

DOF-lägret Tränings PM

Sprintintervaller i hög fart vid Gruvan

Träningen är uppdelad i 4 olika slingor så att deltagarna kan stanna och fundera på vad som gick bra och vad som skulle kunna göras bättre. Om ni har möjlighet så ställ gärna en ledare vid varje mål som kan diskutera/ställa frågor/tipsa ungdomarna.

Slinga 1 & 3 finns på banalternativ 1 A/B/C/D och slinga 2 & 4 finns på banalternativ 2 A/B/C/D.

Tips:

Låt ungdomarna tänka på 1-2 saker som det vill göra bra innan de startar t.ex.

- Framförhållning, jag vill se saker på kartan först och sen se dem i verkligheten.
- Tumgreppet, jag vill hänga med på kartan hela tiden med hjälp av tummen.
- Hålla fokus, jag vill klara av att koncentrera mig på min orientering även om jag ser andra.

Fråga sedan ungdomarna vid varje mål om det gick bra, och så fall hur de gjorde. Gick det inte så bra låt de fundera ut ett annat sätt att tänka/göra på nästa slinga.

Alla utom Vit har fyra olika gafflingar så att träningen kan köras som en sprintstafett-träning. De kan då starta 4 & 4 samtidigt med olika gafflingar.

När ni skriver ut så använd alla gafflingar så att inte alla har samma. Tänk på att varje färg har 2 kartor 1 och 2, sen är gafflingsvarianterna namngivna enligt 1 A, 1 B, 1 C osv.

Orange och Violettt har samma övning.

OL-teknik i lugnt tempo på Gruvriset

Träningen är uppdelad i två slingor för alla nivåer. Tanken är att det ska vara lite svårare än vanligt och att deltagarna springer träning långsammare än vanligt.

Vit och gul har en slinga med kort mellan kontrollerna vilket gör den slingan lite enklare. Den andra slingan bjuder på lite längre sträckor där deltagarna måste välja vägval och sedan ta flera val utan att det sitter några kontroller.

Orange/Violettt har en gemensam övning med två slingor. Den ena slinga är en kompassövning där det gäller att vara noga med riktningen och lita på kompassen.

- Sikta långt!
- Ta ny riktning varje gång du ser långt även om du inte är framme vid ditt "siktmarke".

Den andra slingan är en linje-OL där det krävs intensiv kartläsning för att lyckas.

- Växla mellan "här och nu" och framförhållning kan vara bra. Vet man var man är samtidigt som man vet vad som är nästa detalj man vill se kommer det att gå bra.

OBS! skriv ut "räddningskartor" som deltagarna kan ha på baksidan när de springer.

OL-teknik och bad vid Stångtjärn

En träning med en vanlig bana för alla nivåer utom violett som har kartvändning efter hälften. Sprid gärna era deltagare på de olika varianterna A, B eller C så kan ni starta fler samtidigt men de får ändå orientera själva.

Vit

I slutet kommer de ha beståndsgräns/hyggen som ledstång. Om de är ovana med det så kan det vara bra att skicka ut en ledare till avslutningen.

Gul

Deltagarna kommer tvingas gena mellan ledstängerna och ibland kanske kontrollen sitter ganska långt från ledstången. Terrängen är öppen och de kommer se långt så med bra riktning och "lyft blick" kommer det gå bra.

- Trixet till 2:an är att den sitter på toppen, så springer de uppåt så går det fint!

Orange

Terrängen är öppen och även om det ibland ser klurigt ut så kommer de ha bra sikt hela tiden i den vita skogen.

- Använd bestång/grönområden/mossar att styra emot utan att springa ända fram.
- Lyft blicken!
- Förläng kontrollerna, det tjänar man på i längden!

Violett

Ett par kluriga kontroller i NV området och lite enklare avslutning. Våga dra ner på farten och finorientera från detalj till detalj i NV för att ta kontrollerna.

- Veta exakt var man går in i grönområdena är bra!
- Lyft blicken när chansen ges!
- Var kan man springa fort och var bör man ta det lugnt?