

TESTDAG MTB U15

Techniek



Programma

Ontvangst + uitleg testdag

10u00-10u30

Algemene opwarming

10u30-11u00

Trial

11u00-13u00

Pauze

13u00-13u30

Downhill

13u30-14u45

Shorttrack

15u15-15u45

cooling down

15u45-16u00



Wat willen we bereiken?

Jongens en meisjes geboren tussen 2010 en 2012, met een vergunning bij Cycling Vlaanderen, kunnen op deze dag te weten komen wat hun minder sterke punten zijn. Met de gegeven feedback kunnen renners aan de slag tijdens de winterperiode. Daarnaast wil Cycling Vlaanderen verder inzetten op talentdetectie, vooral op vlak van techniek.

En wat met de feedback?

Door de scorefiche weet de coach en de renner zijn mindere en sterke punten. De MTB-coach zal aan de hand van deze gegevens online oefeningen doorsturen, die thuis vrijblijvend bekeken en uitgevoerd kunnen worden. Ook tijdens eventuele deelnames aan de open trainingen in 2023 is de coach beter op de hoogte van je werkpunten en kan hij hierbij efficiënter te werk gaan.

TRIAL, DOWNHILL & SHORTTRACK

Wat zijn de verschillen?



TECHNIEKEN

AAN DE HAND VAN EEN GEDETAILLEERDE SCOREFICHE (BIJLAGE "SF") WORDEN VOLGENDE TECHNIEKEN
GEQUOTEERD:

ALGEMENE HOUDING LICHAAM

KIJKTECHNIEK

REMTECHNIEK

BOCHTENTECHNIEK

EVENWICHT

BUNNY HOP

MANOEUVREREN

JUMPS EN DROPS

Trial

WAT

Bij trial gaan we 6 korte en zeer technische rondjes rijden en proberen we zo weinig mogelijk onze voet aan de grond te zetten tijdens de hindernissen.

Te testen vaardigheden:

- Algemene houding lichaam
- Remtechniek
- Evenwicht
- Bunny hop
- Manoeuvreren



Downhill

WAT

Bij de downhilltest gaan we een afdaling rijden waarbij verschillende hindernissen elkaar snel opvolgen. We proberen de afdaling zo snel en efficiënt mogelijk te rijden. We verkennen de afdaling voordat we de afdaling tegen de tijd zullen doen.

Te testen vaardigheden:

- Algemene houding lichaam .
- Remtechniek
- Evenwicht
- Bunny hop
- Kijktechniek
- Jumps en drops



Shorttrack

WAT

Tijdens de shorttrack gaan we op zich niet zoveel technische vaardigheden bekijken, maar gaan we kijken naar het explosieve vermogen. Hierbij is de starttechniek heel belangrijk, net zoals het correct uitvoeren van een hindernis bij hoge hartslag.

Te testen vaardigheden:

- Algemene houding lichaam --
Remtechniek
- Bunny hop
- Kijktechniek
- Starttechniek





Het belang van techniek

Mountainbiken is en blijft een heel technische sport. Daarom is het goed om je techniek te blijven oefenen. Aangezien MTB zo compleet is op gebied van fysiek en techniek, haal je ook in andere disciplines veel voordeel uit je vaardigheden van deze sport. Het is nooit te laat om techniek te oefenen, maar het is wel duidelijk dat hoe vroeger je begint, hoe makkelijker en natuurlijker je alles aanleert.

Voor alle duidelijkheid: het bepalen van hartslagzones en vermogens zijn **niet** aan de orde tijdens deze testdag.

**Van jongs af aan
spelenderwijs leren in het bos**



Thomas Pidcock



Mathieu Van Der Poel



Jens Schuermans



Nino Schurter



Wout Van Aert



Pierre De froidment

Tot in het bos!

Testdag MTB U15

