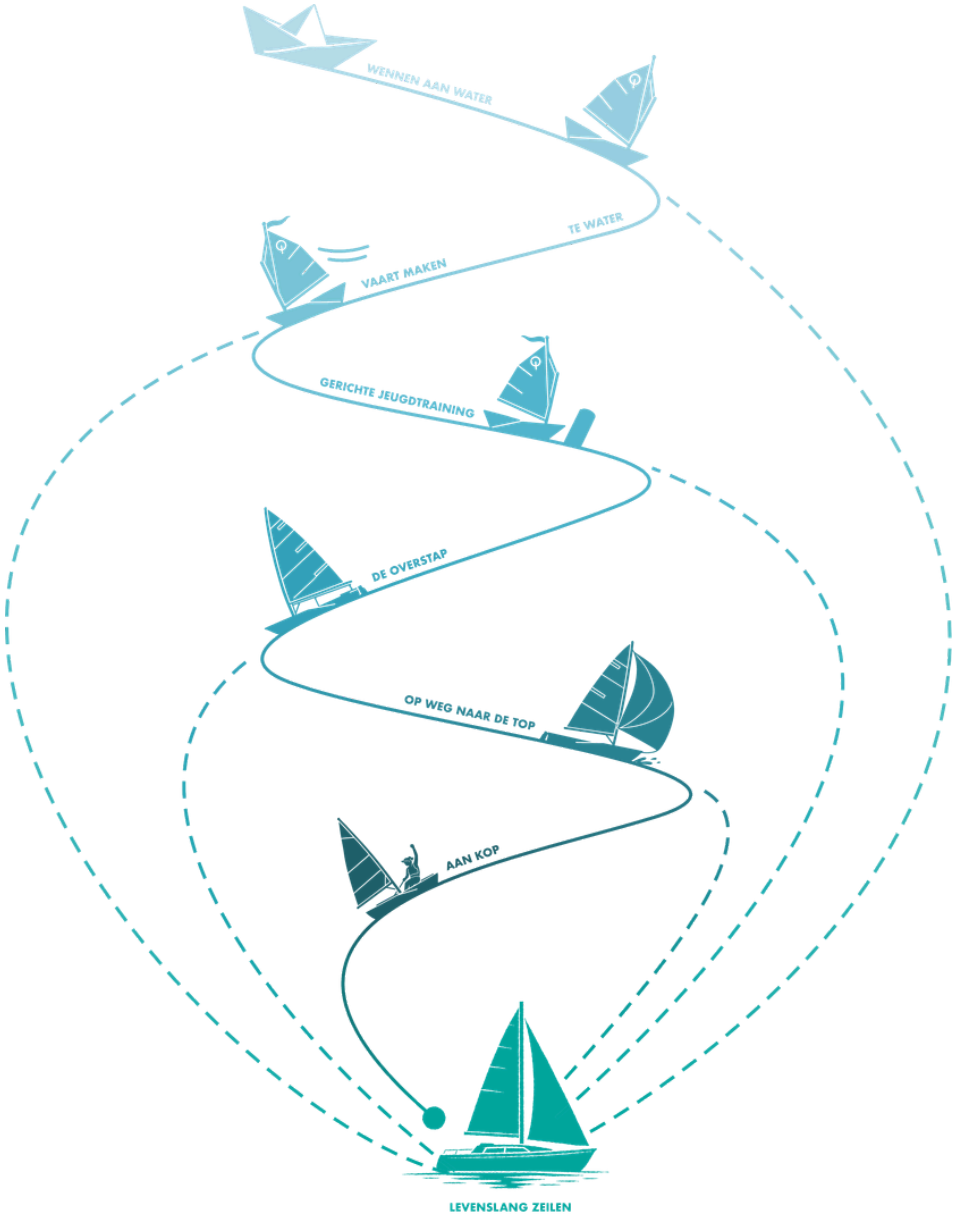
GROEIMODEL ZEILEN

Een goede zeiler word je niet per toeval. Je wordt het omdat iemand de koers heeft uitgezet: van je eerste zeilkamp tot de dag dat je zelf beslist waar je heen vaart. Dat is wat dit model doet. Het legt vast wat een zeiler in elke fase nodig heeft:
Sporttechnisch, mentaal en fysiek

Zo bouwt elke coach in elke Vlaamse club aan hetzelfde doel: mensen zo goed én zo graag laten zeilen dat ze willen blijven zeilen.

