|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** | | | | |
| Gemaakt door: Hans van Dijk | | Thema: groepsrijden  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Training 7 in serie van 8 | | Waar vindt de training plaats: in de heycop polder en de ronde bij Ijsselstein, verder naar Jaarsveld en over de dijk terug naar Utrecht.  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.  Enkele renners hebben diverse keren aangegeven dat het rijden in een groep ongemakkelijk voelt en veel energie vergt. De afgelopen trainingen is daar wel enige aandacht voor geweest (vooruit kijken, in peloton door een ruime bocht, remoefening met de mol).  Toch blijven er vragen en opmerkingen over komen.  Ik verwacht dat er weer een paar andere leden mee doen met mijn groep. Als dat zo is bevraag ik ze vooraf even hoeveel fiets ervaring ze al hebben. Zodat ik daar op kan anticiperen. | | | De doelstelling(en): Fietsers kunnen anticiperen op gebeurtenissen in de groep en weten hoe te handelen als ze fysiek contact hebben met een andere renner. | |
| Het materiaal: geen | | |  | |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | | **Hoe organiseer ik het?** |
| 20 min | Warming up en inrijden: 2 aan 2 rijden naar de heycop polder. Daar twee aan twee af laten zakken, eerst samen linksom, dan 1 rechts en 1 links (dus de groep ertussendoor). | 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 doe mee. Zo kan ik al rijdend aanwijzingen geven. | | Eerst 2 aan 2, niet speeddaten, In de polder uitleggen hoe ik af wil laten zakken. Dat zo nodig op de weg tekenen. Eerst langzaam, als dat goed gaat, kan de snelheid iets omhoog. Dit doen we tot de Nedereindse berg. |
| 10 min  Kern 1  Deel 1 | De oefeningen: allemaal achter elkaar rijden met ongeveer 2 fietsen ruimte ertussen, rechts en links ruimte om te laten passeren. Achterste gaat zigzaggend van achter naar voren. Volgende neemt dezelfde of tegengestelde zigzag. | Eerst uitleg, ik rij helemaal achteraan mee om te zien wat er voor me gebeurt om zo nodig aanwijzingen te geven. | | De organisatie:  Zie de uitleg (wat doe ik). Dit doen we tot de T splitsing, daar gaan we linksaf 2 aan 2 naar de ronde bij IJsselstein. |
| 15 min  Kern 1  Deel 2 | In tweetallen met veel ruimte tussen de volgende twee, achter elkaar (zoek iemand die ongeveer even groot is). Wissel steeds af (rechts/links rijden):   1. Fiets met de hand op de schouder van je maatje, 2. Fiets met de arm om de nek van je maatje, ook afwisselen. 3. Zelfde als 2, maar duw tegen elkaars schouder en ga wat hangen. 4. Nu beide handen aan het stuur er weer tegen elkaar duwen met de schouder. | Steeds voordoen met 1 van de betere rijders.  Tijdens het inhalen geef ik aanwijzingen, vooral zorgen dat ze oefeningen met vertrouwen uitvoeren. | | Dit doen we op het ‘verre rechte stuk’. Ik laat ze 2 aan 2 weg rijden, ga zelf als laatste weg en rij de hele groep voorbij. Dan wacht ik iedereen op om het volgende onderdeel te doen. |
| 20 min  Kern 2 | Eerst met 4 renners naast elkaar rustig beide bochten door, let op het verkeer. Terug precies hetzelfde met hogere snelheid.  Daarna in ‘peloton’ door de bocht” alle groepjes vlak achter elkaar. | Ik fiets om de beurt met een groepje mee. Steeds met een ander groepje dus. | | In de 2 bochten die kort na elkaar in het rondje liggen, 1e gaat naar links, de 2e naar rechts. |
| 60 min | Terug naar Utrecht enkele kilometers maken. Speeddaten. | Ik rij met de groep mee. | | Zie bij ‘wat doe ik”. |
| **Evaluatie** Wat/hoe/wanneer:  Na warming up: je ziet mensen van voor naar achter afzakken, uiteindelijk langs beide kanten, hoe is dat voor de renners: men merkt dat het belangrijk is vooraan niet te snel te stoppen met trappen, bij de 2e manier van afzakken gaat de groep makkelijker met snelheid door.  Na zigzag oefening (deel 1 en 2): is het vreemd om renners rechts en links langs je heen te krijgen? Maakt het uit of je weet waar ze vandaan komen: eerst wat onrustig, men is ook vooral bezig met nadenken over hoe zelf naar voren. Later begint het te wennen en valt het wel mee. Soms te weinig ruimte tussen de renners, dan wordt aan elkaar doorgegeven wat er moet gebeuren (afstand nemen).  Na schouder aan schouder oefening: merk je dat je heel veel kunt hebben? Dat je vooral terug moet duwen om evenwicht te krijgen en dan rustig weer uit elkaar kunt? Men vindt het een leuke oefening, maar wel onwennig. Het is belangrijk om de schouders goed tegen elkaar te hebben. Uit elkaar rijden gaat makkelijker als je elkaar een duwtje geeft met de ellebogen.  Steeds dezelfde tweetallen gehouden zodat ze aan elkaar gewend raakten en met vertrouwen de oefening konden doen.  Aangezien we met een oneven aantal waren heb ik een deel van de tijd met een renner meegedaan.  Met een grote groep door de bochten is niet meer spannend, dat gaat eigenlijk heel makkelijk. Men is minder ‘bang’ voor een aanraking. | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |