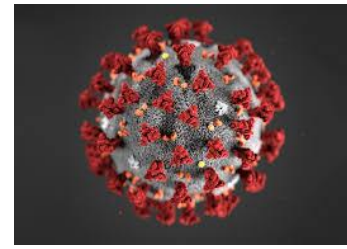


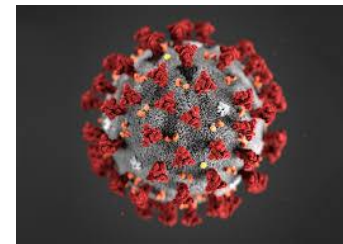


2021 Follo Y&F



- **Korona satt mindre preg**
 - Utsatt sesongoppstart med ca 1mnd
 - Starten på sesongen var med veldig små grupper
 - Avlyst åpningstur, lite ritt før sommeren
 - Men vi fikk til en bra sesong tross alt
 - 2 treninger per uke i perioden mai til oktober
 - Flere Kalas Cup
 - Flere NC i august og september
 - NM på Brumundal
 - Klubbmesterskap
 - Generelt lav deltagelse fra Folloryttere under 15 år på rittene

2021 Follo Ung



- **Korona satt mindre preg**
 - **Rekordtidlig sesongstart 1 mars med lyktesykling.**
 - **Etterhvert delt inn i kommunetilhørighet; Ski og Ås. Utfordring med små grupper**
 - **Avlyst åpningstur, lite ritt før sommeren**
 - **2-3 treninger per uke i perioden mars til oktober**
 - **God deltakelse på NC og NM**
 - **4 utøvere begynte på NTG høsten 21**
 - **Egentrening på alle etter treningsplan**
 - **Innførte Trainingpeaks som treningsplanlegger**

Treningsgruppene

Ung

Spissing og satsing på ritt

15+

Young & Furious

Fokus på lek/moro og stiturer for å utvikle teknikk og sykkel som treningsform og ritt

13+

10-12 år

Kids 6-9 år

Terrengsykkelskolen

Tilbud til barn for å lære grunnleggende ferdigheter

<--20" sykkel

24" sykkel

26"--> sykkel

Terrengsykkelskolen/ Kids 6-9 år

- Terrengsykkelskolen (TSS) er et tilbud til barn mellom 6 og 9 år
- Lærer å bruke sykkelen din riktig, og du utfordres til å beherske sykkelen i tekniske øvelser i terrenget.
- Deltakeren bli inndelt i grupper etter
 - ferdigheter
 - alder
 - hjulstørrelse
- Gjennomføres i skogsområdet tett inntil Ski sentrum
- Arrangeres på tirsdager 18-19
 - Torsdager vil det være samkjøring av TSS og Y&F
- Mulig etablering av treningsgruppen Kids 6-9 år



Follo Y&F

-ferdigheter og fysisk mestring



- I 2022 så vil Y&F deles i to grupper, 10-12 og 13+.
- Nivåinndeling handler om trivsel og treningsglede
 - Bygge mestringsfølelse
 - Unngå venting eller bli ventet på
- Gruppene vil ha fokus på lek/moro og stiturer
- Deltagelse på Kalas Cup og noen Norges Cup, viktig for sosiale byggingen i klubben og på tvers av klubber
- Gruppene vil ha tre hovedformål:
- 1). Være et naturlig tilbud for de som har gjennomført TSS og Kids 6-9 år
- 2) Være en viktig rekrutteringsgruppe for gruppen på 15+ som satser mot NC++
- 3). Være et tilbud til de som er 13+ og ønsker å sykle mer for moro.

Follo Ung

- spissing og satsning på ritt

- For de eldste som ønsker ytterligere satsning på sykkel
- Fokuserer mer på ritt og spesifikk trening rettet mot ritt som Norges Cup, NM og Kalas Cup
- Treningssamling på våren
- Treningene er tilpasset deres nivå
- Kriteriene er enkle:
 - Hovedfokus er ritt, og vi deltar på NC og lokale ritt samt NM
 - Født 2007 eller eldre
 - Prioriterer fellesøkter og kjører egentrening
 - Må følge treningsplan og logge økter



Barn og utvikling



Fokus på mestring

- Se forbi resultat
- Hva har gått bra på trening/ritt
- Vi kommer til å jobbe med utøverne for å ta med seg
 - Tre positive opplevelser fra treningen/ritt
 - Ett forbedringspunkt
- Ritt er en arena for å bygge det sosiale mellom ryttere i egen klubb og bli kjent på tvers av klubbene
- Jobbe videre med at vi er et lag til starten går, og etter at vi kommer i mål.
- Jobbe med utøvere ift. oppskrift for oppvarming og nedkjøring, rutiner for å kle seg før og etter.



Trener-teamet 2022

Follo Ung

- Knut Gravdal
- Martin Kleven
- Jørgen FEldt

Eksterne

- Aslak Mørstad



Follo Y&F

- Jørgen Feldt
- André Gulholm
- Chris Kahrs

Follo Y&F 10-12

- Vidar Stokkeland
- Torgrim Fjeldstad
- Jan Aasgaard
- Hege Åmodt (administrativt)

Follo TSS/Kids 6-9 år

- Jan Aasgaard
- Instruktører fra Y&F+Ung



?

Kontaktpersoner:

Knut Gravdal gravdal.em@gmail.com | 90 55 96 86

Jørgen Feldt jorgen.feldt@gmail.com | 91 10 43 95

Jan Aasgaard jan@aaasgaard.nu | 90 17 36 35