|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** | | | | |
| Gemaakt door: Hans van Dijk | | Thema: bochten  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Training 1 in serie van 8 | | Waar vindt de training plaats: Heycop polder en langs de lek, glad asfalt, openbare weg.  Aan wie: 13 nieuwe CS030 leden  Aantal renners: 13 |
| **Wat kunnen/weten de renners al? Welk materiaal heb ik nodig?** | | | **Wat wil ik de renners leren?** | |
| De beginsituatie: Er kunnen 13 nieuwe leden instromen bij CS030. Het zijn renners die zelf al redelijk gefietst hebben, zij kunnen zeker 3 uur 25 km per uur rijden.  Voorafgaand aan de training zal een lid van de LOC (Leden Opvang Commissie) de nieuwe leden welkom heten en enkele bijzonderheden van de vereniging vertellen.  Zelf zal ik de commando’s uitleggen en uitleggen hoe we 2 aan 2 fietsen.  Controle op helm, stuurdoppen en deugdelijkheid fiets/remmen. | | | De doelstelling(en): In de groep kunnen rijden en de CS030 commando’s leren en gebruiken en in de groep minimaal 3 keer met de hele groep 2 aan 2 kort achter elkaar door een bocht kunnen rijden. | |
| Het materiaal:  Vier bidons om de keerpunten aan te geven voor de bochten en om net na de bocht een punt te hebben om naar te kijken. | | |  | |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | | **Hoe organiseer ik het?** |
| 15 min | Warming up: 2 aan 2 rijden naar de polder, af en toe uit het zadel en even aanzetten op mijn commando. | Ik rij voorop om te navigeren, let op of de groep bij elkaar blijft, lange rechte stukken kan ik me even af laten zakken. Geef commando voor aanzetten. | | 2 aan 2, iedereen houdt dezelfde positie |
| 15 min  Kern 1 | De oefeningen (in de eerste bocht van ons heycoprondje):  Elke renner rijdt 3 rondjes, dus 6 trage bochten alleen: kijktechniek: door de bocht kijken, houding: binnenbeen omhoog, handen in de beugels | De handelingen/ taken van de trainer:  Uitleg: kijken: door de bocht heen, de bidon die net na de bocht staat in het vizier houden, binnenbeen omhoog, handen in de beugel, rondje voorrijden. Routine van de bocht: Snelheid bepalen, lijn kiezen, houding nemen, scannen ondergrond, eindpunt kiezen  Tijdens de oefening let ik op de aandachtspunten en coach individueel.  Ik houd verkeer in de gaten! | | De organisatie:  Twee bidons ruim voor en na de bocht, renners rijden aan de rechter kant van de weg, dus binnen en buitenbocht en rechtsaf en linksaf, dus beide kanten op. Ik sta net na de 2e bocht. |
| 15 min | In groepjes van 4, 2 aan 2 zelfde, maar ook in elkaars wiel blijven en elkaars tempo aanhouden.  Ieder groepje 3 rondjes | Oefening uitleggen, 1 groepje voor laten rijden en al direct opvallendheden noemen. Nu vooral letten op wiel aan wiel en rustige snelheid.  Ik houd verkeer in de gaten! | | Zelfde circuit, zelfde plek tenzij, einde binnenbocht. |
| 15 min  Kern 2 | Met de hele groep 3 rondjes, 2 aan 2, | Uitleggen dat het belangrijk is niet alleen op de eigen techniek te letten (kijken, binnenbeen en beugel) maar ook op elkaar te blijven letten. Doel is nu groepsrijden.  Ik houd verkeer in de gaten! | | Zelfde circuit, maar nu ruim na de binnenbocht gaan staan om te zien of iedereen bij elkaar blijft. Zo nodig na elk rondje instructies geven. |
| 100 min | Duurrit, 2 aan 2 in de vorm van speeddaten: elkaar wat leren kennen en commando’s en bochtentechniek toepassen | Let op goed gebruik van de commando’s route en veiligheid. Geef individueel aanwijzingen indien nodig. Snelheid eerst laag, als de veiligheid en de conditie van iedereen het toelaat, dan de snelheid wat omhoog. | | Ik rij mee in de groep, blijf voorin de groep meedraaien om de veiligheid en de route te bewaken. Af en toe kijk ik even achterin, maar iedereen draait ook langs mij. |
| **Evaluatie** | | | | | |
| Wat/hoe/wanneer: Na elke oefening: wat was moeilijk? Waar zijn nog vragen over?  Na de training: was het niet te lang, te zwaar, te moeilijk? Welke vragen suggesties hebben de renners voor de volgende training?  **Achteraf**: Reflectie van mijzelf:   * de bocht zelf was goed te doen, het was ook geen moeilijke bocht, de snelheid was niet hoog * door de bocht heen kijken blijft een aandachtspunt * op elkaar moeten letten was vooral lastig, in de kleine groep ging dat makkelijker dan in de grote (filmpjes gemaakt) * in de grote groep heb ik in de laatste bochten de achterste renners vooraan laten fietsen. Dat kwam de cohesie in de bocht ten goede * speeddaten ging goed, commando’s steeds beter. Enkele keren gestopt om toelichting op de commando’s te geven * er werd wel vaak geritst, vaker dan nodig was. Een volgende keer oefenen strakker naast elkaar rijden, schouder aan schouder * differentiatie toegepast door nog een rondje in te lassen waar iedereen op eigen (maximale tempo) rond kon (kan een volgende keer ook aan het begin). * ik moest goed op de veiligheid blijven letten, er werd vaak (zeker bij instructies) geen aandacht aan het verkeer gegeven   Reflectie van de renners:   * leerzaam, goed om hier aandacht aan te besteden * een enkeling begreep niet waarom we dit deden als hij toch geen wedstrijden zou rijden; dit kon ik goed uitleggen * nieuwe leden vonden het erg leuk. Achteraf filmpje bekeken van de 1e en de laatste groepsbocht: mooie progressie! * alles bij elkaar 3 uur weggeweest, 60 km gereden * de steentjes die in de bocht lagen (waren er niet veel) vonden sommigen eerst wel spannend   Voor een volgende keer: aan zelfvertrouwen voor een bocht werken, bang zijn voor steentjes, uit de bocht vliegen etc is niet nodig als je weet dat je een goede bocht kunt rijden. | | | | | |