

Nyt fra trænergruppen i Falcon BMX – marts 2018

BMX-sæsonen står for døren, og vi glæder til for alvor at komme i gang med udendørstræningen. Inden har trænergruppen en række informationer til ryttere og forældre (og bedsteforældre) om sæsonstart, standerhejsning, hvem der skal træne jer, hvor og hvornår I skal træne.

1) Sæsonstart/udendørs træning

Vi vil så småt forsøge os med udendørs træning lørdage i marts, hvor løbecyclekerne, micro-holdene og T1 træner lørdage kl. 13.00. Alle ryttere i klubben er velkomne til lørdagstræningerne i marts.

Marts-tiderne varierer fra de tider, vi kommer til at træne efter fra april. Vi følger almindeligt program fra torsdag d. 5. april (se nedenfor). Bemærk, at trænerne på T2, T3 og T4 melder direkte til rytterne, hvornår der startes med udendørs træning.

Vejret og banens beskaffenhed er naturligvis en usikkerhedsfaktor her. Aflysninger kan derfor forekomme.

Der er standerhejsning lørdag d. 24. marts kl. 10.30.

Bemærk også, at der indendørs løb i Feldborg-hallen søndag d. 18. marts. Det er 1. afd. af Midtjysk Cup.

Vi afholder åbent hus lørdag d. 21. april kl. 13.00-15.00.

2) Trænergruppen i 2018

Trænergruppen består af nedennævnte personer. Vi er meget glade for, at Louise Jensen er tilbage. Vi mangler dog fortsat trænere, da der ikke er trænere på alle hold og enkelte hold er forældredrevet, så interesserede må meget gerne melde sig til Karsten eller Palle (personligt eller info@falconbmx.dk), så tager vi en snak om, hvor du kan gøre en forskel.

Hold	Træner
Løbecycle	Berit Jakobsen
Micro-begynder, inkl. indslusning	Karsten Thomsen og hjælpetræner Allan Siig
Micro-erfarne	Forældredrevet/Karsten Thomsen
T1-begynder, inkl. indslusning	Louise Jensen (mandage)
T2	Thomas Pallesen
T3	Pål Andersen
T4	Mattias Wennbring (og Christian Munk)
T-hygge	Forældredrevet (ingen ryttere pt.)
Cruiser/forældrehold	Selvstyret

3) Træningsplan for 2018

Falcon BMX er en af de BMX-klubber, som er længst fremme med implementering af ATK-strukturen (aldersrelateret træningskoncept). Sidste år tog vi et stort skridt i den rigtige retning, da Thomas Pallesen blev træner for T2. Men det er ikke det samme som, at vi er i mål. Målet er at etablere homogene hold med 8-12 ryttere på hvert under en træner. Det er ikke lykkedes alle steder, men det er fortsat målet.

Se træningsplan nedenfor.

4) Hvordan laver trænergruppen holdene?

Egentlig ville trænergruppen helst have en samtale med hver enkelt rytter/forældre inden placering på hold. Desværre er det i praksis ikke muligt, da holdene skal være klar til sæsonstarten. Derfor har vi valgt at skrive til jer samlet.

Inddeling af hold sker efter en helhedsvurdering af den enkelte rytter foretaget af egen træner/klubbens trænere. Trænerens samlede BMX-faglige helhedsvurdering fokuserer på rytterens tekniske niveau i henhold til ATK-udviklingstrappen, rytterens fart, træningsmentalitet og konkurrenceerfaring/-resultater.

Trænerne giver løbende tilbagemeldinger på den enkelte rytters udvikling. Bemærk, at det foregår lidt forskelligt fra hold til hold.

Trænergruppen er løbende i dialog om holdplacering. Forældre og ryttere er altid velkomne til at tage en snak med træneren om, hvad der skal fokuseres på fremadrettet.

