



## Tren til TineStafetten – periodeplan vår

**Mål med periodeplanen:** Øve opp gode ferdigheter innen friidrett med spesifikt fokus på sprint og trening mot TineStafetten.

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

**Kompetansemål:** Elevene skal være med i et bredt 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

### Leksjon 1: BLI KJENT MED STAFETTER

Utstyr:	Tid:	Hvordan:
Bånd og hekker	45 min	
<b>Oppvarming:</b> Nappe haler - "alle mot alle"	5-10min	Om å gjøre å samle/nappe til seg flest mulig haler fra de andre uten å miste sin egen. Etter hvert som man napper andres haler, må man feste dem i bukselinningen bak på ryggen.
<b>Hoveddel:</b> Småstafetter 1: Hinderstafett 2: Donaldstafett 3: Banestafett	+/-25min	Del klassen inni jevne lag.  1: Sett ut 4 lave hekker med ca 6m avstand. Deretter en kjele. Elevene løper over hekkene bort og ved siden av tilbake. Veksler med nestemann.  2: Løp på gressmatte eller bane. Del laget i to. Løp tvers over bana, bak laget og lever pinnen til neste gang. Kan løpes uendelig mange etapper.  3: Hver elev løper en langside eller sving hver.
<b>Avslutning:</b> Tredjemann i vinden	5-10min	Alle legger seg ned på magen på gulvet, to og to i par. (Kan alternativt bare stå parvis). To eller fire stykker



		plukkes ut der to "har den", mens de to andre må finne seg et sted og legge seg ned og dermed "skvise" ut den som ligger ytterst på motsatt side.
<b>Leksjon 2: SPRINT</b>		
<b>Utstyr:</b>	<b>Tid:</b> 45 min	<b>Hvordan:</b>
<b>Oppvarming:</b>  Rolig jogg +  2 x 80m stigningsløp	5-10min	Viktig med rolig oppvarming så muskulaturen blir god og varm før eksplosive bevegelser.  Stigningsløp: start rolig og øk tempoet til nesten maks fart. "Flyt" inn de siste 20 meterne.
<b>Hoveddel:</b>  Sprinttrening  Teknikk for løpssteg  1. Indianerhopp 2. Vristhopp 3. Hink høyre/venstre  Velg A eller B  A: Pyramideløp  20-40-60-80-100-80-60-40-20  m sprint  B: 8 x 60m	+/-25min	Hopp med et kne opp og land med samla bein.  Små lette hopp med samla bein.  5 til 10 hink med kne opptrekk. Husk begge bein.  A: Løp hvert intervall så fort du kan med ca 1min pause mellom hvert intervall.  B: Løp nesten maks i hvert løp. 2 min pause mellom hver 60m.
<b>Avslutning:</b>  Rolig jogg og tøyning av legg og lår	5-10min	
<b>Leksjon 3: VEKSLINGSTRENING</b>		



Utstyr:	Tid:	Hvordan:
Stafettpinner	45 min	
<b>Oppvarming:</b> Hauk og due	5-10min	<p>En elev blir valgt til hauk, en til duemor og resten er duer. Hauken står i midten. av et område som er avgrenset på hver side, der duene er "fri" fra å kunne bli tatt av hauken.</p> <p>Størrelse på område avhenger av hvor stor gruppe en har. 20-40 meter er god avstand mellom linjene.</p> <p>"Duene" skal løpe fra en strek eller et felt over til et annet uten å bli berørt av "hauken". De som blir tatt av "hauken" blir selv "hauker" og skal fange de andre "duene".</p>
<b>Hoveddel:</b> 1: Jogg med veksling 2: Veksling med fart - størst mulig fart i vekslingen 3: 4x100m stafett	+/-25min	<p>1: Jogg i grupper med 1-2 meter mellom hver. Bakerste mann starter med pinnen og leverer videre nedenfra og opp til den foran slik at pinnen går fra venstre til høyre til venstre til høyre hånd igjen. Når den fremste i rekka har fått pinnen, jogger denne ut av rekka og bakerst igjen og starter på nytt. Man kan gjerne øve seg på å si "hei" idet man vil at den foran skal strekke ut armen bak og åpne hånda slik at man får avlevert pinnen. Ikke la rekkene bli for lange, 5-6 elever er nok.</p> <p>2: To og to sammen. Bruk pinner el lignende som stafettpinner. En står i vekslingasfeltet med ryggen til. Den andre løper 60m og roper "hei" når han er i armlengdes avstand. Den som tar imot pinnen skal da være i god løpefart. Han må derfor starte og løpe når medløperen er ca 10-15m fra veksling.</p> <p>Bytt annen hver gang på å starte og ta imot.</p> <p>3: 4 elever på hvert lag. Hver veksling foregår etter 100m.</p>



