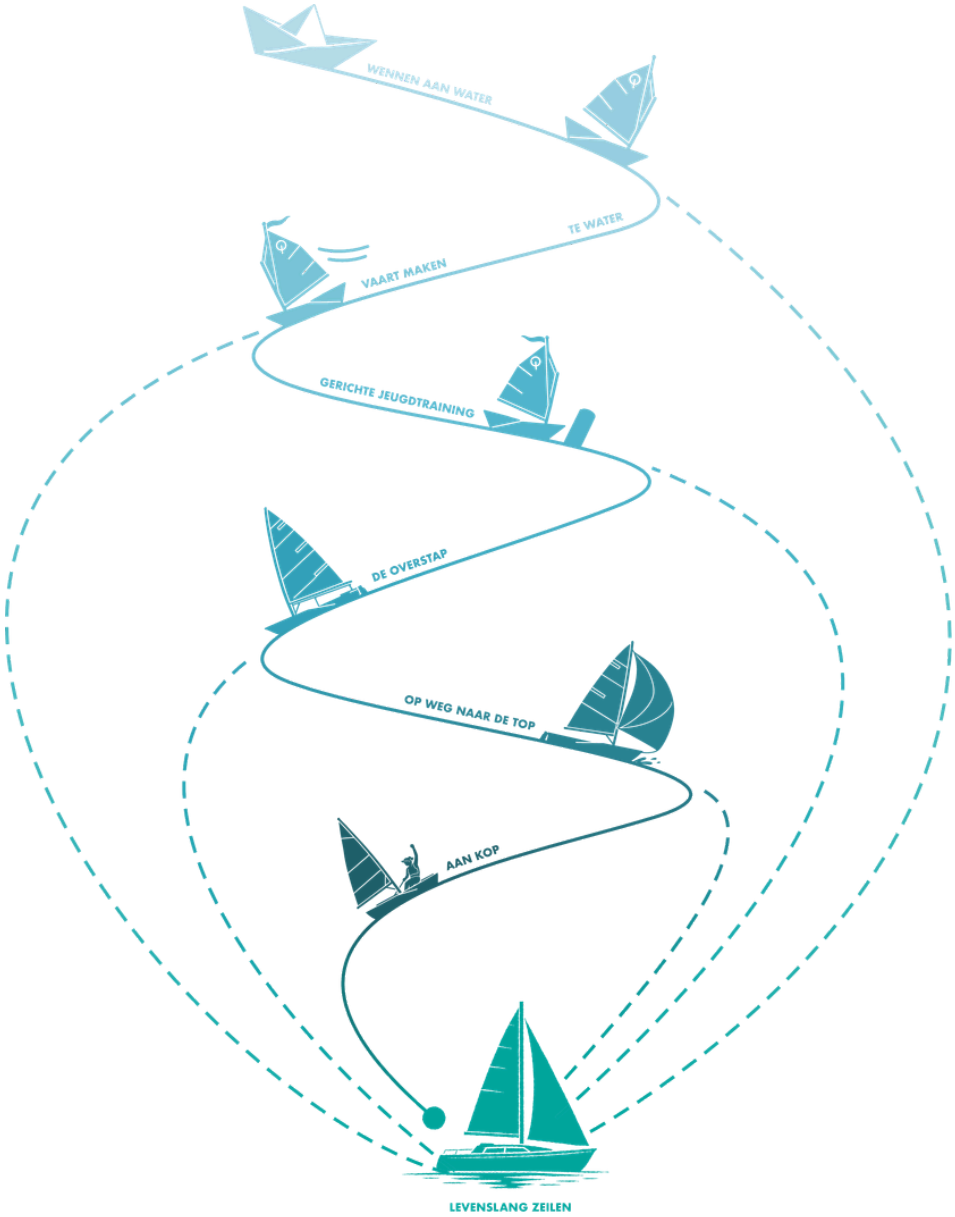
GROEIMODEL ZEILEN

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.

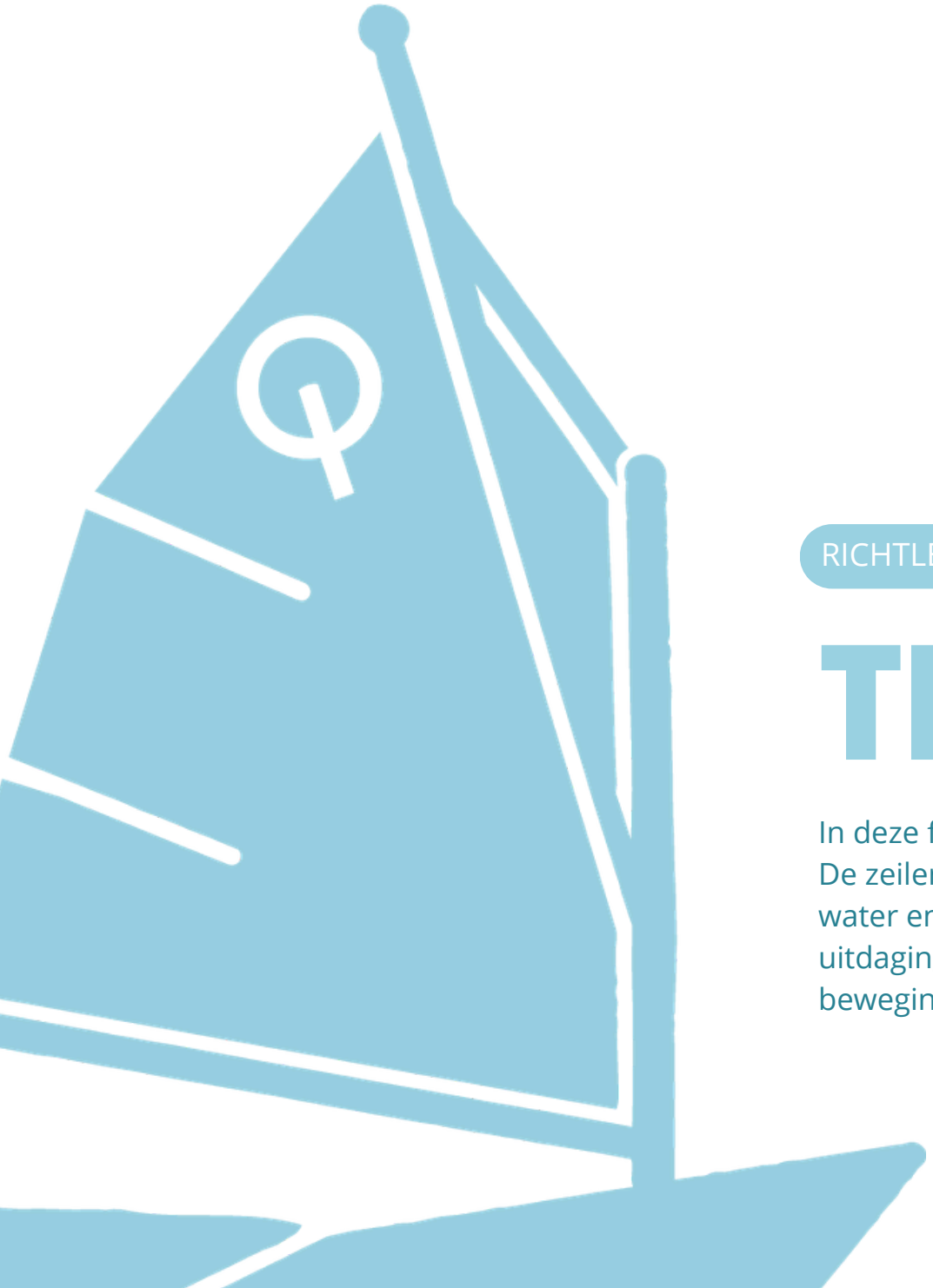


WIND & WATERSPORT VLAANDEREN
windenwatersport.vlaanderen

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 6–10 JAAR

TE WATER

In deze fase staat de eerste echte kennismaking met zeilen centraal. De zeiler leert spelenderwijs de boot besturen en ontdekt hoe wind, water en zeil samen het varen bepalen. Veel proberen en haalbare uitdagingen geven controle, vertrouwen en plezier. Brede bewegingservaring en elkaar helpen horen daarbij.



TE WATER

Te water sluit aan bij FUNdamenten uit het Groeimodel Zeilen. De zeiler leert de boot spelenderwijs controleren, in omstandigheden die passen bij de ervaring. Leeftijd is richtinggevend; vaardigheid en vertrouwen bepalen de volgende stap.

TECHNIEK
Verbind zeiltrim, gewichtstrim, zwaard, balans en koers. Laat de zeiler zelf voelen wat verandert en geef één korte aanwijzing tegelijk. De basisvaardigheden hiernaast blijven het richtpunt.

FYSIEK
Oefen coördinatie, evenwicht, eenvoudige kracht en korte reacties in spelvorm. Andere sporten en vrij bewegen ondersteunen de brede ontwikkeling.

MENTAAL
Introduceer autonome motivatie: zelf kiezen, zich verbonden voelen en succes ervaren. Geef haalbare keuzes en benoem wat al lukt.

Kies enkele passende oefeningen per les. De oefenpagina's vormen een keuzebundel, geen programma dat in één les moet worden afgewerkt.

