

Domein:

GROEPSRIJDEN

Thema:

WEDSTRIJD-SPEL

Oefening:

SHOUT IT OUT

Doel: leren als team te communiceren. Handig bij ploegentijdrit of een koers

1. Maak teams van 4 à 6 renners
  2. Ieder teams probeert zo snel mogelijk een bepaald segment af te leggen. Bepaal start- en finishlijn
  3. Teams starten om de beurt en blijven compleet
  4. Teams bepalen vooraf volgorde en mogen niet wisselen. De voorste (sterkste) renner blijft op kop
  5. Niemand mag achteromkijken. Communiceren kan alleen door vanuit achter instructies te schreeuwen
- A. De finish van de derde renner telt, renners mogen dus lossen
- B. Spreek van tevoren commando's af



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse  
Wielervereniging

### Agemene informatie ploegentijdrit

Omdat je met meerdere renners een ploegentijdrit afwerkt, is het belangrijk om goed te communiceren met elkaar. Wijs één wegkapitein aan, die de ploeg in het gareel houdt. Dit is meestal de meest ervaren in de ploegentijdrit. Hij bepaalt hoe de ploeg draait, wat het tempo moet zijn (harder of zachter) en pept z'n ploeggenoten op. Ook onderling moet er goed gepraat worden. Zit je bijvoorbeeld kapot? Blijf dan in het laatste wiel zitten en houd je ploeggenoten hiervan op de hoogte. Roep tijdig tussen, zodat zij weten dat jij niet meedraait. Draai pas weer mee op de positie waar je de hele ploegentijdrit al zat.