

FUNSTERS

værdiregelsæt



Positiv indstilling

Det tilstræbes at alle børn får en positiv oplevelse med træningen hver gang. Trænerne er opmærksomme på børns særlige behov for kort, konkret og tydelig instruktion. Børn kan have svært ved at forstå ironi og sarkasme hvorfor det så vidt muligt undlades. Trænerens autoritet og ansvar for træningssituationen er ikke til diskussion.

Ris og ros

Trænerteamet modtager gerne kommentarer og ideer til forbedring af træning pr. mail

Er der en træner tilstede?

Der er på hvert hold tilknyttet en til to trænere. Disse er ansvarlige for at der er minimum én voksen tilstede under hver træning. Hvis dette ikke er muligt, aftaler de tilknyttede trænere andre alternativer, således at man altid er sikre på at der er en træner til stede.

Værd at vide!

Der indhentes straffeattest på alle trænere og hjælpetrænere. Formanden har ansvar for dette. Dette er et myndighedskrav for at få lov til at have omgang med børn i idrætsforeninger.

Brobygning

Der er fokus på hvorledes vi giver et ungdomstilbud som tilfredsstillende de ambitionsniveauer der må være. Det tilstræbes at få flest mulig med, således at de er klar til de senere tilbud i klubben.



Holdinddeling

I Funsters lægger vi vægt på, at alle nye ryttere får en god oplevelse. Det er afgørende, at rytterne lærer basis teknik, og får lov til gradvist at udvikle sig. Det betyder, at man som udgangspunkt starter på niveau 1. Trænerne vurderer løbende, og vurderer på hvilket niveau man indplaceres.

Mål med niveau 1 (7-9 år og begyndere uden forudsætninger)

Formålet med træningen er at lære basistræning. Fokus er på almen koordination og teknisk træning. Træning skal være legebaseret og sjov.

Børnene opnår cykelkendskab, så de ved hvad de forskellige dele af cyklen hedder. Masser af nemme teknik- og balanceøvelser, der understøtter børnenes udvikling. Arbejdskrav 20 minutter i løbs tempo

<i>Teknisk formåen</i>	<i>Krav til cyklen</i>
• Korrekt fodstilling og korrekt placering på cyklen/attack position • Kunne bremse med for- og bagbremse, introduceres til at skifte gear • Være fortrolig med cyklen (igennem leg) • Der vil blive trænet balance på cyklen, sving- og bremseteknik, kørsel på små bakker, mindre op- og nedkørsler med korrekt teknik.	• Der skal være monteret drikkedunkholder • Bremses skal fungere. • Rytterne kører med flade pedaler, ikke click <i>Desuden arbejder vi med</i> • hvad man gør, hvis man bliver væk • at vise hensyn til skovens andre gæster

Mål med niveau 2 (9-11 år og tilsvarende forudsætninger)

Det primære fokus er på udvikling af teknik, træningsmængde og -intensitet øges langsomt.

Børnene ved hvad de forskellige dele af cyklen hedder og forstår betydningen af at passe på sit udstyr. Børnene hjælper, når der skal skiftes slange eller andre småreparationer.

Træneren lægger sektioner med leg ind i træningen, så børnene oplever forskellen på træning og leg. Det gode kammeratskab og gode tone er i fokus. Der bygges holdånd – én for alle og alle for én.

Arbejdskrav 25–30 minutter i løbs tempo

<i>Teknisk formåen</i>	<i>Krav til cyklen</i>
• Korrekt fodstilling på cyklen. • Kender og bruger attackposition, korrekt position på cyklen ved sving og ved op- og nedkørsler. • Kan bremse med for- og bagbremse, korrekt anvendelse af gear skal efterhånden sidde "på rygraden". • Lærer at læse terrænet, opnår opmærksomhed på forhold som vådt/tørt føre, og hvad det kræver af rytteren • Lærer at køre drops, hop og mere krævende op- og nedkørsler.	• Mountainbike med udvendige gear, fungerende bremses. • Der skal være monteret drikkedunkholder • Rytterne kører med flade pedaler eller click



Mål med niveau 3 (11–13 år eller med tilsvarende færdigheder)

Konditionstræning begynder, styrketræning kan introduceres med egen kropsvægt. Sprint træning introduceres. Kendskab til cykelvedligehold. Kan skifte slange med hjælp. Trænere har fokus på, at det skal være sjovt. Fokus på at holdånden opbygges og vedligeholdes. Rytterne lærer at læse terræn. Træner opmærksomheden på vådt/tørt føre og de færdigheder det kræver. Arbejdskrav 30–40 minutter i løbs tempo

Teknisk formåen

- Træne at køre mere krævende op- og nedkørsler
- Kunne løfte forhjul over mindre forhindring 4–6cm uden at røre. Introduceres for at løfte baghjul.
- Træne at kunne stå stille på cyklen og hoppe
- Kunne cykle 10–12km
- Forbedrer svingteknik og mere krævende drops.
- Rytterne kører med click

Krav til cyklen

- Mountainbike i god stand med udvendige gear og håndbremses.
- Der skal være monteret drikkedunkholder

Mål med niveau 4 (13–17år eller med tilsvarende færdigheder)

Lære at træne og påbegynde konkurrencetræning, Træningsvolumen øges - træning flere gange ugentligt. Intervaltræning og sprinttræning introduceres, Styrketræning med egen kropsvægt. Trænere har fokus på, at træningen er seriøs og samtidig sjov og udfordrende. Der er fokus på ordentlig tone og godt kammeratskab. Rytterne lærer at læse sporet. Træner opmærksomhed på vådt/tørt føre og de færdigheder det kræver. Konkurrencetræning Intervaltræning Arbejdskrav 45 minutter i løbs tempo

Teknisk formåen

- Sikker bremseteknik
- Kører i hensigtsmæssig gearing, hensigtsmæssig position på cyklen, attack position, opkørsler og nedkørsler.
- Anvender svingteknik på rimeligt niveau, kan køre hop og drops
- Holde balance på cykel, hoppe og skifte retning på stedet.

Krav til cyklen

- Mountainbike med udvendige gear og håndbremse, beregnet til sporten.
- Der skal være monteret drikkedunkholder