

Hoge Groepen

Inleiding:

In de loop der jaren is het aantal gevorderden onder de cursisten enorm toegenomen. Waar er vroeger 15 personen hard in de binnenbaan reden en de (vaak enige) hoogste groep vormden zijn dat nu op de avonduren 4 of 5 groepen. Die cursisten hebben vaak al jaren les en hebben in die jaren heel veel kennis en informatie ontvangen over schaatsen. Sommigen schaatsen al langer dan veel instructeurs lesgeven.

Wat zijn de verschillen tussen 'normale' lesgroepen en hoge groepen.

Rondvraag:

Wat maakt iemand een gevorderde schaatser? Wat is het verschil met minder gevorderden?

- Houding: gevorderde schaatsers hebben een diepere zit
- Snelheid, plaats op de baan: gevorderde schaatsers rijden harder en schaatsen meer aan de binnenkant van de baan
- Stijl versus techniek
- Het ziet er ogenschijnlijk goed uit (dus beter en langer kijken is nodig)

Een gevorderde schaatser kan in zijn bewegingen soms minder 'plooibaar' zijn dan een beginnende schaatser (bijverschijnselen kunnen 'vastgeroest' in de totaalbeweging zijn)

Waarvoor komt een gevorderde schaatser naar een les?

- Harder / beter schaatsen
- Langer kunnen volhouden

Gevorderde schaatsers komen om les te nemen maar ook om (samen) te sporten.

Leren = les

Sport = training.

Dit resulteert in een trainingsles

Een trainingsles ingedeeld wat betreft lichamelijke inspanning:

- Warming - up
- Coördinatief gedeelte (meest complex)
- Kracht (coördinatie op spierniveau) (minder complex)
- Uithoudingsvermogen (minst complex)
- Cooling - down

Hoe ziet een normale lesopbouw eruit:

- Inleiding
 - Lintjes uitdelen
 - Alvast aandacht voor thema
 - Zowel lichamelijk als geestelijk warm worden
- Kern A
 - Aanlerend gedeelte
 - 20 to 25 min.
- Kern B
 - Herhalend gedeelte
 - 15 tot 20 min.
- Slot
 - Climax in de lesopbouw
 - Slotopdracht
 - Iedereen nog even bij elkaar
 - Evt. huishoudelijke mededelingen

- Lintjes innemen

Hoe ziet de lesopbouw van een hoge groep eruit:

De lesopbouw voor een groep met gevorderde schaatsers neigt al iets meer naar een trainingsvorm. De cursisten komen nog wel om les te krijgen, maar ook willen ze wat meer (samen) sporten.

Een voorbeeld van een lesopbouw voor een hoge groep:

- Warming-up
 - 5 min lintjes uitdelen en inrijden
 - 5 min specifieke warming-up
- Coördinatief gedeelte (meest complex)
 - 10 min leerkernel, 1^e leeropdracht, hoog coördinatief en dus laag intensief
 - 10 min 2^e leeropdracht, vooral toepassend gedeelte op wat in de eerste leeropdracht is geoefend
- Kracht (coördinatie op spierniveau, minder complex)
 - 10 min rijopdracht, bijv. kracht (afzetten). Is intensief, maar ook complex, dus bijv. maximaal 2 rondes rijden, 1-2 rondes rust
 - Tijdens de rust geef je actief feedback, dus al rijdend en individueel
 - Dit doe je meerdere blokjes
- Uithoudingsvermogen (minst complex)
 - 15 min rijopdracht, gericht op uithoudingsvermogen, dus langere series
 - Bijv. 7 min met rust, minder zwaar, langer rijden
- Cooling-down
 - 5 min cooling-down, lintjes innemen

Communicatie:

Wanneer je les geeft aan hogere groepen dan communiceer je op een andere manier dan wanneer je beginners instructie geeft voor wie jouw verhaal helemaal nieuw is. Cursisten in hogere groepen hebben al vaker gehoord dat ze hun knieën moeten buigen en ook al zie jij dat dat nog niet goed gebeurt, jouw uiteenzetting van 'de basale houding' terwijl de groep stil staat en naar jou luistert zet dan nog weinig zoden aan de dijk. Je zult op andere manieren moeten zoeken naar aansluiting.

Bijvoorbeeld door:

- Je uitleg te geven in actieve rust, dus terwijl je een rondje rijdt aan de buitenkant van de baan.
- Specifieke oefeningen; dus gelijk doen!
- Vragen stellen en/of kletsen over schaatsen als gelijkwaardigen

Beeldvorming, plaatjes, voorbeelden, andere goede schaatsers op de baan. Een goed voorbeeld moet je wel kunnen geven. Als je thema voor die les plaatsing op de buitenkant is en dit is nou net jouw zwakke punt dan kun je beter geen (los) voorbeeld geven. Tussen twee steuntjes kun je echter ook veel laten zien!