Bemærk, at især grænsefladerne mellem rytterne på de mindste hold er udfordrende, også fordi Rune, som trænede de mindste sidste år, grundet familieførøgelse holder pause fra trænergerningen. Og så kan der jo ske meget henover en vinter og i sæsonens første trænings måneder. Men som nævnt, hvis I har spørgsmål så sig til. Og hvis du/dit barn ikke er på listen over ryttere, så sig straks til!

Bemærk at holdene er foreløbige. I kan se holdene til sæsonstarten nedenfor.

5) Selvtræning/medtræning - onsdage

Fra omkring 10-12 års alderen er klubbens tilbud om 2-3 gange ugentlig træning ikke tilstrækkelig for de ryttere, som fremadrettet ønsker at udvikle sig til eliteryttere. Klubbens ryttere på T2, T3 og T4, som vil stræbe efter eliteniveau, skal påregne flere ugentlige selvtræningstimer.

Hver onsdag vil der derfor være åbent for selvtræning på banen for fra ryttere på T2, T3 og T4. Der kan være skiftende træningsledere til at sikre den overordnede struktur for træningen. Det er individuel træning med fokus på det, man har behov for, som rytter. Det aftales med fast træner, hvad der skal fokuseres på til denne træning.

Rytterne på T2, T3 og T4 forventes at komme til denne træningsdag, da det er vigtig del af deres træning og udvikling.

Onsdagstræningen skal også styrke det sociale på tværs af T2-, T3- og T4-holdene.

6) Lånecykler

Indslusningstræning gennemføres om mandagen for både micro og T1. Lånecykler vil være forbeholdt de nye ryttere om mandagen. Derfor en opfordring til at købe egen cykel, hvis man ikke allerede har. Tilsvarende kan der opstå en situation, hvor vi ikke nødvendigvis har lånecykler til alle, som ønsker det tirsdag og torsdag. Kontakt evt. Eurobike v/Thomas Pallesen ift. en god begyndercykel.

Vi kan have brug for hjælp til udlevering af lånecykler på micro-begynder og T1, så hjælp fra "erfarne" forældre (læs: medlemmer i 2017) er meget velkommen.

7) Når I betaler kontingent for 2018, skal I melde jer til på nedenstående hold. Se også mail fra Jørn Larsen (kasserer).

8) Mange har efterlyst en guideline til løbsdeltagelse. Nederst i dokumentet er trænergruppens generelle anbefalinger, som skal læses med det forbehold, at alle børn er forskellige.

9) Kontakt din træner, hvis du har spørgsmål, alternativt skriv til info@falconbmx.dk
Hvis du/dit barn er på rytterlisten for 2018, og du/I er stoppet i klubben, så skriv meget gerne på info@falconbmx.dk

Træningsplan i sæsonen (fra april 2018)

	Løbecykel	Micro/indslusning	Micro-erfarne	T1/indslusning	T2	T3	T4	T-hygge/cruiser
Trænere	Berit Jakobsen	Karsten Thomsen	Forældredrevet/ Karsten Thomsen	Louise Jensen	Thomas Pallesen	Pål Andersen	C. Munk/Mattias Wennbring	Selvstyret
Mandag	16:30-17:30	16:45-18:15 (inkl. indslusning)		16:45-18:15 (inkl. indslusning)	17:00 Opvarmning 17:15-18:45 Træning	18:00 Opvarmning 18:15-20:00 Træning		
Tirsdag			17:00-18:30 Forældredrevet				18:00-20:00 Skanderborg	18:15-19:45
Onsdag					Banen er åben for selvtræning 18:00-20:00	Banen er åben for selvtræning 18:00-20:00	Banen er åben for selvtræning 18:00-20:00	
Torsdag		16:45-18:15	16:45-18:15	16:45-18:15	17:00 Opvarmning 17:15-18:45 Træning	18:00 Opvarmning 18:15-20:00 Træning	18:00 Opvarmning 18:15-20:00 Træning	17:00-18:30
Fredag								
Lørdag							10:00-12:00	
Søndag								

