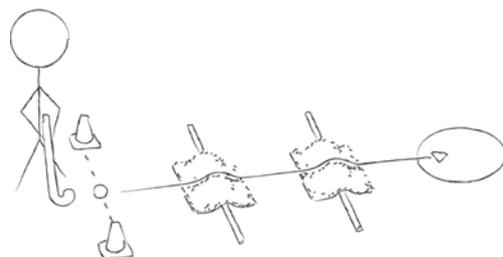
Più facile

- Allestire una sola collina (ostacolo).

Più difficile

- Allestire una terza collina.
- Collocare un cono nel cerchio, che deve essere colpito con la pallina.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, un cerchio, quattro pezzi di moquette, due bastoni di legno



Esercizi di difficoltà media per adulti

Biliardo

In questo esercizio i giocatori allenano la precisione dei colpi e imparano a dosare la forza.

La prima pallina viene tirata contro la seconda, la seconda contro la terza, la terza contro la quarta e la quarta contro la quinta. L'ultima deve far cadere il birillo. Chi riesce a dosare bene la forza dei tiri può riuscire a rovesciare il birillo in cinque colpi.

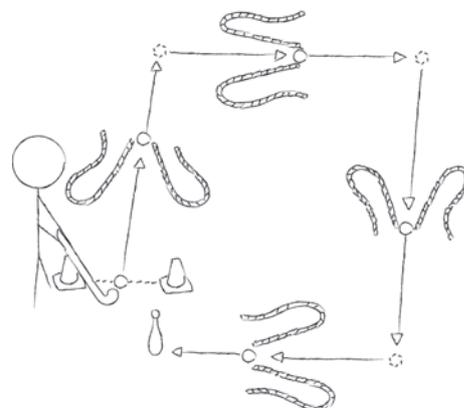
Più facile

- Con i principianti si può accorciare il percorso, utilizzando solo quattro corde.

Più difficile

- Con i più bravi, si possono aumentare le dimensioni del rettangolo e dunque la distanza tra le corde.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, cinque palline da tennis o da unihockey, due coni, un birillo, otto corde



Cratere

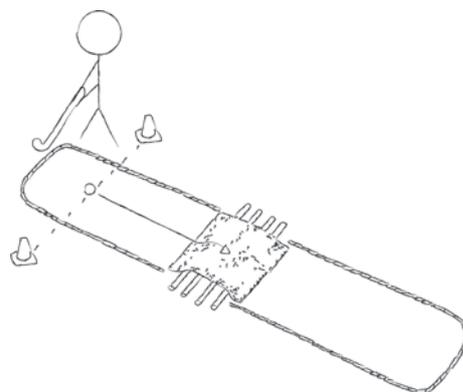
L'obiettivo di questo esercizio è ambizioso, ma con un buon posizionamento rispetto alla pallina e un tiro pulito tutti ce la possono fare.

Tiro sicuro, senso del ritmo, nervi saldi e la pallina finisce nel cratere del vulcano. Per allestire la pista utilizzare delle corde (bordi) e quattro pezzi di moquette che attorniano la buca, sostenuti da quattro bastoni. Se la pallina non entra in buca, rotola dall'altra parte.

Più facile

- Ridurre la larghezza della corsia, togliendo una corda.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, sei corde, quattro pezzi di moquette, quattro bastoni



Corridoio

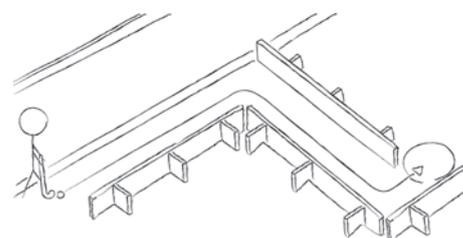
In questo esercizio, gli allievi imparano il gioco indiretto lungo i bordi.

La pallina deve entrare nel cerchio dopo aver superato due curve. L'allievo deve sfruttare bene il gioco di rimbalzi contro i bordi. Chi porta a termine il percorso con un massimo di tre colpi può definirsi un esperto.

Più difficile

- Posizionare dei birilli nella corsia che non devono essere rovesciati.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, un cerchio, birilli, quattro panchine o elementi di cassoni



Sopra il ponte

Per riuscire a spedire la pallina in buca è meglio procedere in due tappe, piuttosto che tentare un tiro audace che rischia di andare a vuoto.

Per andare in buca la pallina deve prima superare un trampolino, due tappeti, un ponte e altri due tappeti. Tirando delicatamente, la pallina arriva senza problemi sui primi due tappetini sovrapposti e da lì può essere mandata in buca con un altro colpo.

