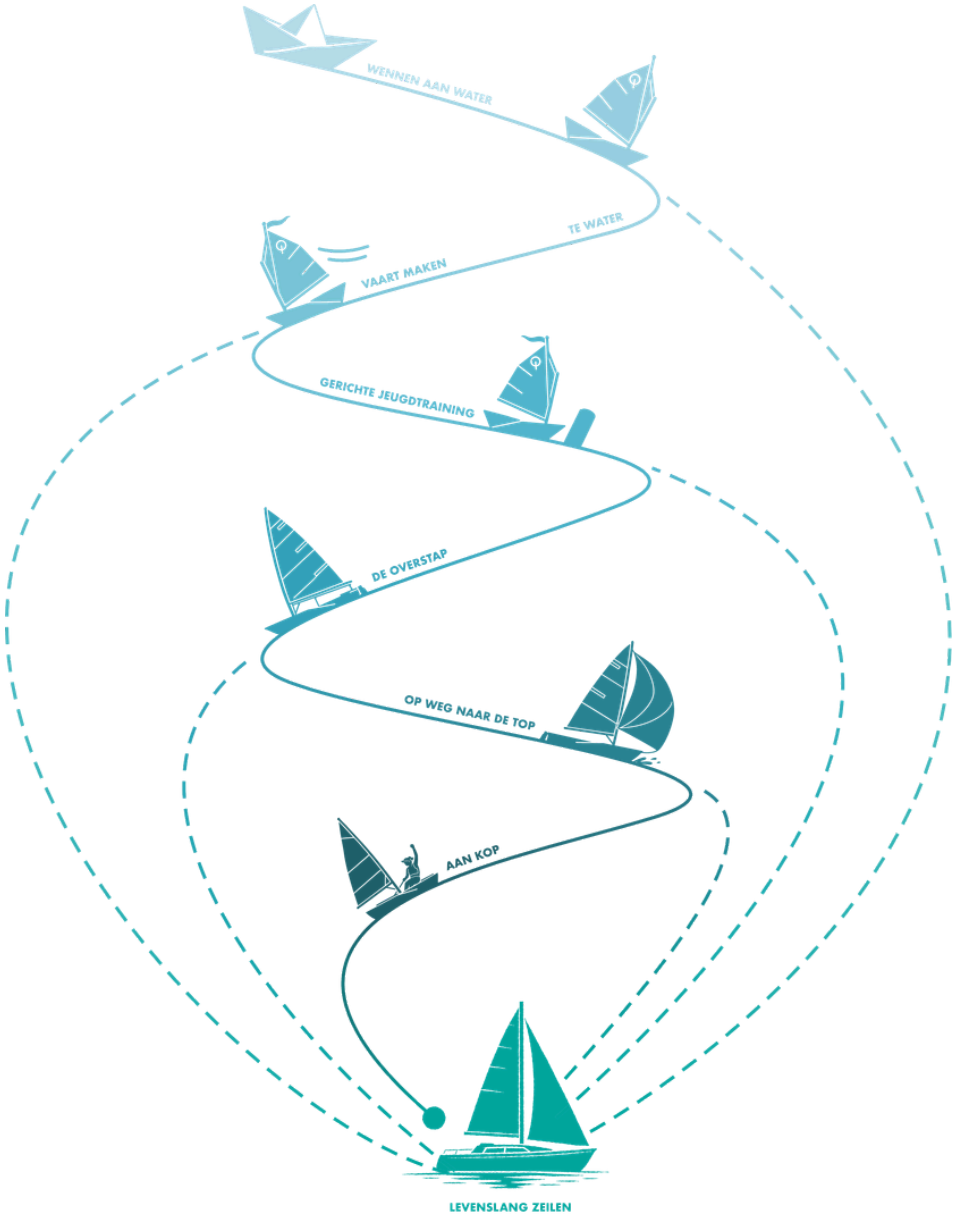
GROEIMODEL ZEILEN

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.

