



Velkommen til Funsters - ung MTB Haderslev

For at alle får en god tur, har vi hos Funsters et værdisæt, vi arbejder efter.

Positiv indstilling

Alle børn skal have en god oplevelse med træningen hver gang. Trænerne er opmærksomme på børns særlige behov for kort, konkret og tydelig instruktion. For at træneren kan tage ansvar for træningen, er det nødvendigt at børnene kan følge de instruktioner, der gives.

Klar til træning

Børnene skal møde oplagt til træning. Hvis man er småskidt på dagen, bør man ikke komme til træning, da der ikke er mulighed for at sætte sig ud til siden og holde en pause. Alle børn skal medbringe vand, have telefonnummer og navn synligt på hjelmen (ikke indeni, da hjelmen ikke må fjernes ved mistanke om hovedskader).

Ris og ros

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

Er der en træner til stede?

Der er på hvert hold tilknyttet flere trænere. Disse er ansvarlige for at der er minimum én voksen til stede 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 børneattest 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, hvordan vi giver et ungdomstilbud, som tilfredsstiller de ambitionsniveauer, der må være. Det tilstræbes at få flest mulig med, så at de er klar til de senere tilbud i klubben.

Generelt for alle ryttere

Vores træning er baseret på et tilbud til bredden, og har derfor ikke andre startkrav end cykel og hjelm til formålet og tøjvalg til bevægelse. Kolde hænder og fødder er ofte den største fjende og våde ryttere er triste ryttere. Alle ryttere skal medbringe væske i form af vand el. saft. Vi mener at vores træninger kan klares på normal grundkost, men skal der noget i lommen er det en lille müslibar el. lign. Energiprodukter er ikke nødvendige i hverken væske eller fast form.

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 (begyndere uden forudsætninger)

Formålet med træningen er at lære basiskunnen for mountainbike. 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.

Teknisk formåen:

- Korrekt fodstilling og korrekt placering på cyklen/angrebsposition
- 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.

Krav til cyklen:

- Bremses skal fungere.
- Rytterne kører med flats.

Desuden arbejder vi med

- hvad man gør, hvis man bliver væk
- at vise hensyn til skovens andre gæster

Mål med niveau 2

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.

Teknisk formåen:

- Korrekt fodstilling på cyklen.
- Kender og bruger angrebsposition, 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.

Krav til cyklen:

- Mountainbike med udvendige gear, fungerende bremses.
- Der skal være monteret drikkedunkholder
- Rytterne kører med flats eller click

Mål med niveau 3

Konditionstræning begynder, styrketræning kan introduceres med egen kropsvægt. Sprinttræning 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:

- Skal kunne køre blå spor
- 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.

Krav til cyklen:

- Mountainbike i god stand
- Udvendige gear
- Skivebremser
- Flats- el. clickpedaler

Mål med niveau 4

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 ved 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 beregnet til sporten
- Udvendige gear
- Skivebremser
- Flats eller clickpedaler

Vi glæder os til at tage en masse glade børn med i skoven

