

# Utviklingstrapp for Lillehammer Cykleklubb



**LILLEHAMMER CYKLEKLUBB**

Utarbeidet av:

Bent Rønnestad, Kristian Holm, Hanne Berg Eriksen, Geir Arne Nordengen

Innledning	6-9 år <sup>1</sup>	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<p><b>Mål for sykkeltreningene</b></p> <p>Fokus på mestring og utvikling fremfor prestasjoner.</p> <p>Lek, moro og variasjon er spesielt viktig de første årene. Økende fokus på struktur og systematikk i 13-16 årsalderen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moro, samhold og mestring</li> <li>• Skape varig trenings- og sykkelglede</li> <li>• Glede ved å være ute</li> <li>• Utvikle kroppsbeherskelse og sykkelferdigheter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Som forrige aldersgruppe</li> <li>• Mestre sykkelen utover snittet for aldersgruppen. Videreutvikle sykkelferdigheter</li> <li>• Utvikle kroppsbeherskelse og utholdenhet gjennom ulike aktiviteter</li> <li>• Skape interesse og nødvendige ferdigheter for å konkurrere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Som forrige aldersgruppe</li> <li>• Lære å ta hensyn til trafikkregler og alle de møter</li> <li>• Videreutvikle tekniske ferdigheter</li> <li>• Utvikle fysisk kapasitet (utholdenhet og hurtighet)</li> <li>• Utvikle taktiske ferdigheter til ritt</li> <li>• Kurs i enkel sykkelmekking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Som forrige aldersgruppe</li> <li>• Etablere grunnlag for trening og konkurranser på juniornivå</li> <li>• Videreutvikle fysisk kapasitet (utholdenhet og hurtighet)</li> <li>• Utvikle taktiske ferdigheter til ritt (felt, sving, utfor etc.)</li> <li>• Kurs i viderekommen sykkelmekking</li> <li>• Utvikle forståelse for treningsplanlegging og -metodikk</li> </ul>
<p><b>Rekutterings- og miljøtiltak</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles oppmøtetid og -sted med andre treningsgrupper 1x/uke</li> <li>• Egen jentegruppe</li> <li>• Rekrutteringssamling</li> <li>• Felles kveldsmat 2-4 ganger i sesongen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13-16 år deltar på 2 økter før og 2 økter etter sommerferien som "faddere"</li> <li>• Felles oppmøtetid og -sted med andre treningsgrupper 1x/uke</li> <li>• Egen jentegruppe</li> <li>• Rekrutteringssamling</li> <li>• Nye barn må vies oppmerksomhet og få tilpasset opplegg i noe grad</li> <li>• Felles kveldsmat 2-4 ganger i sesongen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jr. og senior deltar på 2 økter før og 2 økter etter sommerferien som "faddere"</li> <li>• Felles oppmøtetid og -sted med andre treningsgrupper 1-2 x/uke</li> <li>• Jobbe for egen jentegruppe</li> <li>• Vårsamling med skiklubben</li> <li>• Nye ungdommer må vies oppmerksomhet og få tilpasset opplegg i noen grad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jr. og senior deltar på 2 økter før og 2 økter etter sommerferien som "faddere"</li> <li>• Felles oppmøtetid og -sted med andre treningsgrupper 1-2 x/uke</li> <li>• Jobbe for egen jentegruppe</li> <li>• Vårsamling med skiklubben</li> <li>• Nye ungdommer må vies oppmerksomhet og få tilpasset opplegg i noen grad</li> </ul>

<sup>1</sup> Alder regnes per 31.12 i inneværende år.