In één zin: elk kind in Vlaanderen kan een goede zeiler worden,
en gebeten blijven voor het leven als de koers ernaartoe goed is uitgezet.



WIND & WATERSPORT VLAANDEREN
windenwatersport.vlaanderen

DE 8 FASES IN ONTWIKKELING

De ontwikkelingslijnen voor coaches zijn verbonden aan het ontwikkelingsmodel voor zeilers. Wat zeilers in elke fase nodig hebben, bepaalt wat coaches moeten kennen en kunnen, welke leermethodes ze toepassen en welke houding ze aannemen.



RICHTLEEFTIJD 0–6 JAAR

WENNEN AAN WATER

Spelen, veelzijdig bewegen en vertrouwd raken met water. Het kind ontdekt in een veilige omgeving wat het al kan en wat het graag doet. De begeleider past het spel aan de ontwikkeling, het vertrouwen en de aandacht van het kind aan.





WENNEN AAN WATER

De basis voor later sporten ontstaat in spel, thuis, op school en in de club. Kies korte werkvormen die passen bij wat het kind al zelfstandig kan. Jongere kinderen krijgen hulp en eenvoudiger varianten.

FYSIEK
Lopen, kruipen, rollen, balanceren, reiken en lichte materialen verplaatsen. Wissel bewegen af met rust en voeg watergewenning toe met passende begeleiding.

MENTAAL
Plezier, watervertrouwen, durven kiezen en hulp vragen staan centraal. Reageer positief op proberen en respecteer een stop of aarzeling.

BEGELEIDING
Gebruik enkele spelmomenten van 5–15 minuten. Er is geen trainingsquotum of prestatietest. De oefenpagina's zijn keuzemogelijkheden, geen programma dat elk kind volledig moet afwerken.

ACCENTEN VAN DEZE BUNDEL

GROEIMODEL ZEILEN

- Veelzijdig bewegen
- Evenwicht en lichaamsbesef
- Starten en stoppen op een signaal
- Lichte materialen dragen en duwen
- Watergewenning en vertrouwen
- Zelf kiezen en hulp vragen
- Plezier en succes ervaren



