|  |
| --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** |
|  Gemaakt door: Hans van Dijk | Thema: behendigheidDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Training 2 in serie van 8 | Waar vindt de training plaats: Parkeerplaats bij Werkhoven en lange rechte parallel weg tussen Werkhoven en Cothen, glad asfalt, openbare weg.Aan wie: 13 nieuwe CS030 ledenAantal renners: 13 |
| **Wat kunnen/weten de renners al? Welk materiaal heb ik nodig?** | **Wat wil ik de renners leren?**  |
| De beginsituatie: 13 nieuwe leden stromen in bij CS030. Het zijn renners die zelf al redelijk gefietst hebben, zij kunnen zeker 3 uur 25 km per uur rijden. Zij zijn 16-7 voor het eerst me de vereniging meegereden en doen 2 x per week mee aan deze serie trainingen. | De doelstelling(en): evenwicht op de fiets vergroten en kop over kop kunnen fietsen door dit 2 x over een stuk van 3 km uit te voeren in groepjes van 4 tot 6. |
| Het materiaal:Minimaal 4 bidons om een circuit uit te zetten. |  |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | **Hoe organiseer ik het?** |
| 15 min | Warming up: 2 aan 2 rijden speeddaten, naar de parkeerplaats, af en toe uit het zadel en even aanzetten, bij enkele parkeerplaatsen onderweg even een traag behendigheidsrondje rijden.  | Ik rij voorop om te navigeren, let op of de groep bij elkaar blijft, lange rechte stukken kan ik me even af laten zakken. Aandacht blijven vragen voor commando’s veiligheid. | 2 aan 2, speeddaten |
| 10 minKern 1 | De oefeningen:In een klein vierkant rondjes rijden en iedereen al fietsend hand aantikken en naam zeggen.Voet aan de grond = af en uit stappen. | De handelingen/ taken van de trainer:Uitleg: blijf in het vierkant, rijd kris kras door elkaar, zoek elkaar op en tik elkaars hand aan, zeg je naam.Ik begin met een groot vierkant, dat maak ik in 2 stappen kleiner.Opletten of er toch verkeer komt. | De organisatie:Vier bidons om 4 kant te maken op lege parkeerplaats. Na enkele minuten maak ik het veld in 2 keer kleiner. Als mensen al snel afvallen, mogen ze later weer instappen. Wie iedereen heeft gehad kan vierkant verlaten, 1e heeft gewonnen. |
| 10 min | 3 x in groepjes van 6 naast elkaar van startstreep naar finish streep: wie het langzaamste kan. | Oefening uitleggen, Ik houd verkeer in de gaten! | Twee denkbeeldige lijnen tussen bidons met circa 10 meter daartussen. De helft start, na de start kan de 2e helft zich opstellen. Ieder 3 x. |
| 15 minKern 2 | Molenspel: laat de renners keren op de weg zonder af te stappen of de berm in te gaan. Dan rondjes fietsen, kort op elkaar. Vervolgens binnen de bidons rond te draaien. Opdracht is rond te draaien zonder te remmen/berm/uit te klikken/voet aan de grond.  | Uitleggen en voordoen. Bidons dichter bij elkaar zetten.Tips geven: over schouder kijken naar de plaats waar je naartoe wilt, en niet naar de bidon, eventueel zelf op een punt na de bocht gaan staan en ze naar mij laten kijken.Ik houd verkeer in de gaten! | 4 bidons op parkeerplaats om circuit aan te geven. |
| 60 min | Duurrit, 2 aan 2 in de vorm van speeddaten. Op het lange rechte stuk kop over kop oefenen. Dit uitleggen aan het begin van het rechte stuk. In 2 groepen (splitsen in niveau) oefenen, 2e groep gaat met 1 minuut na de 1e groep weg. | Let op goed gebruik van de commando’s route en veiligheid. Snelheid laag tijdens kop over kop: 2 groepen maken, met elke groep een recht stuk meerijden en coachen tijdens de oefening. Bij speeddaten, als de veiligheid en de conditie van iedereen het toelaat, de snelheid wat laten oplopen. | Tijdens speeddaten rij Ik mee in de groep, blijf voorin de groep meedraaien om de veiligheid en de route te bewaken. Bij kop over kop draai ik mee in de groep, we rijden een stuk heen en weer terug, duidelijk begin en eindpunt afspreken (brugje en t splitsing). Ik ga met de eerste groep mee, bij keerpunt wacht ik op 2e groep. Bij beginpunt weer verzamelen. |
| **Evaluatie** |
| Wat/hoe/wanneer: Na elke oefening: wat was moeilijk? Welke tips waren nodig/zinvol?Hoe was het kop over kop rijden, wat was daar moeilijk aan? Wat moet in een volgende training geoefend worden? |