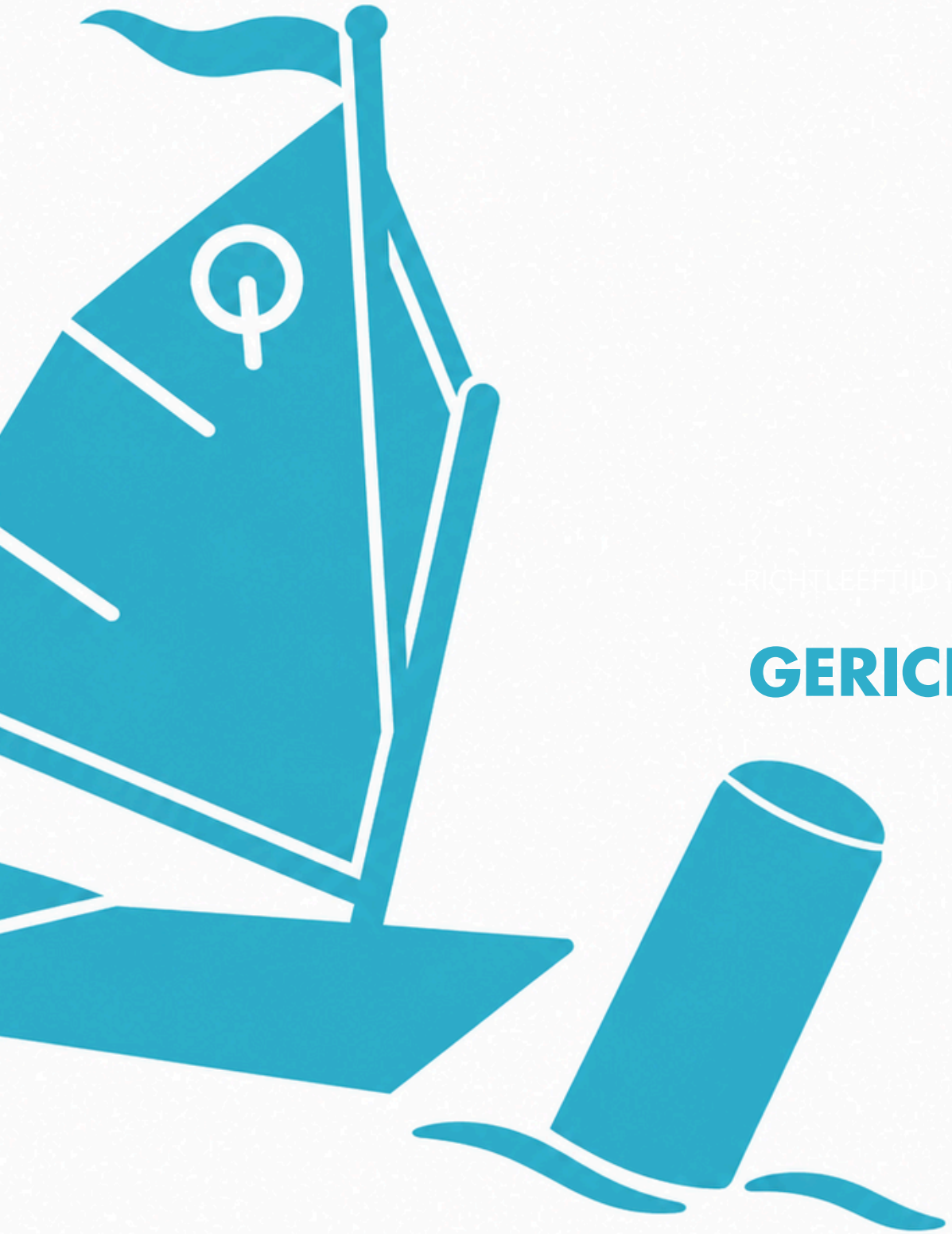


WIND & WATERSPORT VLAANDEREN
windenwatersport.vlaanderen

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 12-15 JAAR

GERICHTE JEUGDTRAINING

Vaardigheden worden in verschillende boten en wedstrijdsituaties toegepast. De zeiler bouwt duurzame trainingsgewoonten op, leert keuzes onderbouwen en neemt meer verantwoordelijkheid. Groei, ervaring en herstel bepalen de fysieke opbouw.



GERICHTE JEUGDTRAINING

Vaardigheden worden in verschillende boten en wedstrijdsituaties toegepast. De zeiler bouwt duurzame trainingsgewoonten op, leert keuzes onderbouwen en neemt meer verantwoordelijkheid. Groei, ervaring en herstel bepalen de fysieke opbouw.

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

FYSIEK
Ontwikkel algemene kracht, aerobe basis en korte specifieke hangreeksen. Pas bij groei of coördinatieverlies de oefening aan. Extra intervallen vervallen eerder wanneer zeilen al zwaar belast.

MENTAAL
Leer doelen, discipline, veerkracht en zelfvertrouwen bewust gebruiken. Introduceer omgaan met druk en korte teamcommunicatie. Motivatie en basiszelfregulatie groeien uit tot gewoon gedrag.

ACCENTEN VAN DEZE BUNDEL

GROEIMODEL ZEILEN

- Startprocedure en lijnkeuze
- Manoeuvres met snelheidsbehoud
- Bootsnelheid en trim vergelijken
- Vrije wind, laylines en routekeuze
- Regels en materiaalzorg
- Kracht, conditie en hangcontrole
- Doelen, communicatie en spanningsregulatie



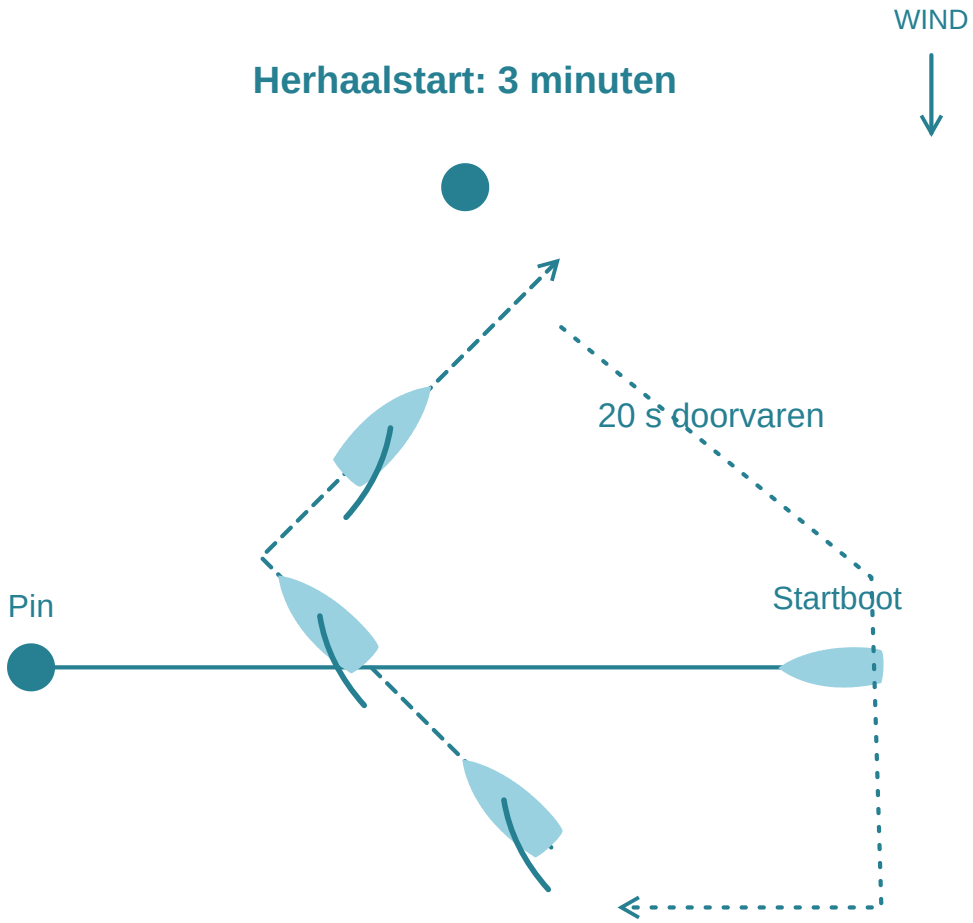
ZO GEBRUIK JE DE FICHES

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_Trainen_om_te_trainen.docx. Fasekader: Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 14. Fysiek: Groeimodel_Zeilen_Fysieke_ontwikkelingslijn, pp. 16–18. Mentaal: Groeimodel_Zeilen_Mentale_ontwikkelingslijn, Tabelle1, kolom E. Toegevoegde oefeningen zijn praktische vertalingen. Doseringen zijn voorbeelden; pas ze aan ervaring, klasse, weer en herstel aan.

HERHAALSTART 3 MINUTEN



Na 20 s: afbreken → verzamelen → opnieuw starten

Doel

Een volledige startprocedure zelfstandig en tijdig uitvoeren.