Bemærk: Opvarmning foregår ikke på banen

Hold 2018 – træningsstart

Løbecykel	Årgang	Klasse
Alberte Christensen	2013	
Amelia Stephens	2013	
Elias Røn Olsen	2013	
Elliot Sjælland	2013	
Emil Øllgaard Andersen	2013	
Emil Lindhardt Nielsen	2013	
Hjalte Juul Andersen Albrektsen	2013	
Jens Øllgaard	2013	
Markus Dalgaard	2013	
My Danora Ingemann-Molden	2013	
Nikolaj Dige Rasmussen	2013	
Noah Johannes Elkjær Rasmussen	2013	
Oliver Bang	2013	
Dagny Roald-Nielsen	2014	
Petra Roald-Nielsen	2014	
Alberte Hougaard Jensen	2014	
Alexander Munch Uldager	2014	
Birk Nielsen	2014	
Ella Hesthave Pedersen	2014	
Henry Kusk	2014	
Max Jørgensen	2014	
Milas Clemmensen	2014	
Milian Carter Urban	2014	
Mason Ipsen	2014	
Oscar Holst Høgholm	2014	
Rosa Maria Hede Juul Viggers	2014	

Sander Østergaard	2015	
Vega My Solberg	2013	
Viktor Nor Hansen	2014	
Villads Lynge Andersen	2014	
Viola Høst Hansen	2014	

Micro-begynder	Årgang	Klasse
Alfred Siig Hansen	2012	Expert 06 år og u.
Lauge Røge Pedersen	2012	Expert 06 år og u.
Yngvar Roald-Nielsen	2012	Expert 06 år og u.
Mikkel Kjær Damgaard	2012	Expert 06 år og u.
Noah Munkholm	2012	Expert 06 år og u.
Hjalte Kokholm	2012	Expert 06 år og u.
Maja Koldby	2012	Piger 6 år og u.
Agnes Helle Sørensen	2012	Piger 6 år og u.
Mie Munkholm	2011	Piger 7 år og u.

Micro-erfarne	Årgang	Klasse
Jakob Leo Schousboe Laursen	2012	Expert 06 år og u.
Sebastian Bruno Jaroszewicz	2012	Expert 06 år og u.
Aksel Borup Jørgensen	2011	Expert 07 år
Elliot Bærskog	2011	Expert 07 år
Frederik Søgaard Kallehave	2011	Expert 07 år
Nicolai Bols Kastrop	2011	Expert 07 år
Phillip Bach-Jensen	2011	Expert 07 år
Mads Møller	2010	Expert 08 år

Malthe Tidselbak	2010	Expert 08 år
Marius Mørk Christensen	2010	Expert 08 år
Marius Rødgaard	2010	Expert 08 år
Phillip Ditlev Kjær Sørensen	2010	Expert 08 år
Tristan Guldhammer Nielsen	2010	Expert 08 år
Tristan Hollerup Markersen	2010	Expert 08 år
Andreas Røge Pedersen	2009	Expert 09 år
Björk Høst Hansen	2011	Piger 7 år og u.
Mille Klitgård Møller	2010	Piger 8 år og u.

T1	Årgang	Klasse
Anthon Thomsen	2008	Expert 10 år
Oliver Jakobsen	2008	Expert 10 år
Lucas Graversen	2008	Expert 10 år
Victor Kirk	2005	Expert 13 år
Phillip Holm Jensen	2005	Expert 13 år
Malthe Thomsen	2005	Expert 13 år

T2	Årgang	Klasse
Frida Hansen	2001	17+
Marcus Haukelid Larsen	2003	Expert 15 år
Noah Larsen	2004	Expert 14 år
Leander Museth-Gregersen	2006	Expert 12 år
William Fick	2006	Expert 12 år
Simon Haukelid Larsen	2007	Expert 11 år
Malthe Risbjerg	2008	Expert 10 år
Jakob Baunwall Larsen	2008	Expert 10 år