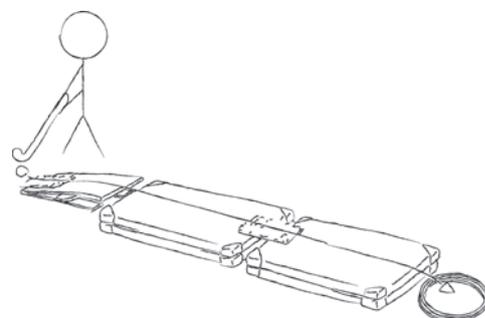
Più facile

- Senza trampolino, la pallina giunge nel cerchio in modo più diretto.

Più difficile

- Aggiungere due tappetini e dunque un ponte per allungare la corsia.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, quattro tappeti, due pezzi di moquette, un trampolino, quattro cerchi



Esercizi difficili per bambini e adolescenti

Trappola per topi

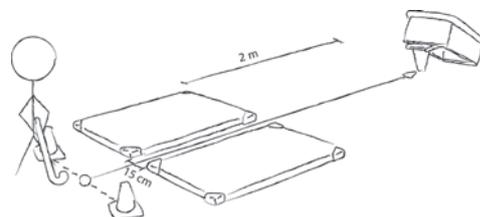
Questo esercizio è assai esigente e presuppone una posizione del corpo ottimale.

La pallina deve passare attraverso uno stretto vicolo e avvicinarsi il più possibile al cono rovesciato. Con un secondo tiro il giocatore dovrebbe riuscire a far scattare la trappola per topi colpendo il cono che sostiene l'elemento di cassone.

Più facile

- Aumentare la distanza tra i due tappeti.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, elemento superiore di un cassone, tre coni, due tappeti



Il crepaccio

Per evitare che la pallina finisca nel crepaccio, gli allievi devono riuscire a dosare correttamente il loro tiro.

La pallina deve superare il crepaccio tra i due trampolini. Dosando bene la forza di tiro un colpo solo dovrebbe essere sufficiente.

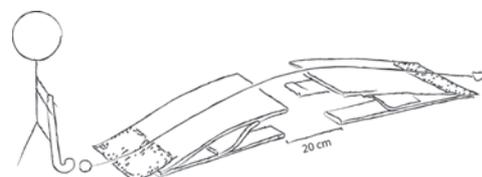
Più facile

- Diminuire lo spazio tra i due trampolini.
- Eventualmente utilizzare una pallina soffice.

Più difficile

- Aumentare la distanza tra i due trampolini.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due tappeti, due trampolini, eventualmente una pallina soffice



Per valli e monti

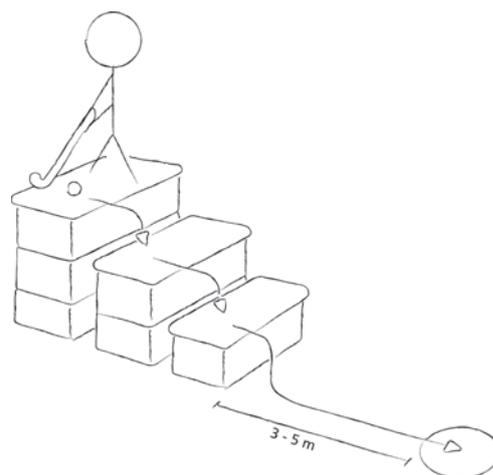
La premessa fondamentale per eseguire questo esercizio è il dosaggio della forza.

A volte meno è meglio. Se il tiro risulta troppo forte, la pallina rischia di superare il cerchio. L'ideale è che riesca a toccare ogni gradino per poter avvicinarsi bene al cerchio.

Più difficile

- Collocare un birillo nel cerchio che va rovesciato.
- Aggiungere un altro scalino, con quattro elementi di un cassone.
- Disporre gli elementi dei cassoni sulla lunghezza.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, un cerchio, quattro tappeti (per le eventuali cadute dalla parte più alta del cassone), tre elementi di un cassone, tre elementi superiori di un cassone



Flipper

In questo esercizio, gli allievi sono confrontati con un flipper gigante rovesciato. L'obiettivo è di far cadere l'ultimo birillo senza toccare gli altri elementi.

Chi riesce ad arrivare al traguardo con quattro colpi? Ci sono quattro birilli nel flipper ma solo l'ultimo (situato nel cerchio) va rovesciato.

