

Tema

Alder: 5 år og oppover, dette avhenger av vanskelighetsnivået som det legges opp til.

Tid: 1 time 15 min

Tema: Generell teknikktraining for barn og ungdom

Mål: Å trene gode motoriske ferdigheter med spesielt fokus på koordinasjon og balanse.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	10 min	Sett i gang med lekvarianter som for eksempel Nappe hale og grønt og rødt lys	Rulleski
Hoveddel	45 min	<p>Oppsett av aktivitetsløype: Start med å bygge noen elementer før treningen starter. Det er lett å legge opp til øvelser som slalåm, hoppetau på matte, 8 tall, gå baklengs, gå sideveis over hinder, stopp og brems øvelser, og ta av/på ski. Bygg på med forskjellige elementer underveis i økta, og gjerne endre øvelsene underveis i økta. Legg opp til rolige partier mellom øvelsene, slik at ikke hele økta går i 100.</p> <p>Dersom klubben har orgeltramp, hopp og vippe, er dette også raskt å sette opp.</p> <p>Prøv å legg aktivitetsløype som en rundløype slik at det ikke er start og stopp underveis</p> <p>Prøv å variere øvelsene fra trening til trening, slik at det ikke blir det samme oppsettet fra trening til trening. Ved variert ferdighetsnivå er det fint å legge forskjellig vanskelighetsgrad ved siden av hverandre slik at barna selv kan velge hvilken vanskelighetsgrad de selv ønsker.</p>	<p>Rulleski</p> <p>Kritt til oppmerking av bane.</p> <p>Matter, hoppetau Kjegler baller</p> <p>Orgeltramp Hopp Vippe</p>
Avslutning	15 min	Avslutt gjerne med en lekøvelse som stikkball ol.	Rulleski