VAARDIGHEDEN BASIS EÉNMANSBOTEN:

(ZIE ZEILPASPOORT)

- Kan rond twee boeien zeilen
- Kan snelheid regelen op bijdewindse koers
- Kan overstag gaan zonder in de wind te blijven liggen
- Kan beheerst gijpen
- Kan een indewinds punt bereiken
- Kan vertrekken aan hogerwal
- Kan aanleggen aan hogerwal



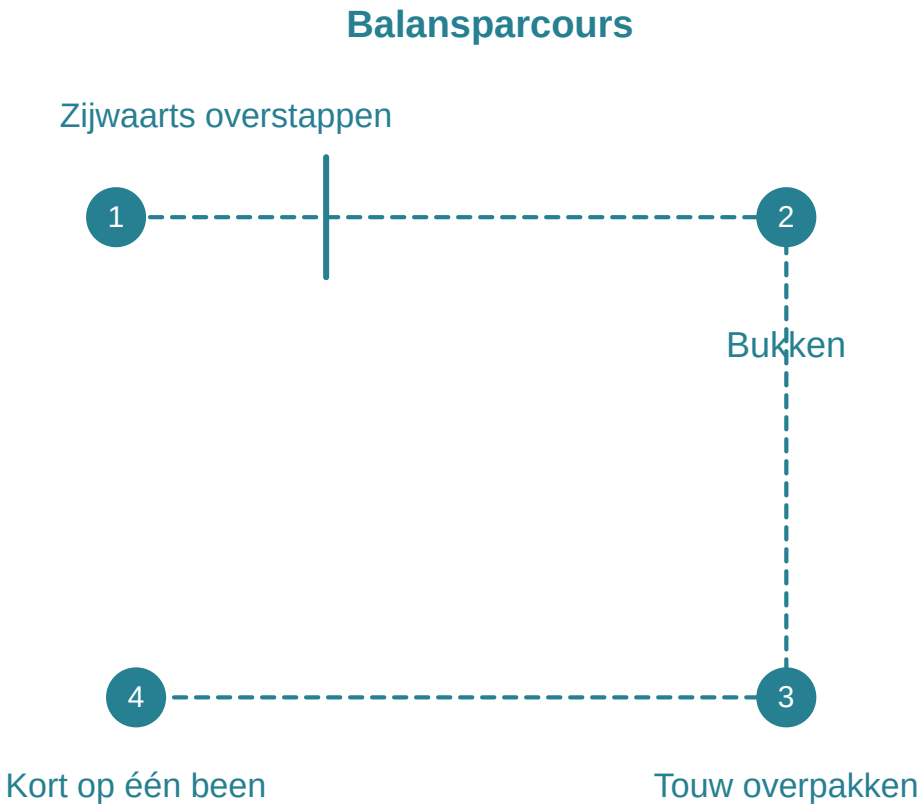
ZO GEBRUIK JE DE FICHES

Elke oefenpagina heeft een doel, een observeerbaar resultaat, een beschrijving en een schets. Kies een korte combinatie op maat en herhaal waar nodig. Dit is een selectie, geen volledig faseprogramma. Leer gewone overstag en gijp vóór gecombineerde manoeuvres. Bespreek vooraf het werkpunt en achteraf één concrete ervaring. Aantallen bij 'Resultaat' zijn observatiehulp, geen selectie- of doorstroomnorm. Plan opwarming, pauzes en uitvaren.

Bronnen en afstemming

Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 8–10.
Fysiek: Groeimodel_Zeilen_Fysieke_ontwikkelingslijn, pp. 11–12.
Mentaal: Groeimodel_Zeilen_Mentale_ontwikkelingslijn, Tabelle1, C7 (ABC).
De toegevoegde werkvormen zijn praktische vertalingen van deze bronnen.
Pas ruimte, materiaal en moeilijkheid aan de zeilers aan.

BALANSPARCOURS



Beide kanten • kort spelen • pauzes

Doel

Balans houden tijdens stappen, bukken en een schootwissel.

Resultaat

De zeiler verplaatst zich beheerst en wisselt een lichte schoot zonder het evenwicht te verliezen.

BESCHRIJVING

Leg op een droge, vlakke ondergrond een lijn en enkele lage markeringen. Gebruik een los, licht touw zonder lussen rond het lichaam.

Stap zijwaarts over de lijn, buk bij een markering en geef het touw van de ene hand naar de andere. Eindig kort op één been; zet de voet neer zodra dat nodig is. Oefen beide kanten.

Speel 10–15 minuten met korte beurten en pauzes. Begin met twee voeten op de grond. Koppel later aan rustig van zijde wisselen in de boot. Beweeg ontspannen, zonder geforceerde eindstand.

KLAPPERDETECTIVE

Doel

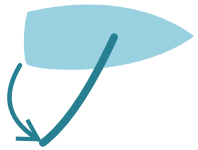
De kilgrens herkennen en de schoot juist vieren en aanhalen.

Resultaat

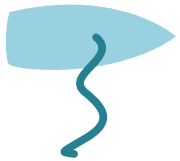
De zeiler zet het zeil na een koerswissel snel opnieuw correct en houdt het zeil gevuld.

Dezelfde boot: drie momenten

WIND

1 

Schoot rustig vieren

2 

Voorlijk begint te killen

3 

Net genoeg aanhalen

Kiellinie achter coach • ruime tussenafstand

BESCHRIJVING

Vaar met voldoende afstand in kiellinie achter de coachboot. De coach kiest een haalbare koers.

Op het signaal “klapperdetective” viert iedere zeiler de schoot rustig tot de voorkant van het zeil begint te killen. Haal daarna net genoeg aan om het killen te stoppen.

Herhaal na een rustige koerswissel. Laat de zeiler eerst zelf zoeken en geef daarna één korte aanwijzing. Vraag: “Waaraan zag je dat je zeil weer goed stond?”

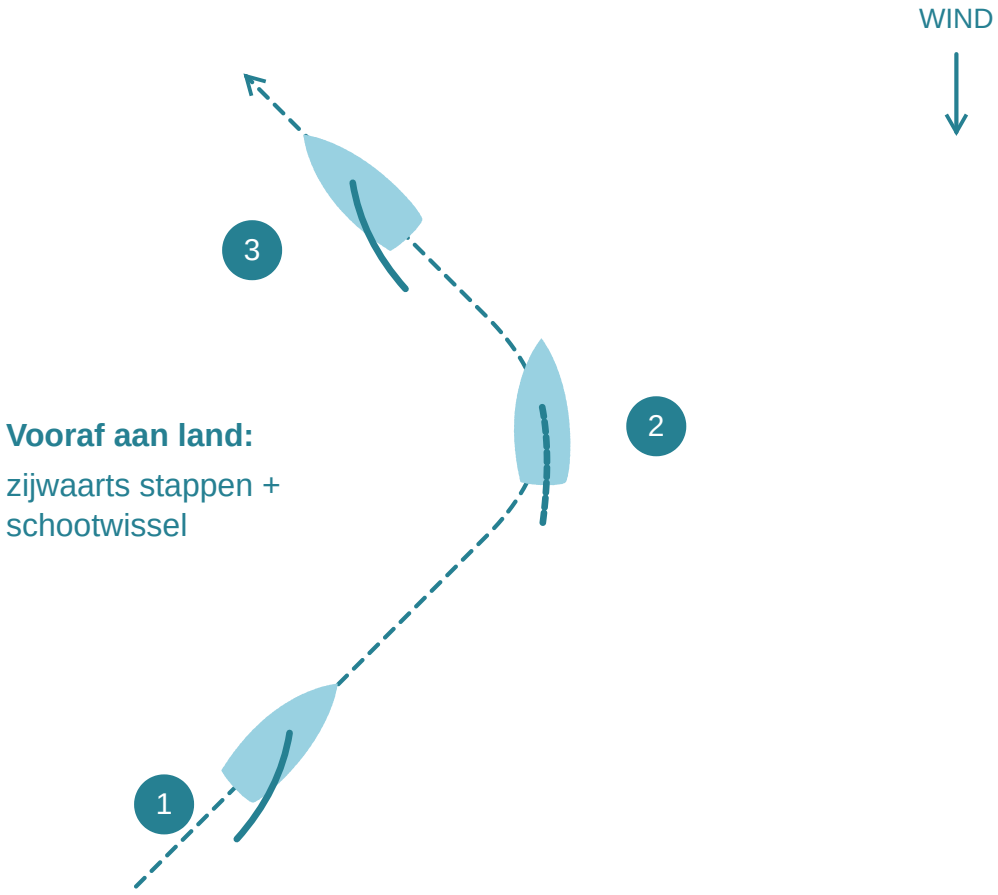
WISSELEN MET CONTROLE

Doel

Coördinatie, balans en schootwissel combineren.

Resultaat

De zeiler verplaatst beide kanten op met controle en houdt na de overstag een stabiele houding.



BESCHRIJVING

Oefen vooraf circa 10 minuten zijwaarts stappen met een lichte schootwissel.

Wissel bij de overstag beheerst van zijde en pak schoot en joystick rustig over.

Oefen rond beide boeien van het halvewindse parcours.

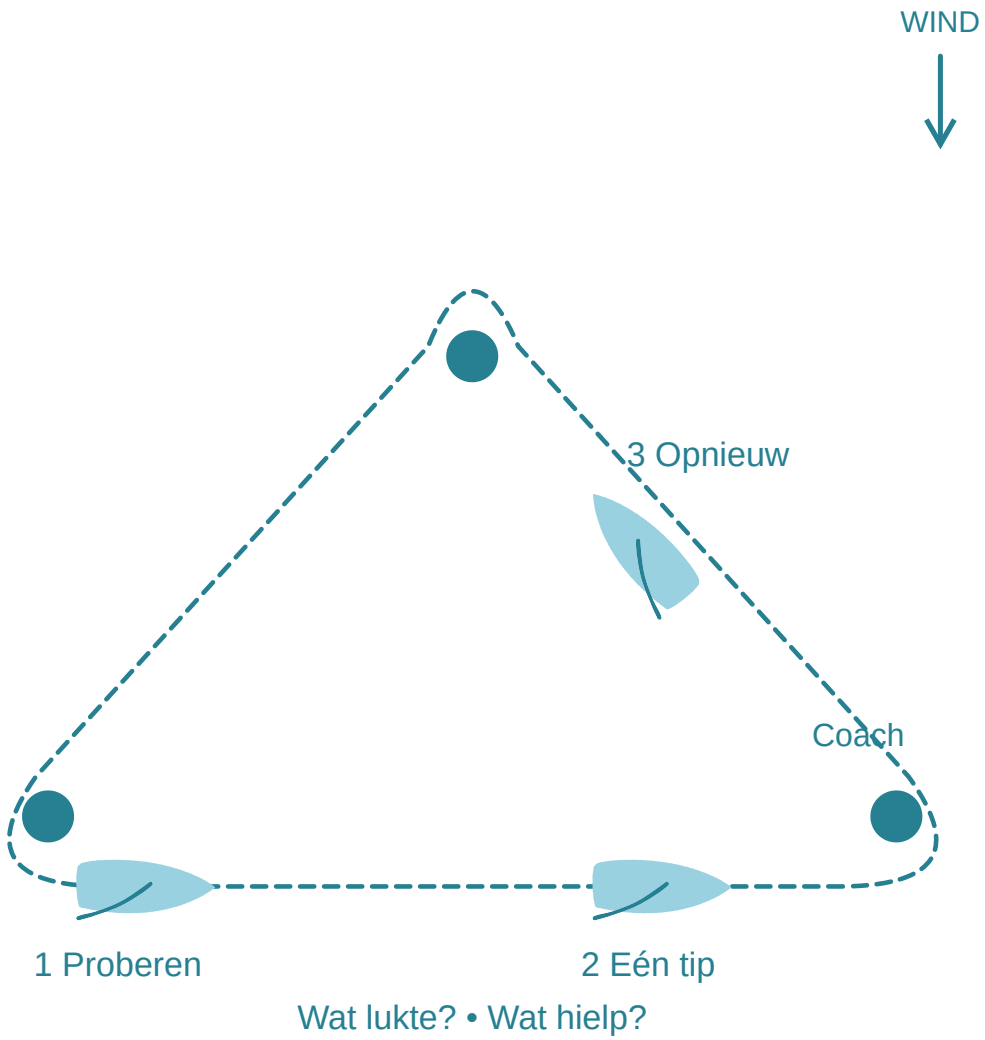
DAT KAN IK AL!