Oliver Kornvig Christensen	2008	Expert 10 år
William Lund	2008	Expert 10 år

T3	Årgang	Klasse
Rasmus Simonsen	2007	Expert 11 år
Mikkel Schilling (mandag)	2006	Expert 12 år
Peder Andersen	2006	Expert 12 år
Oliver Sayk	2005	Expert 13 år
Philip Kornvig Christensen	2005	Expert 13 år
Michael Storgaard	2005	Expert 13 år
Thor Seedorf (mandag)	2004	Expert 14 år

T4	Årgang	Klasse
Martin Christensen	1994	Expert 19+
Oskar Steen Hansen	1998	Expert 19+
Anders Nielsen	1999	Expert 17+
Jesper Storgaard	2000	Expert 17+
Mads Nielsen	2003	Expert 15 år
Anton Wennbring	2003	Expert 15 år
Jacob Nielsen	2004	Expert 14 år

Om lørdagen suppleres holdet med ryttere fra Skanderborg og andre klubber

T-hygge/cruiser	Årgang	Klasse
Christian Bech	1991	19+
Mathias Thomsen	1992	19+
Thomas Larsen	1994	19+
Jan Grønbech	1963	Cruiser

Thomas Fløjborg	1972	Cruiser
Rune Sayk	1974	Cruiser
Reno Baunwall	1975	Cruiser
Thomas Pallesen	1980	Cruiser
Asger Damtoft	1994	Cruiser
Louise Jensen	1992	Elite Woman

Officials		Licenstype
Mattias Wennbring		Coach/Team Manager
Kirsten Storgaard		Team Manager
Thomas Christensen		Team Manager
Thomas Museth-Gregersen		Team Manager
Palle Steen Hansen		Team Manager

Trænergruppens anbefalinger vedr. deltagelse i løb

Kør løb - hvis du synes, det er sjovt

Falcon BMX er en "løbsklub". Erfaringen er, at deltagelse i løb er udviklende og medvirker til at fastholde i BMX-sporten. Derfor anbefaler og opfordrer trænergruppen til, at vores ryttere deltager i løb på passende niveau og med passende progression.

Hovedbudskabet er naturligvis - uanset alder og niveau - at det skal være sjovt at køre BMX. Derfor skal rytterne også kun køre løb, hvis de synes, det er sjovt!

Børn er forskellige, og for nogle børn er de mange mennesker og mange ryttere til løb bare med til at gøre løb til en ekstra sjov oplevelse. For andre børn kan det tværtimod være nærmest skræmmende at deltage i løb. Og jo større løb, jo flere deltagere naturligvis. Derfor er dialog med rytteren, trænerne og andre forældre forud for deltagelse i løb altid en god ide.

Kom i gang med løb - og fortsæt med det

Små og nye ryttere kan med fordel starte deres løbsdeltagelse så hurtigt muligt efter, de er startet til BMX.

Vi har i Nordjylland to løbsserier (en forår og en efterår) med løb i Storvorde, Aars, Hadsund og Aalborg. Løbsserierne er målrettet nye rytteres deltagelse i og introduktion til at køre løb. Man kan med fordel som minimum i første omgang være med på hjemmebane.

Desuden afvikler de nordjyske klubber i fællesskab et regionsmesterskab, som ligeledes kan være et godt begynderløb.

Næste skridt kan være National Cup¹, som er over 8. afd./4 weekender. Her mødes landets bedste ryttere i alle aldre i en konkurrence om, hvem der over en hel sæson er den bedste rytter. Rytterne kører mod jævnaldrende og mod ryttere, der er hhv. et år ældre og et år yngre. For landets bedste ryttere fungerer National Cup også som forberedelse til næste trin, nemlig deltagelse i European League og EM/VM.

