

FOLLOW THE LEADER



- Technisch uitdagende offroad omgeving (bos, crossparcours ...)



- Reactievermogen
- Anticipatie
- Probleemoplossend vermogen
- Behendigheid

Omschrijving

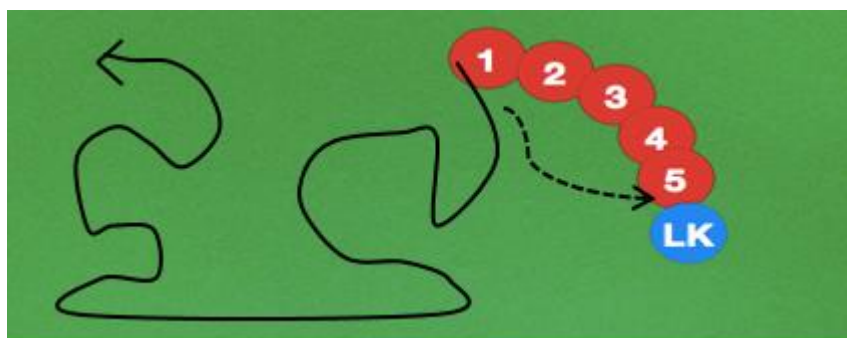
De renners verkennen het bos met de begeleider (LK) en worden nadien op 1 lijn opgesteld. De groep wordt verdeeld in twee teams, maar beide teams rijden wel tegelijkertijd door elkaar. De renner vooraan vertrekt en bepaalt volledig zelf het parcours dat wordt gereden, varieert de snelheid, remt lang of kort ... De andere renners proberen zo goed mogelijk te volgen zonder voet aan grond te zetten. Na vijf minuten fluit de begeleider en wordt van leider gewisseld. De leider laat zich afzakken en sluit achteraan aan, net voor de begeleider. Een grote groep kan eventueel opgesplitst worden in meerdere groepen indien voldoende begeleiders aanwezig zijn. Bij voet aan grond krijgt het team van de desbetreffende renner een strafpunt. Strafpunten worden weggewerkt wanneer renners een volledige ronde afleggen zonder voet aan grond te zetten. Zij krijgen hiervoor een pluspunt.



De begeleider rijdt mee in het pak en controleert de gang van zaken. Hij houdt eveneens de stand bij.

Wanneer het tempo te lang te hoog ligt, moet zeker worden ingegrepen. Dit is nefast voor een goede techniektraining. Elkaar inhalen is niet toegelaten.

Opstelling



Makkelijker

- Puntensysteem achterwege laten
- Parcours afbakenen en zo bewegingsvrijheid van de leider limiteren

Moeilijker

- Leider volledige vrijheid geven in het bos
- Geen verkenning op voorhand doen
- Locatie met moeilijke ondergrond en technische obstakels kiezen

Discipline: Weg – Veld – Trial – BMX - MTB

Vorbereiding op onderdeel PROEF: Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)