Doel

Een eigen succes herkennen en plezier krijgen in verder oefenen.

Resultaat

De zeiler benoemt één handeling die lukte en wil die opnieuw proberen.



BESCHRIJVING

Kies samen een kleine, haalbare opdracht uit een bekende oefening, bijvoorbeeld de schoot vieren tot het zeil kilt en daarna rustig aanhalen.

Laat de zeiler proberen en geef één concrete aanwijzing. Herhaal dezelfde opdracht. Benoem zichtbaar gedrag: “Je haalde rustig aan en het killen stopte.”

Vraag: “Wat lukte al?” en “Wat hielp jou?” Laat de zeiler het nog eens voordoen. Vergelijk met de eigen vorige poging. Gebruik geen punten, podium of vergelijking met andere kinderen.

Deze oefening kan je uitvoeren wanneer de zeilers een driehoeksparcours varen en jij aan een boei ligt.

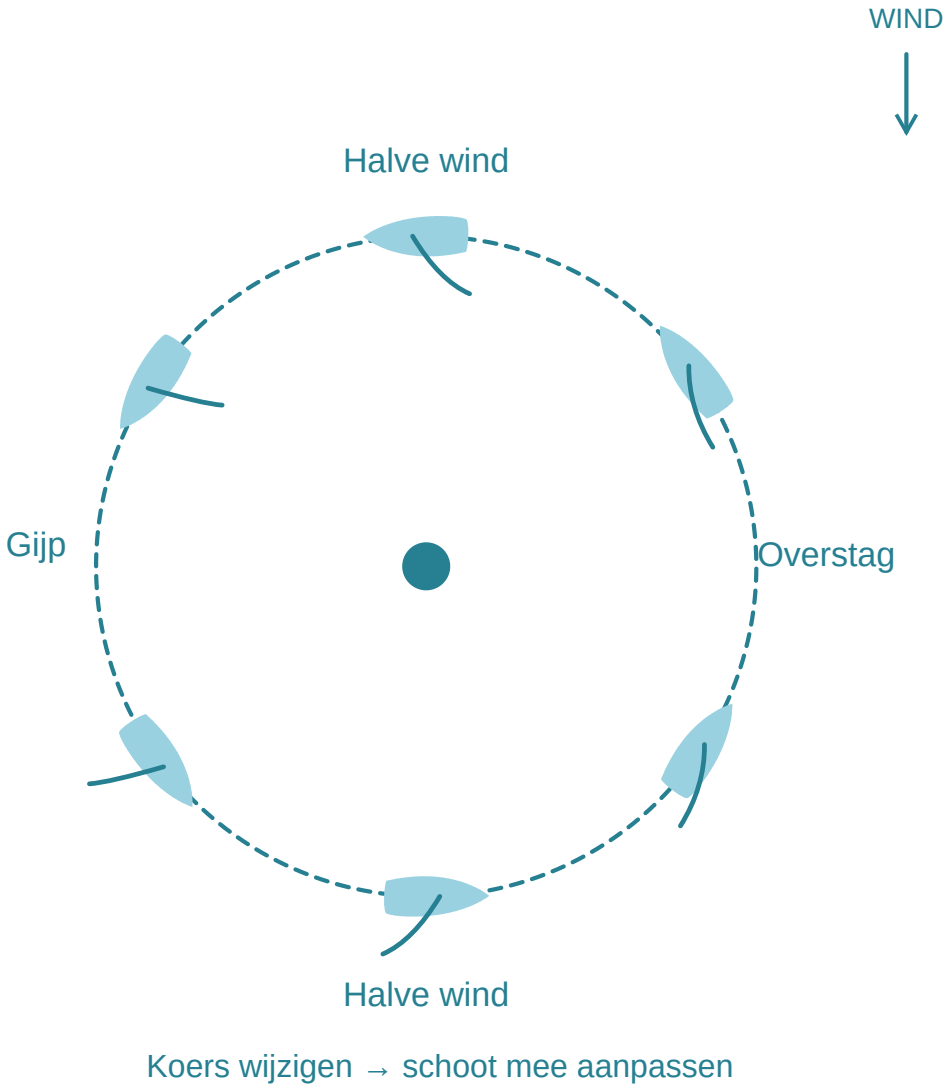
ZEILTRIMCIRKEL

Doel

De schoottrim voortdurend aanpassen terwijl de boot een bocht maakt.

Resultaat

De zeiler past de schoot aan de koers aan en beperkt het killen buiten overstag en gijp.



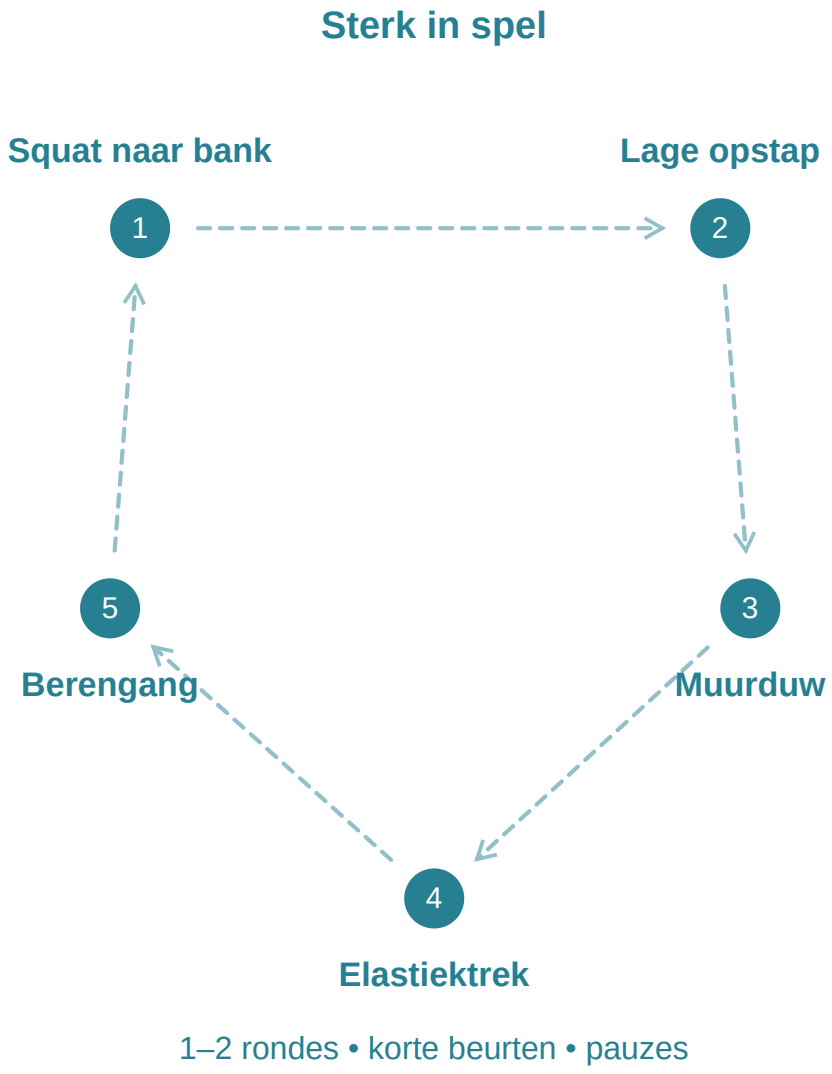
BESCHRIJVING

Leg één boei in een vrij vaarvak. De zeilers varen met ruime tussenafstand een grote cirkel rond de boei.

Laat hen de schoot geleidelijk aanhalen of vieren bij elke koersverandering. Ook de overstag en gijp worden rustig uitgevoerd; daar mag het zeil kort killen.

Vergroot de cirkel wanneer de handelingen te snel op elkaar volgen. Kijk of koers, zeilstand en gewichtsverplaatsing bij elkaar passen.

STERK IN SPEL



Doel

Leren hurken, opstappen, duwen, trekken en steunen met controle.

Resultaat

De zeiler voert de vijf spelvormen rustig uit, met een stabiele houding en normale ademhaling.

