

MÅNEDENS TRÆNING – MARTS 2025

Ideen med månedens træning er at inspirere til træning i basisfærdigheder. Det er øvelser, som både kan bruges til børn og voksne. Det er både erfarne og mindre erfarne der vil have glæde af det, basisfærdigheder er noget man bør træne regelmæssigt.

Tak for deltagelsen i webinarret om **”Den gode ungdomstræning”**. Den gode ungdomstræning er en træning, hvor der er plads til alle uanset teknisk og fysisk formåen. Var du ikke med, og vil du inspireres kan webinarret ses på uddannelsesplatformen

Efter en mørk vinter kommer foråret og det er tid til at komme ud og løbe nogle løb igen. Månedens træning handler derfor denne gang om at komme op i fart og blive klar.

Når man laver teknisk træning, behøves banerne ikke være så lange. Det er bedre deltagerne arbejder fokuseret på øvelsen i kortere tid, end at man bliver træt og mister fokus til sidst. Så kan man i stedet tilbyde en lille ekstra bane til dem, der gerne vil løbe lidt længere.

Husk altid at få varmet op inden træning, gerne med brug af nogle små sjove lege. Lege er gode til at bygge et fællesskab for både små og større, samt med til at løberne lærer hinanden bedre at kende.

Det er vigtigt man giver en grundig instruktion. Man kan med fordel gennemgå banen med løberne inden start, ikke mindst de mindre erfarne, vil have stor gavn af at blive hjulpet med at forstå, hvad det drejer sig om. Ligeledes er det vigtigt at give sig tid til at snakke træningen igennem bagefter, så løberne får en direkte mulighed for at reflektere over øvelsen, og får feedback på det de har lavet.

Stifræs

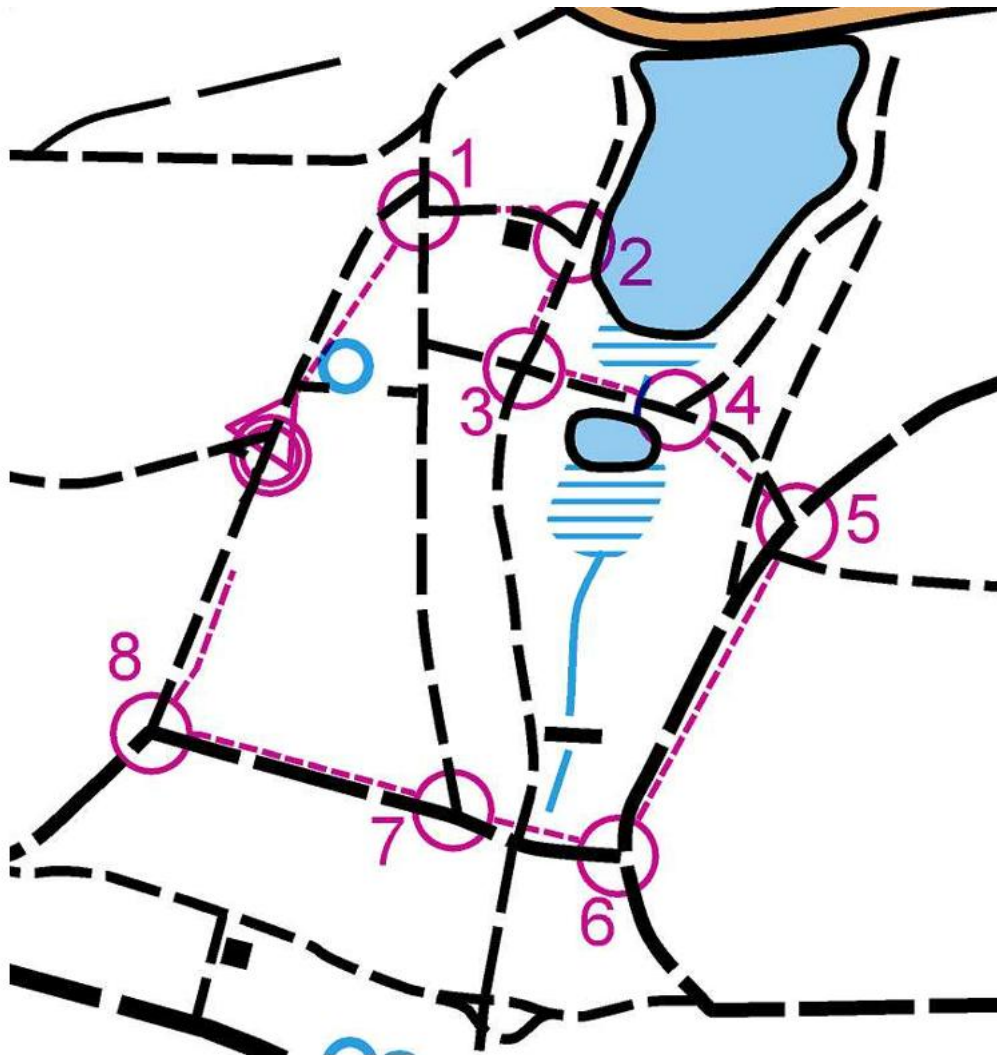
Man kan se en nærmere beskrivelse af øvelsen her <https://tbuorientering.dk/2021/03/04/stifraes/>, tak til Kenneth Skaug for øvelsen.

