

TREN TIL TINESTAFETTEN

Periodeplan for 8.-9. trinn



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. - 9. trinn

LEKSJON 1 – SPRINTTRENING

Ustyr: Stafettpinner nok til hvert lag.	Tid:	Hvordan:
Oppvarming	5-15 min Rolig jogg. Tøying 3-6 øvelser	Løp rolig. La en lede an og lage en løype med innlagte små bakker og svinger. Det gjør oppvarming litt morsommere. Tøying av sentrale muskelgrupper i strekkapparatet i beina. Hold hver øvelse i min 15 sek.
Hoveddel	30 min Løpsdrill: Oppspark bak Ankling Høye kneløft 4 stigningsløp ca 60-80m Pyramidesprint: 40m-60m-80m-100m-80m-60m-40m	Drilløvelsene gjennomføres over en distanse på 20-30m. Hver drilløvelse repeteres 2-4ganger. Pausen er å gå rolig tilbake. http://www.youtube.com/watch?v=HVchQhCbEOM&feature=related Sprintøkten gjennomføres for å bygge opp hurtigheten. Pausene er å gå rolig tilbake. Prøv å holde 80-90% av maksfart i hvert løp.
Avslutning	10-15min Stafett: Donaldstafett	8 deltagere, 4 jenter og 4 gutter. Jentene står på en side av banen og guttene på andre. Løp tvers over gressmatta eller banen. Veksling foregår ved at løper runder bak de 4 som står på rekke og frem til første. Kan løpes uendelig mange etapper.

LEKSJON 2 – INNFORING I ÅPEN VEKSLING

Ustyr: Stafettpinner nok til halv klasse.	Tid:	Hvordan:
Oppvarming	10 min Rolig jogg	3-5 runder på bane. Prøv å holde "prate-tempo".
Hoveddel	20 min Løpsdrill: Oppspark bak Ankling Høye kneløft Høye kneløft med overgang til løp 4 stigningsløp ca 60-80m Vekslingstrening: Åpen veksling. To og to med en vekslingspinne.	http://www.youtube.com/watch?v=HVchQhCbEOM&feature=related Mål opp vekslingsfeltet på 20m. Innkommende holder pinnen, løper og strekker fram armen til veksling. Mottaker er i tilpasset fart og griper pinnen i fart og løper ca 40m. Gjenta 5 ganger hver.
Avslutning	15min Evighetsstafett Med åpen veksling	5 elever på hvert lag. 1.etp ved start, 2.etp etter 100m, 3.etp etter 200m, 4.etp etter 300m og 5.etp etter 400m. Deretter veksles det om og om igjen til alle på laget har løpt 4 etapper hver.

LEKSJON 3 – INNFORING I BLIND VEKSLING, GODE OG SIKRE VEKSLINGER

Ustyr: Stafettpinner nok til halv klasse.	Tid	Hvordan
Oppvarming	10 min Vekslingsjogg - 5 på rad	Kort innføring i blind vekslings. 5 på rekke. Jogg med kort avstand. Den bakerste har pinnen. Roper "hei" eller navnet til neste, strekker hånda fram og den neste tar armen bak og ned med hånden som en "L". Når pinnen er fremme, går den første ut til siden og venter til alle er forbi og gjør så det samme om igjen.
Hoveddel	30 min Vekslingstrening To og to. Bytte på å starte Gjenta 5 ganger hver ca 40 m 4 x 60m stafett Gjenta 4 ganger	Trene på maksfart i vekslings. En starter ca 40 m før vekslings med pinnen, prøver å komme opp i maksfart, og utgående løper må trene på å starte presis. Når overleveringssignalet kommer "hei/navn", må armen strekkes godt ut i passende høyde, og hånden holdes stille. Ha fokus på blind vekslings. Juster farten slik at mottaker har høyest mulig fart ved mottak av pinnen.
Avslutning	5 min 4 x100m Tøying: 3-6 øvelser	Tøying av sentrale muskelgrupper i strekkapparatet i beina. Hold hver øvelse i min 15 sek.

LEKSJON 4 – UTHOLDENDE SPRINT

Ustyr	Tid	Hvordan Oppvarming
Oppvarming	10 min Punktjogg med lapper	Alle starter ved samme punkt. Trekker en lapp der det f.eks står fotballmål på. Alle løper mot fotballmålet og tilbake. Når elevene er tilbake snur første mann en ny lapp. Der står det kulerings. osv...Alle som kommer inn kan lese lappene og gjøre som oppgaven sier. Ha nok lapper til ca 10 min jogg. Når første er i mål, stopper alle.
Hoveddel	30 min Langsprint 2-4 stigningsløp ca 80m 8 x 150m 1 min pause eller gå rolig 100m	Start rolig og øk tempoet. Hold god flytfart siste 20m. Løp 150m med høy fart, men ikke maks fart.
Avslutning	5 min Rolig nedjogg	

LEKSJON 5 – TINE-STAFETT, SISTE GJENNOMKJØRING

Ustyr	Tid	Hvordan Oppvarming
Oppvarming	10 min Rolig jogg	3-5 runder på bane. Prøv å holde "prate-tempo".
Hoveddel	30 min Løpsdrill: Oppspark bak Triplings Høye kneløft Høye kneløft med overgang til løp 2-4 stigningsløp Åpen vekslings	Start rolig og øk tempoet. Hold god flytfart siste 20m. Løp 150m med høy fart, men ikke maks fart.
Avslutning	10 min TINE-Stafett 8x200m	Gjennomkjøring av stafettlaget. Fordel etapper. PS: Det er ofte lurt å sette den beste sprinteren og stayeren på siste etappe.