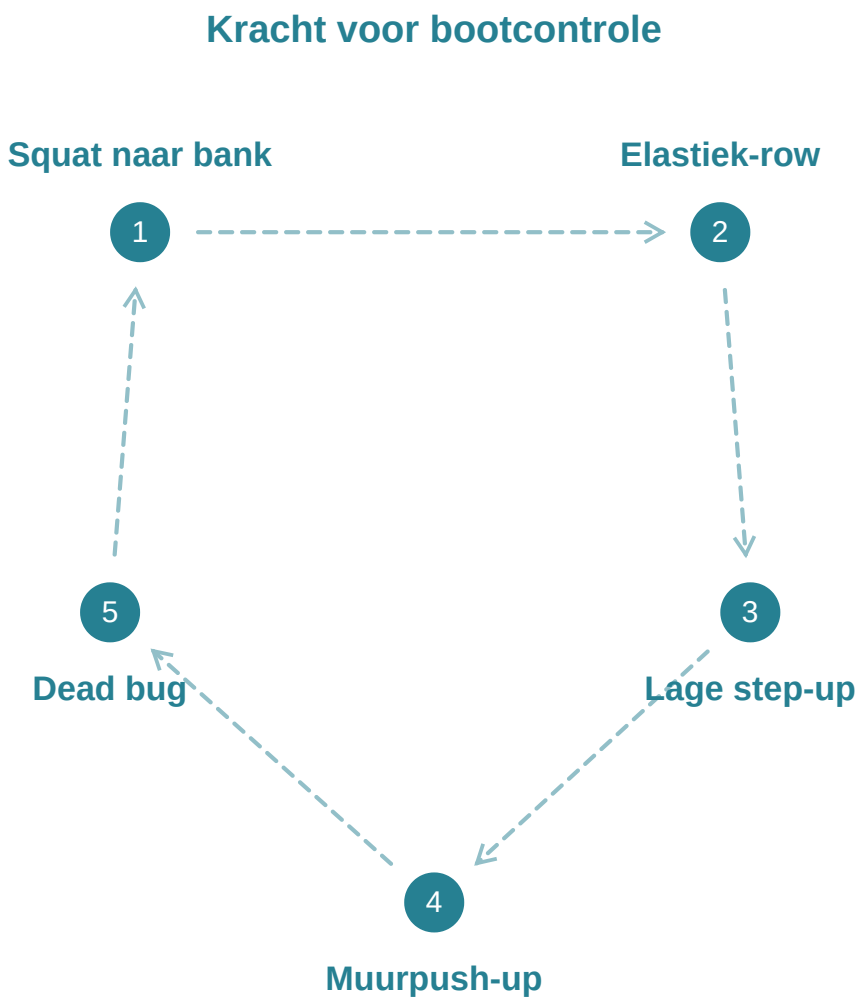
BESCHRIJVING

Maak vijf stations: squat naar een bankje, lage opstap, duwen tegen een muur, roeien met een lichte elastiek en een korte berengang.

De coach demonstreert elke beweging. Kies 1–2 rondes van 6–10 beheerste herhalingen; bij berengang enkele korte passen. Beginners starten met minder herhalingen en directe feedback.

Houd het blok op 10–15 minuten en las pauzes in. Controleer bankje, opstap en bevestiging van de elastiek. Stop vóór de uitvoering verslechtert. Het gaat om leren bewegen, zonder maximale inspanning.

KRACHT VOOR BOOTCONTROLE



Doel

Basiskrachtpatronen technisch leren uitvoeren.

Resultaat

De zeiler hurkt, stapt, duwt en trekt beheerst en herkent wanneer de oefening te zwaar wordt.

BESCHRIJVING

Werk 10–15 minuten aan land met squat naar bankje, lichte elastiek-row, lage step-up, muurpush-up en een eenvoudige dead bug. De coach demonstreert en kiest 1–2 korte rondes met doorgaans 6–10 beheerste herhalingen. Houd de romptaak kort zolang de controle goed blijft.

Begin bij weinig ervaring met minder herhalingen. Neem voldoende rust en stop vóór de uitvoering verslechtert. Plezier en bewegingskwaliteit gaan voor weerstand of aantallen.

Controleer daarna op een korte lus het stabiel zitten, verplaatsen en bedienen van de schoot. Andere sporten tellen mee in de totale weekbelasting.

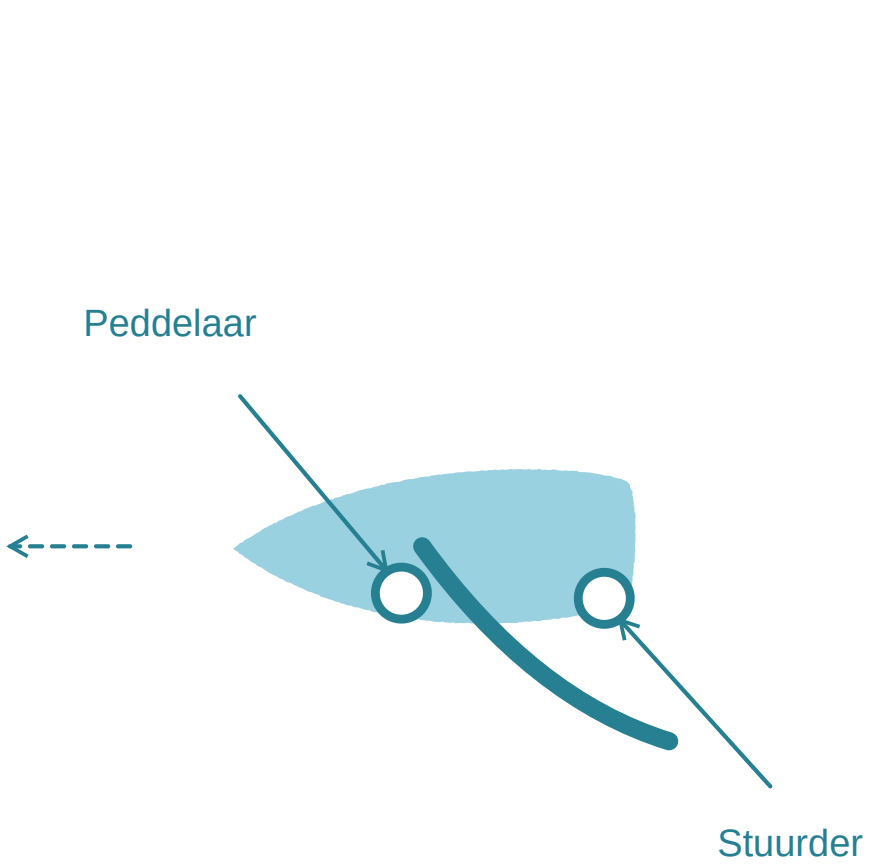
MET TWEE IN EEN BOOTJE

Doel

Inzien hoe kleine roerbewegingen de koers beïnvloeden.

Resultaat

De stuurder verandert gericht van koers met kleine roeruitslagen terwijl de andere zeiler rustig peddelt.



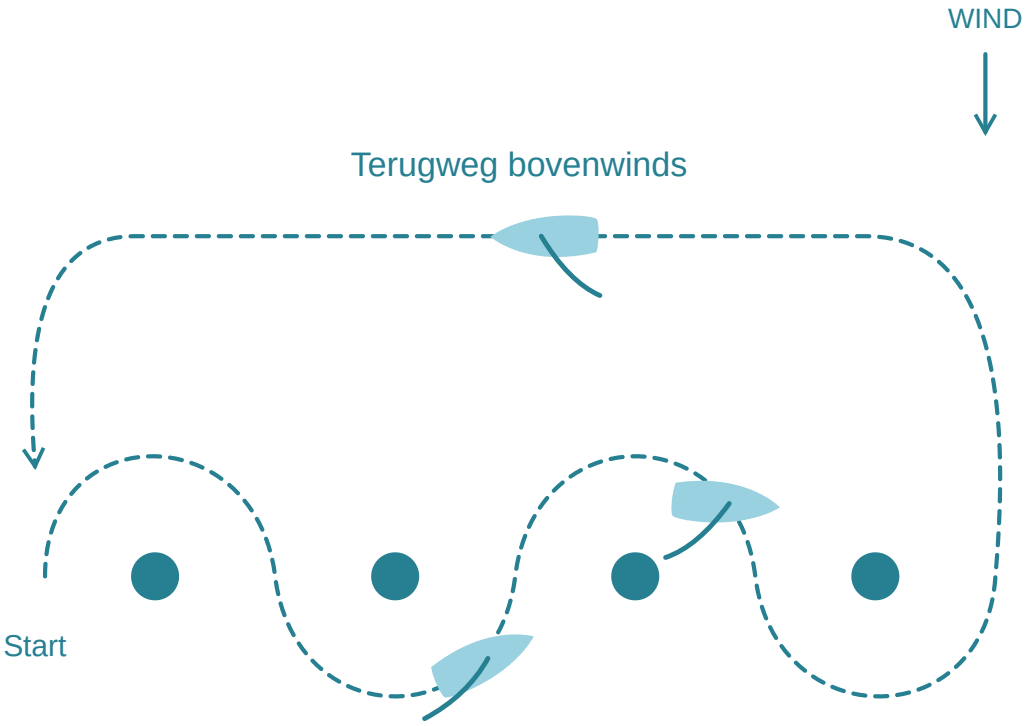
BESCHRIJVING

Eén zeiler peddelt rustig; de andere bedient het roer. Laat het zeil killen zodat het niet hindert.

Peddel en stuur naar een herkenbaar punt. Laat de stuurder eerst een kleine en daarna een grotere roeruitslag proberen. Bespreek hoeveel de boot draait en wanneer hij afremt.

Laat daarna een eenvoudige bocht varen met kleine correcties. Wissel de rollen, zodat beiden voelen hoe peddelen en sturen samenwerken.

SLALOM



Eén vaarrichting per reeks • ruime tussenafstand

Doel

Koers controleren tussen boeien en tegelijk de roerwerking verfijnen.

Resultaat

De zeiler slalomt vlot tussen de boeien zonder bruuske roerbewegingen en keert gecontroleerd terug.

BESCHRIJVING

Leg een ruime rij boeien op een halvewindse lijn. Laat de zeilers één voor één slalommen, met voldoende afstand.

Ze kijken naar de volgende doorgang, gebruiken kleine roeruitslagen en passen de schoot aan. Keer bovenwinds van de slalom in een rechte lijn terug naar het begin.

Maak de boeiafstand groter wanneer sturen en schoten nog moeilijk te combineren zijn. Wissel de vaarrichting alleen tussen reeksen voor de hele groep; laat geen zeilers tegemoetkomen in dezelfde slalom.

LINKS OF RECHTS?

