

**ZWC – DTS**



# Inhoud

---

- Visie
  - Visie per categorie
  - Doel trainingsopzet
  - Trainingstijden
  - Trainingsvormen
  - Gedragsregels
- 





# Visie / Doel

---

## DTS heeft als vereniging de volgende visie:

- Plezier in wedstrijd sport ontwikkelen en leven lang wielrennen/fietsen is het grootste doel
  - Stimuleren tot wedstrijd wielrennen ongeacht welk niveau, leeftijd en type wedstrijd.
  - Leren met plezier fietsen/trainen door lichaam stapsgewijs te ontdekken en te belasten (dus rust en arbeid verhouding in relatie tot leeftijd).
  - Opleiden van renners/sters.
  - Doorstroming stimuleren vanuit beginners naar wedstrijdrijders, dit bewaken en ondersteunen.
-



# Visie per categorie

---

- **Jeugd: Categorie 1 / 7**

- Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 8 jaar worden en meisjes 8 of 9 jaar worden. (meisjes kunnen dus 2 jaar in categorie 1 rijden)
- Vanaf 1 januari tot en met 31 december van het jaar waarin jongens 14 jaar worden en meisjes 15 jaar worden. (meisjes rijden dus niet meer in categorie 7 en zijn jeugdrenner af)

- Plezier altijd op 1
  - Leren fietsen/wielrenner(ster) te worden
  - Stimuleren om deel te nemen aan wedstrijden
  - Focus op “veilig en technisch leren wielrennen”
  - Aandacht voor individu
  - Trainingen en advies
  - Gediplomeerde trainers
-

# Visie per categorie

---



## Nieuwelingen: (meiden team NH & jongens samenwerking WPGA)

- Vanaf 1 januari van het jaar waarin zij 15 worden t/m 31 december van het jaar waarin zij 16 worden.
- Plezier altijd op 1
- Leren wielrenner(ster) te worden
- Waken voor een te veel of te weinig wedstrijden
- Focus op “leren trainen”, stimuleren om onderling af te spreken om te gaan trainen (duurtraining)
- Aandacht voor individu
- Trainingen en advies (voorbereiden op schema's)
- Trainingskamp in Limburg, meerdaagse + alle type Nederlandse wedstrijden
- Gediplomeerde trainers
- Renner/renster ontwikkeld eigen doelen/wensen omtrent wielrennen en trainingen



# Visie per categorie

---



## Junioren & Elite : (meiden team NH & jongens samenwerking WPGA)

- Vanaf 1 januari van het jaar waarin zij 15 worden t/m 31 december van het jaar waarin zij 16 worden.
- Plezier altijd op 1
- Verdere opleiding tot wielrenner
- Aanbieden van een gevarieerd (binnen&buitenlands) wedstrijdprogramma
- Trainingskamp
- Goede balans tussen wedstrijden en trainen : leren trainen
- Na de junioren doorgroei mogelijkheden in lijn met eigen ontwikkeling/kunnen en wensen/ambities
- Gediplomeerde trainers
- Renner/renster ontwikkeld eigen doelen/wensen omtrent wielrennen en trainingen



# Visie per categorie

---



## Sportklasse:

- Plezier altijd op 1
  - Verdere opleiding tot wielrenner
  - Stimuleren tot wedstrijden en trainen (Vuurlinie, Clubkampioenschap, Criterium, etc.) & intentie voor een instapkoers op vrijdagavond.
  - Trainingskamp
  - Gediplomeerde trainers
  - Renner/renster ontwikkeld eigen doelen/wensen omtrent wielrennen en trainingen
-



# Doel trainingsopzet

---

- Door Training Sterk(er) worden aan de hand van training op niveau.
  - Het doel is om aan de hand van het niveau van de renners training aan te bieden die passen bij de vaardigheden van de renner.
  - Dit om de renner op zijn of haar kunnen te laten presteren en groeien.
  - Er zullen verschillende elementen aanbod komen tijdens de training.
  - De trainers van de categorieën bepalen de groeps-indeling.
  - Groepsindeling wordt bepaald op niveau en daarna op categorie
    - Dit om te waarborgen dat iedereen op niveau rijdt maar ook zoveel mogelijk met leeftijdsgenoten
    - Voorkomen van over/onder belasting
-



# Trainingen

---



- Dinsdag-avond
  - Start van training:
  - 18:00 – 18:45 Groep 1 -> Categorie 1-2-3
  - 18:30 – 18:45 Groep 2 -> Categorie 4-5-6
  - 18:30 – 18:45 Groep 1 & 2 gezamenlijk blok
  - 18:45 – 19:45 Groep 2 nog op de baan Groep 1 is gestopt
  - 19:00 – 20:30 Categorie 7, Nieuwelingen, Junioren & Sportklassen (3 a 4 groepen op de baan)
  
  - Aanwezig ± 10 minuten van te voren verzamelen op het Niki Terpstra plein.
-

# Trainingen

---



- Donderdag-avond
  - Start van training:
  - 18:30 – 19:15 Groep 1 -> Categorie 1-2-3
  - 18:30 – 19:45 Groep 2 -> Categorie 4-5-6-7 (Nieuwelingen duurrit naar buiten onder begeleiding)
  - 19:45 – 20:15.... Afsluiten met wedstrijd element
- 
- Aanwezig ± 10 minuten van te voren verzamelen op het Niki Terpstra plein.
-

# Trainingsvormen

---

- Techniek: leren sturen, schakel, remmen, positie op de fiets etc.
  - Peloton training/ waaier rijden/ bochten/ evenwicht + balans
  - Positie in het peloton, kijken door het peloton heen, verkeers situaties inschatten( openbare weg)
  - Positie mbt de wind
  - Samenwerken, sprinten, tijdritten
- 





# Gedragsregels

---

- Als een rode draad door deze uitgangspunten lopen: Sportiviteit, Veiligheid en Respect
  - Tijdens elke training houd je je aan deze regels.
  - Jouw fiets is in orde, banden zijn opgepompt, remmen werken etc.
  - Draag helm, handschoenen en (club)kleding en neem een volle bidon mee tijdens de training
  - Gebruik van een mobiele telefoon, airpods e.d. tijdens de training is niet toegestaan
  - Voordat je het parcours opkomt, kijk je eerst naar links of er niks aankomt, daarna ga je het parcours op
  - Tijdens het inrijden trek je geen sprint
  - 10 minuten voordat de training begint, sta je klaar bij start/finish
  - Als de trainer uitleg geeft, ben jij stil en luister je met aandacht naar de trainer
  - Je kent en gebruikt de termen: “achter”, “tegen”, “binnenkant”, “paaltjes”, “gat”, “lek”
-

# Gedragsregels

---

- Je fietst met beide handen aan het stuur
- Niet achterom kijken en praten met degene die achter je rijdt
- Als er gestopt moet worden, geef je een stopteken en je rijdt langzaam uit
- Waarschuw tijdig andere als je gaat passeren
- Houd zoveel mogelijk rechts, inhalen doe je zoveel mogelijk links
- We respecteren elkaar