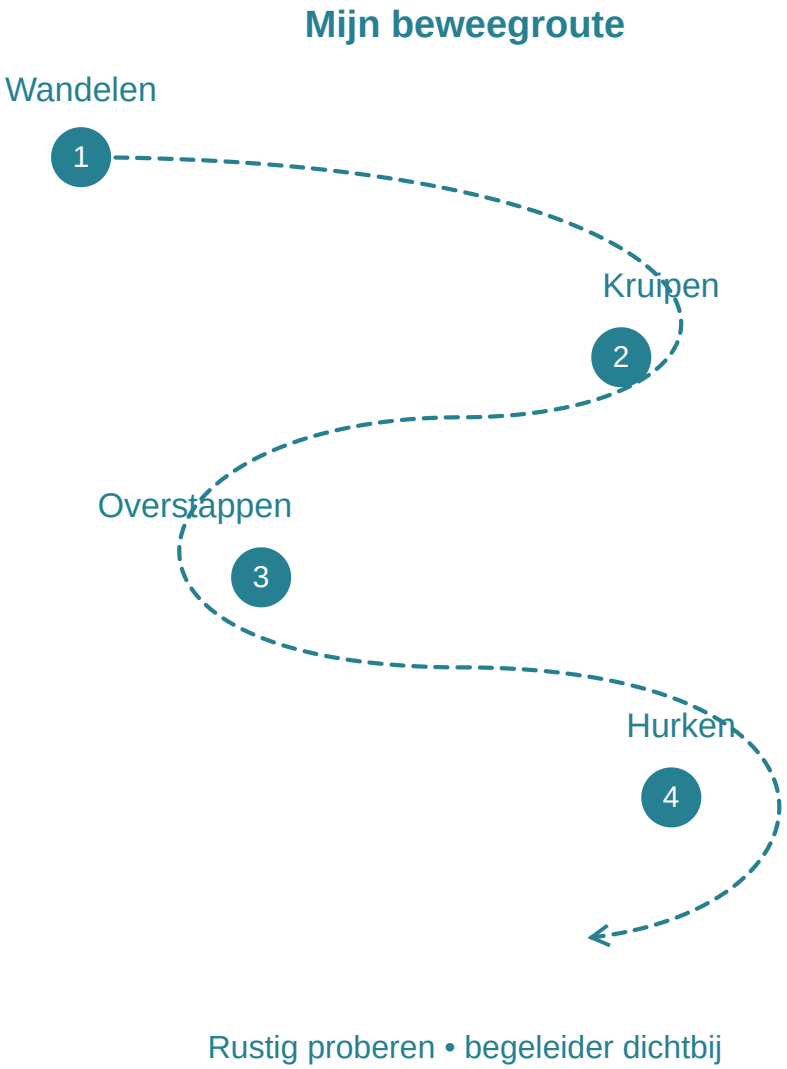
ZO GEBRUIK JE DE FICHES

Kies enkele spelvormen op maat. Elke pagina heeft een doel, observeerbaar resultaat en beschrijving. Aan land tonen cirkels de lage markers of spelplekken; lijnen tonen route of volgorde. Er is geen windrichting of vaaropdracht. Bij watergewenning blijft een bevoegde begeleider direct nabij. Plezier en deelname sturen de aanpassing.

Bronnen en afstemming

Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 5–7;
Groeimodel_Zeilen_Fysieke_ontwikkelingslijn, pp. 9–10.
De mentale spelvormen vertalen plezier, watervertrouwen, keuzes en hulp vragen uit deze Groeimodel-bronnen.

MIJN BEWEEGROUTE



Rustig proberen • begeleider dichtbij

Doel

Verschillende bewegingen en evenwicht spelenderwijs combineren.

Resultaat

Het kind probeert passende bewegingen en herneemt zijn evenwicht, met hulp wanneer nodig.

BESCHRIJVING

Leg op een droge, vlakke speelplek een route tussen lage markers. Laat het kind wandelen of kruipen, over een lijn stappen, hurken en weer rechtkomen.

Doe één beweging voor en geef tijd om te proberen. Een kind dat nog niet zelfstandig loopt, verkent een korte aangepaste kruip- of reikroute met een volwassene.

Laat het kind een beweging herhalen of veranderen. Bied een hand of bredere doorgang aan. Speel kort, wissel met vrij spel en stop vóór vermoeidheid het plezier verdringt. Gebruik geen hoge of wiebelende obstakels.

BEWEGEN EN BEVRIEZEN

Start → bewegen → stop



Begeleider doet mee • niemand valt af

Doel

Een eenvoudig signaal herkennen en beheerst starten en stoppen.

Resultaat

Het kind reageert op het stopsignaal en hervat op eigen tempo.

BESCHRIJVING

Markeer een breed traject met een start- en eindplek. Spreek een duidelijk startsignaal en een stopklap af. Laat het kind eerst wandelen.

Beweeg enkele seconden en geef het stopsignaal. Laat het kind zijn evenwicht zoeken zonder haast. Start opnieuw zodra het klaar is. De begeleider doet mee en toont het verschil tussen bewegen en stilstaan.

Varieer pas daarna met kleine stappen, kruipen of een andere richting. Er valt niemand af. Verkort het traject of geef een zichtbaar signaal wanneer luisteren en bewegen tegelijk nog moeilijk is.

SAMEN EEN HAVEN BOUWEN

Samen een haven bouwen



Korte afstand • groter voorwerp samen duwen

Doel

Opstaan, hurken, duwen en lichte materialen dragen in spel ontdekken.

Resultaat

Het kind verplaatst passend materiaal met controle en vraagt hulp bij iets moeilijks.

