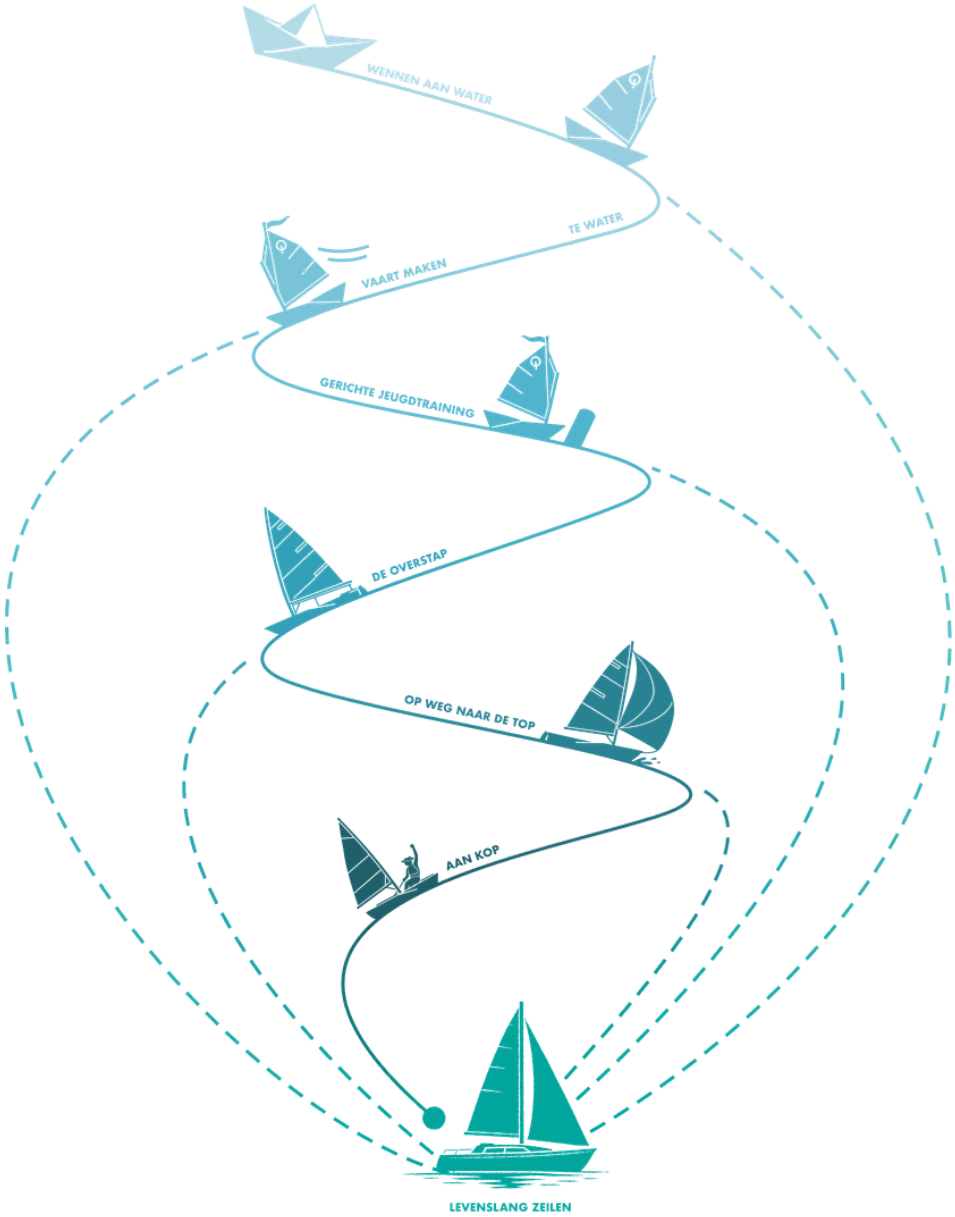
GROEIMODEL ZEILEN

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 10–12 JAAR

VAART MAKEN

Techniek doelgericht herhalen en leren aanpassen aan wind en koers. Wedstrijdvormen blijven vooral leermomenten. Plezier, brede bewegingservaring en eenvoudige trainingsgewoonten ondersteunen de ontwikkeling.



VAART MAKEN

Techniek doelgericht herhalen en leren aanpassen aan wind en koers. Wedstrijdvormen blijven vooral leermomenten. Plezier, brede bewegingservaring en eenvoudige trainingsgewoonten ondersteunen de ontwikkeling.

TECHNIEK
Kies een concreet werkpunt en verbind waarnemen, uitvoeren en terugkijken. Het overzicht hiernaast bundelt de accenten van deze fiches.

FYSIEK
Motorische coördinatie, basiskracht, rustige conditie en een eenvoudige warming-up krijgen vaste aandacht. Hangen blijft gedoseerd, met normale ademhaling en houdingscontrole.

MENTAAL
ABC-motivatie wordt bewust ondersteund. Introduceer procesdoelen, zelfvertrouwen en veerkracht. Help de zeiler een werkpunt te benoemen en na een fout opnieuw te proberen.

ACCENTEN VAN DEZE BUNDEL

GROEIMODEL ZEILEN

- Joystick, kilgrens en koers houden
- Overstag en gecontroleerd gijpen
- Deinzen en achteruit varen
- Telltales, zeil- en gewichtstrim
- Roll-tack en positie op de startlijn
- Balans, coördinatie en basiskracht
- Werkpunten benoemen en opnieuw proberen



