|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** | | | | |
| Gemaakt door: Hans van Dijk | | Thema: wind  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_  Training 6 in serie van 8 | | Waar vindt de training plaats: langs Amsterdam Rijn kanaal  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. In de loop van de weken zijn enkele andere nieuwe leden aangesloten die al wel eerder een keer met een startersgroep hebben gereden. Zij kennen de commando’s dus wel, maar die zijn nog niet ingeslepen.  In de wind rijden, of vooral uit de wind rijden is nog niet aan bod geweest. Ik ga uit van onwetendheid bij de renners. | | | De doelstelling(en): Fietsers weten hoe ze een plekje uit de wind kunnen vinden en kunnen dit toepassen tijdens kop over kop rijden. | |
| Het materiaal: geen | | |  | |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | | **Hoe organiseer ik het?** |
| 20 min | Warming up en inrijden: Eerst 2 aan 2 rijden tot we bij het Amsterdam Rijn Kanaal zijn. Daar allemaal achter elkaar rijden. Om de beurt naar voren ‘sprinten’ (op 80%). | Ik rij mee om te navigeren, let op of de groep bij elkaar blijft, aandacht blijven vragen voor commando’s veiligheid. Ik rij mee en blijf achteraan fietsen om ervoor te zorgen dat het naar voren rijden goed gaat. Zo kan ik ook al rijdend iedereen aanwijzingen geven. | | Vooraf, dus voor vertrek uitleggen wat we in de warming up gaan doen, bij het Amsterdam Rijn kanaal, kunnen we dan snel over op de oefening. |
| 10 min  Kern 1  Deel 1 | De oefeningen: in tweetallen 5 min achter elkaar blijven fietsen, dan wisselen. Zoeken waar je moet zitten om uit de wind te rijden. | Eerst uitleg, ik rij mee met het eerste koppel, laat me dan afzakken naar de volgende 2 etc. Zo kan ik iedereen aanwijzingen geven. | | De organisatie:  2 snelsten vertrekken eerst, langzaamsten als laatste, dan hoeven ze elkaar niet in te halen. De eerste 2 houden de tijd bij en stoppen na 10 min. De rest op dezelfde plek verzamelen. |
| 10 min  Kern 1  Deel 2 | In viertallen met veel ruimte tussen de volgende vier, langzaam kop over kop rijden. Vooral oefenen op de snelheidsverschillen en het verplaatsen van rechts naar links en terug (vooraan en achteraan). | Eerst uitleg. Ik rij mee met de eerste 4 om te kijken of ze de opdracht goed uitvoeren, dan laat ik me afzakken naar de volgende 4 en vervolgens de laatste 5. | | Weer snelste groepje eerst, langzaamste als laatste. Zelfde richting als de eerste opdracht. |
| 20 min  Kern 2 | In twee groepen kop over kop en gebruik maken van elkaar om uit de wind te fietsen. 20 min langs het Kanaal. | Eerst uitleg helpen herinneren wat uit deel 1 en 2 geleerd is. Ik rij mee met de eerste groep om te kijken of ze de opdracht goed uitvoeren, dan laat ik me afzakken naar de tweede groep. Daar blijf ik in meefietsen | | Twee groepen zoveel mogelijke gelijke fietsers qua snelheid bij elkaar. Snelle groep eerst. Langzaam starten, als het goed gaat snelheid verhogen. Na afloop vragen om opmerkingen even vast te houden tot thuiskomst (ivm invallen duisternis) |
| 20 min | Terug naar Utrecht over dezelfde route. Nu speeddaten. | Ik rij mee met de groep en draai mee om onderweg vast wat reacties te horen. | | In 1 groep gezamenlijk terug. Vooral aandacht voor commando’s. |
| **Evaluatie** Wat/hoe/wanneer:  Na inrijden: lukt het om te voelen waar je moet zitten? Dit bespreken en uitleggen dat het op de bochtige dijk lastiger is.  Na 1e oefening vragen wat lastig was, zo nodig extra informatie geven tbv kern 2.  Na 2e oefening nagaan of wisselen van rijtje goed ging, advies geven om elkaar te coachen, tips geven voor kern 2.  Bij thuiskomst: hoe ging kern 2? Wat was ging goed en wat was lastig? Waar hebben de renners behoefte aan om meer te oefenen? | | | | |
|  | | | | | |
| Evaluatie:  Vandaag minder deelnemers, daarom de oefeningen in Kern 1 en kern 2 in 1 groep uitgevoerd. Eén deelneemster had moeite de snelheid van de rest van de groep te volgen (door een knieblessure). Die heb ik geleerd om achter de groep, uit de wind, te blijven hangen tijdens het kop over kop rijden. Op die manier kon ze makkelijk mee terug rijden en konden de overige renners de oefening goed uitvoeren.    Het eerste deel van Kern 1 ging makkelijk, dat deel had wat korter gekund.  Kern 1 deel 2: het werd lastig gevonden om goed te bepalen wanneer je vooraan weer naar rechts moet om te voorkomen dat je afsnijdt, maar ook geen gat laat vallen. Verder vond men het lastig met het overige verkeer rekening te houden op het toch wel wat (gevoelsmatig) smalle fietspad. Ik heb uitgelegd dat juist het compact rijden slim is om minder last van de wind te hebben en dat dus ook helpt met het overige verkeer. Feitelijk is je eigen helft van het fietspad dan meer dan breed genoeg!  In 1 groep ging het heel lekker: langzaam beginnen, ik reed achteraan om de renster achteraan te laten zien hoe “in de zetel te blijven”. Dat werd vlot opgepakt. Daarna deed ik mee in het kop over kop rijden en kon steeds achteraan even controleren of het “in de zetel” ook nog goed ging.  Door mee te draaien kon ik goed aanwijzingen geven aan de individuele renners. We konden de snelheid langzaam opvoeren zonder de rust in de groep te verliezen. Aan het eind werd het voor enkele renners moeilijker om de snelheid vol te houden. Toen ik dat zag heb ik de oefening gestopt.  Bij Kern 1 is het handiger om de langzaamsten eerst te laten vertrekken, dan hoeft er aan het eind minder gewacht te worden. Nu heb ik het aangepast door de voorsten om te laten draaien tot ze de laatsten weer hadden bereikt. Zo hoefde niemand lang stil te staan. | | | | | |