BESCHRIJVING

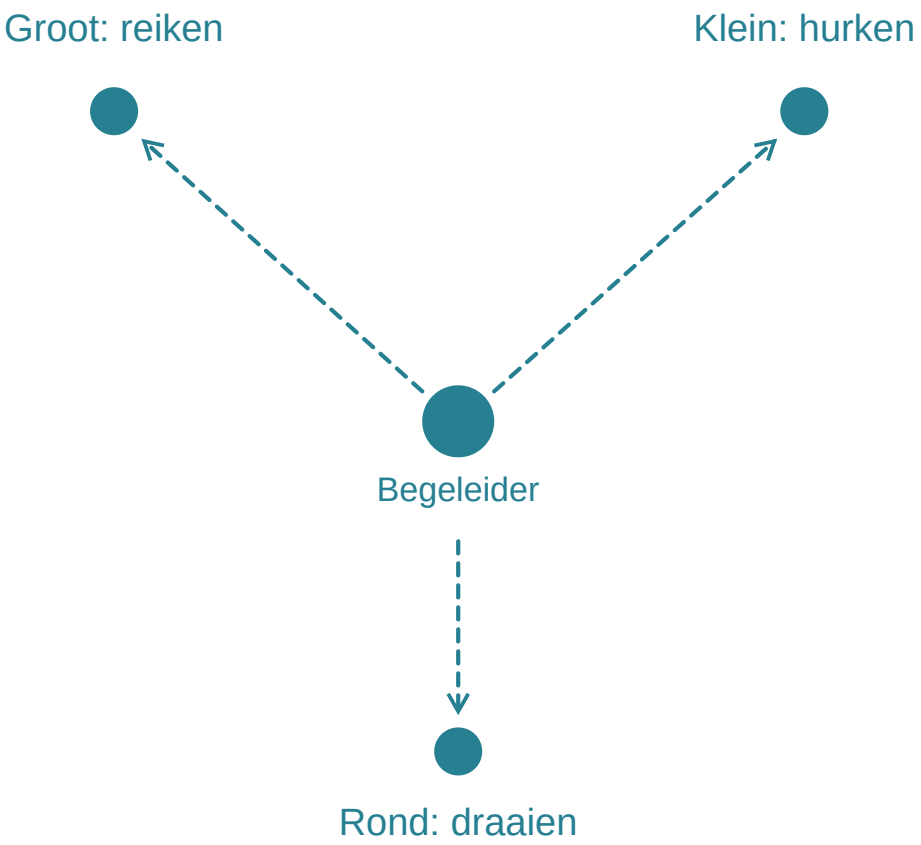
Maak twee plekken met lage markers: links ligt licht, zacht spelmateriaal; rechts bouwen jullie een denkbeeldige haven. Houd de afstand tussen beide plekken kort. Er wordt op het droge gespeeld.

Laat het kind één makkelijk hanteerbaar voorwerp kiezen, opnemen, dragen en neerleggen. Een groter zacht voorwerp mag het samen met de begeleider duwen. Er zijn geen zware gewichten of touwen rond het lichaam.

Bouw op eigen tempo en wissel taken. Maak voor een jonger kind de afstand kleiner of leg het materiaal op bereikbare hoogte. Ruim samen op. Benoem controle en samenwerking, zonder herhalingstest of vermoeidheidsdoel.

GROOT, KLEIN EN ROND

Groot, klein en rond



Kleine, comfortabele bewegingen

Doel

Reiken, hurken en draaien in comfortabele bewegingsuitslagen verkennen.

Resultaat

Het kind wisselt tussen grote en kleine bewegingen zonder geforceerde houding.

BESCHRIJVING

Maak een ruime centrale speelplek met drie lage markers eromheen. Laat het kind tussen de centrale plek en de markers bewegen. De begeleider blijft dichtbij.

Speel een kort verhaal: groei als een mast, maak je klein onder een denkbeeldige brug en draai rustig om naar de volgende plek. Laat het kind zelf tonen wat groot, klein of rond betekent.

Wissel reiken, hurken en een rustige draai af. Het kind hoeft geen eindstand vast te houden. Maak de beweging kleiner, bied steun of kies zittend reiken als dat beter past. Houd afstand tussen kinderen en forceer geen rek of rotatie.

WATER STAP VOOR STAP

Watergewenning met nabij toezicht

1. **Kijken en aanraken**
   Volwassene direct naast het kind
2. **Zelf kiezen**
   Handen nat • spatten • geholpen in/uit
3. **Op eigen tempo proberen**
   Stoppen of terugkeren mag
4. **Vertrouwd afsluiten**
   Samen een prettige handeling herhalen

Geen gedwongen onderdompeling of loslaten

Doel

Water ontdekken en vertrouwen opbouwen op het tempo van het kind.

Resultaat

Het kind kiest een haalbare waterervaring en kan aangeven dat het hulp of een stop wil.