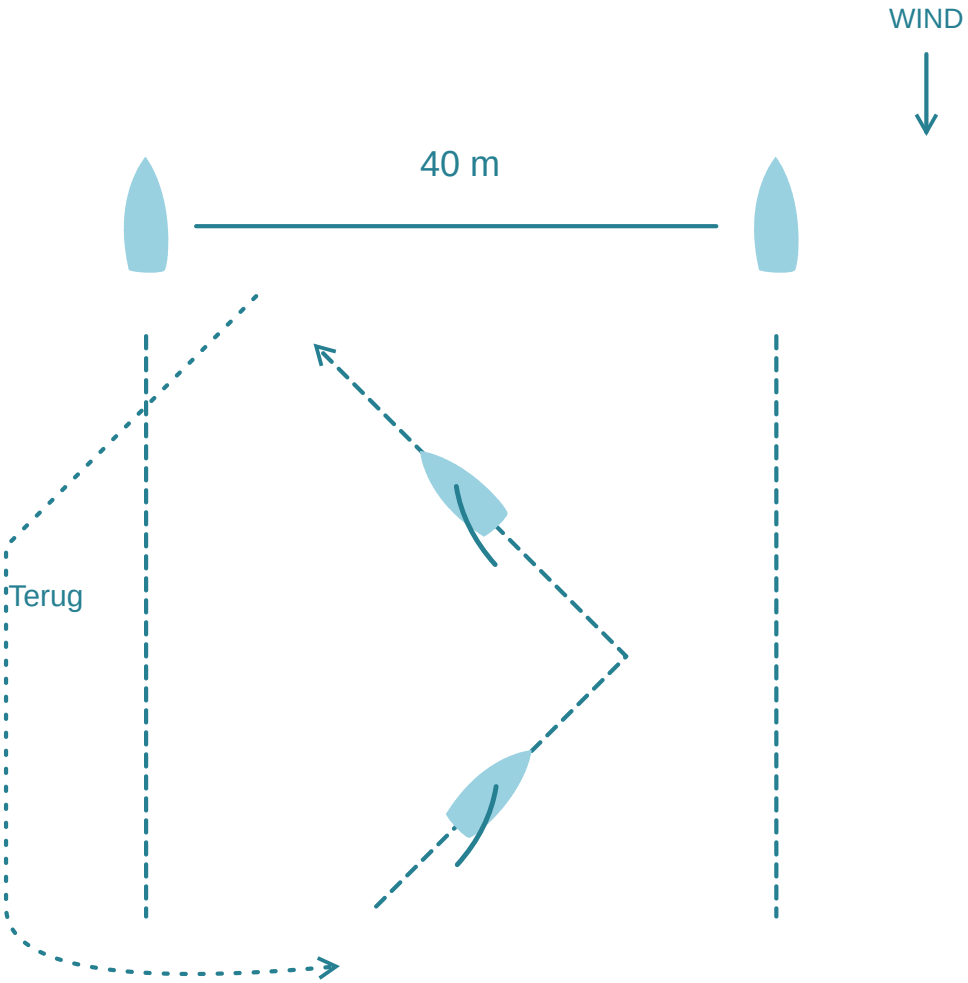
ZO GEBRUIK JE DE FICHES

Kies oefeningen passend bij niveau, wind en herstel; dit is geen volledig faseprogramma. Bouw voort op beheerste vaardigheden. Bespreek vooraf het werkpunt en reflecteer achteraf. ‘Resultaat’ helpt observeren, niet selecteren. Plan opwarming, rust en uitvaren. De windpijl volgt de wind; landschetsen kunnen de toepassing op water tonen.

Bronnen en afstemming

Techniek: Lesfiche_Leren_trainen.docx.
Fasekader: Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 12–13.
Fysiek: Groeimodel_Zeilen_Fysieke_ontwikkelingslijn, pp. 13–15.
Mentaal: Groeimodel_Zeilen_Mentale_ontwikkelingslijn, Tabelle1, kolom D.
Toegevoegde oefeningen zijn praktische vertalingen. Doseringen zijn voorbeelden; pas ze aan ervaring, klasse, weer en herstel aan.

JOYSTICKCORRIDOR



Opkruisen tussen de coachboten • buitenom aansluiten

Doel

Ontspannen en nauwkeurig sturen met de joystick.

Resultaat

De zeiler vaart in de corridor met kleine roeruitslagen en blijft vooruitkijken.

BESCHRIJVING

Twee coachboten houden positie aan weerszijden van een brede corridor, aanvankelijk ongeveer 40 meter uit elkaar. Ze blijven buiten de vaarlijnen.

De zeilers kruisen op door de corridor. Na de uitgang varen ze buiten de oefenzone terug en sluiten achteraan aan.

Houd de joystick ontspannen vast en kijk vooruit. Versmal de corridor alleen wanneer koers en overzicht stabiel blijven.

Bij veel wind: meer ruimte en grotere tussenafstand. Tweemansboot: stuurman stuurt; fokkenmaat kijkt vooruit en houdt de fok bij de kilgrens.

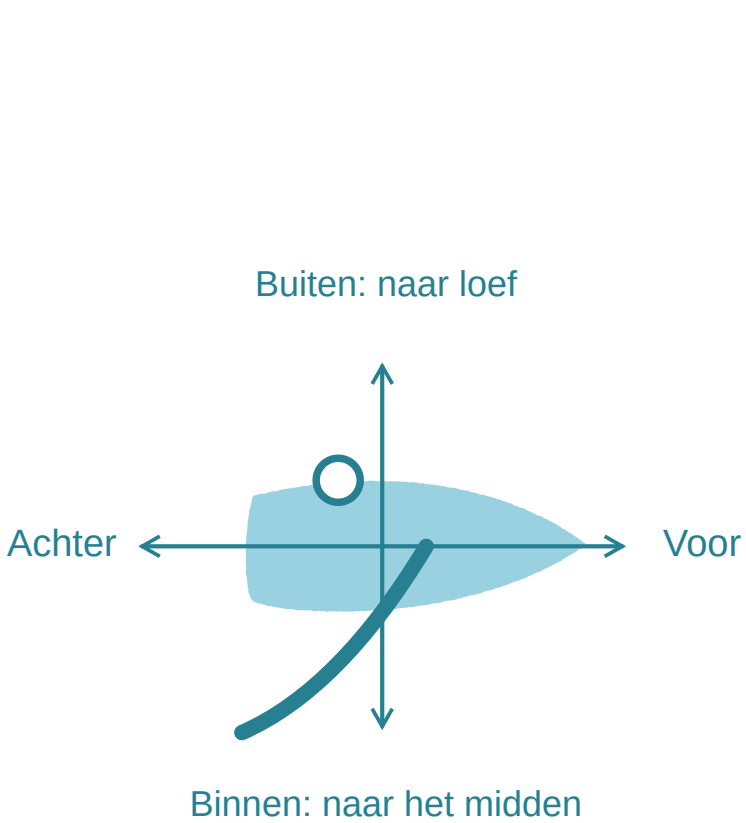
DE LEVENDE WATERPAS

Doel

Plaats en gewicht in de boot aanpassen om de boot vlak en vlot te houden.

Resultaat

De zeiler reageert juist op de commando's voor, achter, binnen en buiten zonder grote snelheidsverliezen.



Kleine verplaatsing → voelen → vlotte trim zoeken

BESCHRIJVING

Vaar in kiellinie achter de coachboot, met voldoende tussenafstand. Kies rustige, beheersbare omstandigheden.

Roep afwisselend "voor", "achter", "binnen" of "buiten". De zeiler verplaatst het gewicht telkens een klein stukje en voelt wat de boot doet.

Laat de zeiler daarna zelf een positie zoeken waarin de boot vlak en vlot vaart. Bespreek welke verplaatsing hielp. Houd de bewegingen klein: het gaat om voelen en controleren, niet om zo ver mogelijk te hangen.