Innledning	6-9 år <sup>1</sup>	10-12 år	13-14 år	15-16 år
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Felles sosialt opplegg/kveldsmat 2-4 ganger i sesongen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Felles sosialt opplegg/kveldsmat 2-4 ganger i sesongen</li> </ul>
<p><b>Generelt om idrett</b> Frem til junioralder bør alle ha minimum én vinter- og én sommeridrett. Mye allsidig aktivitet utenom organiserte treninger er et mål for alle aldersgruppene.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mye og variert aktivitet</li> <li>Mesteparten av aktiviteten bør være egenorganisert</li> <li>Organisert trening bør ha fokus på mest mulig aktivitet, mestring, kroppsbeherskelse, ferdighetstilpassede utfordringer og minst mulig venting (kø)</li> <li>Sykling bør kombineres med annen aktivitet både sommer og vinter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mye og variert aktivitet</li> <li>Mesteparten av aktiviteten bør være egenorganisert</li> <li>Organisert trening bør ha fokus på mest mulig aktivitet, mestring, kroppsbeherskelse, ferdighetstilpassede utfordringer og minst mulig venting (kø)</li> <li>Sykling bør kombineres med annen aktivitet både sommer og vinter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Et par sommer- og vinteridretter peker seg ut</li> <li>Begynne med egenorganisert trening (treneren bør oppfordre til dette)</li> <li>Starter bevisstgjøring mot 3-delt intensitetsskala (lav-, moderat- og høy)</li> <li>Treningene skal inneholde teknikk, hurtighet og utholdenhet</li> <li>Basisstyrke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mer spesialisering</li> <li>Konkurransespesifikk trening</li> <li>Fremdeles aktiv i to eller flere idretter</li> <li>Bevisstgjøring mot 3-delt intensitetsskala (lav, moderat og høy)</li> <li>Tilbud om opplæring i føring av treningsdagbok</li> <li>Større andel av aktiviteten er tilrettelagt gjennom treninger eller tilrettelagt egentrening.</li> <li>Egentrening er en viktig del av treningen</li> <li>Større forskjeller i målsettinger gir behov for individuelle tilpasninger</li> <li>Basisstyrke</li> </ul>

Organisering av treninger	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>Generelt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevisst på at trener har kontakt med alle barna i løpet av en trening og kan navnet på alle barna</li> <li>• Fokus på framgang og innsats, samt utvikling av mestringmotiverte utøvere.</li> <li>• Legg vekt på at det viktigste ikke er å vise fram ferdigheter, men å utvikle dem</li> <li>• Gi feedback og gi alle passe utfordringer</li> <li>• Fokuser på aktivitet og unngå kø</li> </ul>	Samme som for aldersgruppa under	Samme som for aldersgruppa under <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mer spesifikk og individuell feedback</li> </ul>	Samme som for aldersgruppa under <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mer spesifikk og individuell feedback</li> </ul>
<b>Kompetanse på trenere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesserte foreldre eller ungdom som selv har vært med i gruppa.</li> <li>• Ønskelig med gjennomført trener 1 kurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesserte foreldre eller ungdom som selv har vært med i gruppa og behersker stisykling.</li> <li>• Ønskelig med gjennomført trener 1 kurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesserte foreldre eller ungdom som selv har vært med i gruppa og behersker stisykling.</li> <li>• Spesifikk teknikktrener på enkeltøkter</li> <li>• Har vært aktiv i relevant sykkelgren</li> <li>• Bør ha trener 1 og 2 kurs eller tilsvarende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetanse om utholdenhetstrening generelt og sykkeltraining spesielt</li> <li>• Spesifikk teknikktrener på enkeltøkter</li> <li>• Har vært aktiv i relevant sykkelgren</li> <li>• Bør ha trener 1 og 2 kurs eller tilsvarende</li> </ul>

