



Matchløb

O-teknisk træning
17. Basis taktik
17.A Påvirkning fra andre løbere
TBU-bog s. 174-175

Formål:

At løberne bliver opmærksomme på, hvordan konkurrenceelementet og f.eks. publikumspassager kan påvirke deres orientering.

Design og afvikling:

I matchløb skal løberne dyste direkte mand mod mand. Under øvelsen skal de løbe så hurtigt de kan. Lad dem finde sammen i par, hvor løberne har nogenlunde samme niveau.

Parret starter samtidig på en bane, der består af 2 korte sløjfer, der er lige lange (samlet længde på banen skal maks. være 800 meter). Halvvejs passerer de start- og målområdet, hvor de kan få en fornemmelse af, hvordan de ligger i forhold til den anden – om de skal sætte farten op for at indhente lidt, eller om de skal prøve at holde et forspring. Hvis der kan være et heppekor, vil det være optimalt.

Den første i mål vinder.

Løberne skal gennemføre 2-4 matchløb, alt efter hvad der ellers er på programmet på træning.

Alder: 14- år

Varighed: 15-25 min.

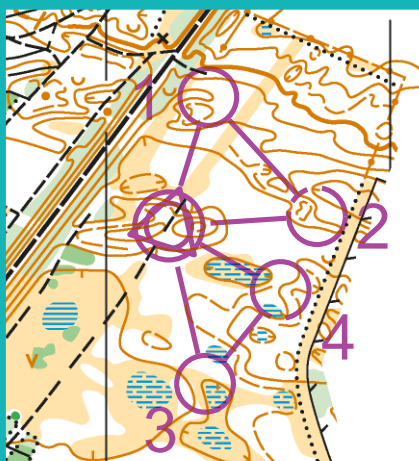
Terræn: Skov eller by - gerne i et område med god sigt.

Udstyr: Kort, baner og skærme.

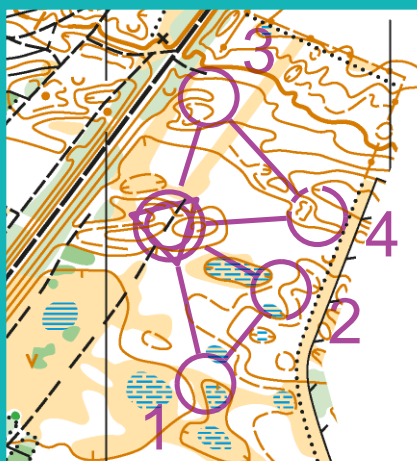
Teknik og fokuspunkter

Konkurrenceelementet er stort i matchløb. Når løberne skal løbe direkte mod en modstander på så kort en bane, så bliver det meget hurtigt intenst og det kan føles som om, at fejlmarginen er meget lille. Med "publikumspassagen" halvvejs bliver løberne yderligere påvirkede til at fokusere mere på resultatet, end deres orientering.

Slut træningen af med at evaluere med hver enkelt løber, hvordan de oplevede, at det forstærkede konkurrencepres påvirkede dem undervejs. Det er evt. også noget, som de kan få som "lektie" at skrive ned inden næste træning.



Løber A
750 meter



Løber B
750 meter