Resultaat

De zeiler start vier van vijf keer geldig, met voorwaartse snelheid en binnen vijf seconden na het signaal.

BESCHRIJVING

Leg één startlijn en één korte bovenwindse referentieboei.

Geef een procedure van drie minuten; na de start varen de zeilers twintig seconden door.

Keer buiten de startzone terug. Start een nieuwe procedure zodra iedereen veilig beneden de lijn klaarstaat; drie minuten is de proceduretijd, niet de volledige oefencyclus.

Geef per reeks één opdracht: tijd-afstand, snelheid, vrije wind of gekozen lijnzijde.

Bij vlagerige wind: beoordeel de beslissing, niet alleen de positie. Bij weinig wind: geef voldoende terugkeer- en acceleratietijd.

Tweemansboot: fokkenmaat geeft tijd, afstand en vrije ruimte door en trimt de fok tijdens de acceleratie.

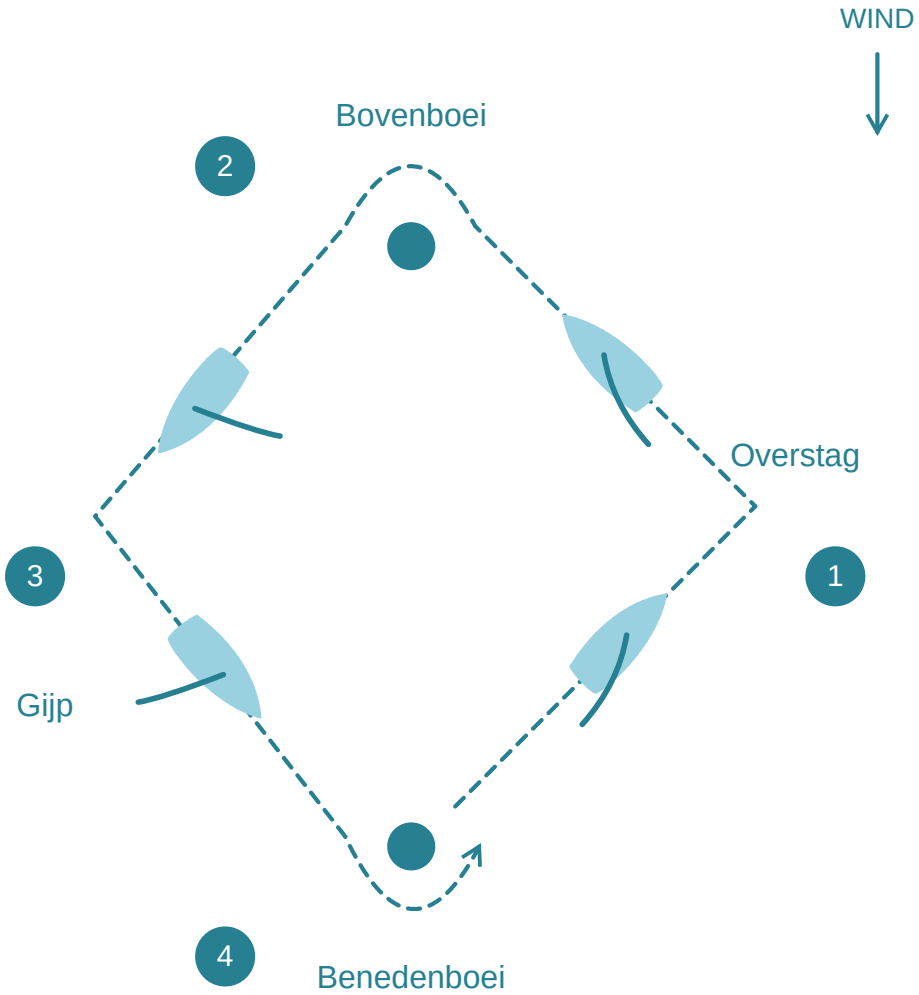
MANOEUVRELADDER

Doel

Overstag, gijp en boeironding met beperkt snelheidsverlies uitvoeren.

Resultaat

De zeiler voltooit een ronde met maximaal één technische fout en hervat na elk manoeuvre snel zijn doelkoers.



Vier vertrekposities → één werkpunt → herhalen

BESCHRIJVING

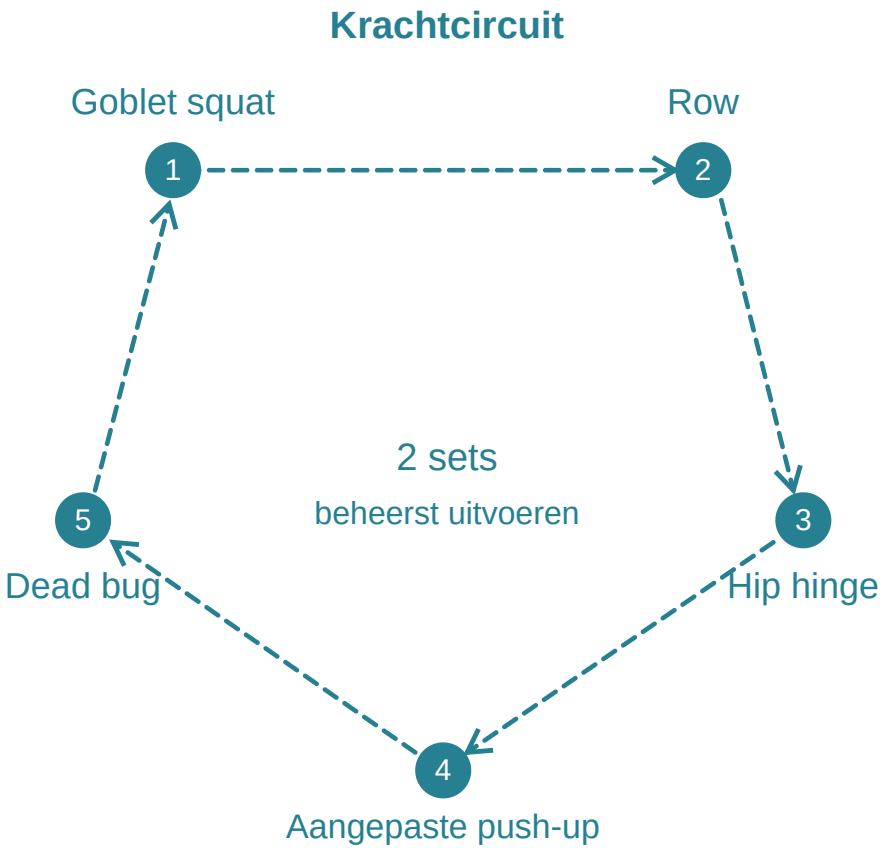
Leg een ruim combinatieparcours met start, kruisrak, boeironding en gijp. Bespreek vooraf de route en de manoeuvre bij elke boei.