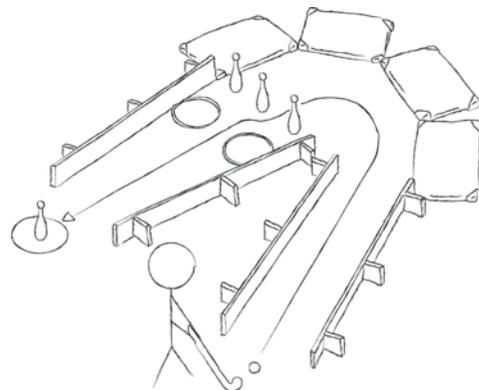
Più facile

- Ridurre gli ostacoli, eliminando un birillo e un cerchio.

Più difficile

- Aggiungere un cerchio per aumentare il numero di manovre d'aggiramento.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, quattro birilli, sette cerchi, quattro tappeti, quattro panchine



Esercizi difficili per adulti

Zig zag

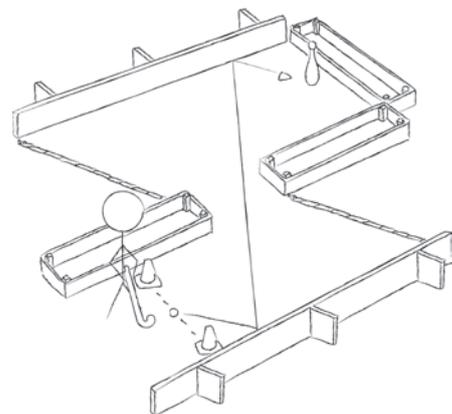
La posizione iniziale rispetto alla pallina è fondamentale per riuscire a raggiungere rapidamente l'obiettivo di questo esercizio.

Il gioco di sponda è fondamentale in questo esercizio. Chi ha un buon occhio per calcolare gli angoli parte sicuramente avvantaggiato. Anche la velocità (elevata) della pallina è decisiva per riuscire a fare cadere il birillo.

Più difficile

- Proteggere il birillo collocandolo in un cerchio.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, un birillo, due corde, due panchine, tre elementi di un cassone



Sentiero stretto

Con questo esercizio si allenano la stabilità e il tiro parallelo lungo la linea desiderata.

Un corretto posizionamento rispetto alla pallina e un occhio attento sono garanzia di successo. La pallina deve rotolare lungo la linea centrale della panchina e atterrare nell'elemento del cassone. Se la pallina si allontana troppo da questa linea cade e bisogna ricominciare.

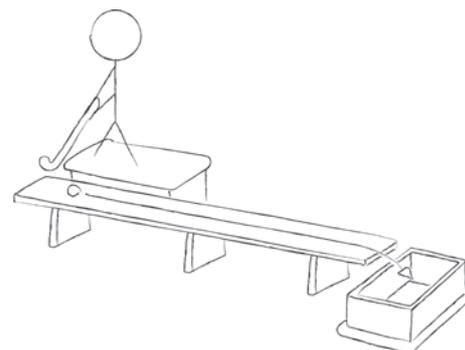
Più facile

- La pallina può ancora essere salvata posizionando una corda alla fine della panchina.

Più difficile

- Per i più abili, si può aggiungere una seconda panchina.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, una panchina, due elementi superiori di un cassone



I trampolini

Un corretto posizionamento rispetto alla pallina e un tiro ben calcolato sono essenziali in questo esercizio.

Bisogna infondere un colpo preciso alla pallina per consentirle di superare i due primi ostacoli. Dopo aver oltrepassato i trampolini, deve dirigersi verso il birillo e farlo cadere. Idealmente occorrono due colpi per raggiungere l'obiettivo.

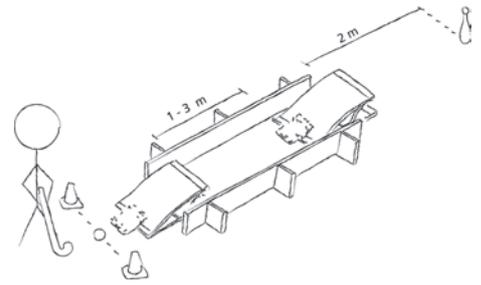
Più facile

- Utilizzare una pallina soffice o da ginnastica.

Più difficile

- Aggiungere un terzo trampolino e un tappetino.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, un birillo, due panchine, due tappeti, due trampolini



Labirinto

Per assolvere questo esercizio è necessario possedere un buon ritmo. Chi padroneggia bene questo aspetto apprezzerà sicuramente il percorso.

