



September 2010

Liebe Einradfreunde,

die Ferien nähern sich langsam aber sicher dem Ende und vielleicht hat ja der eine oder andere Trainer gerade jetzt Zeit, sich Gedanken für die kommende Trainingssaison zu machen.

Als Anregung und Hilfestellung dazu stellen wir euch deshalb im heutigen Newsletter ein „Gilchinger Trainingskonzept“ vor.

Viel Spaß beim Lesen und evtl. beim Umsetzen.

Die nächsten Termine

18./19.09.2010	„Bayerische Trial“ in Mühldorf
02./03.10.2010	„Süddeutsche Rennen“ in Stuttgart
10.10.2010	IUF Skill-Level-Prüfung in Prittriching
30.10.2010	Freestyle-Jury-Ausbildung Gilching
13./14.11.2010	„Bayerische Freestyle“ in Gilching mit „Gilchinger-Freestyle-Cup“

Infos zu den Terminen findet ihr unter

www.einrad-bdr.de

Ein Gilchinger Trainingskonzept – nach Maria Heimerl

Die zugrundeliegende Idee dieses Gilchinger Trainingskonzepts ist der Übertrag des hoch motivierenden Ablaufs eines Trialwettkampfes auf das Freestyletraining.

Kurzbeschreibung:

Statt der zu bewältigenden Lines auf einem Trialparcour wird eine Reihe von Skills vorgegeben, die immer paarweise ausgeführt werden. Die Aufgaben können innerhalb der Wettkampfzeit in freier Reihenfolge gewählt und beliebig oft wiederholt werden. Sobald der Skill erfolgreich ausgeführt wurde, trägt der Trainer das entsprechende Kreuz in seine Liste ein. Das Paar mit den meisten Kreuzchen gewinnt den Wettkampf.

Ziel: Bestätigung des aktuellen Könnens in neuem Zusammenhang
Einstellen auf einen zugewiesenen Partner
Ausprobieren neuer Tricks/Trickvarianten mit besonderer Erfolgsmotivation

Vorbereitung: 1. Passende Skill-Auswahl erarbeiten
2. Paare zusammenstellen
3. Ergebnistabelle an 1. und 2. angleichen

Zeit: 45 - 90 Minuten bzw. je nach Länge der Trainingsstunde und Umfang der Skill-Auswahl.

Zusammenstellung der Paare:

Es sollte vermieden werden, dass manche Paare „sowieso gewinnen/verlieren“, was schnell passiert, wenn sich Freundinnen zusammentun, die dann beispielsweise beide besonders gute Einradfahrer sind. Deshalb bietet es sich an, bereits bei der Vorbereitung Teams zusammenzustellen, die sich sozial und technisch gut ergänzen.

So können die schwächeren Fahrer der Gruppe gestärkt werden, indem sie einen guten Einradfahrer an ihrer Seite haben, der ihnen hilft und sie motiviert, die Übungen gemeinsam zu schaffen.

Damit die Stimmung während des Trainings gut ist, braucht es eine gewisse Offenheit der Gruppe, sich auch auf Partner einzulassen, mit denen der einzelne vielleicht sonst nicht ständig zusammen



September 2010

Auf höherem Niveau können die Tricks in folgende oder ähnliche Kategorien aufgeteilt werden:

(Rw-fahren), Pendeln, Drehungen
Einbein, Sattel raus, Hüpfen
Wheelwalk/Standwalk, Gliding

Rolle des Trainers:

Der Trainer führt (evtl. auch mit weiteren Helfern) die Ergebnisliste und steht ansonsten als Beobachter des Trainingsgeschehens mit technischen Ratschlägen zur Verfügung. Das System funktioniert auf Vertrauensbasis, d.h. die Einradfahrer sollten ehrlich genug sein, dem Trainer nur Skillbezeichnungen als geschafft zu melden, die wirklich nach Vorgabe gelungen sind. Bei uns hat das bisher gut geklappt.

Auswertung:

Wir haben es bisher so gehandhabt, dass nicht nur das Gewinnerpaar gefeiert wurde, sondern dass jedes Paar einen kleinen Gummibärchen-Preis bekommen hat, das eine bestimmte Anzahl an Kreuzchen in einer bestimmten Anzahl an Kategorien geschafft hat. Diese Grenze wurde so gewählt, dass jedes Paar eine gute Chance hatte, dieses Ziel zu erreichen.

In Gilching wird dieses Trainingskonzept in einigen Gruppen regelmäßig einmal im Jahr als besondere Abwechslung eingebaut und hat uns bisher überzeugt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Maria Heimerl, TSV Gilching-Argelsried

Wichtige Info kurz am Rande notiert:

Die Unicon 16 ist online!

Link: www.unicon16.it

Alle bisher veröffentlichten Newsletter sind auf www.einrad-bdr.de unter "Bayern" eingestellt.