

Treningsgrupper UFO – O-tekniske læringsmål og aktiviteter

Innledning

Dette dokumentet skal gi en oversikt over innhold og læringsmål i de ulike treningsgruppene i UFO i Halden skiklubb. Dokumentet er tilpasset aldersgruppeinndelingen pr. 10.08.2018.

Siden gruppeinndelingen er dynamisk, avhengig av antallet barn i de ulike årstrinn, vil dette dokumentet revideres årlig.

Læringsmålene er basert på Norges Orienteringsforbund sin utviklingstrapp for orientering.

Gruppe < 10 år

Ansvarlig trenere: Ingrid Bronebakk

Denne gruppen har ingen spesifikke o-tekniske læringsmål.

Hovedmålet er å lære barna å trives ute i naturen i allslags vær og stimulere aktivitet gjennom lek og moro.

En annen målsetning er å vekke interesse for orienteringsidretten gjennom enkle orienteringsrelaterte leker som f.eks: skattejakt med kart, brikkeløp, småtroll-løp, refleksløp osv.

En enkel innføring i karttegn kan gjøres for de barna som er mest modne, for å lage en naturlig overgang til neste gruppe.

Det er også en målsetning om at de eldste barna i gruppen skal kunne delta i N-åpen i Sport8-serien sammen med en voksenperson og således lære litt om hva et orienteringsløp består av og hva det vil si å ta seg frem med kart og kompass i skogen.

Aktiviteter		
Ind. løp	Samlinger	Stafett
<ul style="list-style-type: none">Norwegian SpringSport8-løp	<ul style="list-style-type: none">O-Troll-leir (fra 9 år)Skisamling	

Gruppe 10-12 år

Ansvarlig trenere: Anja Wingstedt/Ellen Svendsby

Hovedmål for aldersgruppen er å utvikle kartforståelsen med hovedvekt på ledelinjeorientering og planbildeorientering.

Målsetningen er at utøverne i denne gruppen selvstendig skal kunne fullføre et o-løp med C-Nivå uten skygge.

Barna oppfordres til å delta i regionale løp. Deltagelse fremmes gjennom Friskusmerke.

Nivåstige A-K:

- Forstå karttegnene (hvordan ser de ulike detaljene ut i skogen) /kartlesing
- Planbildeorientering/følge ledelinjer
- Avstikkere/kutte fra ledelinjer
- Orienterer kartet
- Lære "Tommefingergrep"/siste sikre
- Sikre innganger til postene

- Lære å se veivalg.
- Lære seg å lese kartet i fart.
- Etter hvert som utøveren mestrer kartet, bør kurveorientering innføres.
- Natt orientering kan brukes som aktivitet til å oppnå spenning

Aktiviteter		
Ind. løp	Samlinger	Stafett
<ul style="list-style-type: none"> • Norwegian Spring • Sport8-løp • Østfoldsprinten • Regionale løp (Østfold) • KM • Kvistkvaset ind. 	<ul style="list-style-type: none"> • O-Troll-leir • Sport8seriefinale med overnatting • Skisamling • Pinseløp med foreldre • O-Festivalen med foreldre • Påskeløp med foreldre • O-Event med foreldre 	<ul style="list-style-type: none"> • Norwegian Spring stafett (fra 11 år) • KM stafett (fra 11 år) • 15-stafetten - Råtassen • Pinseløp stafett (fra 11 år) • O-Festivalen Råtassen • Kvist Kvaset (fra 11 år) • TioMila (fra 11 år)

Gruppe 13-14 år

Ansvarlig trenere: Anja Wingstedt/Ellen Svendsby

Hovedmål for aldersgruppen er å videreutvikle kartforståelsen med hovedvekt på planbildeorientering, men også å øke forståelse for kurveorientering.