Organisering av treninger	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<p><b>Inndeling i grupper</b>            Utøvere skal trene med sin aldersgruppe, men kan trene med yngre grupper hvis dette gir større mestringsfølelse. Trening med eldre aldersgrupper ønskes ikke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noe samlet trening, men bør splittes i mindre grupper på noen økter/deløkter</li> <li>• Delgrupper bør har 6-10 barn per trener</li> <li>• Delgrupper basert på motivasjon og ferdighet, men egne ønsker og venner vektlegges også.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Som aldersgruppa under</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8-12 ryttere per trener</li> <li>• Trenerne må passe på så yngre og konkurranseorienterte ryttere ikke presser seg for hardt</li> <li>• Mulighet for individuell treningsoppfølging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-12 ryttere per trener</li> <li>• Trenerne må passe på så yngre og konkurranseorienterte ryttere ikke presser seg for hardt</li> <li>• Mulighet for individuell treningsoppfølging</li> </ul>

Innhold i treningen	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>Generelt om øvelser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyt aktivitetsnivå</li> <li>• Enkle øvelser som krever lite forklaring gir korte pauser og lite uro i gruppen</li> <li>• Øvelsene skal være engasjerende og morsomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyt aktivitetsnivå</li> <li>• Enkle øvelser som krever lite forklaring gir korte pauser og lite uro i gruppen</li> <li>• Øvelsene skal være engasjerende og morsomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samme som for aldersgruppen under.</li> <li>• Fokus høst/vinter trening: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mer variasjon før jul og mer sykkelspesifikt etter jul</li> <li>○ Innslag av hurtighet og høyintensivt også på høsten</li> <li>○ Etter jul systematiseres den høyintensive treninga</li> </ul> </li> <li>• Fokus vår/sommer trening: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fellestreningene fokuserer på høyintensiv trening og teknikk-/ferdighetsutvikling</li> </ul> </li> <li>• Individualisering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samme som for aldersgruppen under.</li> <li>• Fokus høst/vinter trening: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mer variasjon før jul og mer sykkelspesifikt etter jul</li> <li>○ Innslag av hurtighet og høyintensivt også på høsten</li> <li>○ Etter jul systematiseres den høyintensive treninga</li> </ul> </li> <li>• Fokus vår/sommer trening: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fellestreningene fokuserer på høyintensiv trening og teknikk-/ferdighetsutvikling</li> </ul> </li> <li>• Individualisering</li> </ul>
<b>Oppvarming / innledning/ nedsykling</b>	Forflytning	Forflytning / rolig sykling	Bevisst del før/ etter hoveddel	Bevisst del før/ etter hoveddel
<b>Mestre sykkelen/ tekniske ferdigheter</b>	Se ferdighetstrapp. Disse øvelsene skal ikke være hovedinnholdet i treningen, men gjennomføres innimellom. Et par organiserte tester organiseres vår og høst for å synliggjøre fremgang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videre progresjon på ferdighetstrappa</li> <li>• Et par organiserte tester gjennomføres vår og høst for å synliggjøre fremgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videre progresjon på ferdighetstrappa</li> <li>• Et par organiserte tester gjennomføres vår og høst for å synliggjøre fremgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videre progresjon på ferdighetstrappa</li> <li>• Et par organiserte tester gjennomføres vår og høst for å synliggjøre fremgang</li> </ul>

