



Periodeplan i friidrett (høst)

Mål med periodeplanen: Øve opp gode ferdigheter innen friidrett. Avslutte med en friidretts dag i skolen.

Grunnleggende ferdigheter: Å kunne regne i kroppsøving innebær blant annet å kunne måle lengder, tider og krefter.

Kompetansemål: Elevene skal være med i et brett utvalg av idretter. Elevene skal utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre greie for treningsprinsipp for disse idrettene

Målgruppe: 8.-10.trinnet

Tips for store klasser: For at elevene ikke skal stå for mye i kø og vente på tur, kan det være en god ide og alltid kjøre to aktiviteter samtidig. Velg derfor to av oppleggene (1-4) til en time.

Leksjon 1: LENGDE

Utstyr:	Tid	Hvordan:
Lengdegrop, målebånd og rive	45min	
Oppvarming: Rolig jogg	5-10min	Jogg i pratetempo. Lett pulsøkning
Hoveddel: Hopptrening 1: Indianerhopp 2: Lengdesats med ett skritts rytme 3: Løp med sats på hvert 3.steg 4: Lengdehopp med kort tilløp 5: Lengdehopp med fullt tilløp	+/-25min	1: Fokus på å få strekk i vristen. Kraftig armbruk. 2: Eleven hopper opp på satsbeinet og lander på svingbeinet, løper et steg og er klar til ny serie. Viktig med rytme. Bruk små hinder(kjegler, ball, erte poser..) som eleven hopper over. 3: Viktig å få hoten godt frem og få et hurtig og høyt optrekk med svingbeinet. 4: Nok med 6 steg 5: Farten skal økes jevnt og være høyest når



		<p>eleven når planken.</p> <p>Tilløp: 18-25m. Tommelfingerregel: Like mange steg som alder. Eks: 15 år – 15 steg</p>
<p>Avslutning:</p> <p>Tunellball med overhopp</p>	5-10min	<p>Del i to-fire grupper. Alle stiller seg etter hverandre med bena ut. Den fremste triller ballen gjennom bena til alle til den bakerste. Alle legger seg ned på magen. Den bakerste løper og hopper over alle som ligger nede. Triller så ballen gjennom bena.</p>
<p>Leksjon 2: SPRINT /60 M</p>		
<p>Utstyr:</p> <p>Ingenting. Praktisk å utføre oppmerket bane.</p>	<p>Tid:</p> <p>45min</p>	<p>Hvordan:</p>
<p>Oppvarming:</p> <p>Rolig jogg + 2 x 80m stigningsløp</p>	5-10min	<p>Viktig med rolig oppvarming så muskulaturen blir god og varm før eksplosive bevegelser.</p> <p>Stigningsløp: start rolig og øk tempoet til nesten maks fart. "Flyt" inn de siste 20 meterne.</p>
<p>Hoveddel:</p> <p>Sprinttrening</p> <p>Teknikk for løpssteg:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indianerhopp 2. Vristhopp 3. Hink høyre/venstre <p>Velg A eller B</p> <p>A: Pyramideløp</p>	+/-25min	<p>Hopp med et kne opp og land med samla bein.</p> <p>Små lette hopp med samla bein.</p> <p>5 til 10 hink med kne opptrekk. Husk begge bein.</p> <p>A: Løp hvert intervall så fort du kan med ca 1min pause mellom hvert intervall.</p> <p>B: Løp nesten maks i hvert løp. 2 min pause</p>



20-40-60-80-100-80-60-40-20m sprint B: 8 x 60m		mellom hver 60m.
Avslutning: Rolig jogg og tøyning av legg og lår	5-10min	
Leksjon 3: KULE		
Utstyr: Målebånd, kuler/steiner og medisinballer/baller.	Tid: 45 min	Hvordan:
Oppvarming: 5-10trekksball	5-10min	Del klassen i to lag. En ball. Hvert lag skal ha 5 el 10(det som passer) pasninger hver, uten at ballen går i bakken eller berører motstanderens lag. Første lag med 10 pasninger får poeng.
Hoveddel: Teknikktrening i kule 1: Brystpasninger (Forøvelse til kulestøt.) 2: To og to støtter til hverandre(husk sikring) 3:Kulekonkurransen	+/-25min	1: To og to kaster brystpasninger med medisinball (andre baller kan også brukes). Skyv godt fra med fingrene. 2: Stå bak en linje. En kule(kan gjerne bruke rund stein) pr par. Legg kula i hånden, litt utpå fingrene. Støtt med tommel og lillefinger. Ta kula inntil halsen, skyv albuen ut og støt. 3: Merk opp en blink. Innerst:10p, midten 5p og ytterst 1p. 50cm avstand mellom ringene. Ikke nødvendigvis den som støtter lengst som vinner.