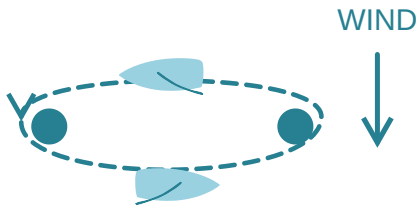
Spreek vier vertrekposities rond het parcours af. Laat de zeilers na elke ronde van vertrekpositie wisselen, zodat ieder vanuit alle vier posities begint.

Bespreek na vier verschillende rondes één technisch werkpunt en herhaal. Beperk snelheidsverlies zonder de controle te verliezen.

Meer wind: grotere afstanden. Weinig wind: vloeiende gewichtsverplaatsing. Tweemansboot: vaste commando's en tijdige fokwissel.

KRACHT EN STABIELE MANOEUVRES





Toepassing op water:
beensteun + rompcontrole

Doel

Been-, heup- en rompkracht met goede techniek opbouwen.

Resultaat

De zeiler voert het gekozen circuit beheerst uit en behoudt controle bij de watertransfer.

BESCHRIJVING

Gebruik na opwarming een vertrouwd circuit: goblet squat, row, hip hinge, aangepaste push-up en dead bug. Start bijvoorbeeld met 2 sets van 8–10, row 10 en dead bug 6 per zijde; houd circa 3 herhalingen in reserve.

Dit is de krachtkern binnen een sessie van circa 40 minuten. Pas last en bewegingsuitslag aan trainingservaring, groei en herstel aan.

Vaar op een passend moment een korte manoeuvrelus en observeer beensteun en rompcontrole. Bij pijn of coördinatieverlies vereenvoudigen; verhoog niet tegelijk kracht-, sprong- en zeilvolume.

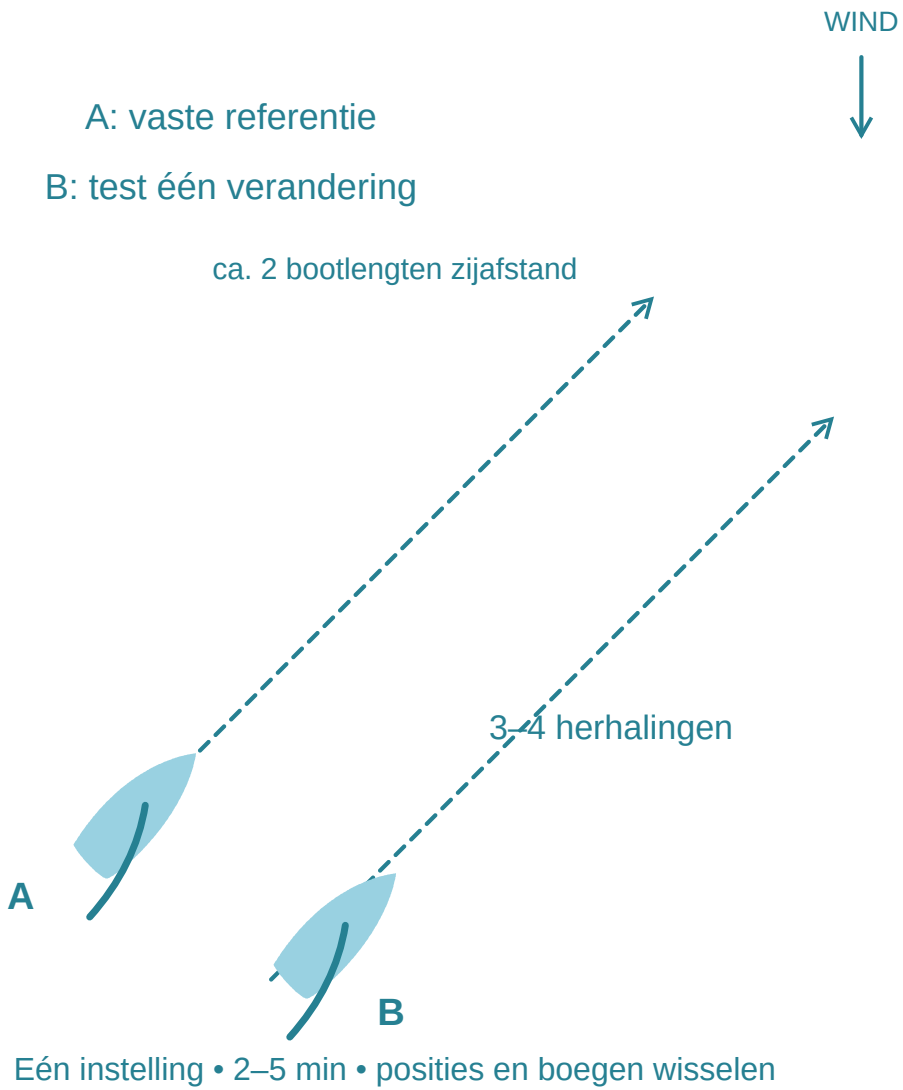
SNELHEIDSTEST

Doel

Trim, techniek of bootinstelling objectief vergelijken.

Resultaat

De zeiler benoemt de geteste verandering en onderbouwt zijn conclusie met herhaalde vergelijkingen. Geen betrouwbaar verschil is ook een geldige conclusie.



BESCHRIJVING

Maak duo's of trio's met vergelijkbare boten en zeilers en vaar een lang rak in vrije wind.

Eén boot blijft referentie; slechts één testboot verandert één instelling of technisch element.