Innhold i treningen	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>Utholdenhet og teknikk – generelt</b>	Teknikkfokus skal være tydelig (gjennom lek)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Egne teknikkøkter hver uke (junior- og seniorutøvere kan lede noen økter)</li> <li>Unngå monotone landveisøkter på organisert fellestrening</li> <li>Minimum en gang per uke: tren på feltkjøring, svingteknikk og å være avslappet på sykkelen</li> </ul>	
<b>Utholdenhet – eksempel på øvelser</b>	<p>Ikke hovedfokus. Blir en del av forflytning og den tekniske treningen samt enkelte stafetter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vi bruker turer med rasting, morsomme øvelser etc.</li> <li>Ikke strukturert intervalltrening for denne aldersgruppen. Variasjon i intensitet som en funksjon av intensiteten i leken</li> <li>Bruke terrenget til å styre økta (intensitet og draglengde)</li> <li>Smågrupper (for å unngå kø og inaktivitet) med leker, stafetter og smårunder som sykles gir differensieringsmuligheter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forflytning – rolig sykling</li> <li>Fokus på kortere varighet med høyintensitet f.eks varierte stafetter 5-10 repetisjoner/ etapper. Etappelengde 30 sek – 2 min. Helst to, maks tre barn pr. lag (bestemmer lengden på pausen)</li> <li>Runder/delstrekk i stor fart med fellesstart – flere repetisjoner</li> </ul>	<p>Som for aldersgruppen under, men</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mer bruk av lekbetont naturlig intervall/rundløype: runde med 30-60 s hardt arbeid etterfølges av 15-30 s hvile i nedoverbakke. Kontinuerlig i 3-7 min (progresjon). Organiseres fint som stafett med 2 på hvert lag. Fokus på kortere varighet med høyintensitet f.eks varierte stafetter 5-10 repetisjoner/ etapper. Etappelengde 30 sek – 60 sek. Helst to ryttere pr. lag</li> <li>Fokus på lengre varighet med høyintensitet (samlet ca 20 min pluss pauser, dragvarighet 2-3 min)</li> <li>Enkelte av treningsturene i terrenget og på landeveien blir mer kontinuerlige. Pass på å legg inn spurter, stafetter, hastighetsendringer med maks innsats med jevne mellomrom</li> </ul>	<p>Som for aldersgruppen under, men</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus på lengre varighet med høyintensitet (samlet ca 25-30 min pluss pauser, dragvarighet 3-5 min)</li> <li>Mer bruk av strukturert intervall (2-5 min arb. perioder – start gjerne noen drag med høy intensitet i 30-60 s før reduksjon på intensiteten)</li> <li>Runde med 30-60 s hardt arbeid etterfølges av 15-30 s hvile i nedoverbakke. Kontinuerlig i 5-9 min (progresjon). Organiseres fint som stafett med 2 ryttere på hvert lag</li> <li>Bevissthet om intensitetsstyring og variasjon i belastning (benytte Borg`s 6-20 skala på rulleøkter)</li> <li>Utarbeide årsplaner som gir variasjon og progresjon</li> </ul>

Innhold i treningen	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år
				<p>i treningen over året med definerte restitusjonsuker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testløype fra bunnen av Hafjellveien til bommen. Gjennomføres vår og høst for å måle treningsfremgang</li> <li>• Tilbud om FTP test (5+20 min) i november og januar</li> </ul>
<b>Styrke og hurtighet</b>	Integrert i vanlige øvelser og stafetter	Integrert i vanlige øvelser ved stafetter (stående start og korte drag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Både integrert i vanlige øvelser og som separate øvelser på treningen</li> <li>• 1 gang i uken integrert start (og sprint) trening på terrengøkta. Sprintstafetter inkludert hoppe av og på sykkelen</li> <li>• Basistrening (inkl. hoppeøvelser) på høst og vinter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Del av sykkeløktene</li> <li>• 1 gang i uken integrert sprinttrening på terrengøkta og landeveisøkta. Sprintstafetter inkludert hoppe av og på sykkelen</li> <li>• Basistreningsøkter (inkl. hoppeøvelser) på høst og vinter. Bør gjennomføres som egentrening resten av året</li> </ul>
Uttøyning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan droppes, men eventuelt inkluderes for å skape holdninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan droppes, men eventuelt inkluderes for å skape holdninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avslutte minimum to økter i uken med 10 min fokus på bevegelighet utside lår, sete og hofteløddsbøyer (mobilitet rundt bekkenet)</li> </ul>	Samme som for aldersgruppa under