Ogni errore qui salta immediatamente agli occhi. La pallina rotola a zig zag nella boscaglia di birilli ma non deve toccarli (ogni birillo che cade equivale a un punto di penalità). Il birillo finale è l'unico che bisogna fare cadere.

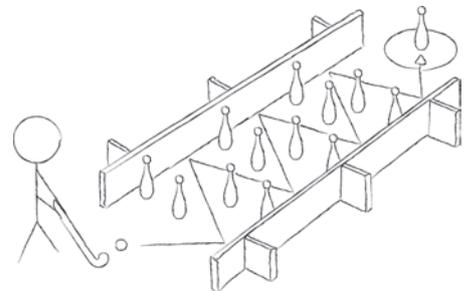
Più facile

- Sostituire le file di birilli con delle piccole scatole.
- Ridurre il numero di birilli.
- Aumentare la distanza tra le panchine

Più difficile

- Ridurre da uno a due metri la distanza tra le panchine.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, un cerchio, 19 birilli, due panchine, ev. scatole



Altre forme di allenamento

Gli allievi si allenano su un percorso allestito in palestra o in un impianto di minigolf. In questo modo possono imparare le basi senza pressione.

Svolgimento

- Per ogni buca ci sono solo tre colpi a disposizione. Il vantaggio è che in questo modo si può pianificare meglio la lezione con il tempo a disposizione.
- Vince chi fa più punti. Si possono effettuare anche più passaggi e il percorso può essere svolto sotto forma di competizione a squadre.
- Il percorso può anche essere ampliato a seconda delle capacità dei giocatori.

Compito	Svolgimento	Esercizio di base possibile
Pista diritta senza ostacoli	<p>Contrassegnare la zona di battuta, a una distanza di 1 metro allestire con dei cubetti un passaggio di 6 cm di larghezza.</p> <p>Obiettivo: a chi rovescia il birillo con un solo colpo vengono assegnati 10 punti, chi ce la fa in due colpi ne riceve 5 e chi lo fa in tre riceve un punto.</p>	Birilli
Accesso ridotto	<p>In una pista con ostacoli restringere l'accesso che porta al cono a circa 10 cm.</p> <p>Obiettivo: rovesciare il cono e la trappola. Il giocatore che riesce a farlo con un solo colpo ottiene 10 punti, chi lo fa in due colpi ne ottiene 5 e chi lo fa in tre 1 punto.</p>	Trappola per topi
Pista diritta con punti	<p>Disporre tre cubetti contrassegnati con le cifre 1 (punto), 3 (punti), 5 (punti) a una distanza di 1, 2 e 3 metri dalla zona di battuta. Segnare la posizione dei cubetti con un adesivo, per poterli riposizionare al posto giusto quando vengono colpiti.</p> <p>Obiettivo: colpire i cubetti. Ottenere il maggior numero di punti possibili con tre tiri.</p>	Strike
Pista in salita	<p>Contrassegnare 9 campi con l'adesivo e assegnare a ognuno di essi un punteggio da 1 a 9.</p> <p>Obiettivo: ottenere il maggior numero di punti possibili con tre tiri. La pallina deve finire nei campi numerati. Annotare il punteggio che corrisponde ai campi più lontani toccati dalla pallina durante i tre tentativi prima di ritornare.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none">• Lanciare 3 dadi e cercare di raggiungere, in tre colpi, il numero di punti ottenuti. Chi ci riesce vince 15 punti. Nel caso contrario se ne perdono 15.	Il crepaccio
Pista in salita	<p>Sulla salita, delimitare tre zone di una larghezza di 40 cm (1 punto), 30 cm (3 punti) e 20 cm (5 punti).</p> <p>Obiettivo: ottenere il maggior numero di punti in 3 tiri dal punto di partenza.</p>	Trampolini

Piano di una lezione

Questo esempio permette di pianificare una lezione di minigolf della durata di due ore ma fornisce anche indicazioni temporali e strutturali per un'uscita in un impianto di minigolf. In questo caso, non si dovrà preparare la palestra e il tempo utilizzato per questa fase preparatoria potrà essere sfruttato per il gioco.