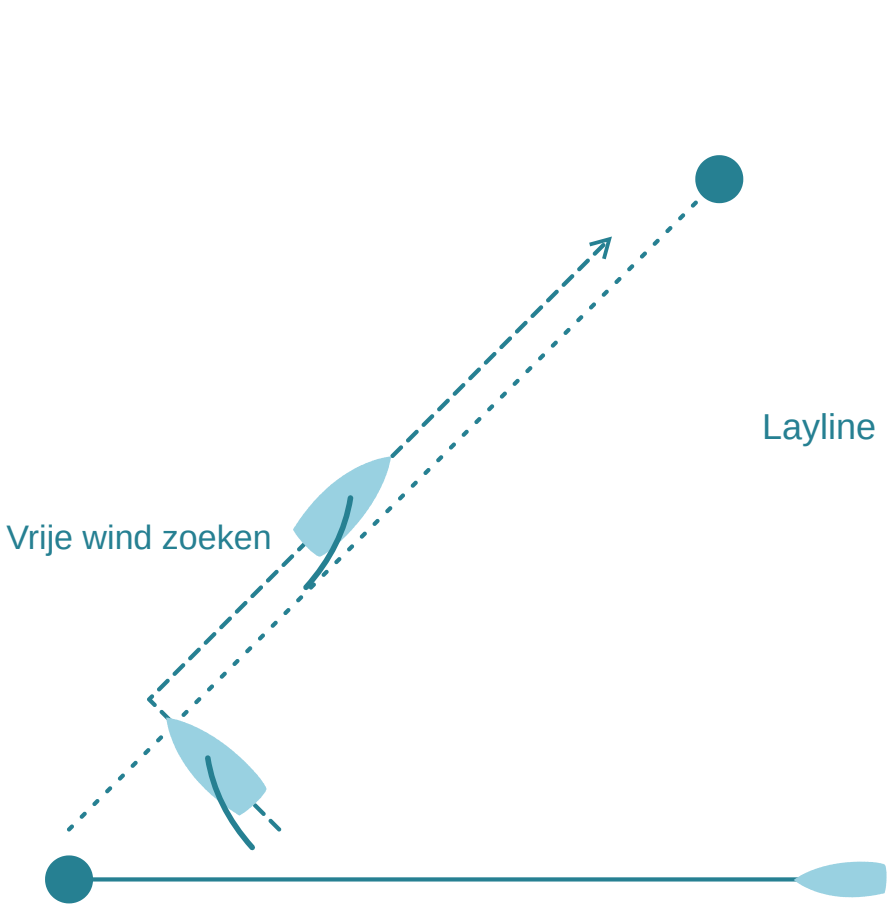
Start eerlijk met ongeveer twee bootlengten tussenruimte en wissel na twee tot vijf minuten van positie.

Herhaal drie of vier keer voordat een conclusie wordt genoteerd.

Test over beide boegen en verander maar één variabele tegelijk.

Tweemansboot: fokkenmaat bewaakt foktrim, gewichtspositie en de afgesproken instelling; stuurman houdt koers en inzet constant.

VRIJE WIND TOT LAYLINE



Voorbeeldsituatie • baan afstemmen op de echte wind

Doel

Vrije wind herkennen, behouden en na verlies opnieuw zoeken.

Resultaat

De zeiler houdt zijn lijn zolang die tactisch bruikbaar is en kiest daarna zelfstandig een nieuwe vrije baan.

BESCHRIJVING

Leg een aandewindse baan van minimaal drie minuten.

Plaats de bovenboei zo dat één startzijde ze net wel of net niet kan bezeilen zonder overstag.

De opdracht is de lijn en vrije wind zo lang mogelijk te behouden.

Bij verlies van vrije wind controleert de zeiler ruimte en opties en kiest een vrije baan. Overstag gaan is één mogelijke keuze, geen automatische reactie.

Tweemansboot: fokkenmaat observeert vuile wind en tegenstanders en communiceert opties; stuurman beslist.

KORTE HANGREEKSEN

Korte hangreeksen

1. **Houding en ademhaling controleren**
   Passende hangopstelling of vrij rak
2. **15–30 s werken**
   Voorbeeld: 4–6 beheerste herhalingen
3. **30–60 s herstel**
   Rust of ontspannen varen
4. **Andere boeg en uitvoering vergelijken**
   Verkorten bij verlies van controle

Bij zware zeildag: extra prikkel laten vervallen

Doel

Specifieke krachtuithouding ontwikkelen met stabiele romp en heupen.

Resultaat

De zeiler behoudt de afgesproken houding tijdens de werkmomenten en herstelt tussendoor.