Målsetningen er at utøverne i denne gruppen selvstendig skal kunne fullføre et o-løp med B-Nivå:

Nivåstige L-U:

- Utøver skal forstå karttegnene (hvordan ser de ulike detaljene ut i skogen) /kartlesing.
- Utøveren skal kunne beherske planbildeorientering/vegetasjon.
- Utøveren skal kunne orientere kartet og utføre kartlesing i fart.
- Utøveren skal lære fartstilpasning / stoppe når utøveren ikke har o-teknisk kontroll.
- Utøver skal kunne beherske grov og fin kompasskurs
- Utøveren skal lære å beherske "tommelfingergrep"/siste sikre.
- Utøveren skal lære gode rutiner ved inn - utløping av postene samt sikre innganger til postene.
- Utøveren skal kunne løpe kurveorientering på kurvekart.
- Utøveren skal se ulike veivalg og kunne gjennomføre tiltenkt veivalg.
- Utøveren skal kunne vurdere ulike veivalg og vurdere beste veivalg.
- Utøveren skal lære å være selvstendig og stole på seg selv.
- Treningsmiljøet skal hjelpe utøveren til å oppdage hvor det lønner seg å bevege seg i ulike terreng.

Aktiviteter		
Ind. løp	Samlinger	Stafett
<ul style="list-style-type: none"> • Norwegian Spring • Sport8-løp • Østfoldsprinten • Unionsmatchen • Regionale løp (Østfold) og nasjonale løp • KM 	<ul style="list-style-type: none"> • O-Troll-leir (til 13 år) • Hovedløp og O-landsleir (fra 14 år) • Høstkretssamling • Vinterkretssamling • Vårkretssamling (Halland) • HL-samling (camp Stokke) • Sport8seriefinale med overnatting 	<ul style="list-style-type: none"> • Norwegian Spring stafett • KM stafett • 15-stafetten • Kvist Kvaset • TioMila • NightHawk

• Hovedløp og O-landsleir (fra 14 år)	<ul style="list-style-type: none"> • Skisamling • O-Festivalen • Pinseløp • Påskeløp • O-Event 	
---------------------------------------	---	--

Gruppe 15-16 år

Ansvarlige trenere: Tore Sandvik

Hovedmål for aldersgruppen er å videreutvikle kartforståelsen med hovedvekt på kurveorientering.

Målsetningen er at utøverne i denne gruppen selvstendig skal kunne fullføre et o-løp med A-Nivå:

Nivåstige V-Z:

- Utøveren skal ha et bevisst forhold til treningsmål før en o-teknisk økt.
- Utøveren skal beherske mange terrengetyper (ulike typer nordisk terreng).
- Utøveren skal beherske kurveorientering på kurvekart.
- Utøver skal kunne beherske grov og fin kompasskurs
- Utøveren skal beherske planbildeorientering/vegetasjon.
- Utøver skal beherske kartet (full forståelse av de ulike detaljene i terrenget).
- Utøveren skal kunne beherske fartstilpasning.
- Utøveren skal beherske "tommelfingergrep"/siste sikre.
- Utøveren skal kunne gode rutiner ved inn og -utløping av postene samt sikre innganger til postene.
- Utøveren skal vurdere og gjennomføre beste veivalg.
- Utøveren skal være selvstendig og stole på seg selv.
- Utøveren skal lære om taktiske disponeringer i individuelle løp og stafetter.
- Utøveren skal vite hvor det lønner seg å bevege seg i ulike terreng innenfor krets/nabokrets.
- Utøveren skal lære om løping i kontinentale terreng (teori/praksis).

Aktiviteter		
Ind. løp	Samlinger	Stafett
<ul style="list-style-type: none"> • Norwegian Spring • Sport8-løp • Østfoldsprinten • Unionsmatchen • Regionale løp (Østfold) og nasjonale løp • KM • Hovedløp og O-landsleir 	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedløp og O-landsleir • Høstkretssamling • Vinterkretssamling • Vårkretssamling (Halland) • HL-samling (camp Stokke) • Sport8seriefinale med overnatting • Skisamling • O-Festivalen • Pinseløp • Påskeløp • O-Event 	<ul style="list-style-type: none"> • Norwegian Spring stafett • KM stafett • 15-stafetten • Kvist Kvaset • TioMila • NightHawk