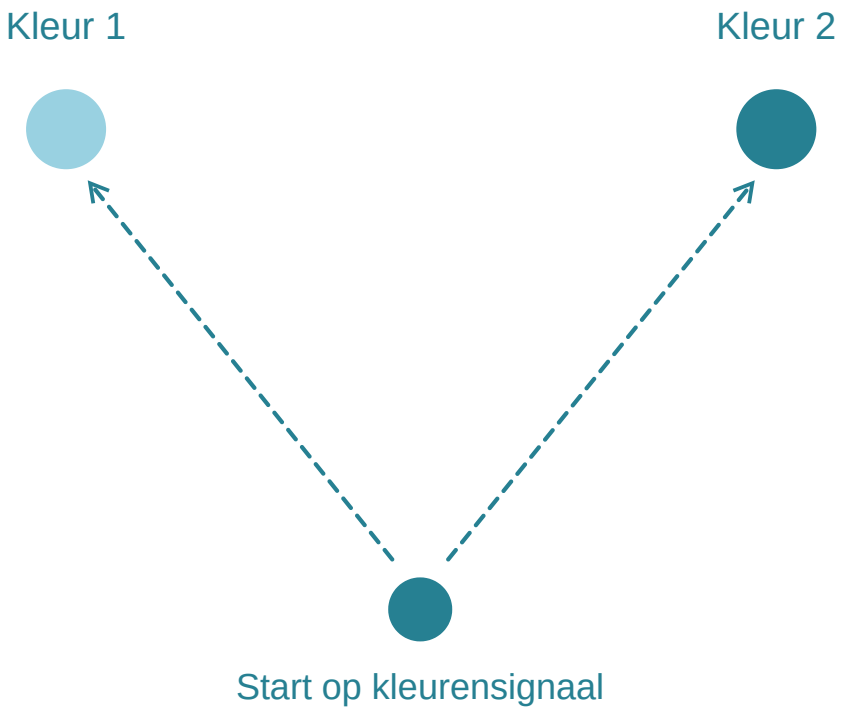
Doel

Snel reageren op een signaal en daarna gecontroleerd afremmen.

Resultaat

De zeiler kiest de juiste richting, versnelt kort en stopt in evenwicht.

Reageren en afremmen



Eén zeiler tegelijk • beheerst afremmen

BESCHRIJVING

Zet links en rechts van een startpunt een gekleurde kegel, op een droge, vrije ondergrond. Spreek af welk signaal bij welke richting hoort.

Toon één kleur. De zeiler vertrekt naar die kegel en remt beheerst af. Laat slechts één zeiler tegelijk in dezelfde loopzone starten.

Doe 4–6 korte acties van 5–8 seconden, met telkens 40–60 seconden herstel. Maak de afstand passend bij het kind. Stop zodra reactie of bewegingscontrole afneemt. Benoem de link met tijdig en gecontroleerd reageren in de boot.

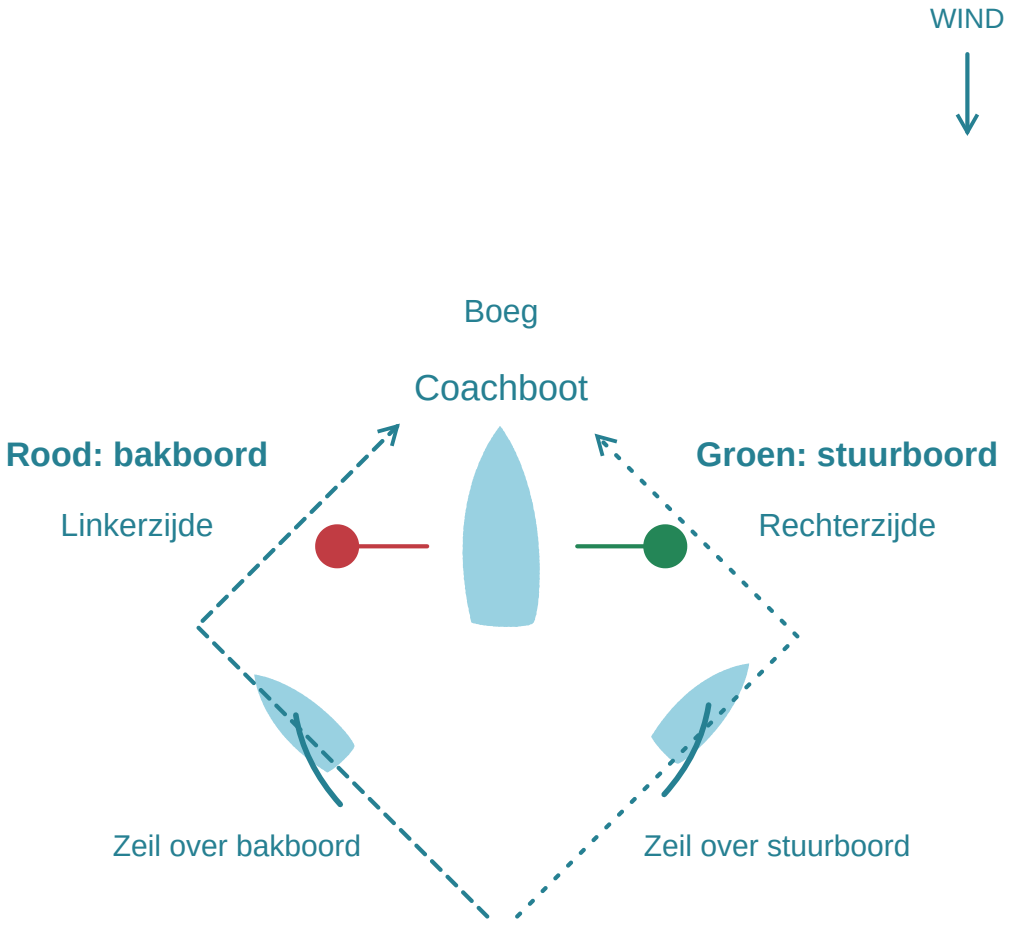
GROEN OF ROOD

Doel

Snel reageren op koerssignalen en de juiste passeerzijde kiezen.

Resultaat

De zeiler kiest tijdig de afgesproken passeerzijde en houdt controle over koers en zeilstand.



Links en rechts: kijk naar de boeg • ruime passeerafstand

BESCHRIJVING

Leg een ruim driehoeksparcours. Bij rood passeren de zeilers langs bakboord van de coachboot; bij groen langs stuurboord. Bakboord is links en stuurboord rechts wanneer je naar de boeg kijkt.

De coach toont het kleurensignaal ruim op tijd vanuit een veilige positie. De zeiler kiest de juiste passeerzijde en past koers en zeilstand aan.

Oefen eerst één kleur en wissel daarna af. Toon het signaal pas later als de groep dit beheerst, met voldoende uitwijkruimte. De coachboot blokkeert de vaarlijn niet.

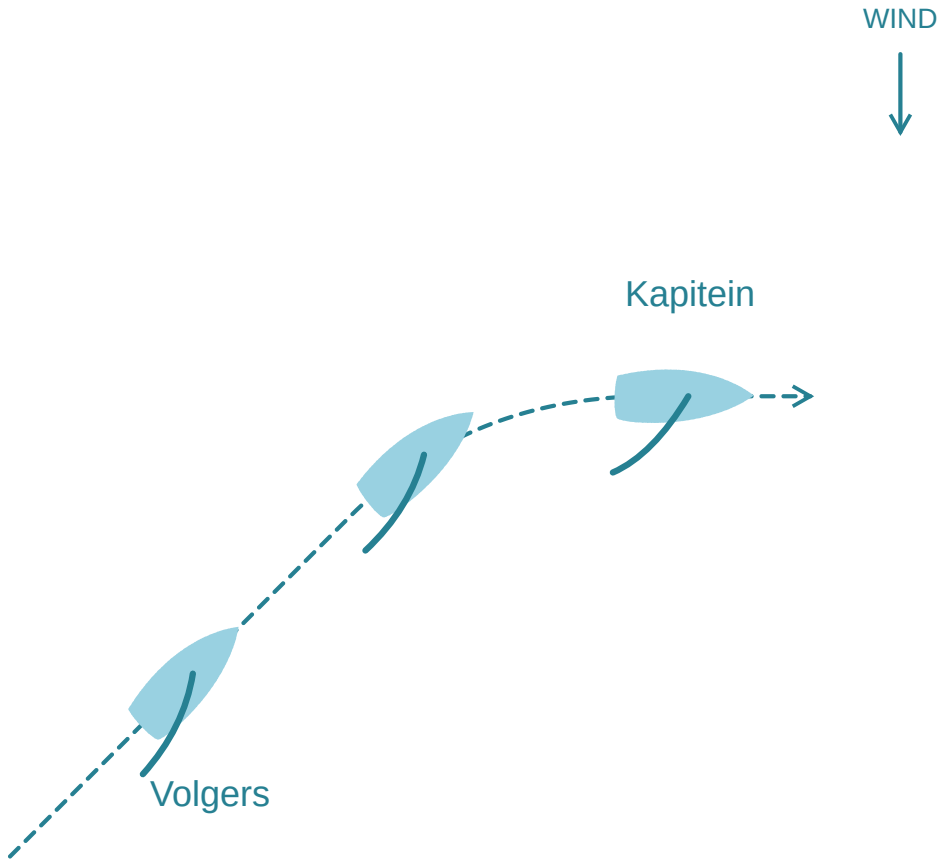
KAPITEINTJE

Doel

Koers en zeilstand van een voorbeeldboot herkennen en nadoen.

Resultaat

De zeiler volgt de leider met een passende koers en juiste zeilstand.



Rustige koerswissel → regelmatig andere kapitein

BESCHRIJVING

Wijs een kapitein aan die vooropvaart binnen een duidelijk afgebakend vaarvak. De andere zeilers volgen met voldoende afstand.

De kapitein kiest eenvoudige koersen en maakt rustige koerswissels. De volgers kijken naar de koers en zoeken zelf de passende zeilstand; ze hoeven niet elke roerbeweging te kopiëren.

Wissel regelmatig van kapitein. Laat na afloop benoemen wanneer de schoot gevierd of aangehaald moest worden.

SAMEN LUKT HET

Doel

Zich gesteund voelen en een andere zeiler leren helpen.

Resultaat

Beide zeilers vragen of geven een bruikbare aanwijzing en benoemen iets dat samen lukte.



BESCHRIJVING

Maak een duo met twee boten en kies een bekende, eenvoudige route. De ene zeiler vaart voorop, de andere volgt op veilige afstand.

Spreek af welke hulp welkom is, bijvoorbeeld “je kunt iets meer vieren”. Laat de helper één korte, vriendelijke aanwijzing geven. Wissel daarna de rollen.