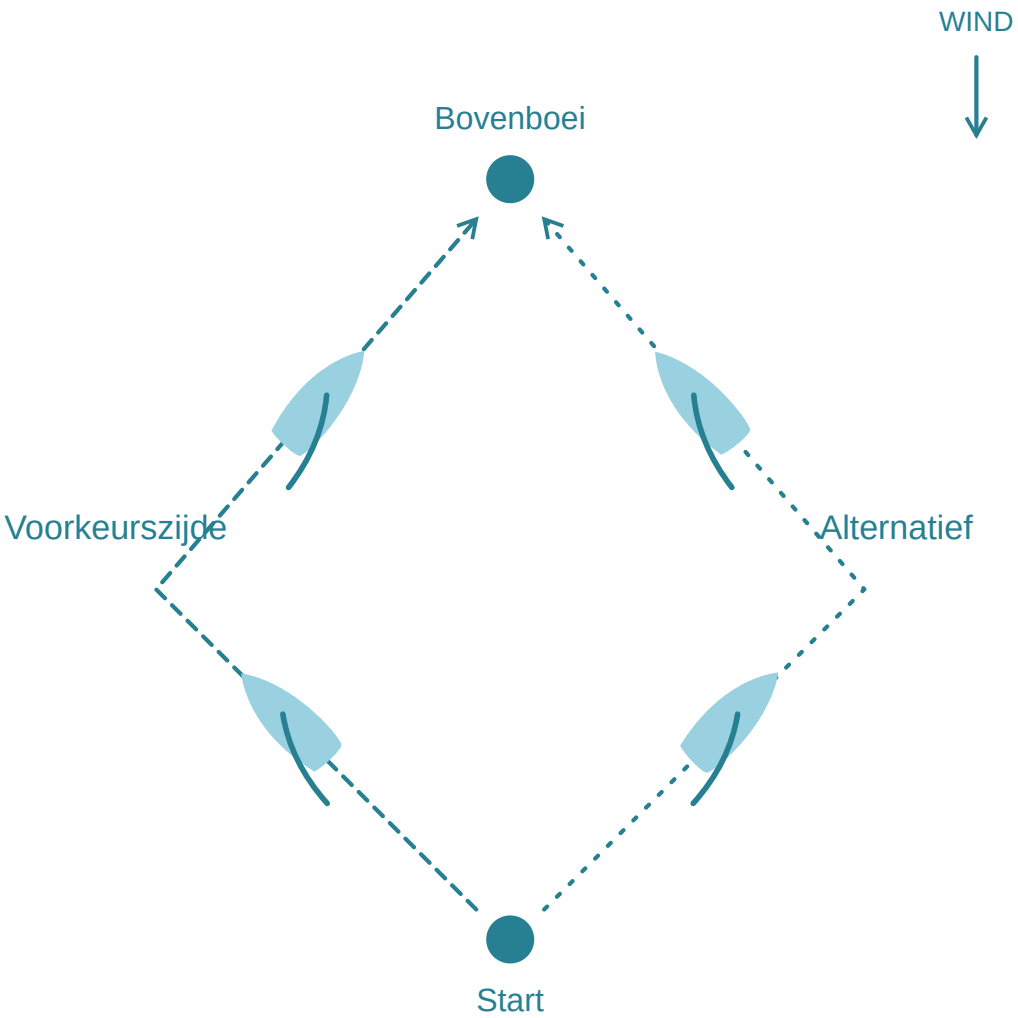
BESCHRIJVING

Kies een hangopstelling of vrij aandewinds rak passend bij de boot. Controleer eerst houding, hefboom en normale ademhaling.

Gebruik als voorbeeld 4–6 × 15–30 seconden werk, met 30–60 seconden rust of rustig varen. Richt op inspanning 5–7 op 10 en kort in wanneer de uitvoering afneemt.

Herhaal over beide boegen en vergelijk de controle. Bij een zware zeildag vervalt de extra prikkel.

PLAN VÓÓR VERTREK



Vooraf: zijde, slag, reden → achteraf vergelijken

Doel

Een eenvoudig wedstrijdplan maken op basis van wind, baan en omstandigheden.

Resultaat

De zeiler kiest vóór de start een voorkeurszijde en kan na afloop uitleggen wanneer en waarom daarvan werd afgeweken.

BESCHRIJVING

Leg een korte up- and downwind.

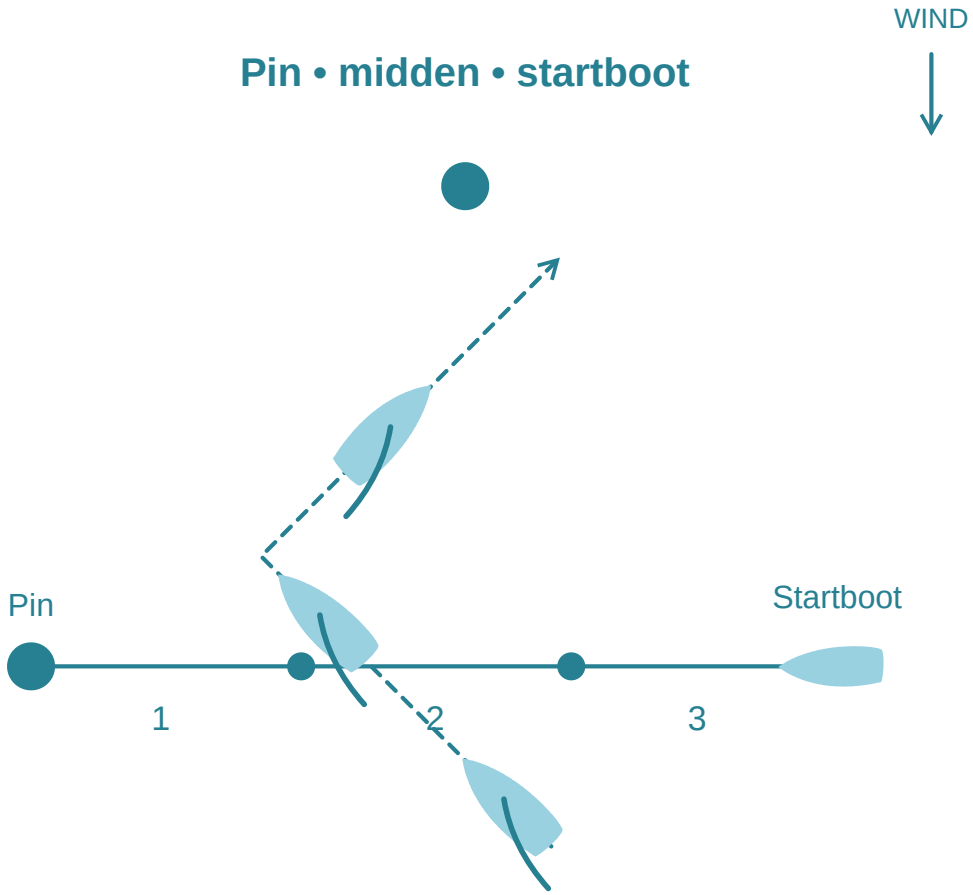
Elke zeiler noteert of benoemt vóór de start: voorkeurszijde, eerste slag en reden.

Bespreek na de finish: wat bleef gelijk, wat veranderde door de wind?

Gebruik maximaal drie manches; verplaats eventueel één boei om een nieuwe situatie te creëren.

Tweemansboot: fokkenmaat verzamelt wind- en vlootinformatie; het plan wordt samen gemaakt en kort bevestigd.

START IN DRIE ZONES



Reeks 1–3: toegewezen zone • reeks 4: zelf kiezen

Doel

Een bruikbare startpositie kiezen in functie van ruimte, lijnvoordeel en eerste vervolgactie.

Resultaat

De zeiler kan in pin-, midden- en comitébootzone starten en motiveert welke zone bij de situatie paste.

BESCHRIJVING

Verdeel de startlijn visueel in drie zones met twee kleinere boeien.

Wijs in de eerste drie reeksen telkens een verplichte zone toe.

Evalueer positie, tijd, snelheid en vrije wind na de start.

Laat in de vierde reeks de zeiler zelf kiezen en de keuze vóór de start benoemen.

Bij veel wind: grotere zones. Bij weinig wind: behoud voldoende ruimte om te versnellen

Tweemansboot: fokkenmaat geeft tijd, lijnpositie en ruimte aan lij en loef door.

RUSTIG OPBOUWEN, GOED HERSTELLEN

Rustig opbouwen, goed herstellen

1. **Recente belasting en herstel bespreken**
   Na zwaar varen: aanpassen of schrappen
2. **Rustige activiteit kiezen**
   Fietsen • zwemmen • lopen
3. **Rustig doseren**
   25–45 min als richtlijn; inspanning 2–4/10
4. **Volgende zeiltraining opvolgen**
   Blijven techniek en aandacht stabiel?

Doel

Een aerobe basissessie leren doseren naast zeiltraining.