Arbeid/rust verhouding:

- Bij hoge groepen kun je je rust gebruiken voor instructie. Daarmee maak je je uitleg/feedback ook iets minder dwingend dan wanneer de groep stilstaat en moet luisteren.
- Je moet je altijd afvragen hoeveel rust er nodig is na bepaalde inspanning, bijv. na 800 meter intensief hoort eigenlijk 5 min. rust. Dit kun je ondervangen door de groep in de rust naar je toe te laten komen en al rijdend feedback te geven.
- Hoge groepen hebben vaak veel moeite met "rust". Laat daarom goed zien wat rust is. Rijd één rondje mee en geef duidelijk aan dat een rondje rust ongeveer 2 minuten duurt...

Op de volgende pagina volgen enkele voorbeelden van rijopdrachten.

Rijopdrachten

- **Groepsopdrachten duur**
- **Groepsopdrachten kort**
- **Individuele opdrachten duur**
- **Individuele opdrachten kort**

Groepsopdrachten duur

- 2 groepen starten tegenover elkaar op het midden van het rechte eind en blijven op gelijke afstand rijden in een redelijk rustig tempo. Er gaat steeds 1 rijder van iedere groep naar de andere groep toe rijden. Zodra deze aankomt gaat de volgende weg. (Zelf meerijden met een van de groepen om tempo te bepalen kan nuttig zijn).
- Variant hierop: de hele groep rijdt in een rustig tempo rond, er gaan steeds 2 man weg om de groep een ronde te dubbelen.
- Ploegenachtervolging (als op tv). Variëren in aantal rondes en groeps grootte. Homogeniteit van de groep is dan wel erg belangrijk.
- 3/4-tallen: Na een paar rondes inrijden, gaat een van de rijders uit de groep en rijdt heel rustig aan de buitenkant uit. Zodra de groep hem gedubbeld heeft, sluit hij weer aan. Na een ronde gezamenlijk stapt de volgende uit. Net zo lang doorrijden totdat iedereen aan de beurt is geweest + 2 rondes extra (langere duuroefening). Het is handig om een vast punt af te spreken wanneer iemand eraf gaat. Het is voor de voorste vaak moeilijk om te zien wanneer degene die aan moet sluiten, ook daadwerkelijk aansluit.
- Maak treintjes van 4 – 7 personen. De kopman gaat opzij en laat zich terugzakken, sluit achter aan. Dit herhaalt zich continu: de trein draait steeds door. Spreek goed af waar de kopman van kop af gaat.
- Andersom: treintjes 4 – 7 pers. Achterste sprint naar voren en neemt kop over, zodra dat gebeurd is gaat opnieuw de achterste weg. Risico: trein gaat steeds harder rijden! (dus moet sprinter even gas terugnemen als hij de kop overneemt).
- Pelotonsimulatie. De instructeur of een goede cursist rijdt op kop, de achterste haalt de groep in en sluit aan in **tweede** positie. Dit zorgt ervoor dat je geen gaten in de groep krijgt. Let er wel op dat je cursisten op twee schaatsen staan als ze er tussen proberen te komen. Anders is het risico op vallen aanzienlijk. Doe dit niet op de hele drukke uren.
- Treintje met twee groepen op snelheid ingedeeld. Elke bocht of elke ronde koprijder naar achter.
- Interval-duur vorm: 12.5 rondes rijden. Na elke 500 meter een ander op kop. Steeds 400m rustig duur en 100m versnelling (afwisselend bocht of recht eind).
- Groep op snelheid zetten. De langzaamste rijdt 2 rondes op kop en bouwt het tempo op naar maximaal. Na twee rondes stopt nummer 1 en komt nummer 2 op kop. Deze voert het tempo weer geleidelijk op tot hij niet meer harder kan. Uiteindelijk moet het elke ronde iets harder gaan.
- Homogeen groepje van 3 of 4 man. Beginnen met 3 rondes op constante snelheid, dan 2 rondes die 2 sec. sneller zijn en tot slot nog een rondje dat weer 2 sec. sneller is.

Groepsopdrachten korter werk

- Tweetallen: 3 rondjes om beurt een ronde op kop en de laatste ronde versnellen, laatste bocht moet de voorste ruimte geven aan de achterste om erlangs te kunnen gaan
- Drietallen: 3 rondes om beurten op kop, 4^e ronde gaat nummer 1 versnellen, geeft ruimte in de een na laatste bocht, nummers 2 en 3 gaan er onderdoor en nummer 1 mag als het lukt de laatste 200 meter nog aanpikken. Ronde rust, bij elkaar komen en in andere volgorde nog een keer.
- Twee of drietallen: 400 meter versnellen, 400 meter rust, met steeds een ander op kop.