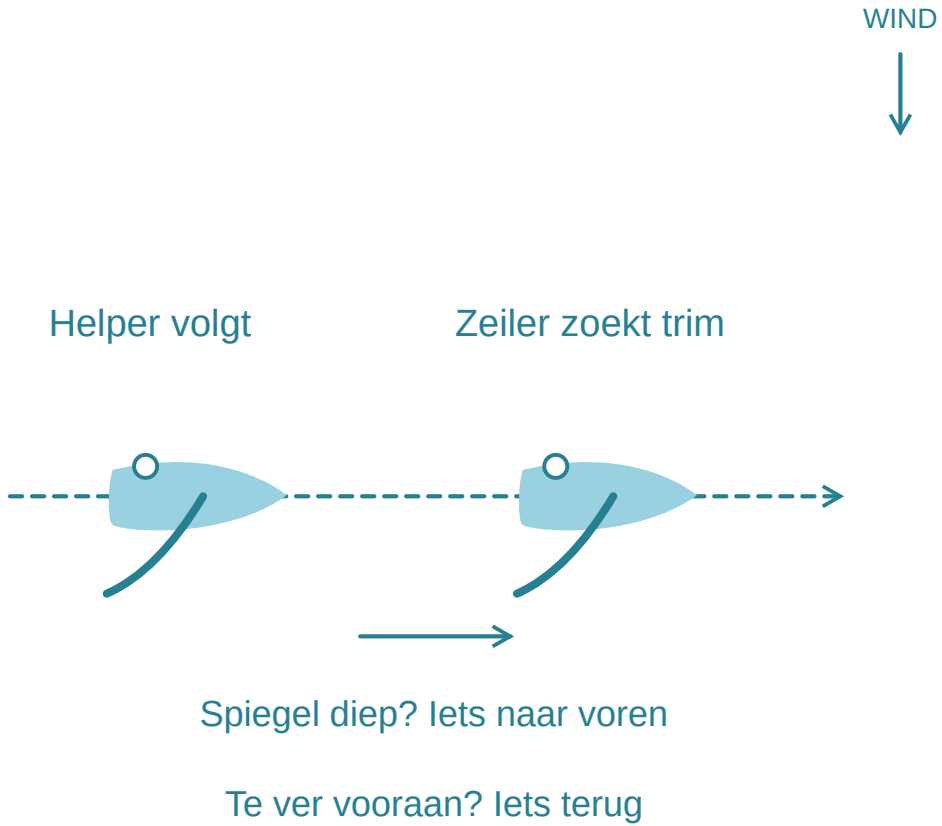
TWEE AAN TWEE

Doel

Voelen hoe voor-achtertrim de waterlijn en snelheid beïnvloedt.

Resultaat

De zeiler past de voor-achterpositie aan op basis van een aanwijzing en het gedrag van de boot.



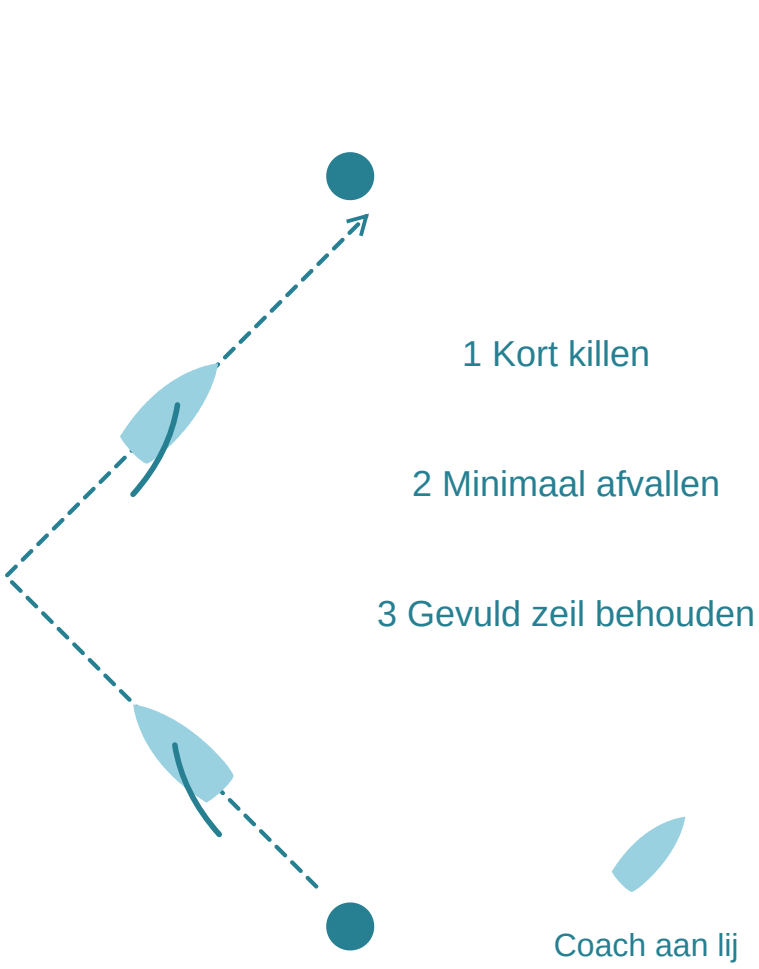
BESCHRIJVING

Maak duo's met elk een eigen boot. Eén zeiler vaart voorop; de tweede volgt op veilige afstand en bekijkt de spiegel en de waterlijn.

Zakt de spiegel diep weg, dan geeft de volger de aanwijzing "iets naar voren". Zit de zeiler duidelijk te ver vooraan, laat die dan iets terugschuiven. Stem de gewenste trim af op boot, wind en golven.

De voorste zeiler voelt het verschil en zoekt een vlotte houding. Wissel daarna de rollen. Laat de helper één geslaagde correctie benoemen.

KILGRENSLIJN



Opkruisen • op elk rak de kilgrens zoeken

Doel

De hoogste aandewindse koers vinden zonder langdurig te killen.

Resultaat

De zeiler houdt het voorlijk net gevuld en herstelt de stroming met kleine koersaanpassingen.

BESCHRIJVING

Leg één bovenwindse boei en één benedenwindse startboei.

Kruis op naar de bovenboei en ga tijdig overstag. Zoek op elk aandewinds rak de kilgrens: laat het zeil kort killen, val minimaal af tot het opnieuw vult en behoud die koers.

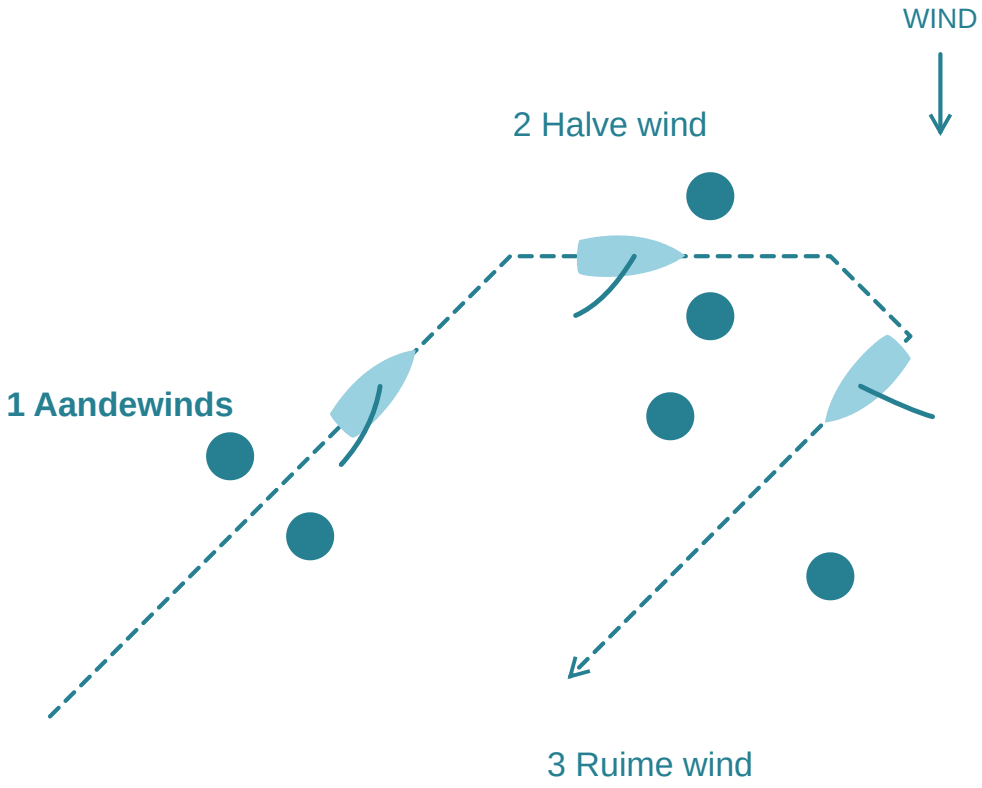
De coach vaart aan lij van de groep en geeft alleen “te hoog”, “goed” of “je kan hoger”.