<p><b>Avslutning:</b></p> <p>Bil og garasje</p>	<p>5-10min</p>	<p>2 og 2 personer er på lag sammen. Halvparten av barna stiller i en stor sirkel (dvs. en person fra hvert lag) med beina fra hverandre, og ansiktet inn mot sirkelen. Den andre halvdel (dvs. den andre personen på hvert lag) kryper ned på alle fire og stiller seg mellom beina på lagkameraten, slik at den som er på kne er "bil" og den som står oppreist er garasje.</p> <p>Nå skal du ideelt sett ha en sirkel med mange garasjer og like mange biler, der alle halvparten står oppreist og den andre halvparten står på kne, og alle ser inn mot sirkelen.</p> <p>Så. På instruktørens kommando er det om å gjøre og RYGGE ut av garasjen, løpe rundt hele sirkelen (i samme retning :) for så å stupe inn gjennom garasjen og nå tak i en ting som du har plassert i midten av sirkelen.</p>
<p><b>LEKSJON 4 – Stafett veksling</b></p>		
<p><b>Utstyr:</b></p> <p>Stafettpinner</p>	<p><b>Tid:</b></p> <p>45 min</p>	<p><b>Hvordan:</b></p>
<p><b>Oppvarming:</b></p> <p>Drill - Stafettveksling</p>	<p>5-10min</p>	<p>Jogg i grupper med 1-2 meter mellom hver. Bakerste mann starter med pinnen og leverer videre nedenfra og opp til den foran slik at pinnen går fra venstre til høyre til venstre til høyre hånd igjen. Når den fremste i rekka har fått pinnen, jogger denne ut av rekka og bakerst igjen og starter på nytt. Man kan gjerne øve seg på å si "hei" idet man vil at den foran skal strekke ut armen bak og åpne hånda slik at man får avlevert pinnen. Ikke la rekkene bli for lange, 5-6 elever er nok.</p>
<p><b>Hoveddel:</b></p> <p>Langsprint</p> <p>1. 2 x 100m</p>	<p>+/-25min</p>	<p>Løp 8 150m i nesten maks-fart. Gå rolig tilbake mellom hvert løp(max1min30sek pause)</p>



stigningsløp 2. 8 x 150m 3.		
<b>Avslutning:</b> 5 min rolig nedjogg + lett tøyning	5-10min	Jogge i pratetempo. Få ut evt. melkesyre.
<b>Leksjon 5 – ØVE TIL TINESTAFETTEN</b>		
<b>Utstyr:</b> Stafettpinner	<b>Tid:</b>	<b>Hvordan:</b>
<b>Oppvarming:</b> Rolig jogg i joggeløype eller på bane.	5-10min	
<b>Hoveddel:</b> 1. Stafettveksling 2. 8x200m	+/-25min	1: To og to sammen. Bruk pinner el lignende som stafettpinner. En står i vekslingasfeltet med ryggen til. Den andre løper 60m og roper "hei" når han er i armlengdes avstand. Den som tar imot pinnen skal da være i god løpefart. Han må derfor starte og løpe når medløperen er ca 10-15m fra veksling.  Bytt annen hver gang på å starte og ta imot.  2: Sørg for at alle har et lag å løpe på. Dersom det ikke går opp i antallet, kan noen løpe flere etapper.
<b>Avslutning:</b> 2 runder rolig nedjogg + lett uttøyning.	5-10min	Jogge i pratetempo.
<b>Avslutning: DELTA PÅ TINSTAFETTEN</b>		
Mer informasjon om TineStafetten finner dere på <a href="http://www.tinestafetten.no">www.tinestafetten.no</a>		