

Løp og moro med 11-14

Alder: 11-14

Tid: 90 min

Tema: Lek og moro der vi utnytter det miljøet vi trener i

Mål: Gi utøverne en variert treningsøkt der man får trent teknikk, spenst, hurtighet og koordinasjon i varierte former. Økten skal være full av aktivitet og minimalt med venting

LUB(læringsutbytte): Bruk av staver, spenst, hurtighet, koordinasjon, gøy

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	15 min	Ca 1,5 km jogg til et fin område der vi kan leke mye. Variert gruppe gjør at de fremste må stoppe opp og ta armhevinger etc hvis avstanden blir for stor. Skigang i bakkene	Staver
	5 min	Zombietikken En begynner som zombie. Etter hvert som han tikker, blir det flere og flere zombier <i>Noen av trenerne lager til postene samtidig som vi har tikken</i>	
Hoveddel		Hoveddelen består av 3 poster som gruppen deles inn i. Det ser ut til å bli ca 20 barn. Inndelingen blir da to grupper med 6 barn og en gruppe med 8 barn. Ved stafetter blir det delt inn i 2 lag av 3 eller 4 utøvere.	
Post 1 Staver i bakken	10 min	Fokus på å bruke staver i bakken ved forskjellige øvelser Treneren viser hvilke øvelser som skal gjennomføres og hva man bør tenke på før hver øvelse. <ol style="list-style-type: none"> Sprettende skigang uten staver (5 * 10 hopp). Hver utøver marker hvor langt man kommer og «konkurrerer» med seg selv Sprettende skigang med staver (5 * 10 hopp) Hver utøver marker hvor langt man kommer og «konkurrerer» med seg selv Elghufs (5 * 30 sek) (hvis det er tid) 	Staver
Post 2 Skiskytter-stafett	10 min	Det legges opp til en løype der hver deltager skal løpe en liten runde og prøve å hive 4 erteposer på blink. For hver bom må det løpes en strafferunde.	Kjegler og erteposer

Post 3: Stafett i hinderløypen	10 min	Stafett i hinderløypen. Terninger eller kort kan eventuelt benyttes for å få til et element av tilfeldighet	Eventuelt kort eller terninger
Avslutning	20 min	Jogge tilbake til Fana Stadion Siste 5-10 min uttøying og oppsummering av økten	