<p>Avslutning:</p> <p>Styrke av mage, rygg og armer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3x20 situps, 3x10 pushups og 3x10 ryggups 2. Tøyning av biceps, triceps og bryst. 	<p>5-10min</p>	
<p>Leksjon 4: HØYDE</p>		
<p>Utstyr:</p> <p>Rockeringer, hoppetau, matter, strikk og ball</p>	<p>Tid:</p> <p>45min</p>	<p>Hvordan:</p>
<p>Oppvarming:</p> <p>Hauk og due med ringer</p>	<p>5-10min</p>	<p>Mange rockeringer(kan bruke tau og legge de i en sirkel) legges utover gulvet. En elev er hauk. Resten skal komme seg over gulvet til andre siden av salen uten å bli tatt. Det er bare lov å tråkke i ringer. Eleven er tatt om han/hun tråkker utenfor en ring eller blir tatt av hauken.</p>
<p>Hoveddel:</p> <p>Floppeteknikk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sitteflopp 2. Høyde uten tilløp 3. Tilløp og sats 4. Høyde med fart 	<p>+/-25min</p>	<p>Stasjonstrening</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bygg opp et landingssted, gjerne en turnkasse(myk), som er så høyt at elevene må satse kraftig oppover og strekke seg for å nå sittestedet. Skal lande i sittende stilling. 2. Hopp bakover over lav snor og løft hoftepartiet like etter satsen. Land på ryggen. 3. Heng en tennisball i en basketkurv eller lignende. Løp i sving, sats med innerste bein og sats. Prøv å nå ballen med strak arm. Juster ballen etter hvor høye



		<p>elevene er.</p> <p>4. Her tar elevene fart, løper i bue, satser med innerste fot og hopper. Land på ryggen. Bruk strikk som list.</p>
<p>Avslutning:</p> <p>Svingende tau + tøyning</p>	5-10min	<p>Ta et langt tau. Fest en litt tung, myk gjenstand i enden. Sett fart på tauet og sving rundt. Elevene står i en ring og skal hoppe over tauet. Her kan lærer variere med fart, høyde eller ulike hoppepgaver.</p>
<p>Leksjon 5: TRENING TIL FRIIDRETTENS DAG I SKOLEN</p>		
<p>Utstyr:</p> <p>Høydematte m/stativ, stoppeklokke, målebånd, rive og spade</p>	<p>Tid:</p> <p>45min</p>	<p>Hvordan:</p>
<p>Oppvarming:</p> <p>Hermegåsa</p>	5-10min	<p>Elevene går i grupper på 4-6 stk. Alle jogger etter hverandre. Den fremste viser en øvelse og de andre gjør akkurat som lederen. Etter en stund går den fremste bakerst, og en ny elev viser en ny øvelse.</p>
<p>Hoveddel:</p> <p>Elevene velger selv øvelser de vil øve på til Friidrettens dag.</p>	+/-25min	<p>Utstyr og merkekrav ligger ute på de ulike øvelsene. Elevene har med seg et ark og penn som de kan notere ned sine egne resultater på og leverer inn til lærer etter timen.</p>
<p>Avslutning:</p> <p>2 runder rolig nedjogg + lett uttøyning.</p>	5-10min	<p>Jogge i pratetempo.</p>



Avslutte med: FRIIDRETTENS DAG I SKOLEN

Mer informasjon om Friidrettens dag finner dere under " Aktivitetstilbud – Friidrettens dag" på www.friidrettiskolen.no