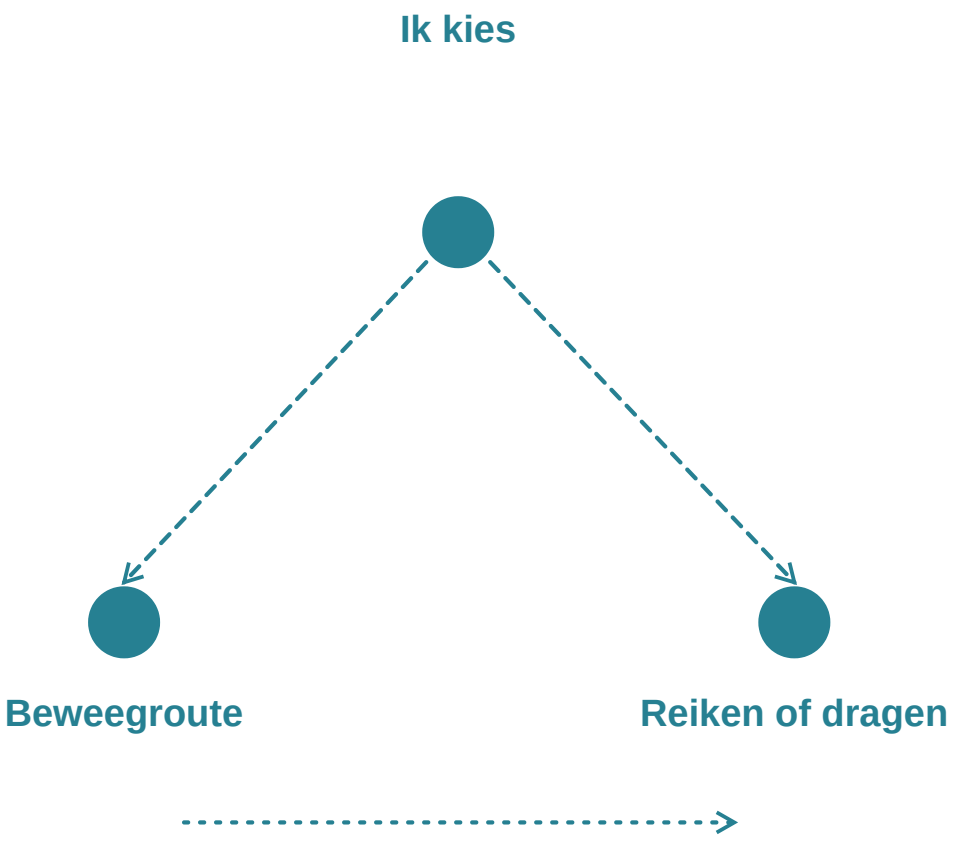
BESCHRIJVING

Werk in een geschikte, afgebakende watergewenningsomgeving met bevoegd toezicht en een volwassene direct nabij.

Begin met kijken en aanraken. Laat het kind daarna kiezen: handen natmaken, rustig spatten of met hulp in- en uitstappen waar dat veilig kan. De begeleider blijft binnen direct bereik.

Een volgende stap komt alleen wanneer het kind ontspannen wil proberen. Respecteer aarzeling en stop; dwing geen onderdompeling of loslaten af. Drijven of zwemmen vraagt passende zwemlesbegeleiding. Sluit af met een vertrouwde, prettige handeling.

IK KIES MIJN SPEL



Doel

Plezier en betrokkenheid ondersteunen met een kleine eigen keuze.

Resultaat

Het kind kiest, probeert en mag aangeven dat het liever iets anders doet.

BESCHRIJVING

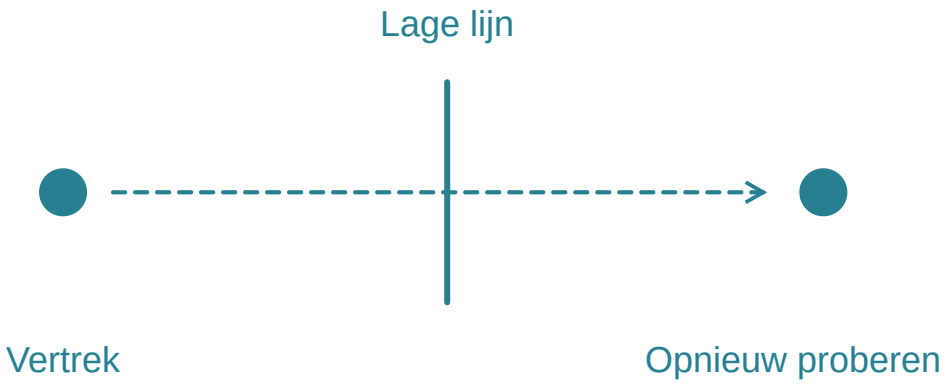
Bied twee bekende, haalbare spelvormen aan. Links kan het kind een korte beweegroute doen; rechts een rustige reik- of draagopdracht.