Bespreek samen: “Welke hulp vond je fijn?” De coach benoemt concreet hoe de zeilers elkaar hielpen. Dit is samen oefenen; de helper beoordeelt of rangschikt de ander niet.

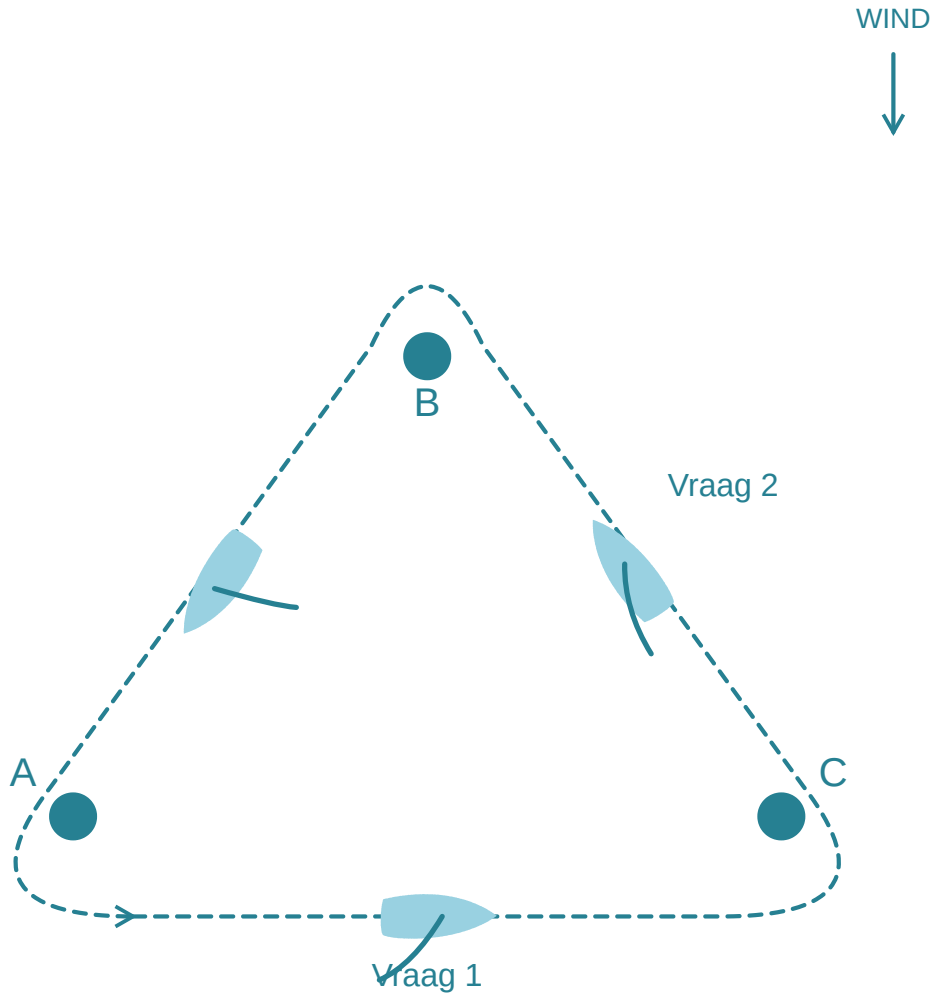
SCHATTENJACHT

Doel

Koersen benoemen en toepassen tijdens een speelse opdracht.

Resultaat

De zeiler bereikt verschillende boeien en kan achteraf benoemen welke koers werd gevaren.



Bij elke boei: koers en zeilstand benoemen

BESCHRIJVING

Leg enkele gekleurde boeien in een overzichtelijk vaarvak. Kies afstanden en koersen die passen bij de groep.

Geef bij elke boei een kort raadsel of een mondelinge vraag, bijvoorbeeld: “Welke koers voer je naar deze boei?” De zeiler antwoordt en krijgt de volgende bestemming.

Laat de zeiler koers én zeilstand benoemen. Werk zonder tijdsdruk en pas de route aan als een boei te moeilijk bereikbaar is. Kaartjes zijn niet nodig: de coach kan alle vragen mondeling stellen.

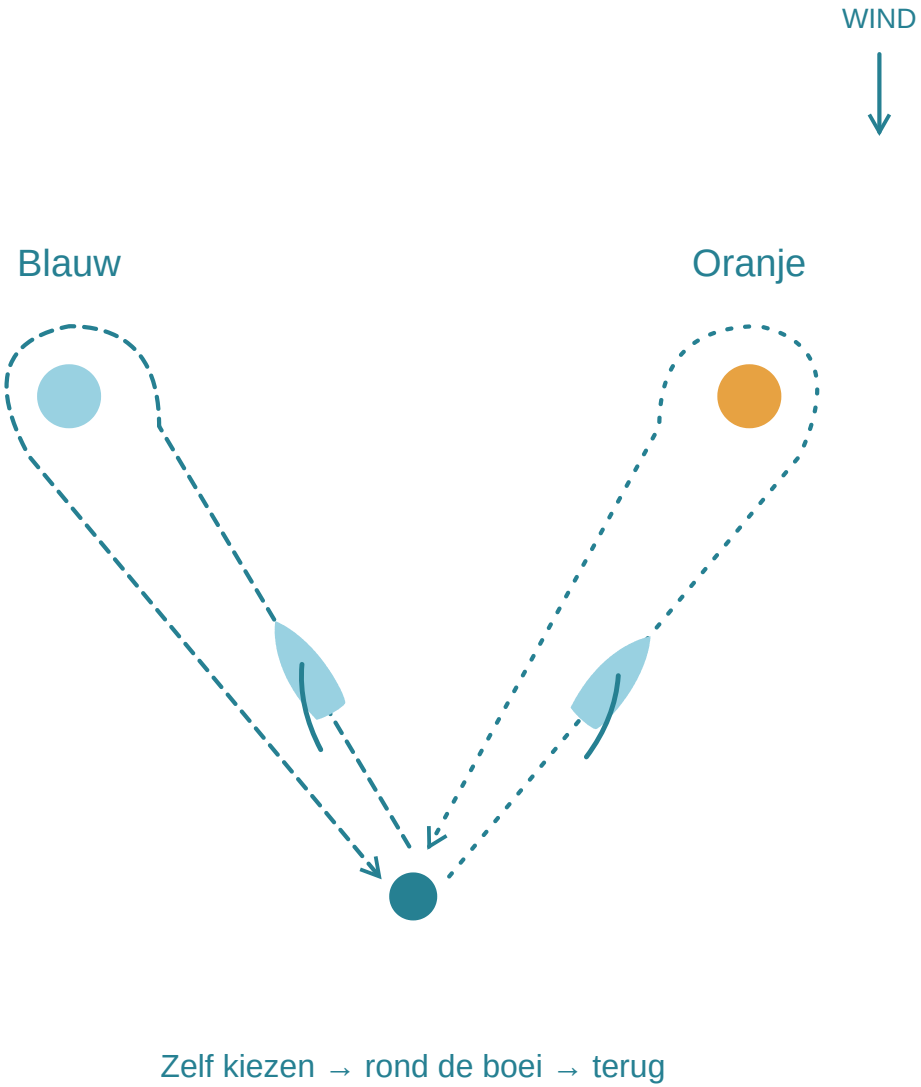
JIJ KIEST DE ROUTE

Doel

Ervaren dat de zeiler zelf een haalbare keuze kan maken.

Resultaat

De zeiler kiest een route, probeert die uit en vertelt wat prettig of uitdagend was.



BESCHRIJVING

Bied binnen één veilig vaarvak twee haalbare routes aan: rond de blauwe boei of rond de oranje boei. Beide routes oefenen een bekende vaardigheid.

Laat de zeiler zelf kiezen en vertrekken. De coach bewaakt de grenzen en helpt wanneer nodig, maar neemt de keuze niet onmiddellijk over.

Vraag na de ronde: “Waarom koos je deze route?” en “Wat wil je nog eens proberen?” Laat van route veranderen. Waardeer het kiezen en proberen; de kortste of snelste route is niet belangrijk.

HALVEWINDSE LUS

Doel

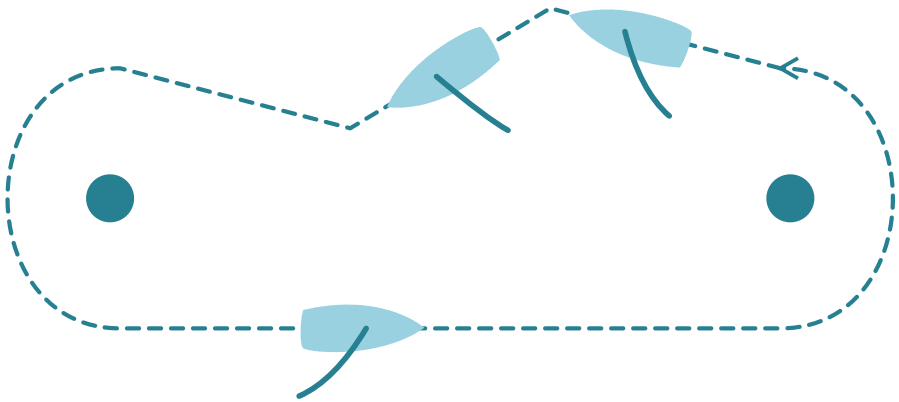
Ruime en bijdewindse koersen afwisselen in een eenvoudige lus.

Resultaat

De zeiler vaart de lus met herkenbare koerswissels en past schoot en positie telkens correct aan.

WIND

Oploeven ↔ afvallen



Kleine koerswissels • zeilstand aanpassen

BESCHRIJVING

Leg twee boeien op een halvewindse lijn. De zeilers varen een ruime lus tussen beide boeien.

Laat op een vrij stuk afwisselend iets afvallen naar ruime wind en weer oploeven naar een bijdewindse koers. De zeiler past de schoot en de plaats in de boot mee aan.

Maak de koerswissels eerst klein. Breid pas uit wanneer de zeiler koers houdt en de boot onder controle blijft. Benoem samen hoe de zeilstand verandert.

DRIJVENDE SCHAT

Doel

De boot stabiel en vlak houden tijdens het varen.

Resultaat

De zeiler houdt de boot zo vlak mogelijk; het zachte voorwerp verschuift weinig.