Werk in reeksen van twee minuten en laat de zeilers na elke reeks één observatie benoemen.

Bij vlagerige wind: beoordeel de reactie op de vlaag, niet een constante koers. Bij weinig wind: verkort het rak.

Tweemansboot: stuurman houdt koers; fokkenmaat leest het voorlijk van de fok en trimt tot de kilgrens.

KOERSPOORTEN



Vóór elke poort: koers, zeil, zwaard en gewicht

Doel

Koers, zwaardstand en boothelling als één geheel aanpassen.

Resultaat

De zeiler bereikt drie opeenvolgende poorten met passende zwaardstand en gecontroleerde helling.

BESCHRIJVING

Leg drie poorten: aandewinds, halve wind en ruime wind.

De coach noemt vóór vertrek de volgorde van de poorten.

De zeiler kiest de koers en past vóór elke poort zwaard, zeil en gewicht aan.

Na elke ronde benoemt de zeiler welke aanpassing de boot het meest hielp.

Bij veel wind: grotere poorten en minder koerswissels. Bij weinig wind: korter parcours.

Tweemansboot: stuurman bewaakt koers en helling; fokkenmaat trimt de fok en kondigt de volgende poort aan.

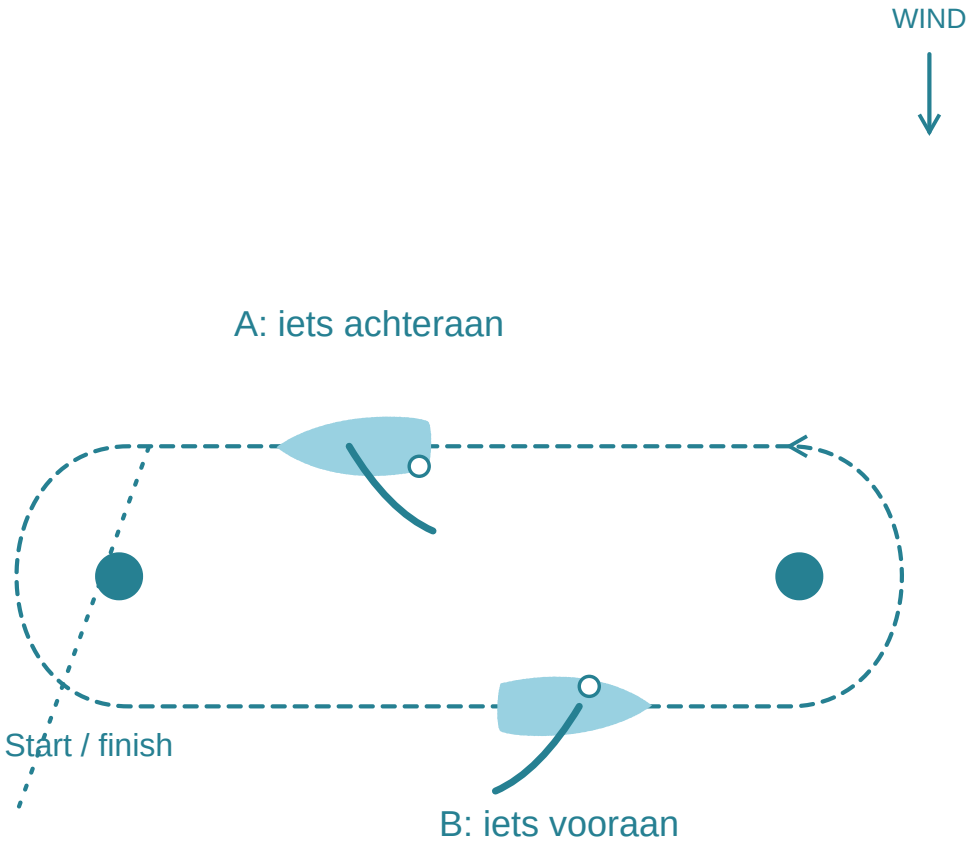
SNEL VERSUS TRAAG

Doel

Ervaren welke gewichtstrim sneller is op een eenvoudig parcours.

Resultaat

De zeiler vergelijkt twee trimposities en kan achteraf benoemen welke positie sneller aanvoelde.



Dezelfde zeiler • hetzelfde parcours • twee rondetijden

BESCHRIJVING

Leg een eenvoudige halvewindse lus tussen twee boeien. Laat iedere zeiler hetzelfde parcours tweemaal varen: eerst iets verder achteraan, daarna iets verder vooraan.

De coach neemt beide rondetijden op. Houd de koers, start en omstandigheden zo vergelijkbaar mogelijk; vermijd extreme posities.

Laat de zeiler eerst vertellen welke ronde vlotter aanvoelde. Vergelijk daarna de eigen twee tijden. Een verschil is een aanleiding om trim te bespreken, geen rangschikking tussen kinderen. Deze oefening wordt bij voorkeur bij weinig wind gedaan.

OVERSTAG IN FRONTLINIE

Doel

Gecontroleerd overstag gaan met beperkt hoogte- en snelheidsverlies.

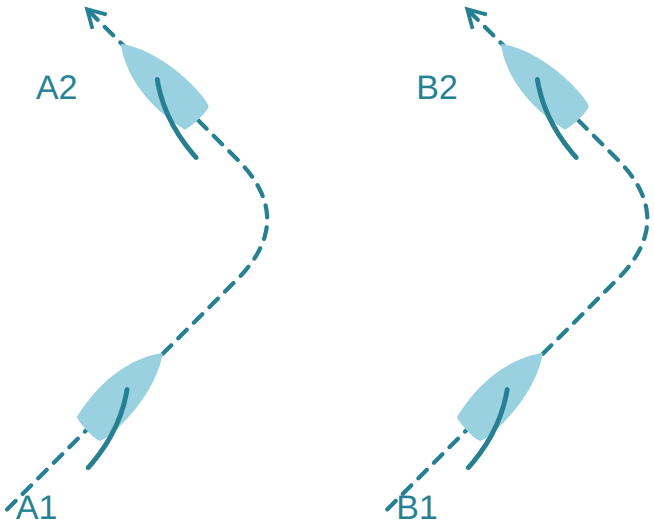
Resultaat

De zeiler hervat na vier van vijf overstagen onmiddellijk een stabiele aandewindse koers.

WIND

Lang signaal: klaar

Kort signaal: samen overstag



Twee boten • elk vóór en na de overstag

BESCHRIJVING

Vorm bij voldoende ruimte een frontlinie op een aandewindse koers.

Geef een lang waarschuwingssignaal en daarna een kort uitvoeringssignaal.

Begin met ruime tijd tussen de manoeuvres en verkort het interval geleidelijk.

De coach observeert eerst bovenwinds van de loefwaartse boot en daarna benedenwinds.

Bij meer wind: vergroot het interval

Tweemansboot: stuurman geeft het commando; fokkenmaat laat de oude fok tijdig los en trimt de nieuwe fok.

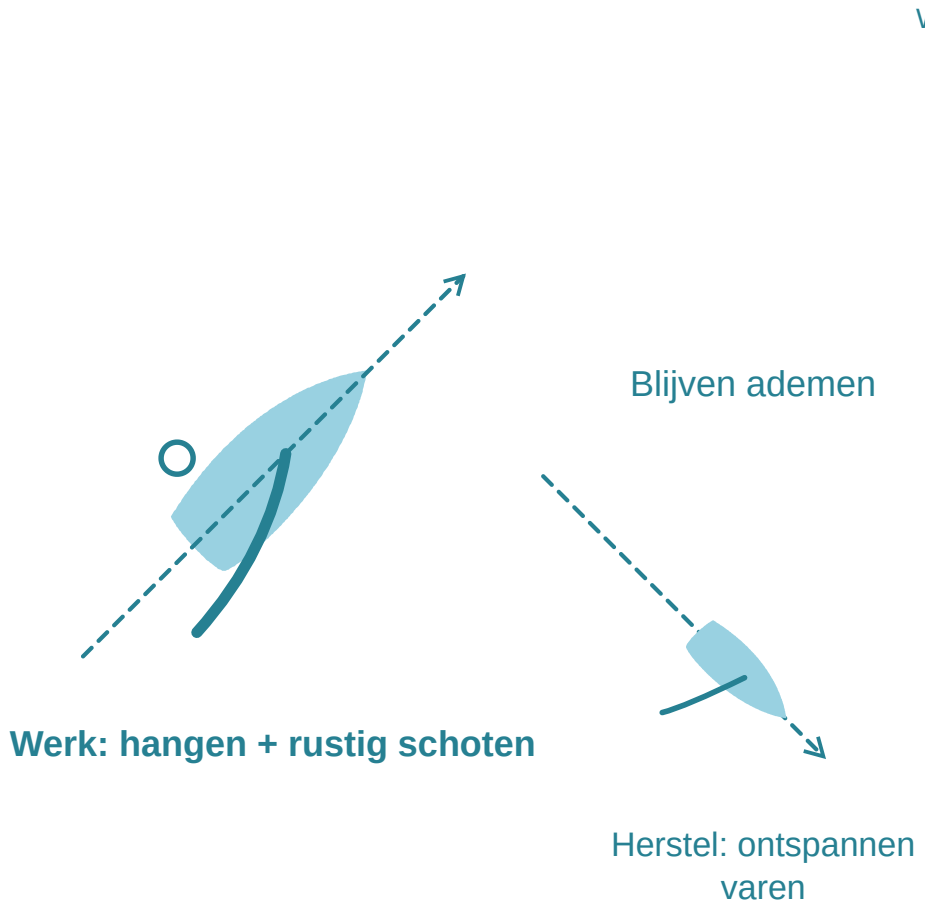
HANGEN EN BLIJVEN ADEMEN

Doel

Hangen en schootbediening met houdingscontrole combineren.

Resultaat

De zeiler houdt een haalbare positie, ademt normaal en meldt vermoeidheid tijdig.



Matige inspanning • beide boegen • korte passages

BESCHRIJVING

Kies een kort aandewinds rak met voldoende ruimte. Spreek met de zeiler een haalbare hanghouding af en laat rustig schoten zonder de adem vast te houden.

Wissel korte werkmomenten af met ontspannen varen. De coach kiest duur en hefboom volgens de uitvoering; mik op matige inspanning, ongeveer 4–5 op 10. Zoek de limiet niet op.

Oefen beide boegen. Vraag na de passage: makkelijk, matig of zwaar? Verkort zodra rompcontrole of schootactie verslechtert.

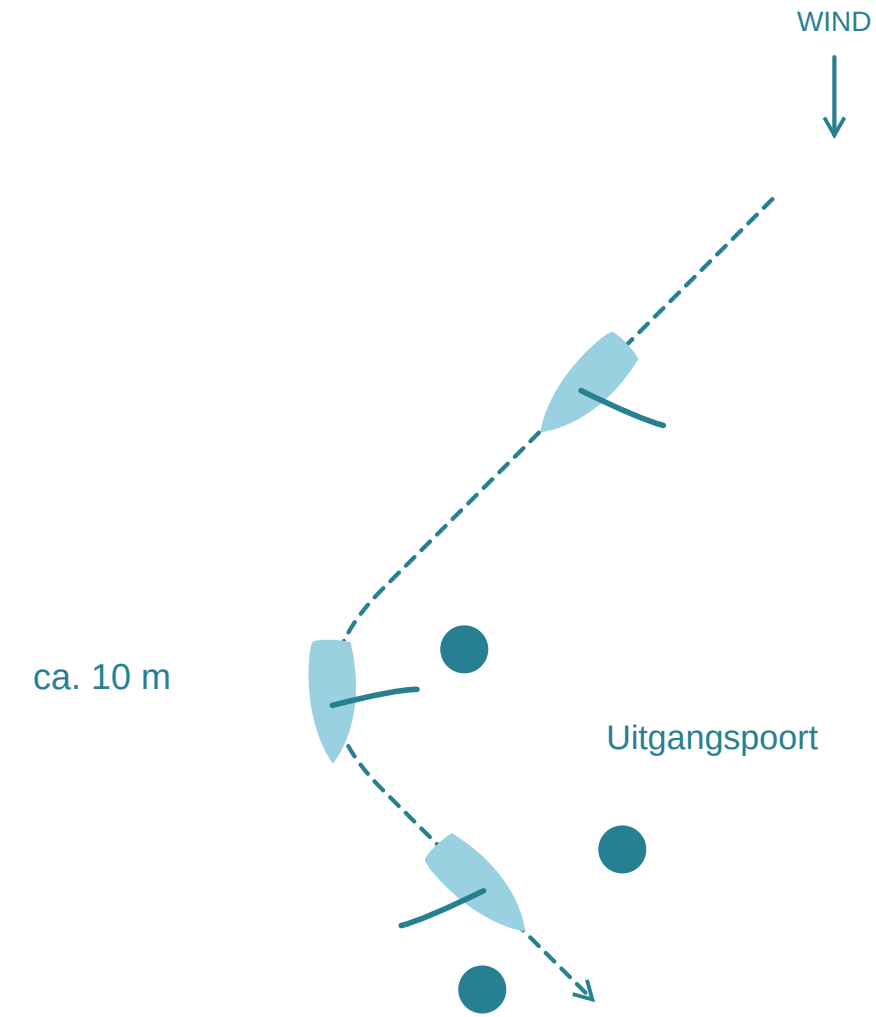
GIJPUITGANG

Doel

Na de gijp opnieuw snel een stabiele koers aannemen.