Øvelsen er tænkt til de 6-9 årige, men begyndere (børn og voksne) vil også have glæde af den.

Formålet er at bruge stier som ledelinier, men handler også om basis kortforståelse og vende kortet i rigtig retning. Man kan dog sagtens variere øvelsen så man også skal følge fx grøfter, diger eller andre markante ledelinier.

Gennemførelse: Der laves flere små korte baner på et skitsekort inden for et afgrænset område med som minimum mange stier og helst også andre ledelinier. For nogle af deltagerne er det måske uvant at blive sluppet løs i skoven alene og uden trænerens eller forældrenes overvågning. Derfor snitzles banen. Snitzlingen kan så bruges som en afgrænsning af hele området øvelsen foregår i, og der kan så laves små korte baner fx af andre ledelinier indenfor det snitzlede område.

Man kan manipulere kortet til et skitsekort i condes, og der findes tips og tricks til dette på DOFs hjemmeside, se nærmere her: <https://do-f.dk/uddannelse/kort-og-baner?view=article&id=8819&catid=61#introcondes>



O-intervaller

Øvelsen i en mere udførlig beskrivelse kan ses her <https://tbuorientering.dk/2021/03/16/o-intervaller/>

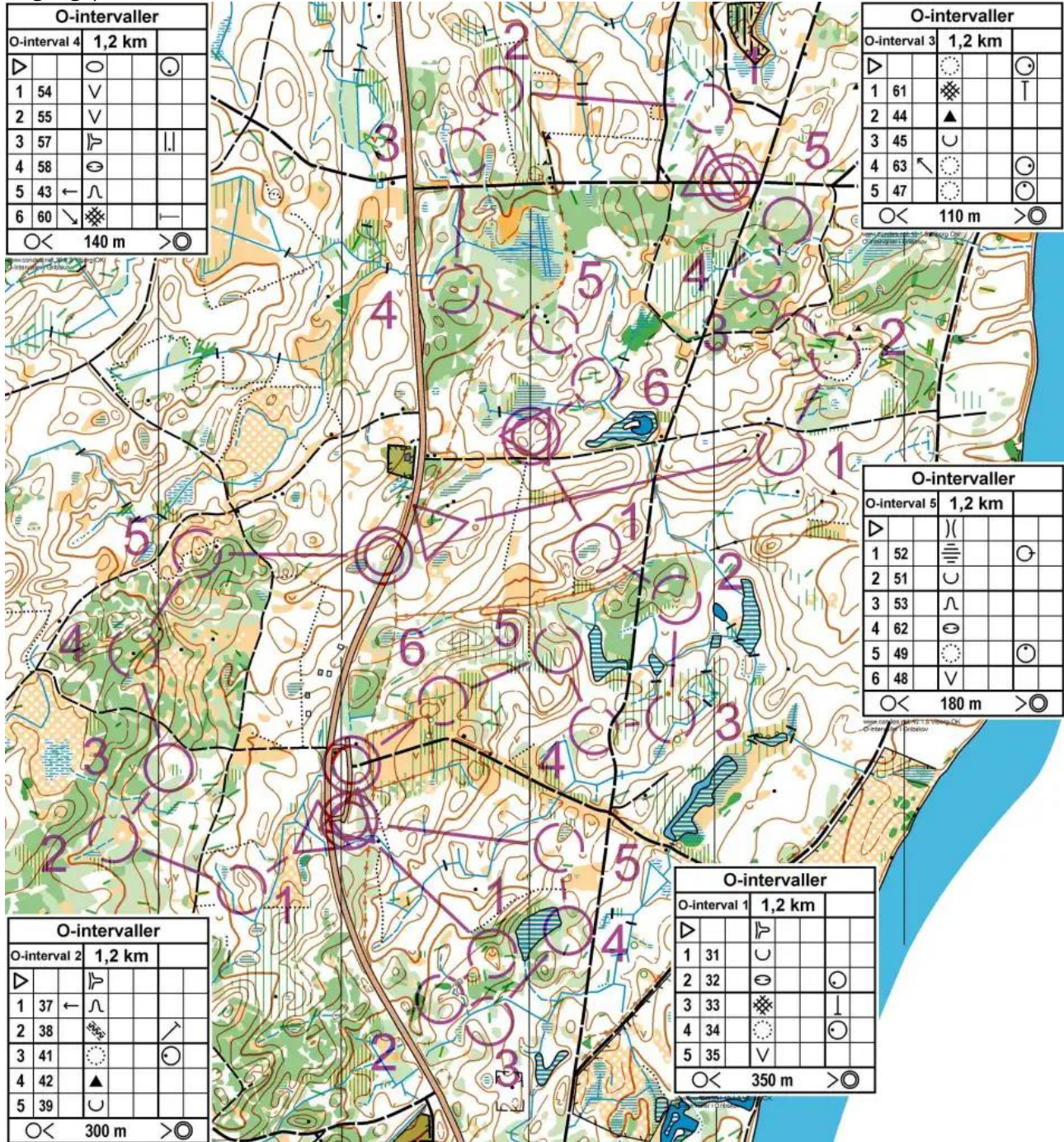
