
BAANTRAININGEN REGIOJEUGD 2021 - 2022

1. JEUGDTRAINING BAAN:

We gaan als het goed is **maandag 30 augustus 2021** weer de baan op. Het is een regiotraining voor alle Noord-Hollandse wielerverenigingen.

De opzet zal het zelfde blijven, maar we gaan meer kijken naar wat kan de betreffende renner.

We hebben daar een aantal z.g. ijkmomenten in aangebracht.

Daar moet een renner laten zien of hij/zij in staat is een bepaald niveau (inhoud) te behalen.

Dit zijn:

- Inzicht hebben op de technische aspecten van de baan, zoals plaats op deze in samenhang met snelheid.
- Het kunnen rijden tegen de boarding is haast een must om naar groep 3 over te mogen gaan,
- Ook een “redelijke” tijd kunnen neerzetten op de 250 m vliegend speelt een belangrijke rol,
- Doorstroom naar een hogere groep is altijd in overleg met de betreffende trainer. (zie verder diploma eisen AV baancertificaat)

>>>Het is daarom zaak geen toezeggingen te doen aan ouders, zonder voor overleg met de trainers.<<<

Degenen die voor het eerst komen kijken op de baan en die nog niet in een groep zijn ingedeeld melden zich bij Mats of de betreffende trainer. Daarvoor kan in overleg vooraf van de training van groep 1 een baan kennismaking plaats vinden.

Indeling:

Groep 1: 17:30 uur t/m 18:15 uur instroom, kennismaking, proefles etc. (Mats/Leonie)

Groep 2: 18:15 uur t/m 19:15 uur (gevordenen)

Groep 3: 19:15 uur 20:30 uur (pre RTC) (wedstrijdonderdelen: koppelkoers, afval, puntenkoers etc.)

Er wordt gestreefd dat ook groep 1 zo nu en dan achter de derny te laten rijden, allemaal op een zeer laagdrempelige niveau.

Trainers groep 1 en 2: Gedion/Remco

Trainers groep 3: Matthé/Marc

Begeleiding baan: René

Fiets verhuur/uitleen etc: via Mats Dekker. (Kosten worden nog bekeken)

2. KOSTEN TRAINING BAAN JEUGD: 2021-2022

Groep:	jaarkaart	10-ritten krt	Los AV lid	Los geen AV
1	150,-	75,-	7,50	8,50
2	200,-	100,-	10,-	12,50
3	250,-	125,-	12,50	15,-

Hoe te betalen? Liefst per pin, contant is ook mogelijk.

Voor seizoen 2020-2021* hadden we voor de jeugd 31 trainingen gepland, waarvan er 3 sowieso zijn vervallen.

Voor seizoen 2021-2022 hebben we voor de jeugd 28 trainingen gepland, waarbij rekening gehouden is met vakantie-kerst en oud en nieuw.

10 ritten kaarten uit 2020-2021 kunnen gebruikt worden.

*In 2020-2021 hebben we 16 trainingen verzorgd, voorstel om 50% van je jaarkaarten te compenseren.

3. VALTRAINING JEUGD: (gratis voor degene die de baantraining volgt in groep 1 en 2)

Vallen is nooit leuk, maar als je enkele basis oefeningen je aanleert, dan voorkom je misschien ernstig letsel. Zeker daarvan ben je nooit, maar we gaan je enkele tip en trucs aanleren.

De opzet is dat na de training van **groep 1 en 2** ongeveer 30 minuten daaraan besteedt wordt. Omdat je gereden hebt en je mogelijk ietwat bezweet bent is het goed even droge kleding mee te nemen. Een trainingspak is prima.

We wilden ongeveer 5 keer oefenen. Je hoeft niet mee te doen, daar ben je vrij in, maar het zou wel leuk zijn! Degene die alle sessies hebben gevolgd ontvangen een valdiploma!

(Opgeven hoeft niet maar het is mooi als je van te voren aangeeft of je alle sessies kan volgen.)

Mats en Fred zullen deze sessies verzorgen.

Data: 6 sept/ 20 sept/ 4 okt / 25 okt / 8 nov

Hoe zit de training er dan uit:

Groep 1:

17:30 uur - 18:15 uur baantraining

18:15 uur - 18:45 uur valtraining

Groep 2:

18:15 uur - 19:15 uur baantraining

19:15 uur - 19:45 uur valtraining

We doen deze oefeningen op het middenterrein van het wielersstadion.

Namens begeleiding jeugdtrainingen baan