



Norges Cykleforbund

Trenerseminar 26.3.2022

Utviklingsplan 10-16

Teknikkutvikling



Praktisk info

- Gjennomføres på en dag. Teori og praksis.
- Gratis deltagelse inkludert lunsj.
- Gjennomføres 26. mars 2022.
- Målgruppe er trenere og sportslige ledere med ansvar for utøvere 10-16 år.
- Hoxmark Bikepark i Ås, Nyveien 76, 1433 Ås.
- Eddy Storsæter, Lars Stensløyken foredrag og praksis.

Bidrag fra Mats Tubaas Glende og Knut Røhme



Agenda

- Teori

- Gjennomgang av NCF's utviklingsplan for yngre utøvere
 - Innspill fra en utøver på landslaget
- Teknikkutvikling og innstilling av utstyr
 - Innspill fra en landslagsutøver



- **Praksis**

- Innstilling og tilpasning av sykler og utstyr.
- Teknikktrening ute i parken for inspirasjon av ulike øvingselementer og eksempler på bygging av treningsarena.



Tidspunkt	Tema	Tid	Hvem	Kommentarer
9:30	Innledning/velkommen	0:10	Eddy	
09:40-10:45	Gjennomgang av NCF's utviklingsplan for yngre utøvere Innspill fra en utøver på landslaget	1:05	Eddy/Mats	
10.45-11:00	Pause	0:10		
11:00-12:15	Teknikkutvikling og innstilling av utstyr Innspill fra en landslagsutøver	1:15	Lars/Knut	
12:15-13:00	Lunsj	0:45		
13:00-14:45	Praktisk del med fokus på teknikk metodikk - Hopp, sving, arbeidsøkonomi	1:45	Lars	
14:45-15:15	Oppsummering og avslutning	0:30	Lars	



Norges Cykleforbund