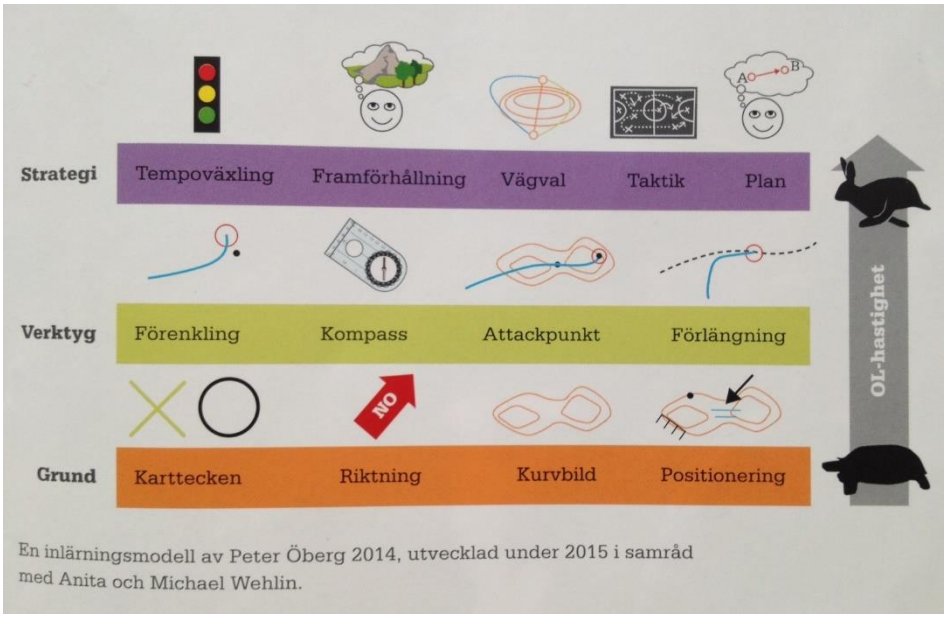
Tips Kretsträning IF Hagen

20160407

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Medel



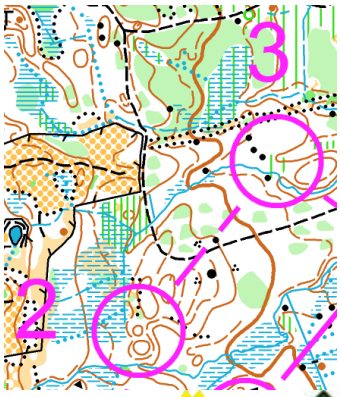
Den här modellen för att lära sig orienteringsteknik kommer att vara ett återkommande inslag i årets kretsträningar. Beroende på var på skalan Grund – Verktyg – Strategi man är så klarar man att orientera säkert i olika hastigheter. Du kan själv fundera på vilka moment du är bra på och vilka du behöver utveckla.

På träningen i Rånna vill jag att du fokuserar på de här momenten:

Alla – Löpteknik uppför. Upp med blicken så att du håller kroppen upprätt. Du får bättre driv och bättre syretillförsel ner i lungorna. Tänk på att du måste driva dig själv uppåt, så korta ner stegen, men ha ändå ett steg där du har aktiv fotisättning och ”tuggar” dig upp.

Gul – Positionering, riktning, och tempoväxling. Banan du springer är en blandning av ledstänger och sträckor där du måste gena mot något som fångar upp dig. Tipset till dig är att välja ut säkra punkter där du lämnar ledstången, är noga med riktningen i skogen och sänker farten när du lämnat ledstången. Var noga med kompassgreppet!

Titta på sträckan till höger. Om du vill kan du följa bäcken nästan hela vägen, men du kan också utmana dig själv att göra det lite svårare. Gena ut på stigen och följ den till höger till stenen. Därifrån (attackpunkt) tar du noggrann riktning, läser av stenen vid bäcken och sen är du framme!!

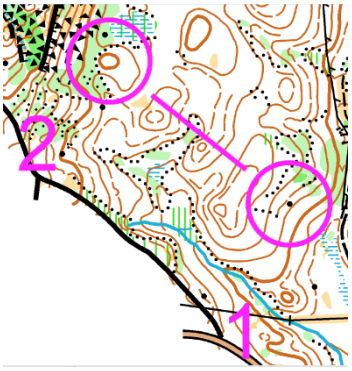


Tips Kretsträning IF Hagen

20160407

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Orange och violett – Att orientera handlar om att springa det fortaste man kan. Farten bestäms av orienteringsteknik, löpteknik och ork. Den här träningen blir mer fysisk än OL-teknisk. Fokus ligger på att fatta smarta beslut, även när trötttheten är som värst.
De moment vi tränar på är framförhållning, kurvbild, plan och taktik.



Sträckan till höger är en, till synes, ganska enkel sträcka. Rakt uppför, tydliga höjder på vägen.
Dock finns det mycket tid att tjäna, eller förlora, på att fatta rätt, eller fel, beslut.

För att ta kontrollen snabbt ska du:

- Spika kontrollen, dvs hitta ett säkert vägval
- Spara energi, dvs springa över så få höjder som möjligt. Undvik upp-och-ner-vägval
- Springa fort, dvs hitta ett vägval som ser lättlöpt ut

Fundera nu på hur du skulle springa sträckan och din plan är klar.

(Jag skulle gå ut svagt höger från kontrollen, gå upp i sänkan mellan höjderna före kontrollen och sen ha rätt riktning upp på kontrollhöjden)

Om du sen tar med din plan och bestämmer dig för att tänka likadant på hela banan, då har du din taktik för träningen/tävlingen klar.

Så här skulle taktiken för dagens träning kunna låta.

”Jag vet att terrängen är tuff och kuperad, så det blir viktigt för mig att spara energi. Jag försöker att undvika att springa över höjder i onödan. Därför måste jag planera sträckan så att den blir så lättlöpt som möjligt, och jag ska hitta stråk som ser snabba ut. Samtidigt vet jag att jag kommer att bli trött, och är beredd på att kämpa, även om det ibland känns som att det går supersakta. Mental pepp! Pigg å lätt!!Terrängen består av ganska tydliga höjder. De ska jag använda för att göra kartläsningen så enkel som möjligt.”

Inför varje tävling kan du sen fundera på vilken taktik du behöver för just den terrängtyp du ställs inför.

Träna framförhållning genom att planera nästa sträcka på väg till kontrollen.