



Kort 3-mandsstafet

O-teknisk træning
17.B Stafet og gaflinger
41.A Taktik i forhold til distance
TBU-bog s. 175 og 222-223

Formål:

At løberne vænner sig til, og sidenhen kan håndtere de taktiske udfordringer der er i at løbe som en del af et hold, at løbe "mand mod mand", og at orientere, når der er gaflinger.

Alder: 13- år

Varighed: 35-40 min.

Terræn: Øvelsen kan både gennemføres som træning af sprintstafet (sprintkort) og som stafet i skoven (skovkort), og stiller ikke krav til bestemt terræn.

Udstyr: Kort og skærme, evt. elektronisk tidtagning

Design og afvikling:

Der laves 3 runder af en varighed på 6-8 minutter med 2-3 gaflingskombinationer, som ikke varierer meget i tid. Hvis der stor niveauforskel mellem løberne og kønnene kan der laves en kort og lang variant af de tre runder, så der ikke vil være stor forskel på, hvor lang tid løberne bruger. Hvilken variant hver enkelt skal løbe, aftales inden holdinddelingen. Herefter inddeles der i hold af 3 løbere, så det så vidt som muligt passer med at 1.tur, 2.tur og 3.tur løber den samme variant.

1.turen starter med fællesstart på 1.runde. 2.turen starter med en fællesstart på 1.runde, når halvdelen af den tid det er estimeret at løberne skal bruge, er gået. Hvis løbetiden f.eks. er estimeret til ca. 6 minutter starter løberne på 2.tur 3 minutter efter 1.tur er løbet i skoven. Når løberne på 1.turen kommer i mål veksler de til deres 3.tur som løber 1.runde. Når 2.tur kommer ind på 1.runde veksler de til 1.tur igen, der løber deres 2.runde. Sådan forsætter løberne med at veksle med hinanden, indtil alle løbere på holdet har løbet alle 3 runder. Hvis ét eller flere hold kommer langt bagud, kan træneren vurdere at sende næste tur på de hold afsted, så de kommer med i stafetten igen og får oplevet at løbe stafet mod andre.

Teknik og fokuspunkter

I færdighed 17.B, Stafet og gaflinger, handler det ikke om, at løberne skal lære at håndtere dét at løbe stafet, men at de i første omgang skal blive opmærksomme på, at det er anderledes end at løbe individuel orientering. Det er sjovt, men også stressende, at løbe stafet, fordi løberne ikke selv har kontrollen over, hvilke situationer de skal orientere i. Om de har en lang gafling, om de kommer ud først eller sidst og hvem de løber mod. Tag en god snak med løberne efter øvelsen og lad dem komme med indspil til, hvad de synes der var anderledes og svært ved at løbe stafet.

I færdighed 41.A, Taktik i forhold til distance, skal løberne lære at håndtere det at løbe stafet. Hvordan de kan holde fokus på at orientere selvstændigt og sikkert, selv om de godt ved at de er efter. Hvordan de kan udnytte de situationer, hvor de kan bruge andre løbere i skoven. Hvordan de kan se hvornår der kommer gaflinger, hvor de skal være ekstra selvstændige, f.eks. til post 1. Tag gerne en snak med løberne inden start, og få dem til at tænke over hvilken taktik de vil bruge. Evaluer på det efterfølgende.