Resultaat

De zeiler vaart na vier van vijf gijpen zonder slingerbeweging door de uitgangspoort.



Gijpen → koers behouden → midden door de poort

BESCHRIJVING

Leg een ruimewindse gijpboei met tien meter verder een brede poort.

Gijp rond de boei en vaar zonder extra grote roerbeweging door de poort.

Maak de poort smaller wanneer de beweging stabiel wordt.

Bij veel wind: poort verder van de gijpboei en gijp vanuit voor-de-wind. Bij weinig wind: poort dichterbij.

Evalueer koersbehoud en controle.

Tweemansboot: stuurman kondigt de gijp aan; fokkenmaat verplaatst rustig het gewicht en trimt direct voor de nieuwe koers.

ACHTERUIT PARKEREN

Doel

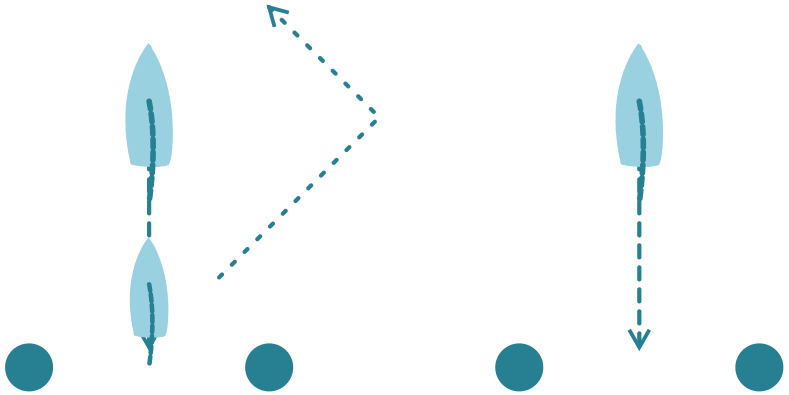
De boot gecontroleerd laten deinzen en gericht achteruit sturen.

Resultaat

De zeiler laat zich achteruit deinzen vanuit stilstand in een boeivak en vertrekt daarna zonder boei te raken.

WIND

Boeg in de wind • achteruit deinzen



Spiegel in het vak → vooruit weg

Wachtzone buiten de parkeervakken

BESCHRIJVING

Maak met vier zachte boeien twee brede parkeervakken.

Breng de boeg in de wind, laat de boot stilvallen en begin gecontroleerd te deinzen.

Stuur achteruit tot de spiegel in het vak ligt en vaar vervolgens vooruit weg.

Werk met maximaal twee boten tegelijk; de rest blijft in een afgesproken wachtzone.

Bij veel wind: groter vak en minder ver achteruit. Bij weinig wind: korter bij de startpositie beginnen.

Tweemansboot: stuurman stuurt; fokkenmaat houdt de fok vrij, kijkt achteruit en meldt afstand tot de boeien.

TELLTALE-OEFENING

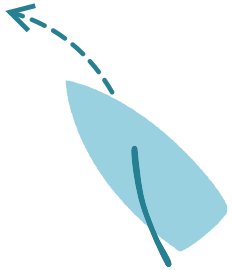
Doel

Koers en zeilstand corrigeren op basis van de telltales.

Resultaat

De zeiler herkent een afwijkende telltale en herstelt de stroming met een passende kleine correctie.

WIND

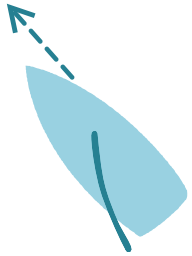


Loef onrustig

Loef

Lij

Iets afvallen

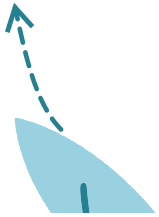


Beide stromen

Loef

Lij

Koers houden



Lij onrustig

Loef

Iets oploeven

BESCHRIJVING

Vaar een kort aandewinds rak in vrije wind. De coach toont vooraf welke voorlijktelltales van het grootzeil aan loef en lij zitten en hoe een goed stromend paar eruitziet.

Houd de schootstand eerst gelijk. Kilt de loeftelltale, val dan een klein beetje af. Kilt de lijtelltale, loef dan iets op. Wacht na elke kleine correctie op de reactie; verander niet tegelijk koers en schoot.

Laat de zeiler eerst zelf benoemen wat hij ziet en daarna corrigeren. De coach helpt de uitgangstrim goed zetten. Herhaal over beide boegen.

Tweemansboot: de fokkenmaat leest de telltales en meldt kort ‘hoger’, ‘lager’ of ‘goed’; de stuurman corrigeert minimaal.

MIJN WERKPUNT OP HET WATER

Doel

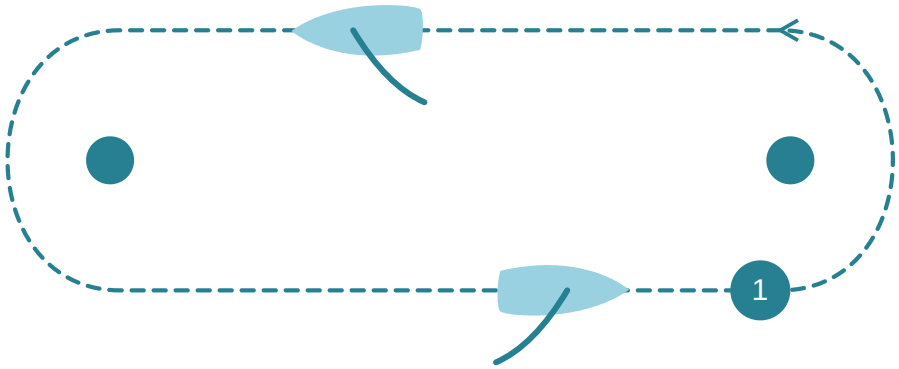
Procesdoelen introduceren en een eigen succes herkennen.

Resultaat

De zeiler benoemt één beïnvloedbare handeling en vertelt na afloop wat lukte.

WIND

Vooraf: mijn werkpunt



Bijvoorbeeld: koers na de gijp

Na afloop: wat lukte en wat probeer ik opnieuw?

BESCHRIJVING

Kies vóór een korte boeienlus één bekende vaardigheid. Maak het werkpunt concreet, bijvoorbeeld “na de gijp terug op mijn koers”.

De zeiler probeert de handeling meerdere keren. De coach geeft één korte aanwijzing en laat opnieuw proberen. Kijk naar gedrag en vooruitgang ten opzichte van de eigen vorige poging.

Vraag na afloop: wat deed je, wat lukte en wat probeer je volgende keer? Benoem een concrete geslaagde actie. Dit is een kennismaking met procesdoelen, geen verplicht zelfstandig wedstrijdplan.

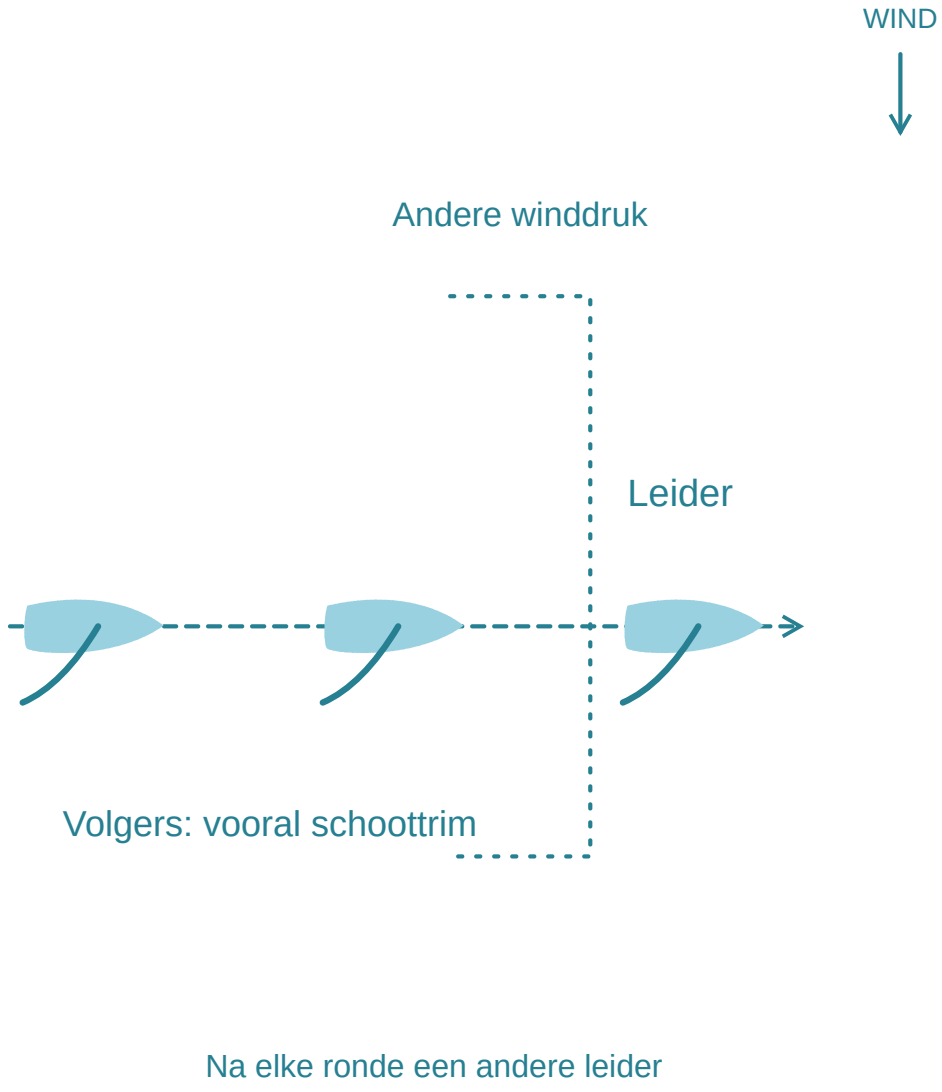
TRIMWISSEL

Doel

De boot bestuurbaar en snel houden bij wisselende winddruk.

Resultaat

De zeiler past bij vier van vijf drukveranderingen de zeiltrim tijdig en met kleine schootbewegingen aan.



BESCHRIJVING

Leg een eenvoudige driehoek of halvewindse lus uit en duid één zeiler als leider aan.

De leider vaart constant; de volgers houden hun plaats door vooral de schoottrim aan te passen.

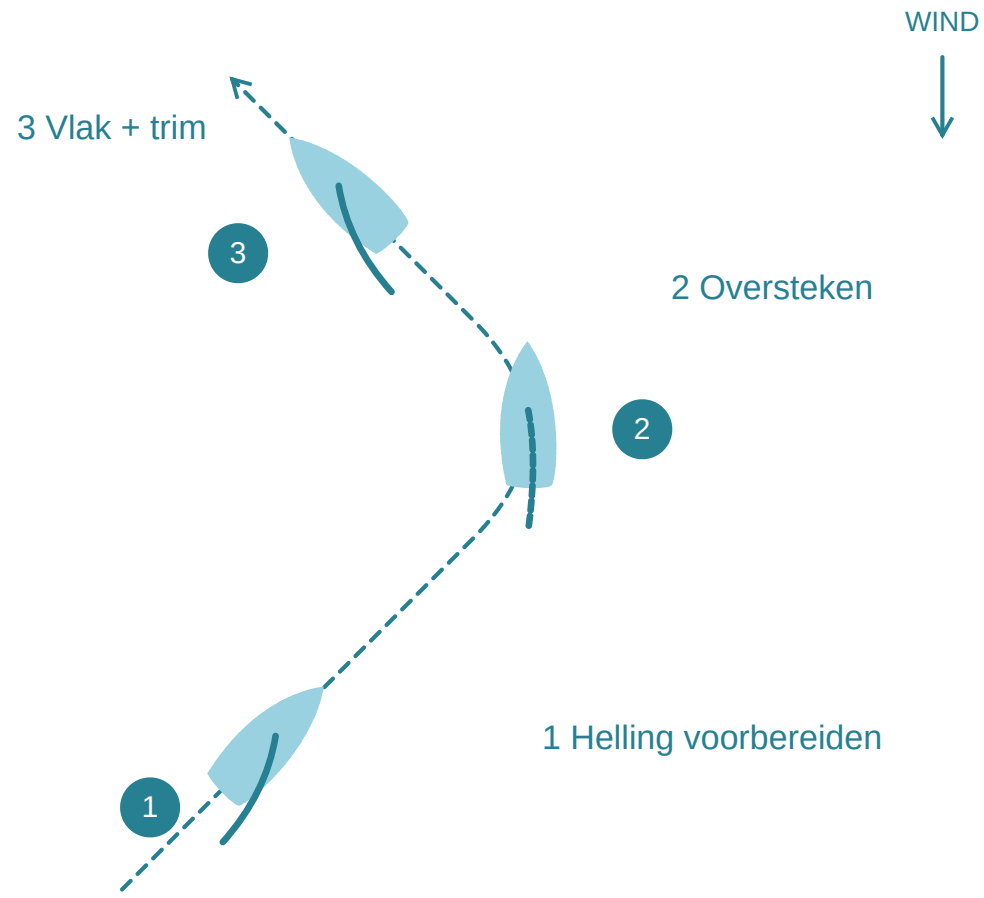
Na één ronde wisselt de leider. De coach geeft alleen feedback op te strak, te los of te veel roer.