Nogle af de mest almindelige fejl ikke mindst til årets første konkurrencer er at man lader sig påvirke af andre i skoven. Spændingsniveauet er højere end til vinterens træningsløb, og man er mere tilbøjelig til at kigge efter andre.

O-intervaller er en god og sjov øvelse, for at få farten op, men hvor man stadig har god kortkontakt, samtidig med man løber flere sammen, som gør man måske kan miste kort opmærksomheden når man kigger efter andre.

Øvelsen kan varieres i sværhedsgrad alt efter, hvilken målgruppe man har med at gøre. Det fungerer bedst, hvis man starter flere sammen, der kan presse tempoet op. Men man kan også have farten som fokus, og starte individuelt, men med kort startinterval mellem ens udøvere. Banen kan i så fald også gøres enklere, man kunne fx genbruge nogle af de stifræs poster fra øvelsen ovenfor. Banerne kan også gives et stafetpræg ved, at der er gaflinger på nogle af posterne.

Det er vigtigt med pause imellem

I eksemplet nedenfor er der forskellige start og mål steder, men man kan sagtens have samme udgangspunkt.



Husk der er masser af ideer og inspiration til klubtræningen i TBUs online katalog, både til de nye og de erfarne <https://tbuorientering.dk/>



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Har I spørgsmål til månedens bane, eller ideer til fremtidige baner, så kontakt B&U konsulent Carsten Lausten cl@do-f.dk/22417520.

God fornøjelse