BESCHRIJVING

Leg een zacht, licht voorwerp op een vrije plek in de boot, buiten schoot en voeten. Kies een eenvoudig parcours in rustig water.

De zeiler probeert de boot zo vlak te houden dat het voorwerp weinig verschuift. Laat kleine verplaatsingen van het lichaamsgewicht en een rustige schootbediening gebruiken.

Haal het voorwerp weg als het kan hinderen. Golven kunnen het ook verplaatsen: beoordeel vooral de controle van de zeiler. Laat na afloop vertellen welke beweging de boot rustiger maakte.

VLAAG OF WINDSTILTE

Doel

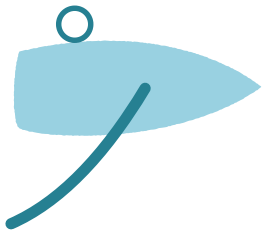
Leren reageren op windvlagen en windstiltes met koers, schoot en positie.

Resultaat

De zeiler kiest bij windvlaag of windstilte een passende reactie zonder paniek en met behoud van controle.

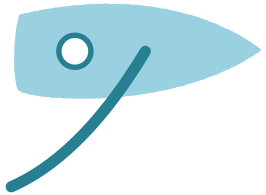
WIND

Vlaag



Gewicht iets naar buiten; zo nodig vieren

Windstilte



Gewicht iets naar binnen; trim opnieuw voelen

Kleine reactie passend bij de echte wind

BESCHRIJVING

Vaar in kiellinie achter de coachboot, met voldoende afstand. Bespreek eerst wat een vlaag en een windstilte met de boot doen.

Roep “windvlaag” of “windstilte”. De zeilers tonen met een kleine, beheerste beweging hoe ze gewicht en schoot aanpassen. Laat de reactie bij de werkelijke omstandigheden passen.

Oefen daarna bij echte kleine veranderingen in wind. Vraag wat de zeiler voelde en welke correctie hielp. Forceer geen grote helling om een vlaag na te bootsen.

SAMEN IN BALANS

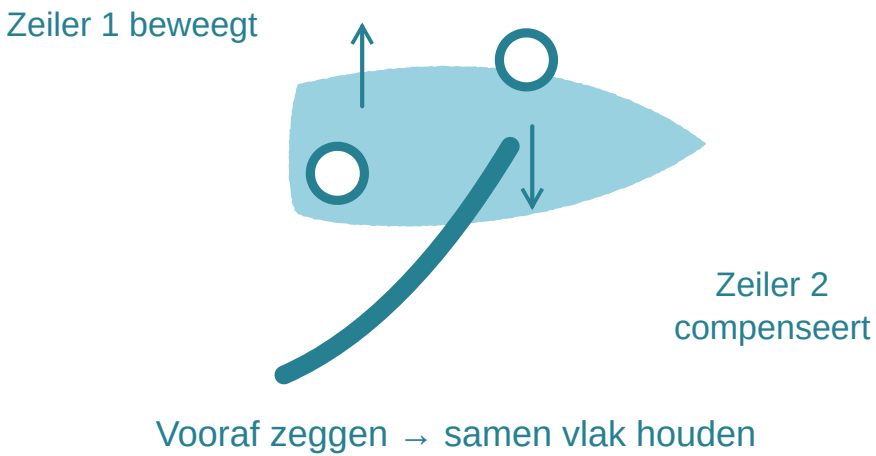
Doel

Samen de boot vlak houden door gewicht te compenseren.

Resultaat

De boot blijft tijdens de verplaatsing van één zeiler duidelijk stabiel en onder controle.

WIND



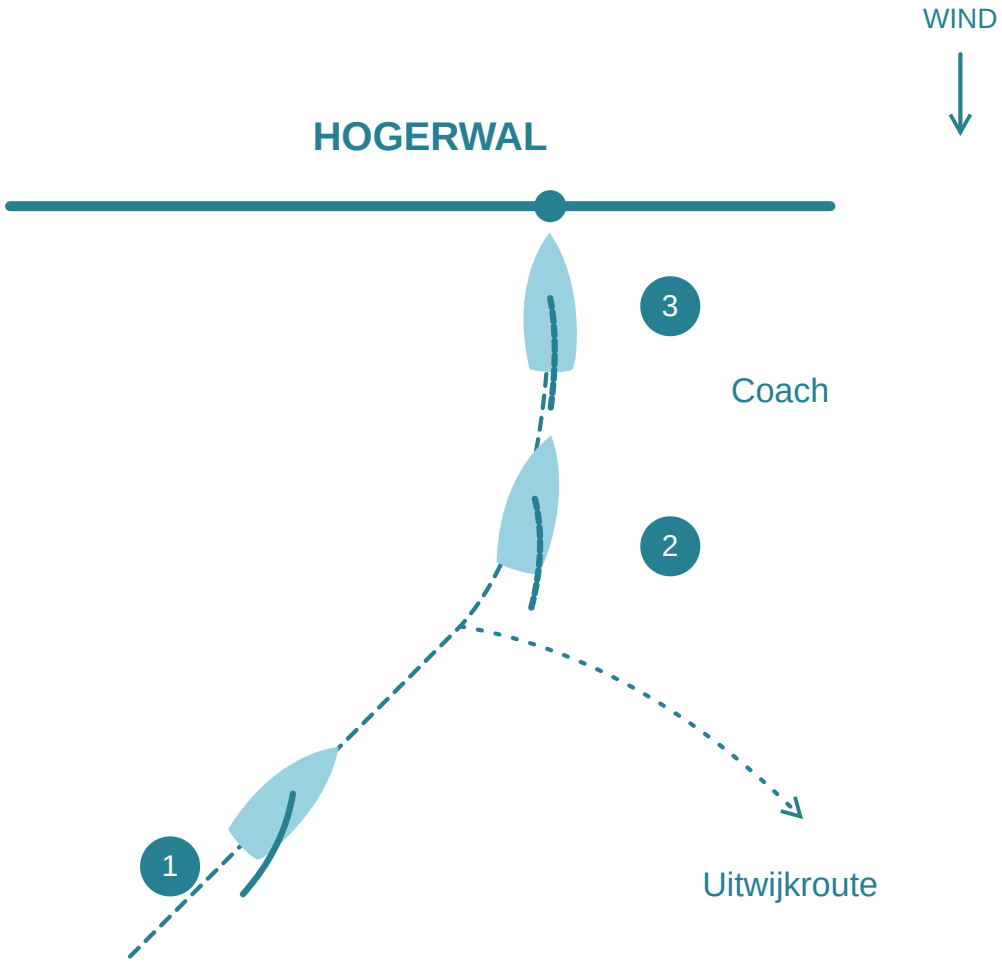
BESCHRIJVING

Gebruik een geschikte tweemansboot in rustige omstandigheden. Spreek af wie eerst beweegt en wie het evenwicht bewaakt.

Eén zeiler verplaatst het gewicht langzaam een klein stukje naar binnen of buiten. De andere compenseert geleidelijk, zodat de boot zo vlak mogelijk blijft.

Laat de zeilers vooraf kort zeggen wat ze gaan doen. Wissel daarna de rollen. Verklein de beweging als de boot te veel helt en bespreek hoe beide zeilers elkaar hielpen.

ZACHT AAN HOGERWAL



Aanloop → vieren en oploeven → rustig uitlopen

Doel

Met weinig snelheid aan hogerwal aankomen en de boot beheerst stilleggen.

Resultaat

De zeiler nadert gecontroleerd, loeft op en viert de schoot om de boot rustig bij de coach tot stilstand te brengen.

BESCHRIJVING

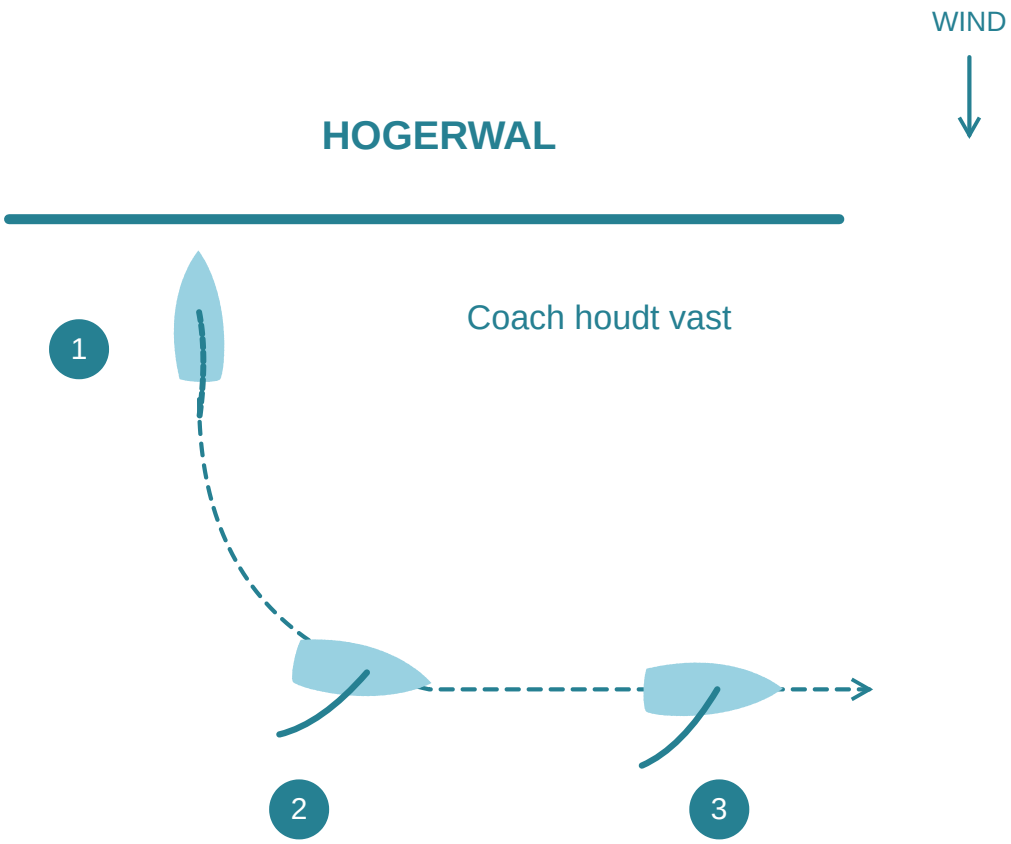
Kies een vrije, beschutte hogerwal met voldoende waterdiepte. Spreek een duidelijk aankomstpunt en een uitwijkroute af. De coach demonstreert en staat klaar om de boot op te vangen.

