


Lesvoorbereidingsformulier

Datum/tijd: 24 jan 2021 18-20:15 uur	Doelgroep: Jeugd 6 t/m 16 jaar	Lessenreeks: Sprinten	Materialen: Pilonnen, Obstakels, Fluitje Stopwatch, wasknijpers	
Lesgevers: Hans, André, Alwin, Duncan, Stefan, Daniël	Discipline: Mountainbiken	Lesnummer: 01	Locatie: Trainingsterrein Kininnelaantje	
Assistent:	Aantal deelnemers: ± 10 per groep	Lesdoel: leren toepassen van de juiste traptetechniek bij sprints en korte wedstrijdes.	Overig: Kortere training vanwege de avondklok	
Beginsituatie: Vanwege de avondklok kunnen we gelukkig nog trainen, maar we hebben besloten de trainingen in te korten zodat iedereen op tijd weer thuis is. Training is nu 1:15 in plaats van 1:30 uur.		Algemeen leerdoel lesgever: De afgelopen 3 trainingen zijn we aan de slag gegaan met traptetechniek. De kids hebben geoefend met duwen/schrappen en verschillende trapfrequenties. Dit gaan we nu toepassen in sprints en korte wedstrijden.		
Oefeningen (korte omschrijving)		Organisatie	Didactische aanwijzingen	
Warmrijden 10 minuten		Twee trainers nemen de complete groep mee, kris kras over het terrein om te wennen aan de ondergrond.	Eén trainer rijdt voorop en bepaalt de route en het tempo (rustig!), de tweede trainer sluit de groep en zorgt dat deze zo compact mogelijk blijft.	
Warming up: Coronaspel Tijd: 20 minuten		O nee!! De trainer heeft corona... Hij is hyper besmettelijk en deze variant is met name gevaarlijk voor kinderen in de leeftijd van 6 t/m 16 jaar! Dit type virus ziet er (heel toevallig) uit als een wasknijper. De besmette trainer en de kids rijden binnen een afgebakend vak (10x10mtr). Regels: geen voeten aan de grond, handen blijven aan het stuur. Elkaar hinderen mag, zolang er maar geen voeten aan de grond gaan en de handen aan het stuur blijven. Zodra je besmet bent moet je op zoek naar de andere trainer, hij is namelijk de enige met een vaccin tegen dit gevaarlijke virus!!	De besmette trainer hangt zijn kabels vol met wasknijpers zodat hij makkelijk het virus kan overdragen. De tweede trainer heeft het vaccin en rijdt rond binnen het terreindeel. Zodra je besmet bent moet je dus zorgen dat je het vaccin krijgt, daarvoor moet je op zoek naar de trainer. Zodra je de trainer hebt gevonden krijg je het vaccin in ruil van je wasknijper. Zodra je je wasknijper kwijt bent moet je terug naar het vak voor de volgende mutatie! Degene die het minst vaak besmet is geraakt is de winnaar. Evt. twee rondes doen, wisselen van trainer, als het goed is heeft de andere trainer alle wasknijpers en kan je snel wisselen.	
K-1 Groepsfoto met de bandana's Tijd: 10 minuten		K-1 Voor de volgende editie van het clubblad willen we toffe foto's hebben met onze nieuwe bandana's. Maak met je groep een leuke groepsfoto, maar laat de kids samen bedenken hoe, waar, op welke manier etc..	K-1 Om de creativiteit te stimuleren blijven we niet stilstaan, maar rij rustig met de groep over het terrein en stimuleer ze om ONDERLING met leuke ideeën te komen. Maak een foto op een plek met voldoende licht!! UITLEG: De trackstand is een basis vaardigheid en enorm belangrijk om goed te beheersen. Vraag de kids om te benoemen wat de belangrijkste aandachtspunten zijn en doe het zelf voor, of laat één van de kids het voordoen. Aandachtpunten: stuur 45 graden, druk op pedalen (en uiteraard staan!), bovenlijf boven het stuur. Balanceren met remmen en druk op pedalen. Zie ook meegestuurde uitleg. Maak twee groepen, per trainer één groep. Maak een vak met pilonnen dat je steeds kleiner kunt maken. Begin makkelijk op een vlak terrein, maar voor de 2e en 3e ronde kun je het vak ook op een scheef stuk terrein leggen, of met obstakels erin...	
K-1 Lockdown oefening Tijd: 15 minuten		Ook op het trainingsterrein van de Adelaar is een lockdown ingegaan... Verdorie. Het begint met een vrij soepele lockdown, maar hij wordt steeds strenger! Het is low speed oefening, dus het is verboden om een voetje aan de grond te zetten binnen een vak. Om de 30 seconden wordt het vak kleiner gemaakt. Wie blijft er als laatste over? Deel voor deze oefening de groep in tweeën. Na de eerste ronde een nieuwe groepsindeling maken en het spel opnieuw doen. Voor de derde ronde de kids zelf een nieuwe indeling laten maken.	Lukt het? Als iemand een goede trackstand kan, maak het voor diegene moeilijker door hem/haar bijvoorbeeld één hand op zijn/haar rug te laten houden.	
K-2 Race tegen de (avond)klok Tijd: 20 minuten		K-2 Om te zorgen dat de kids voorbereid zijn op de avondklok gaan we sprinten! Maak voor deze wedstrijd een duidelijke startlijn en een duidelijke finishlijn. We beginnen met korte sprints, niet langer dan 50 meter. De eerste sprint doen we in de derde versnelling (gerekend vanaf het lichtste verzet). Voor rijders met een triple, zij gebruiken alleen het middenblad. Het gaat erom te proberen de sprint te winnen. Maak voor deze oefening viertallen (of drietallen) en zorg dat je een fluitje hebt als startsignaal. Maak de afstand evt. langer als variatie.	K-2 Het is de bedoeling dat de kids merken wat een goede versnelling is om in te sprinten. We beginnen op de 3e versnelling en schakelen iedere keer één zwaarder bij de start. De afgelopen weken hebben we geoefend met trapsnelheid en traptetechniek, dat gaan we nu toepassen in deze sprints. Zorg voor een lang uitfietsrondje, sprinten is erg intensief dus zorg voor voldoende rust. Evt. voeg je nog een aantal obstakels toe, maar wel die geen inspanning kosten, zoals bijvoorbeeld een slalom of een box. Voor iedere start vragen wat er goed ging, en wat beter kan. Geef tips om de techniek te verbeteren. Op een gegeven moment kom je in een te zware versnelling. Wanneer? Laat de kids ervaren wat de beste versnelling is.	
Leerdoel: Samenwerken	Leerdoel: Uitdagen	Leerdoel: Plezier maken		