



Mesterlig samarbeid på friidrettsbanen!

Alder: 6-16

Tid: 90 minutter

Tema:

Samarbeid på tvers av alder og nivå

Mål:

Å gi utøverne ei økt med styrke, koordinasjon, balanse og kondisjon på en måte som ikke forutsette at alle er på samme nivå.

Læringsutbytte:

Utøverne skal oppleve at de må samarbeide og fordele oppgavene ulikt for at alle i laget skal mestre og for at gruppa skal kunne fullføre. Utøverne opplever det som en konkurranse mellom lagene, men det trenger vi ikke å betone i det hele tatt. Når økta er over er ALLE vinnere som har klart å være med gruppa si rundt postene og har bidratt etter egen evne.

| Treningsform | Tid | Beskrivelse | Utstyr |
|---|-----|--|-----------------------------|
| Oppvarming | 20 | Kongeball: Del i to lag, marker et mål i hver ende av banen der kongen skal stå. Spillet er som "motsatt håndball, man scorer dersom man klarer å få ballen til egen keeper som fanger den i fast grep. Tre steg før man må spille ballen videre. Ved scoring bytter man keeper, den som scoret blir ny keeper. Ved 4 lag spill turnering på to baner. | Softball, vester og kjegler |
| Hoveddel: | 65 | Hoveddelen består av 7 poster som skal gjennomføres som en gruppe. Lagene deles ved at alle deltakerne stiller seg på en rekke fra yngst til eldst der man begynner med inndeling til 7 fra de eldste. De første 7 blir da lagledere på hvert sitt lag som er sammensatt av utøvere i alle aldre. Målet med økta er at hvert lag skal gjennomføre alle postene sammen og at de kan fordele antall repetisjoner ULIKT mellom gruppemedlemmene sånn at alle kan bidra ut fra sine forutsetninger. Mellom hver post skal gruppa løpe 400 meter (200) | |
| Post 1 Arm- hevinger og planke | | Gruppa stiller seg i planke og en og en tar armhevinger inntil gruppa til sammen har tatt 100 (50) repetisjoner. 400 meter løp (200) | Evt matter |
| Post 2 Hoppe-løype | | En serie med lave hinder hoppes forover/til høyre/til venstre til sammen 5 hopp. Alle i gruppa skal hoppe 6 serier 400 meter løp (200) | Kjegler og staur |
| Post 3 Balanse | | Balanse på trekloss. Hele gruppa stiller seg på hver sin kloss og skal holde balansen i et minutt før de får bytte fot. Hvis en i gruppa mister balansen stoppes tida. Til sammen 2 minutter. | Treklosser |

| | | | |
|--|------------|---|-----------------------------------|
| | | 400 meter løp (200) | |
| Post 4 Koordinasjon | | <p>“Sideveis forflytning” Flytt tennisballer fra side til side i en rekke på 8 baller. Gå tilbake til start. Alle i gruppa skal gjennomføre 5 runder i gjennomsnitt.</p> <p>400 meter løp (200)</p> | Tennisballer og markerings-hatter |
| Post 5 Kronidioten (Mesternes Mester) | | <p>Over/under-hinder i kjede på 6.</p> <p>5 runder fram og tilbake pr gruppedlem.</p> <p>400 meter løp (200)</p> | Staur, klips og kjegler |
| Post 6 Statisk og hoppende utfall | | <p>Hele gruppa setter seg i 90’ mens en og en tar hoppende utfall til samla antall for gruppa er 200 (100?)</p> <p>400 meter løp (200)</p> | |
| Post 7 Sit-ups med baller (Mesternes Mester) | | <p>Gruppa legger seg på rygg i en rekke med hodet på høyde med beina til neste på rekka. Alle ballene i kassen skal fraktes gjennom rekka fra en ende til den andre ved at man tar sit ups og henter ballen ved egne ben og gir den videre over hodet.</p> <p>400 meter løp (200)</p> <p>Øvelsen er over når alle er tilbake på den posten de startet på, eventuelt når tiden er ute.</p> | Kasse med baller (40?) Matter |
| Avslutning | 5 minutter | Samle utøverne og skryt av dem! Hvordan de fordelte repetisjonene i laget, hvordan de yngste sto på, hvordan gruppelederne oppmuntret, det gode humøret og ikke minst den gode innsatsen. | |