

DUO ACHTERVOLGING



- Wielerpiste
- Chronometer



- Elkaars zwakke en sterke punten accepteren
- Samenwerken

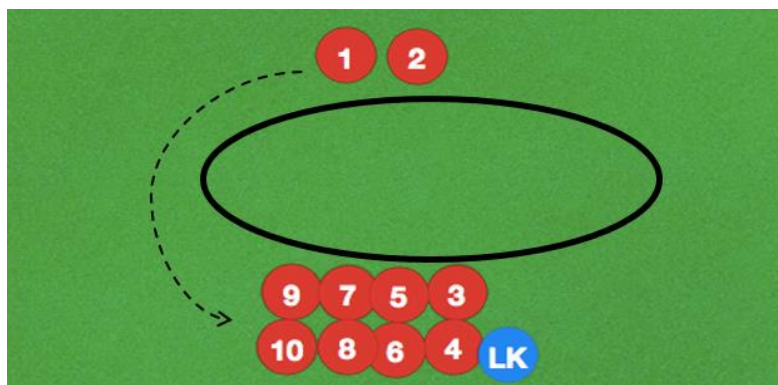
Omschrijving

De groep renners rijdt 2 aan 2 rond op de wielerpiste op een tempo bepaald door de begeleider (LK). Op signaal van de begeleider mogen de twee eerste renners uit de groep vertrekken. Hun doel is om een ronde te nemen op de groep en zo terug achteraan aan te sluiten. De begeleider probeert koppels te maken van een sterke en minder sterke renner zodanig dat iedereen elkaars goede en minder goede punten leert accepteren. De betere renners kunnen zich bewijzen door te helpen, de mindere door gemotiveerd alles te geven wat ze in zich hebben in functie van het duo.



Om het competitiegevoel op te wekken wordt een chronometer gebruikt. De begeleider meet de tijd dat het duo nodig heeft om terug aan te sluiten en waakt erover dat het groepstempo hetzelfde blijft.

Opstelling



Makkelijker

- Tempo van de groep wordt laag gehouden
- Chrono achterwege laten en zo de nadruk leggen op samenwerking en acceptatie

Moeilijker

- Renners individueel laten achtervolgen
- Groepen van vier maken
- Bij conditioneel sterke groepen: basistempo van de groep verhogen/laten fluctueren

Discipline: Piste

Vorbereitung op onderdeel PROEF: /