Condizioni quadro

Durata: 120 minuti
Preparazione: circa 20 minuti
Materiale: nastro adesivo da pittore, cubetti, pennarelli, protocolli di gioco

Durata	Monitore ...	Partecipanti	Forma sociale	Materiale
20'	Preparazione di 5 piste		Lavoro individuale	Nastro adesivo, cubetti
2'	... saluta i partecipanti.	... ascoltano	Presentazione	
5'	... espone gli obiettivi della lezione (migliorare ritmo e direzione di gioco nella tecnica di tiro).	... ascoltano	Presentazione	Stampati scheda con esercizi introduttivi
15'	... spiega il percorso e l'obiettivo di ogni pista	... ascoltano, pongono domande	Presentazione, domande/risposte	
30'	... osserva il gioco degli allievi	... giocano/si esercitano sui vari impianti da soli o in coppia	Lavoro individuale e/o di gruppo	Materiale da minigolf personale o già installato.
8'	... raduna i partecipanti e spiega lo svolgimento del torneo	... ascoltano, pongono domande	Presentazione, domande/risposte	
45'	... osserva il gioco degli allievi	... giocano sulle piste rispettando le direttive del torneo.	Lavoro individuale e/o di gruppo	Equipaggiamento da minigolf personale
8'	Feedback coi partecipanti	... ascoltano, pongono domande, danno un feedback	Presentazione Domande/risposte	
5'	Annuncio della classifica			Premi
2'	Saluto			

Il minigolf come sport di competizione

Il minigolf non è solo un gioco divertente da fare in famiglia, bensì anche uno sport riconosciuto che si pratica a livello agonistico in 35 paesi europei e in numerosi altri paesi del mondo.

Nella sola Svizzera si contano 51 società e oltre 200 impianti di minigolf. Tutto l'anno sono organizzati tornei a livello cantonale e nazionale. La squadra svizzera disputa ogni anno i campionati europei e mondiali, mentre i migliori club si affrontano per designare il vincitore della coppa Europa.

Contrariamente al golf, nel minigolf i giocatori utilizzano generalmente un'unica mazza, che è simile al putter del golf ma la sua testa è ricoperta di gomma (spessa un centimetro), che permette di stimolare la motricità fine nel momento in cui si effettua il colpo, favorendo anche alcune tecniche particolari, come ad esempio il colpo tagliato.

Per quanto riguarda le palline, invece, i giocatori di minigolf hanno l'imbarazzo della scelta fra centinaia di modelli (fra 100 e 300 in media), che si differenziano fra di loro per peso, durezza, altezza del rimbalzo, struttura della superficie, colore e grandezza. A seconda della situazione (ostacolo, tempo, ecc.) si sceglie la pallina più adatta.

Gli sportivi di punta si allenano più volte a settimana e per effettuare un percorso in cemento o in legno (filz) hanno bisogno di meno di 30 colpi. In un impianto in eternit alcuni ce la fanno addirittura con il punteggio minimo di 18 colpi.



Tipi di torneo (giocatori con licenza)

Valutazione individuale: a livello nazionale e internazionale sono organizzati dei tornei nei quali viene considerato unicamente il risultato del singolo giocatore. Esistono diverse categorie:

- Allievi: fino ai 15 anni
- Ragazzi/Ragazze: 15-19 anni
- Uomini/Donne: 19-45 anni
- Senior uomini/Senior donne: 45-58 anni
- Senior uomini II/Senior donne II: più di 58 anni

A squadre: esistono anche delle competizioni a squadre, in cui a contare è il risultato complessivo di un numero di giocatori definito (squadre femminili: 3 giocatrici / maschili: 6 giocatori). Non sono stilate classifiche individuali e l'età non è importante.

Combinato: in questi tornei si considera sia il risultato individuale, sia quello ottenuto dalla squadra. Il risultato individuale non influisce solo sulla classifica personale ma anche su quello della squadra.

Queste forme di torneo si prestano molto bene anche per i principianti o i giocatori amatoriali. Si può pure giocare formando squadre miste. I tornei a squadre contribuiscono a forgiare lo spirito di squadra, perché il risultato del singolo non ha molta importanza e a contare è il risultato della squadra.

Informazioni

Link

- [Sito della Federazione svizzera di minigolf](#)
- [Protocollo di gioco](#) (pdf)
- [Esempi di tiri](#) (Video)

Ringraziamo ...

... gli allievi della classe di quinta elementare di Dielsdorf e la loro maestra Sandra Wicki per aver partecipato alla seduta fotografica.

Partner



Per questo tema del mese



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori: Jürg Salvisberg, Peter Arber,
Wolfgang Wicki

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Daniele Mariani

Foto di copertina: Ueli Känzig, UFSPPO

Disegni: Ioanna Manglis

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO