

Starten - aanspringen en positionering

Datum ...

Doelstelling Basis en differentiatie naar moeilijk/makkelijk voor betere/mindere zeilers		80% van de groep snapt de voorwaarde van ruimte onder je en op tijd aanspringen voor een goede start. De betere 20% van de groep is in staat om zichzelf zo te positioneren dat ze zich bewust in die situatie brengen en handelen in de laatste 40sec bewust naar het bewaken van die situatie. <i>Dif. moeilijk:</i> Kunnen dit zowel bij pin-end, midden-lijn of startschip uitvoeren en snappen verschil snelheid in aanspringen.	
Oefening	Inhoud/doel	Coach aanwijzingen	Organisatie/overig
WU 30min	<ul style="list-style-type: none"> WU op medium baan. Boot juist trimmen Boot in balans. 	<ul style="list-style-type: none"> Feedback op juiste trim Feedback op actieve houding Feedback op boothelling 	<ul style="list-style-type: none"> Kies per upwind max 2 zeilers, kijk en geef korte specifieke aanwijzingen waar zeilers daarna zelf mee kan werken.
Start & race (45min)	<ul style="list-style-type: none"> Verbeteren skills op startlijn. Actie ondernemen als situatie niet overeenkomt met gewenste situatie Leren herkennen (persoonlijk) waar start mis kan gaan 	<ul style="list-style-type: none"> Feedback op moment waarop wel/ geen actie werd ondernomen Vraag en evt geef, opties voor welke techniek en keuzes er mogelijk waren en zijn voor volgende start in zelfde situatie. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 min start, iedere start kan een race zijn Ongeveer 1 op 3 a 4 starts racen. 4.7 en radiaal starten samen
Line-ups (30-40m)	<ul style="list-style-type: none"> In 2 of 3 groepen line up adw. Adw full speed achter haas langs Boot in balans varen. <p>Wisselen deze oefening aantal keer plotseling af met starts zoals hierboven. Zonder pauzes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Feedback op juiste trim Feedback op actieve houding Feedback op boothelling 	<ul style="list-style-type: none"> Positie rib: achter/onder zeilers. 3-4min per line up. 4.7 en radiaal appart. Evt 3^e groep voor splash en mindere 4.7's
Na pauze: Start & race	<ul style="list-style-type: none"> Idem startoefening als hierboven Langere baan met race en gate. <p>Na finish af en toe een paar line-ups random er tussendoor als hierboven</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pik zeilers die doelstelling niet halen uit de boot en laat starts vanuit rib kijken. Evt hele specifieke handeling voordoen. 	<ul style="list-style-type: none"> 4.7 en radiaal starten apart. Een paar x hele groep samen.

Starten - aanspringen en positionering

Datum ...

Evaluatie training

Doelstelling Basis en differentiatie naar moeilijk/makkelijk voor betere/mindere zeilers	Omschrijf heel specifiek wat je wil bereiken met deze training. Doelstelling kan cognitief en/of motorisch verbeteren zijn. Formulier doelstelling zo veel mogelijk SMART <i>Dif. moeilijk:</i> (vooraf bedenken hoe te voldoen aan individuele behoeftes. Kan hier of per oefening onderstaand)	
Is de doelstelling behaald? Waarom wel/niet?	Opmerkingen over training/organisatie?	Heb je iets anders gedaan dan bedacht. Of zou je volgende keer iets anders willen doen?