- Interval variant in drietallen. Nummer 1 rijdt een mooie versnelling naar de bocht toe en gaat ver naar buiten. Nummer 2 neemt volle bak over en nummer 3 volgt. Nummer 1 probeert aan te pikken. Na de bocht probeert nummer 3 naast nummer 2 te komen. Genoeg rust nemen en 4 tot 10 keer herhalen.
- Met slaglengte spelen in twee- of drietallen.. Elke ronde een slag minder per recht eind.
- Nogmaals met slaglengte spelen in tweetallen. Je rijdt minimaal 2 ronden. Per recht eind mag de voorste een (belachelijke) slagfrequentie kiezen. Dus een keer heel snel bewegen, een keer extreem lang glijden, een keer normaal etc.
- 'de dodelijke 700 meters' (alleen voor een lege baan). Zet je groep bij de start van de 1500 meter. Eén cursist rijdt 400 meter. Zodra hij uit de bocht komt, mag een tweede starten. Deze pikt aan en ze vechten uit wie er het eerst aan de finish is. Degene die 700 meter heeft gereden, is klaar en de ander rijdt door. Een nieuwe cursist pikt aan en ze vechten weer uit wie het eerst aan de finish is etc.

Individuele opdrachten duur

- Individueel: 7 ronden rijden en je mag twee maal 200 meter rust nemen op een zelf te bepalen moment (bijna niemand neemt die rust).
- Drietallen: rustig rijdend, voorste gewone houding, tweede moet dieper dan nummer 1 en derde weer dieper dan nummer 2. Elke ronde wisselen, na drie ronden ronde rust (is een hele technische opdracht, kan mooi in combinatie met iets wat je net geleerd hebt. Er is veel beheersing voor nodig).
- Koppelkoers, 1 van het tweetal 2 ronden hard de ander 1 ronde rustig. Wacht je op elkaar of duw je elkaar aan als je na de twee snelle rondjes je partner tegenkomt?
- Tweetallen, 1 van het tweetal blijft in het rustig rijdende peloton, de ander haalt de hele groep in
- 3 rondes, 2^e ronde dieper zitten dan 1^e, 3^e ronde nog dieper. 1 ronde rust, 2 x herhalen. Kan individueel of met 3-tallen (ieder blokje wisselen).
- 3 rondes, 2^e ronde harder dan 1^e, derde nog harder (voluit). 1 ronde rust, 2 x herhalen. Individueel of met 3-tallen (ieder blok wisselen)
- Wereldrecord rijden: neem een baan- of wereldrecord van bijv. 5 km en laat cursisten proberen in deze tijd zoveel mogelijk rondes te rijden. Voordeel t.o.v. vaste afstand rijden: alle cursisten komen tegelijk aan.
- Jojo-en. Tweetallen achter elkaar. De voorste glijdt in schaatszit zo diep mogelijk, de achterste haalt de voorste in en glijdt dan verder in schaatszit. De nieuwe achterste gaat weer inhalen.

Individuele opdrachten korter werk

- 2-tallen: nummer 1 rijdt versnelt 250 m, nummer 2 volgt en maakt het rondje af. Daarna 400m rust en verzamelen, dan wisselen. Meerdere herhalingen. (bijv. als thema: snelle bochten) Variatie: nummer 1 kan na 250 meter stoppen (overeind komen) of proberen aan te haken.
- 3 rondes: 1^e ronde rijd je op 70-80%, de 2^e ronde doorversnellen naar (bijna) maximaal, 3^e ronde weer 70-80%. Minimaal 1 ronde rust, meerdere herhalingen.
- 'Gruwelijke blokjes': 3 rondes, 1^e ronde voluit (armen los), 2^e ronde terugvallen naar rustig tempo, in schaatshouding blijven, handen op de rug, 3^e ronde opnieuw voluit. 1-2 rondes rust. Twee keer herhalen.
- 1^e ronde: 100m armen los + versnellen, 300m één arm los + doorversnellen. Ronde 2, 3 en 4: armen op je rug, lange slagen, laag tempo en snelheid consolideren. Ronde 5 armen los en uitversnellen naar maximaal. Daarna 1 – 2 rondes rust. 1 – 2 herhalingen.
- Glijstartjes: met 2- tallen. Nummer 1 rijdt (heel rustig) een paar meter achter nummer 2 op het rechte eind. Op een door nummer 1 te kiezen moment gaat deze versnellen. Nummer 2 moet mee en het liefst voor blijven. Zodra er gestart is rijden beide minimaal 1 (of 2 of 3 etc.) rondes. Daarna 1 ronde rust en

verzamelen. Vervolgens wisselen. Kan ook andersom: nummer 2 bepaalt het startmoment (moeten wel koppels zijn van nagenoeg gelijke snelheid).

- Inhaalrace: 2- of 3-tallen. Nummer 1 gaat rijden. Nummer 2 blijft staan aan begin van het rechte eind. Zodra nummer 1 langskomt, mag nummer 2 starten en naar nummer 1 toe sprinten, dit moet binnen 1 ronde. Dan gaat nummer 1 stilstaan en rijdt nummer 2 een ronde door. Zodra nummer 2 langskomt, mag nummer 1 starten en naar nummer 2 toe sprinten, enzovoort.
- 'Vrijdagmiddag piramide': versnelling (steigerung) over 200 meter + 600 meter rust, 300 m versnellen + 500 m rust, 400 m versnellen + 400 m rust, 300 m versnellen + 500 m rust, 200 m + 600 rust.

