

RRC BERN - Ausbildungskonzept MTB “BIKEBERN”

Grundlage unseres Mountainbike-Angebotes “**BIKEBERN**” bilden die J+S-Leitgedanken (Freude, Sicherheit, polysportive Entwicklung) sowie das FTEM-Modell (Foundation–Talent–Elite–Mastery) als Orientierung für eine langfristige sportliche Entwicklung unserer Fahrer:innen.

FTEM-Modell:

https://www.swiss-cycling.ch/app/uploads/2020/12/FTEM-Flyer-MTB_DE_SwissCycling_297x210.pdf

1. Grundsätze unserer Ausbildung

Leitlinien:

- Alters- und niveaugerechte Förderung
- Technik vor reinem Ausdauertraining im Nachwuchsbereich
- Vielseitigkeit und polysportive Elemente besonders bei jüngeren Kindern
- Sicheres Verhalten im Gelände und verantwortungsvoller Umgang mit Material
- Positive Gruppenerlebnisse und anhaltende Motivation für den MTB-Sport

2. Zielgruppe

Der Verein bietet eine Breitensport-orientiertes Angebot. Anschluss in Richtung Spitzensport liegt nicht primär im Zentrum unserer Vereinsaufgaben und wir verweisen unsere ambitionierten wettkampforientierten Nachwuchsathlet:innen weiter an die regionalen Talent Days und das Regionale Leistungszentrum, den TSP Bern-Mittelland. Auch wenn Leistungsförderung nicht im Zentrum steht, sollen aber unser Angebot unbedingt auch Fortgeschrittenen und ambitioniertere Fahrer:innen die Möglichkeit bieten von einem qualitativen und niveaugerechten Vereinsangebot zu profitieren.

2.1 Gruppenstruktur

- **Grün:** F2 (ab 5 – ca. 7 Jahre), 1h Training → **erkunden und erwerben**
- **Blau:** F2/F3, 1.5h Training → Basistraining, **festigen und anwenden** grosse Spannweite und Altersdurchmischung, Aufbau der Trail-Kompetenz
- **Rot:** F2/F3, 1.5h Training → Basistraining, **festigen und anwenden** grosse Spannweite und Altersdurchmischung, festigen Trail-Kompetenz
- **Schwarz:** F3 / T1, -2h Training → **erweitern und gestalten** hohe technische Anforderungen, Technik unter Belastung, erweiterte Trail-Kompetenz

3. Trainingsorganisation

Die grüne Gruppe trainiert einmal pro Woche separat, mit stark spielerischem Charakter und Fokus auf Grundfertigkeiten.

Blau, Rot trainieren parallel an den selben Standorten (Forstzentrum, Münchenbuchsee und Köniz). Dabei gibt es bewusst durchmischte Trainingsformen, insbesondere bei Technik Posten. Jüngere profitieren von Vorbildern, während Fortgeschrittene Verantwortung übernehmen und ihr Können reflektieren.

- **Grün:** separater Standort Viererfeld und Münchenbuchsee, spielerisch
- **Blau / Rot:** dreiwöchiger Trainingsrhythmus
 - Woche 1: Technik-Training Posten-basiert, altersdurchmischt
 - Woche 2: Technik-Anwendung auf Trails in Niveaugruppen
 - Woche 3: Trail-Training mit Fokus Flow, Sicherheit und Gruppenerlebnis
- **Schwarz:** Hauptstandort Köniz und tw. standortübergreifend, um verschiedene Reize setzen zu können (Variabilität, Trail-Anforderungen). Eine selbstständige Anreise wird vorausgesetzt.

3.1 Spezifische Förderung der schwarzen Gruppe

Mit zunehmendem Niveau unterscheiden sich Bedürfnisse der schwarzen Gruppe deutlich von den übrigen Nachwuchsgruppen. Um Motivation, Lernfortschritt und Freude langfristig zu erhalten, soll diese Gruppe unabhängig und vor allem standortübergreifend trainieren.

- Standortübergreifende Trainings → Mehr Variabilität, höhere Trail-Anforderungen
- Höhere technische Anforderungen und Geschwindigkeit
- Technik unter Belastung sowie gezieltere Ausdauerformen
- Förderung von Selbstständigkeit inkl. eigenständige Anreise Materialverständnis etc.
- Optional wettkampforientierte Inhalte ohne Verpflichtung

4. Didaktischer Aufbau der Trainings auf allen Stufen

Grundsätzlich soll jedes Training eine klare Struktur aufweisen:

Einstieg:

- Begrüssung, Ziel/Warum des Trainings
- Kurzes spielerisches Warm-up oder Technikspiel
- Sicherheits- und Materialcheck

<https://ueben-spielen-velofahren.ch/trainingsformen/>

Hauptteil:

- Technikposten, Trailtraining oder Ausdauerblock
- Methodische und inhaltliche Progression und regelmässiges Feedback
- Anpassung an Niveau und Tagesform der Gruppe

Abschluss:

- Spiel, Cooldown oder kurze Reflexion
- Positiver Trainingsabschluss und Ausblick

Aktuelle Version vom 15. Februar 2026

Erstellt von Severin Schindler und Samuel Schneider