Benoem beide opties eenvoudig en laat kiezen met woorden of wijzen. Doe mee wanneer het kind steun zoekt. Het mag later wisselen of pauzeren.

Vertel concreet wat lukte: “je stapte rustig over de lijn” of “je probeerde zelf”. Vergelijk niet met andere kinderen. Vraag of het dit spel nog eens wil doen en gebruik dat antwoord voor het volgende spelmoment.

SAMEN DURVEN PROBEREN

Zelf • samen • eerst kijken



Doel

Hulp durven vragen en vertrouwen ervaren bij een nieuwe beweging.

Resultaat

Het kind geeft aan welke hulp het wil en probeert een haalbare stap.

BESCHRIJVING

Kies aan land een bekende beweging met één kleine uitdaging, bijvoorbeeld een lage lijn overstappen. Markeer een vertrekplek en een plek om samen opnieuw te proberen.

Vraag: “zelf, samen of eerst kijken?” Spreek een eenvoudig woord of gebaar voor hulp en stoppen af. De begeleider biedt precies de gevraagde steun.

Laat het kind opnieuw kiezen na de poging. Een kleinere stap of alleen kijken is ook deelname. Benoem het vragen om hulp als iets goeds en sluit af met wat het kind al graag kan.

DIT VOND IK LEUK

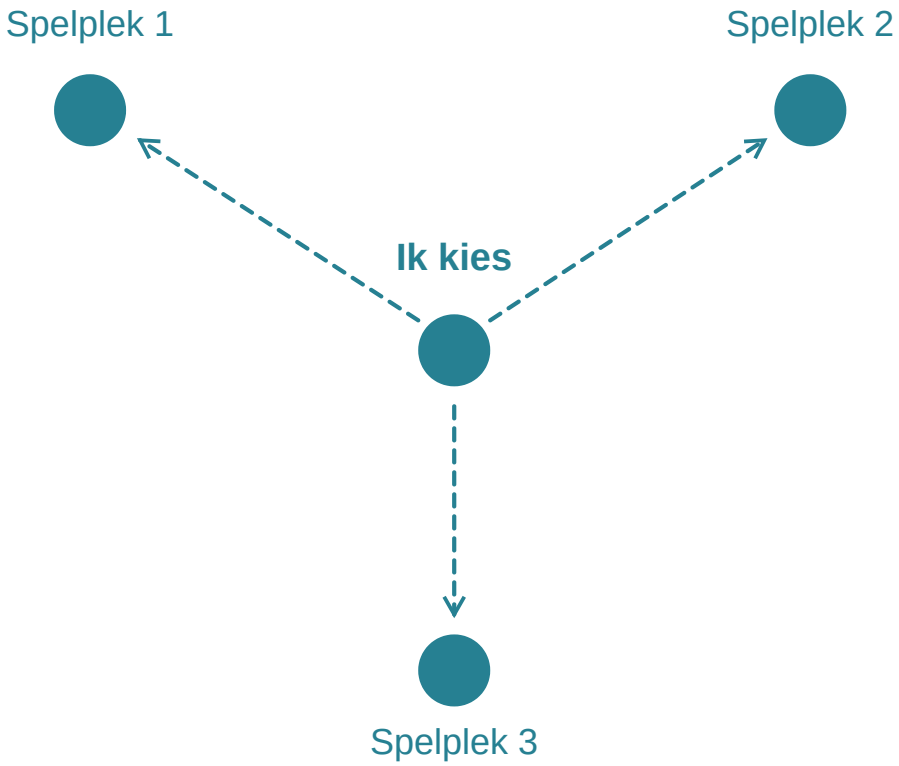
Doel

Een positieve bewegingservaring herkennen en plezier delen.

Resultaat

Het kind toont of benoemt een fijn moment en kiest wat het nog eens wil doen.

Wat wil je nog eens doen?



Vertellen of tonen → samen herhalen

BESCHRIJVING

Keer na enkele korte spelletjes terug naar drie bekende spelplekken. Vraag bij elke plek wat het kind daar deed.

Laat het met een woord, gebaar of beweging tonen wat fijn was. De begeleider benoemt één concrete poging of ontdekking.

Herhaal samen de gekozen beweging op een rustige manier. Sluit af voordat de aandacht op is. Gebruik de voorkeur als ingang voor een volgend gevarieerd spelmoment; maak er geen score, rangschikking of prestatietest van.