National Cup som løbsserie er også for de øvede ryttere, som (endnu) ikke er blandt de bedste. Ved øvede ryttere forstås ryttere, der via de lokale løb som minimum er blevet selvhjulpne og fortrolige med løbsafvikling. For de mindste/youngste handler det også om at kunne begå sig i parc ferme, kan holde balancen på gaten og kan køre hele banen i et "passende tempo".

I National Cup kan man arbejde sig op til højeste danske niveau. Der er også b-finaler for at tilgodese udviklingsperspektivet.

¹ Bemærk, at der til National Cup, regionsmesterskaberne, JM, DM og internationale løb er krav om en DCU-konkurrencelicens. Til National Cup, JM og DM er der også krav om, at man kører med transponder. Mere information herom på DCU's hjemmeside: www.cyklingdanmark.dk

For en lille og måske ny rytter på 5-7 år kan deltagelse i en National Cup blive en meget stor, og måske også for stor oplevelse. Derfor anbefales en glidende indslusning til deltagelse i National Cup. Fx de første gange kun deltagelse en dag, når National Cup bliver afviklet regionalt.

Næste skridt efter National Cup kan være deltagelse i internationale løb. Mange danske ryttere får deres debut i en meget tidlig alder. Og for nogle er det sikkert OK. For andre er det for stor en opgave og ansvar at give en lille dreng/pige. BMX skal være sjovt, og det er det ikke nødvendigvis for en 8-9 årig, som står sammen med måske tusind andre ryttere i en parc ferme i et fremmed land, uden forældre, voksne de kender eller evt. større søskende.

Jyske mesterskaber (JM) og DM kan afhængigt af, hvor de foregår, også være løb, man som relativt ny rytter deltager i. Foregår de på en nordjysk bane, er nye ryttere formentlig fortrolige med banen. Se mere om deltagelse i internationale løb i skemaet nedenfor.

Anbefalet plan for deltagelse i løb

Hold	Regionale træningsløb samt regionsmesterskab	National Cup og JM (konkurrencelicens og krav om transponder)	DM (konkurrence-licens og krav om transponder)	NM (konkurrencelicens)	EM-afd. (konkurrencelicens)	EM/VM (konkurrencelicens)
Micro og T1	Nye ryttere starter med deltagelse i lokale og regionale motionsløb i egen årgang. "Lær at køre løb".	Evt. deltager man i National Cup, når det afvikles på en bane i regionen og tilsvarende ift. JM. "Lær at køre større løb".	Overvejelse deltagelse i DM, når det er i regionen. "Lær at køre større løb".			
T2	Deltager i lokale og regionale løb i egen årgang. "Lær at køre for at vinde".	Deltager som minimum i dele af National Cup, når det afvikles på en bane i regionen. Deltager som udgangspunkt i JM "Lær at køre større løb".	Deltager som udgangspunkt i DM. "Lær at konkurrere på højt niveau"	Overvejer deltagelse i NM, hvis det foregår i Danmark. "Bliv introduceret til at køre internationale løb".		
T3	Deltager i lokale og regionale løb i egen årgang, når det foregår på hjemmebane eller relevante baner. "Lær at køre for at vinde".	Deltager som udgangspunkt i National Cup. Deltager som udgangspunkt i JM	Deltager som udgangspunkt i DM. Deltager gerne i NM. "Lær at konkurrere på højt niveau".	Deltager gerne i NM. "Bliv introduceret til at køre internationale løb".	Deltager i mindre EM-afd. "Lær at køre internationale løb".	
T4	Deltager i lokale og regionale løb i egen årgang, når det foregår på hjemmebane eller relevante baner.	Deltager som udgangspunkt i National Cup. Deltager som udgangspunkt i JM. Målsætningen er podieplacering.	Deltager som udgangspunkt i DM. Målsætningen er podieplacering.	Deltager gerne i NM.	Deltager i udvalgte EM-afd.	Deltager, hvis det giver sportslig mening.