Laat daarna dezelfde oefening door een zone met meer of minder wind varen.

Bij veel wind: grotere afstanden en ruime koersen. Bij weinig wind: kortere rakken en maximaal drie boten per groep.

Tweemansboot: stuurman bewaakt koers en afstand; fokkenmaat trimt de fok en meldt drukverschillen.

ROLL-TACK IN DRIE STAPPEN



Eerst gewone overstag • daarna gecontroleerd rollen

Doel

Helling, oversteek en vlak trekken in een vloeiende volgorde uitvoeren.

Resultaat

De zeiler voert drie van vijf roll-tacks uit zonder controleverlies en hervat met vergelijkbare snelheid.

BESCHRIJVING

Begin pas wanneer de gewone overstag beheerst is. De coach toont de timing voor de gebruikte bootklasse.

Reeks 1: gewone overstagen met voldoende tijd om koers en snelheid te hervatten.

Reeks 2: voeg een kleine, gecontroleerde rol toe en stem lichaamsverplaatsing af op het door de wind gaan.

Reeks 3: breng de boot vloeiend vlak en trim voor de nieuwe koers. Controle en snelheidsbehoud gaan voor een grote rol.

Oefen in een brede corridor bij weinig tot matige wind.
Vergroot de rol niet als de controle vermindert.
Tweemansboot: spreek één gezamenlijk ritme af en stem de fokwissel daarop af.

OPNIEUW NA EEN FOUT

Reset tijdens een bekende oefening

1. **Een bekende manoeuvre mislukt**
   Geen fout of gevaar uitlokken
2. **Rustig uitademen**
   Hulp of pauze vragen mag
3. **Eerstvolgende taak benoemen**
   Bijvoorbeeld: terug op mijn koers
4. **Dezelfde passage opnieuw**
   Wat hielp om verder te gaan?

Doel

Veerkracht en eenvoudige zelfregulatie leren gebruiken.

Resultaat

De zeiler herneemt na een fout één haalbare taak en blijft bereid te oefenen.

BESCHRIJVING

Vaar een bekende route. Bespreek vooraf dat een mislukte manoeuvre bij leren hoort. Laat geen onverwachte straf of opzettelijke gevaarlijke situatie ontstaan.

Na een fout helpt de coach met een korte reset: rustig uitademen, zeggen wat de eerstvolgende taak is en opnieuw varen. Geef ruimte om hulp of een pauze te vragen.

Herhaal dezelfde passage. Bespreek welke actie hielp om verder te gaan en benoem het doorzetten. Houd de uitdaging klein genoeg om controle en plezier te behouden.

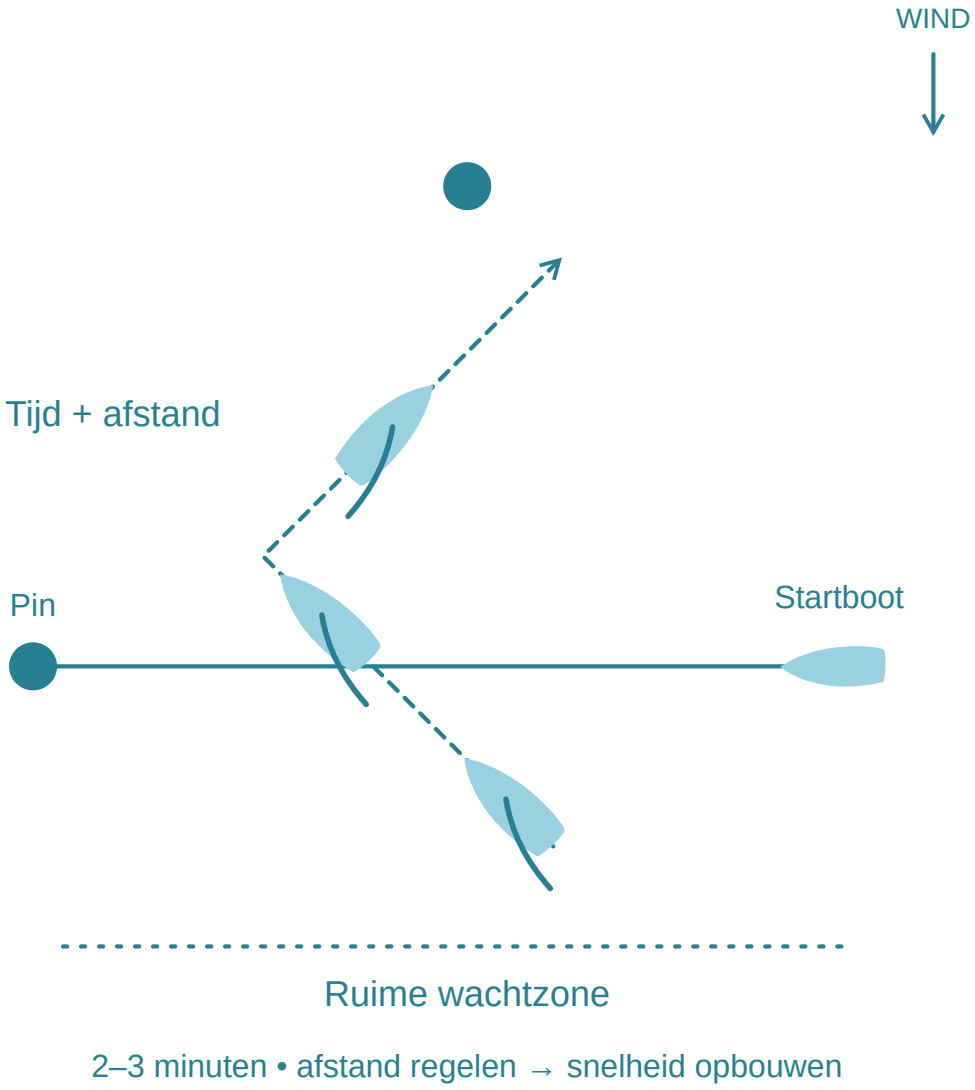
STARTLIJNELEVATOR

Doel

Achter de startlijn blijven en gecontroleerd opnieuw versnellen.

Resultaat

De zeiler blijft tijdens de laatste 30 seconden achter de lijn en start binnen vijf seconden na het signaal.



BESCHRIJVING

Leg eerst een lange startlijn en een ruime wachtzone.

Gebruik een korte startprocedure van twee tot drie minuten.

Zeilers regelen afstand met langzaam varen, verlijeren en opnieuw snelheid opbouwen.

Verklein de startlijn pas wanneer de groep voldoende controle toont.

Bij veel wind: langere lijn en grotere wachtzone. Bij weinig wind: kortere aftelling en aandacht voor behoud van stuurvaart.

Tweemansboot: fokkenmaat geeft tijd en afstand door, viert om te vertragen en trimt bij de acceleratie.