

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Knockout- sprint

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Idébanken, None

Om uppdraget

En sprintcup med flera omgångar och utslagning efter varje omgång. Dessutom en bra intervallträning. Uppdraget går lika bra att genomföra i skogen som i en mer traditionell sprintmiljö.

Syftet med uppdraget är att ha kul och träna orientering med inslag av intervallträning.

Steg för Steg

[Du hittar allt om uppdraget här i Idébanken.](#)

Utgå från en lämplig start- och målplats som kan vara utgångspunkt för ett antal likvärdiga banor.

Lägg ett antal banor som innehåller två slingor med varvning vid målet.

Banornas svårighetsgrad och längd anpassas utifrån ungdomarna.

Att tänka på

Knockouten utgår ifrån ett traditionellt slutspelsträd som innehåller åttondelsfinal, kvartsfinaler, semifinaler och final.

Det här behöver ni

Kartor och plastfickor

Kontrollskärmar

Stämpingsutrustning