Aktivitets- mengde	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>Totalt antall timer med <u>aktivitet</u> i året</b> Inkl. egentrening, annen idrett og konkurranser	Ikke relevant	Ikke relevant	13 år: 350-450 14 år: 400-500	15 år: 450-550 16 år: 500-600
<b>Antall organiserte sykkeltreninger i uken</b> Dette er ut fra barn som liker sykling og som etter hvert får sykling som sin hovedidrett. Det er selvfølgelig plass til alle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En felles terrengtrening sommerstid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En felles terrengtrening sommerstid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 organiserte treninger i uken sommerstid               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 hovedtreninger med MTB (1 utholdenhet &amp; 1 ferdighet). En er felles oppmøte med alle aldersgrupper</li> <li>○ Mulighet for en landeveisøkt</li> </ul> </li> <li>• Oppfordre til egentrening</li> <li>• Tilbud om 2 treninger vinterstid</li> <li>• Jentegruppe: Tilbud om egen treningsgruppe</li> <li>• 3 fellesøkter i sesongen med Down-Hill trening (én av de ukentlige ferdighetsøktene)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 organiserte treninger i uken sommerstid               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 hovedtreninger med MTB (1 utholdenhet &amp; 1 ferdighet). En er felles oppmøte med alle aldersgrupper</li> <li>○ 1 landeveisøkt</li> <li>○ 1 egenorganisert langtur</li> </ul> </li> <li>• Klubbsamling til Mallorca, landevei (mars/april)</li> <li>• Jentegruppe: Tilbud om egen treningsgruppe</li> <li>• 3 fellesøkter i sesongen med Down-Hill trening (én av de ukentlige ferdighetsøktene)</li> </ul>
<b>Konkurranser</b> Det bør ikke være krav til konkurransedeltagelse i for tidlig alder. Modningsgrad og konkurranselyst varierer veldig i ung alder.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubbmesterskap</li> <li>• Eventuelt klubbens 2 arrangementer, MTC og GD-cup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubbmesterskap</li> <li>• Flere ritt i MTC og GD-Cup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubbmesterskap</li> <li>• MTC og GD-Cup</li> <li>• UM (ungdomsmesterskap)</li> <li>• Utvalgte Norges Cup i nærområdet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubbmesterskap</li> <li>• MTC og GD-Cup</li> <li>• UM (ungdomsmesterskap)</li> <li>• Norges Cup</li> </ul>

## Tekniske ferdigheter terrengsykling

Tekniske ferdigheter for de ulike trinnene er beskrevet i vedlagte Excel-ark.

Beskrivelser av de fleste øvelsene finnes i NCF sin aktivitetsbank: <http://www.sykling.no/t2.asp?p=38928>

Vedlikehold	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år
Hjul/dekkskift		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta av forhjulet og sette det på</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta av bakhjulet og sette det på.</li><li>• Bytte slange</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bytte slange på 3 minutter uten dekkspaker. Starter med flatt forhjul på sykkelen. Bruk pumpe. Skal pumpes til 20 psi</li></ul>
Renhold	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vite at sykkelen ikke bør brukes/ligge i vann (Abbotjern☺)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vaske/spyle sykkelen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vaske sykkel med såpe og vann</li><li>• Olje kjede</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Velge kjedeolje ut fra forholdene (tynn/tykk)</li></ul>
Gir og brems		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sette på kjedet om det faller av</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stille gir og brems</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bytte gir- og bremsewire og strømper</li></ul>

### Om utstyr

Sykling kan være en dyr sport, og det er viktig at vi i LCK prøver å dempe presset og kravet til dyre sykler for barn og unge. Ungene blir lett alt for fokusert på utstyr i forhold til det treningsnivået de er på. En godt vedlikeholdt sykkel med riktige dekk og lufttrykk er viktigere enn fancy utstyr. Skal man legge penger i noe ekstra, er gode hjul og dekk viktigere enn en fancy girshifter. Kondisjon og tekniske ferdigheter er mye viktigere enn det beste utstyret.

MERKNAD: I arbeidet med denne utviklingstrappen har vi hentet inspirasjon fra blant annet utviklingstrappen til SK Rye som ble laget i 2007/2008 (Bern Hansen og Moseby).