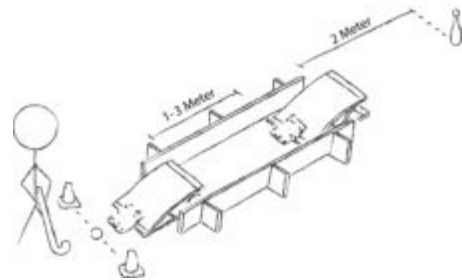


Minigolf: Forme di allenamento progressive

Esempio: Birilli (modificato)

Contrassegnare la zona di battuta, a una distanza di 1 metro allestire con dei cubetti un passaggio di 6 cm di larghezza.

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.

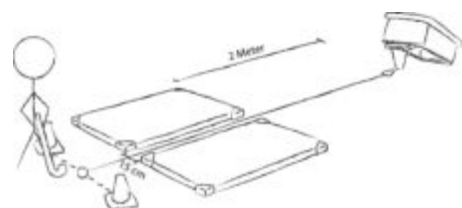


Compito: Accesso ridotto

Beispiel: Trappola per topi (modificato)

In una pista con ostacoli restringere l'accesso che porta al cono a circa 10 cm.

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



Compito: Pista diritta con punti

Esempio: Birilli (modificato)

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.

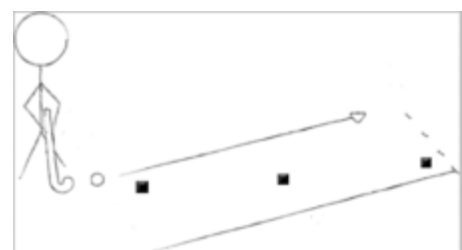
Obiettivo: colpire i cubetti. Ottenere il maggior numero di punti possibili con tre tiri.

Compito: Pista in salita

Esempio 1: Il crepaccio (modificato)

Contrassegnare 9 campi con l'adesivo e assegnare ad ognuno di essi un punteggio da 1 a 9.

Obiettivo: ottenere il maggior numero di punti possibili con tre tiri. La pallina deve finire nei campi numerati.



Variante

- 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.

Esempio 2: I trampolini

Sulla salita, delimitare tre zone di una larghezza di 40 cm (1 punto), 30 cm (3 punti) e 20 cm (5 punti).

Obiettivo: raccogliere il maggior numero possibile di punti con tre colpi



Fonte: Wolfgang Wicki, Jürg Salvisberg, Peter Arber (Swiss Minigolf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO