

UTVIKLINGSPLAN BMX SYKLING

Mål: Internasjonalt nivå

TRENERLØYPA	TRENER 1		TRENER 2
ALDER FOKUS	6ÅR OG YNGRE Aktivitet og trivsel	7 TIL 9ÅR Grunnleggende teknikker	10 TIL 12ÅR Lære å trene
SYKKELTEKNISK	Balanse Stå å sykle, pedalene rett Komme rundt banen uten hjelp	Stort fokus på pumpeteknikk Bakhjulsteknikk liten dobbel Hopp på bakke, platå og liten dobbel Balansere på bom, enkel startteknikk Sving og plassering i felt	Pumpeteknikk utvikles Hopp: fokus på landinger, step-up, høydehopp Trille på bakhjul bakke, lang dobbel, trippel Øve riktige posisjoner startteknikk og timing Opp på SX-start, bremse ned.
PÅ TRENING			
Organisert og uorganisert trening	Velkommen til trening og klubb, fokus på sosialt og trivsel.	Trivsel på trening, samhold, gruppedynamikk Kombinere grunnteknikk med utfordringer Besøker banen en gang i blant utenom trening	2-3 Klubbtreninger i uke 1-2 baneøkter utenom klubbtrening Sprinter på banetrening Lære taktiske løsninger i løpssituasjon
Økter på bane pr uke	2 ganger i uke	3-4 ggr	3-5ggr
ANDRE IDRETTER	Variasjon og utvikling Løpe, hoppe, kaste, spille, sykle Terrengsykling, Innebandy, Friidrett, Turn, Ski, Håndball etc Bør kombinere med flere idretter	Allsidig idrett Bør kombinere med 1-2 annen idrett Velg sesongidrett: Ishockey om vinter - sykkel på sommer f. Eks	Overføringsverdir Kan kombineres med 1 annen idrett- Vinteridrett Overføringsverdi andre idretter (sprint/kraft)
RESSURSTRENING	Allsidig idrett Via andre idretter Halltrening på vinter - effektiv organisering	Halltrening på vinter (klubb) Gjennom andre idretter eller i regi klubb	Gjøres fortsatt på bane/klubbtrening Sprinter på bane Styrke og spenst på klubbtrening (før/etter) Koordinasjon
LØPSFOKUS	Lek og moro Konkurranser kan prøves Lokalløp og egen Region	Løp i egen Region Succcup	Regionsløp Kan starte Norgescuper Nordisk i Norge og Succcup
UTSTYR	Kan låne fra klubb Finne riktig størrelse sykkel Micro/Mini Brukt	Kan låne fra klubb Rett størrelse: Mini/Junior Mye bra brukt Egen bukse, hansker og hjelm	Kan låne fra klubb Junior/Expert/Expert XL Går fra 1-3/8 til 20" hjul Finne rett utveksling og høyde styre
TRENINGER	Klubbtrening	Klubbtrening	Klubbtrening 13+ høsten før utøver fyller 13

UTVIKLINGSPLAN BMX SYKLING

Mål: Internasjonalt nivå

TRENERLØYPA	TRENER 2	TRENER 4	
		TRENER 3	TOPPTRENER
ALDER	13/14år	15/16år	JR/ELITE
FOKUS	Treningsprogram og struktur	Systematisere og automatisering	Optimalisering og livsstil
SYKKELTEKNISK	Hoppe større hopp Trille bakhjul flere hopp etter hverandre Mer kraft i startene, større krav timing/posisjon Prøver SX startbakke + 1.hopp	Har flere teknikker å spille på for raskeste løsning Solid og stabil bakhjul- og hoppteknikk Automatiserer riktig startteknikk + sprint posisjon Takler SX første slette + pro sections Kan sykle hele runder på SX bane	Jobber på detaljnivå, mye tidtagning Takler alle banetyper Kontroll på underlagstyper/luftmotstand Kontinuerlig utvikling av SX-bakke teknikk Optimalisering og tilpasning av utstyr
PÅ TRENING			
Klubbtrening	Treningsprogram, mer systematisert Taktisk-tekniske øvelser		Stor grad av periodisering - økttyper Systematisert trening og eierskap til planer Videoanalyse/Tidtaking - finne spisskompetanse Klar over sterke/svake sider
Uorganisert trening			
Økter pr uke	7	9	6 til 14
Timer pr uke	8 til 10	11 til 15	12 til 25t
PÅ/AV Bane	4 på 3 av	Avhengig sesong, 5 baneøkter	Avhengig av sesong
ANDRE IDRETTER	BMX er primæridrett Banesykling Max 1 vinteridrett utenom Må være overføringsverdi	BMX er primæridrett Kraft/Styrkeidrett f. Eks vektløfting/styrkeløft kan være idrett ved siden (sekundær) Banesykling Sprintdistanser	BMX Evt Banesykling - Sprintdistanser
RESSURSTRENING	Introduksjon styrketrening Egne sprintøkter Koordinasjon	Styrketrening fast innslag Sprintøkter Spenst/Basis/Koordinasjon Utholdenhet om nødvendig	Styrketrening stort innslag Sprintøkter Spenst/Basis/Koordinasjon Utholdenhet Mental trening
LØPSFOKUS	Nasjonalt Fokus Regionscup Kjører hele Norgescup og NM Nordisk 1 helg i Europa	Nasjonalt + prøver internasjonalt Kjører hele Norgescup og NM Nordisk 2-3 helger i europa (4-6løp) EM/VM om kvalifisert (helst i Europa)	Fokus Europaløp, Europacup og Mesterskap Internasjonale løp og mesterskap Utvikle i Europacup -> Prøve verdenscup -> Prestere i Verdenscup/Mesterskap
UTSTYR	SPD pedaler Riktig str sykkel og utveksling Høyt sete for utsykling	Lettere sykkel Høyere kvalitet hjulsett Optimalisere utveksling SX/Normal Terrengsykkel Ha et forhold til hva som er bra utstyr	1 treningssykkel + 1 løpssykkel Flere hjulsett Karbon/Alu Uike utvekslinger Tilgang på Wattbike (testutstyr) Karbon eller Alu-sykkel MTB/Landevei for utholdenhetstrening
TRENINGER	Klubbtrening 13+ Regionssamlinger alle grener	Klubbtrening 13+ 15+ Rekrutt Regionssamlinger	Klubbtrening 15+ Rekrutt Regionssamlinger Landslag eller landslagssamlinger

Avhengig av periodisering og sesong