Resultaat

De zeiler houdt een rustige inspanning aan en past het plan met de coach aan bij vermoeidheid.

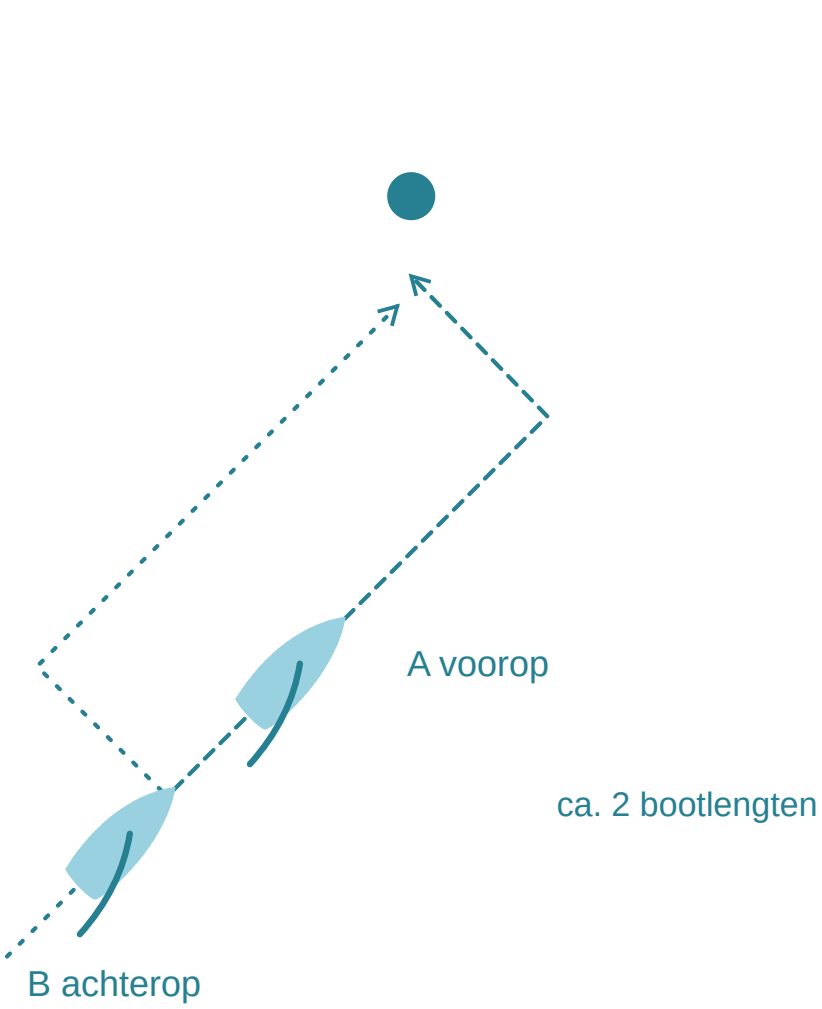
BESCHRIJVING

Kies fietsen, zwemmen of lopen: doorgaans 25–45 minuten op rustige inspanning, ongeveer 2–4 op 10. Een andere sport kan deze sessie vervangen.

Bespreek vóór de sessie recente zeilbelasting en herstel. Na zwaar varen wordt de rustige sessie korter, verplaatst of geschrapt; ze komt niet automatisch boven op het weekplan.

Controleer tijdens de volgende zeiltraining op een eenvoudige op-en-neerbaan of techniek en aandacht stabiel blijven.

EÉN-TEGEN-ÉÉN NAAR DE BOVENBOEI



A verdedigt • B zoekt vrije wind • daarna rollen wisselen

Doel

Afdekken, vrije wind zoeken en het juiste overstagtijdstip herkennen.

Resultaat

De zeiler kan zowel een voorsprong verdedigen als vanuit vuile wind een vrije baan zoeken.

BESCHRIJVING

Start twee boten met ongeveer twee bootlengtes verschil.

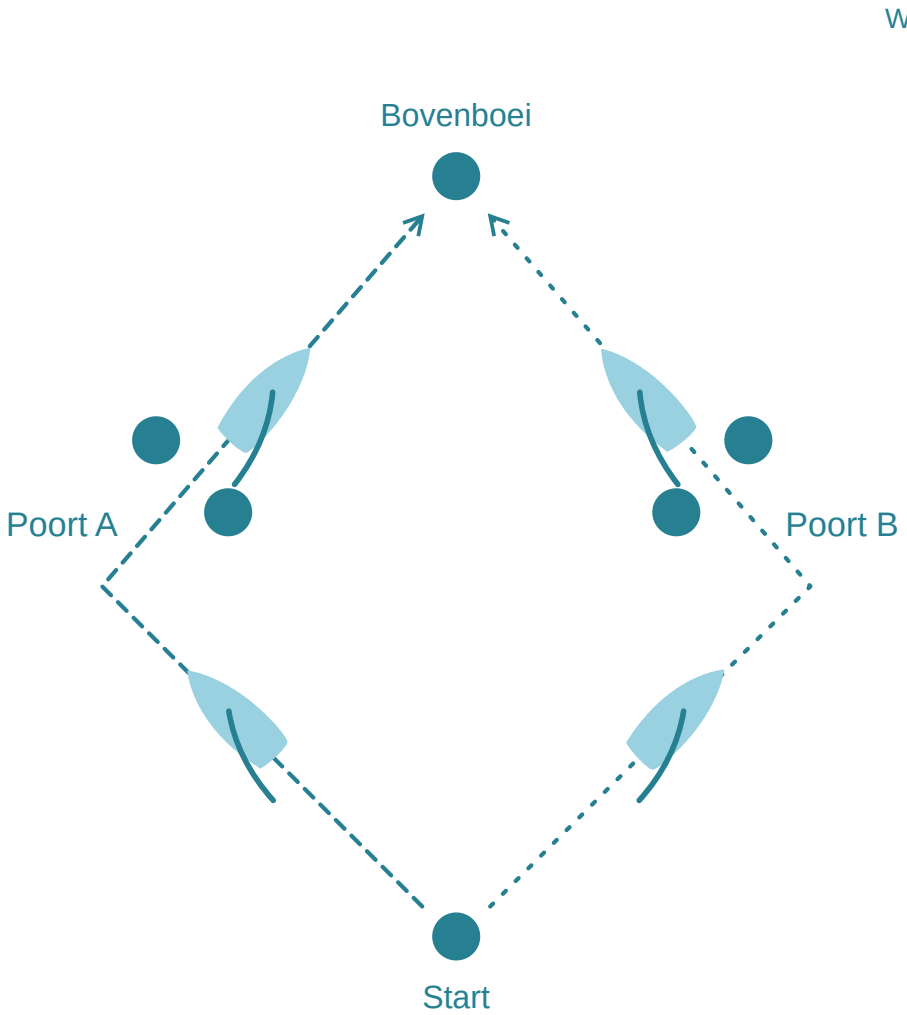
De voorste boot verdedigt; de achterste probeert vrije wind te vinden.