Nader eerst op bijdewindse koers. Verminder ruim op tijd snelheid door de schoot te vieren. Loef geleidelijk op naar de wind en laat de boot met het zeil ontlast uitlopen naar de coach. Houd handen en voeten binnen de boot; gebruik ze niet als stootkussen. Pas roer en zwaard aan vóór ondiep water, zonder de controle te verliezen.

Oefen eerst stoppen bij een denkbeeldige wal of zachte boei. Ga pas daarna naar de echte wal. Beslis vóór de stuurvaart wegvalt of de aankomst veilig kan. Is er nog voldoende vrije ruimte en stuurvaart, vaar dan weg via de afgesproken uitwijkroute. Laat anders de coach helpen.

Benoem één geslaagde handeling en vraag wat hielp om rustig te stoppen.

VERTREK ALS KAPITEIN



Doel

Gecontroleerd vertrekken aan hogerwal en zelfstandig een vrije vaarlijn kiezen.

Resultaat

De zeiler maakt boot en vaarlijn klaar, vertrekt zonder aanvaring en vindt een passende koers en zeilstand.

BESCHRIJVING

Kies een beschutte hogerwal met een vrije uitvaarzone en zachte, ruime aanlegplaats. Bespreek waar de wind vandaan komt en laat de coach het vertrek voordoen.

Maak de boot vaarklaar: roer en zwaard zo ver neer als de waterdiepte toelaat, schoot vrij en zeil ontlast. De coach houdt de boot rustig aan de wal; de zeiler neemt een stabiele plaats in.

Laat de zeiler kijken of de route vrij is en zelf een bereikbaar eerste doel kiezen. Geef het vertreksein, duw rustig af en stuur naar de afgesproken ruime of halvewindse koers. Haal de schoot geleidelijk aan tot het zeil draagt. De coach helpt waar nodig.

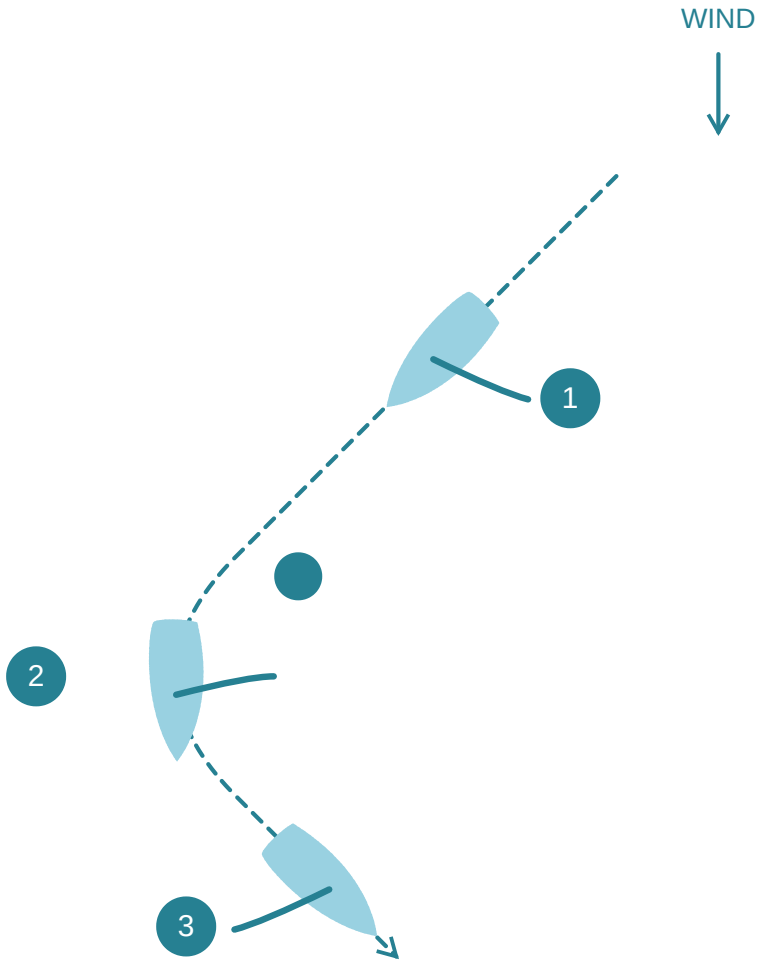
GIJP ROND DE BOEI

Doel

Beheerst gijpen rond een boei met controle over giek, koers en balans.

Resultaat

De zeiler gijpt met de achtersteven door de wind, brengt de giek beheerst over en vaart op de nieuwe ruime koers verder.



1 Ruime wind • 2 Giek beheerst over • 3 Uitvaren

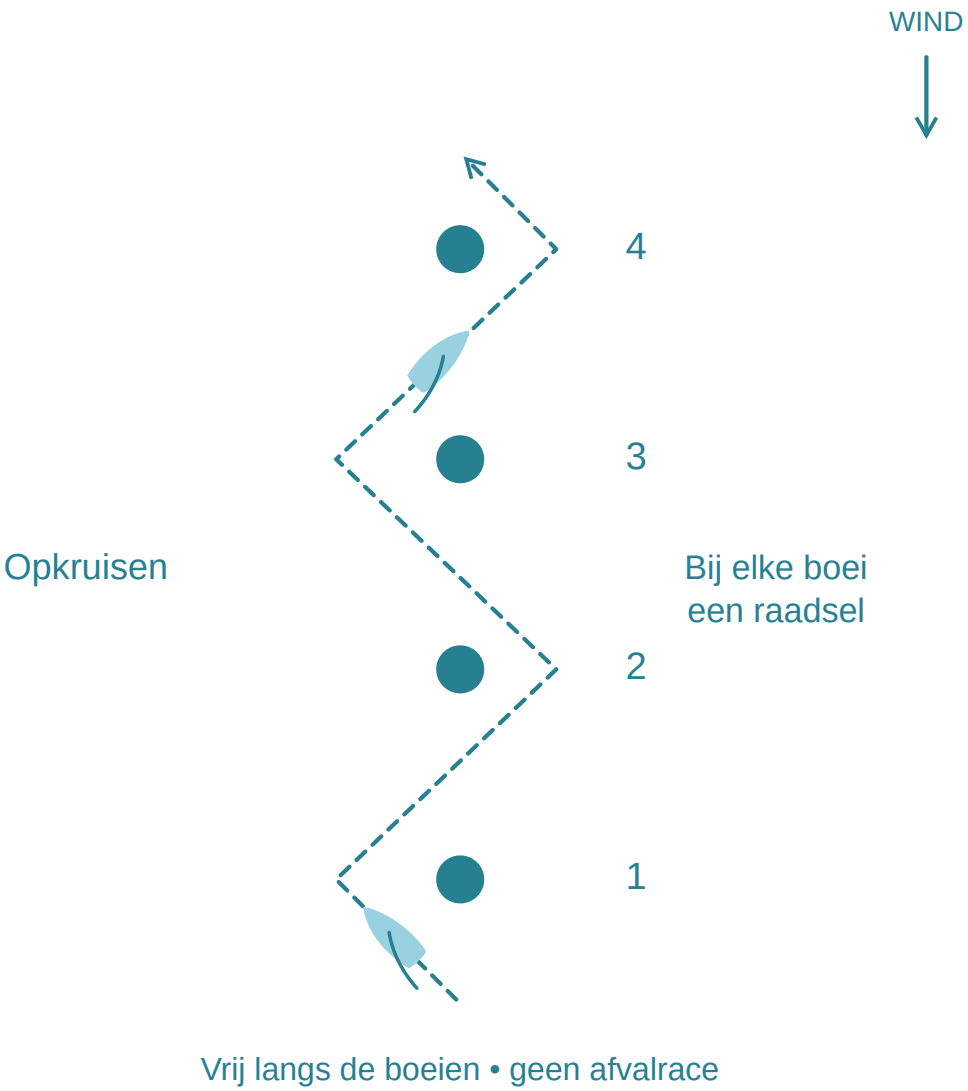
BESCHRIJVING

Leg één boei in een ruim, vrij vaarvak. Oefen bij weinig tot matige wind, passend bij de groep. Demonstreer eerst het verschil: overstag = boeg door de wind; gijpen = achtersteven door de wind.

Vaar één voor één op ruime wind naar de boei. Kijk naar de vrije uitloop, houd de boot vlak en blijf laag onder de giek. Val geleidelijk af tot voor de wind. Breng de giek met de schoot beheerst naar de andere zijde terwijl de achtersteven door de wind draait. Vaar daarna op de nieuwe ruime koers uit en pas de schoot aan.

De coach ligt buiten de vaarlijn en geeft één korte aanwijzing. Houd ruime tussenafstand. Begin met één gijp. Houd de boei bij de ronding aan bakboord: links van de boot. Vergroot de bocht als sturen, schootwissel en verplaatsen te snel volgen.

KRUIS NAAR DE GEZONDE SCHAT



Doel

Een indewindse boei opkruisend bereiken en bootonderdelen herkennen.

Resultaat

De zeiler kruist naar elke volgende boei, gaat beheerst overstag en lost de vier bootraadsels op.

BESCHRIJVING

Leg vier boeien na elkaar steeds verder indewinds. Kies korte rakken die passen bij wind, boot en ervaring. Demonstreer: een boei recht tegen de wind bereik je door op te kruisen en overstag te gaan.

Iedere zeiler kruist op naar boei 1 en daarna naar de volgende indewindse boei. Laat eerst zelf een overstagmoment kiezen. Geef één korte aanwijzing over koers, schoot of balans.

Bij elke boei vraagt de coach naar een bootonderdeel, bijvoorbeeld: ‘Wat houdt het zeil omhoog?’ (mast) of ‘Waarmee stuur je?’ (roer). De zeiler blijft vrij van boei en andere boten.
Laat het antwoord benoemen. Niemand valt af. Na alle raadsels volgt samen aan wal een gezonde beloning, bijvoorbeeld fruit.