|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** | | | | |
| Gemaakt door: Hans van Dijk | | Thema: snelle bochten  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Training 5 in serie van 8 | | Waar vindt de training plaats: nieuwe fietsersbrug (heemsteedsebrug) glad asfalt, openbare weg. Hier zitten 2 bochten in, 1 x naar rechts, 1 x naar links, dus beide richtingen worden geoefend.  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: 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 met de vereniging meegereden en doen 2 x per week mee aan deze serie trainingen. | | | De doelstelling(en): door de bocht heen kijken, bocht goed aansnijden (buiten-binnen-buiten), binnenbeen omhoog en dit minimaal 3 keer kunnen uitvoeren. | |
| Het materiaal:  twee bidons om net voorbij de bochten neer te zetten en 1 bidon voor keerpunt beneden, keerpunt boven is midden op de brug. | | |  | |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | | **Hoe organiseer ik het?** |
| 15 min | Warming up en inrijden: 2 aan 2 rijden naar de oefenlokatie. Op oefenlokatie 3 keer op eigen tempo door de bochten rijden. | Ik rij mee om te navigeren, let op of de groep bij elkaar blijft, Aandacht blijven vragen voor commando’s veiligheid. Zorgen dat iedereen op de brug op eigen weghelft blijft. Bidons klaar zetten. | | 2 aan 2, niet speeddaten, een enkele keer op mijn commando doordraaien. |
| 30 min  Kern 1 | De oefeningen met handen in de beugels:  3 x op en neer, door de bochten met binnenbeen omhoog, op tijd (voor de bocht) klaar zijn met remmen  3 x op en neer, binnenbeen omhoog en door de bocht heen kijken  3 x Op en neer, nu ook bocht goed aansnijden | De handelingen/ taken van de trainer:  Voor elke serie bedoeling uitleggen en voordoen (of voor laten doen). | | De organisatie:  Van boven naar beneden, ieder op eigen weghelft, zowel naar boven als naar beneden. Bidon ruim na 2e bocht, daar keren. Zelf sta ik tussen de 2 bochten. Volgende pas weg als voorganger in 1e bocht zit |
| 15 min  Kern 2 | In tweetallen achter elkaar (zoek iemand die ongeveer even snel door de bochten kan) dezelfde bochten nemen, in elkaars wiel blijven. | Voordoen met 1 van de betere rijders. Coachen op kort achter elkaar rijden. Als gaten te groot zijn, dan renners wisselen zodat renners met ongeveer gelijke capaciteiten bij elkaar rijden. | | Als hierboven. |
| 60 min | Duurrit, langs Amsterdam Rijn kanaal naar Wijk bij Duurstede, via watertoren bij Cothen weer terug naar Utrecht. | Let op goed gebruik van de commando’s route en veiligheid. | | Ik rij mee in de groep, blijf voorin de groep meedraaien om de veiligheid en de route te bewaken. 2 aan 2 in de vorm van speeddaten. |
| **Evaluatie** Wat/hoe/wanneer:  Na 1e oefening: gaat dat automatisch goed? Wordt dat al een reflex? Kan iedereen bepalen wanneer weer getrapt kan worden?  Wat is verder belangrijk aspect van een bocht? Als het goed is weten ze dit nog van de eerste training.  Na 2e oefening: helpt het om door goed te kijken, met meer vertrouwen de bocht in te gaan? Lukt het dan ook om meer snelheid te maken?  Na 3e oefening: merkt iedereen dat de ruim aangesneden bocht met meer snelheid kan?  Bij thuiskomst: heeft iedereen vertrouwen gekregen in het bochten rijden? Wat zou nog verder kunnen helpen? | | | | |
|  | | | | | |
| Evaluatie achteraf:  Weer flink aandacht gegeven aan de commando’s.  Eerst een keer zelf bochtjes rijden maakte iedereen bewust van de vraag “hoe moet dat eigenlijk?”. De meeste renners hadden hun binnenbeen wel omhoog, maar niet iedereen. Na de eerste oefening (beugels, remmen, binnenbeen) kwamen vanzelf de vragen over bocht aansnijden. Iedereen merkte heel goed dat door de bocht heen kijken erg hielp. Eén van de rensters bleef even bij mij staan (ivm een lichte blessure) en zei uiteindelijk dat je kon zien wie een goede bocht zou rijden: namelijk degenen die er goed doorheen keken.  Voor de gevorderde renners bleek het lastig om op tijd weer te beginnen met trappen, zij zouden daar vooral mee kunnen winnen een volgende keer.  Aangezien er wel een behoorlijk niveau verschil ontstond heb ik het snelle groepje een extra lusje laten rijden bij de sluizen van Wijk bij Duurstede en ze het laatste stuk voor de snelweg (weer vlak bij Utrecht) voluit te laten gaan. Eén van de extra leden zat erg gespannen op de fiets, die heb ik onderweg nog wat tips gegeven. | | | | | |