Vaar tot één bovenboei en wissel daarna de rollen.

Bij grote snelheidsverschillen: geef de tragere boot een voorsprong. Bij veel wind: korter kruisrak.

Tweemansboot: fokkenmaat bewaakt de tegenstander en benoemt vuile of vrije wind; stuurman kiest de manoeuvre.

KEUZEPOORT



Kies op wind, ruimte en tegenstanders

Doel

Waarnemen, kiezen en de gekozen route achteraf onderbouwen.

Resultaat

De zeiler kiest zelfstandig één van twee poorten en kan de keuze koppelen aan wind, ruimte of tegenstanders.

BESCHRIJVING

Leg halverwege een aandewinds rak twee poorten met telkens twee boeien: één links en één rechts. Plaats daarboven een gezamenlijke bovenboei.

De zeiler kiest een poort op basis van wind, ruimte en tegenstanders en vaart daarna door. Vraag na de ronde één waarneming die de keuze verklaart.

Verplaats een poort wanneer de keuze te voorspelbaar wordt. In een tweemansboot deelt de fokkenmaat de waarnemingen en bevestigt de stuurman de route.

VAN DOEL NAAR ACTIE

Van doel naar actie

1. **Gewenst resultaat benoemen**
   Bijvoorbeeld: vlot vertrekken
2. **Eén beïnvloedbare actie kiezen**
   Met snelheid en vrije ruimte starten
3. **Dezelfde actie in meerdere starts**
   Observeer uitvoering en omstandigheden
4. **Zelf terugkijken en bijsturen**
   Welke handeling helpt bij de volgende start?

Doel

Taak-, proces- en prestatiedoelen bewust leren onderscheiden.

Resultaat

De zeiler formuleert een haalbare actie en onderbouwt achteraf wat die opleverde.

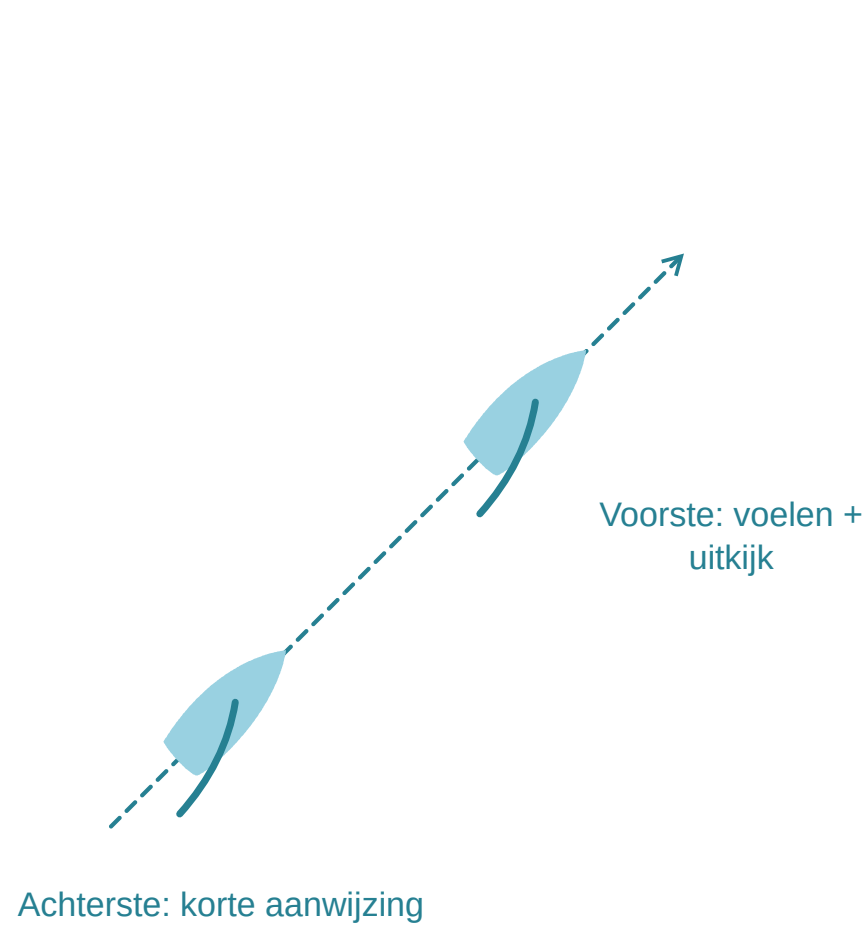
BESCHRIJVING

Gebruik een korte start met kruisrak. Bespreek een gewenst resultaat en vertaal dit naar één beïnvloedbare taak: bijvoorbeeld met snelheid en vrije ruimte vertrekken.

Laat de zeiler vooraf benoemen hoe hij de taak uitvoert. Observeer dezelfde handeling in meerdere starts en geef feedback op uitvoering en omstandigheden.

De zeiler reflecteert eerst en kiest daarna met de coach een volgende stap. Houd de zelfgekozen reden om te trainen zichtbaar. Een goede uitvoering kan waardevol zijn zonder de manche te winnen.

BOOTGEVOEL MET COMMUNICATIE



Doel

Het gevoel in de boot aanscherpen.

Resultaat

De zeiler gebruikt korte aanwijzingen, voelt schootdruk en helling en houdt zelfstandig veilige koers en uitkijk.

BESCHRIJVING

Vaar per twee boten een ruim op-en-neerparcours. De achterste boot geeft korte koersaanwijzingen.

Gebruik vaste woorden voor oploeven, afvallen en stoppen. Laat de stuurman schootdruk en boothelling voelen zonder uitsluitend naar het zeil te kijken.

Wissel de rollen. Gebruik deze oefening alleen bij weinig wind, voldoende ruimte en beperkt verkeer.

Tweemansboot: fokkenmaat geeft informatie en bedient de fok; stuurman houdt de uitkijk en bootcontrole. Stop zodra informatie of ruimte tekortschiet.

KOERSSTABILITEIT MET MINIMAAL ROERGEBRUIK

WIND

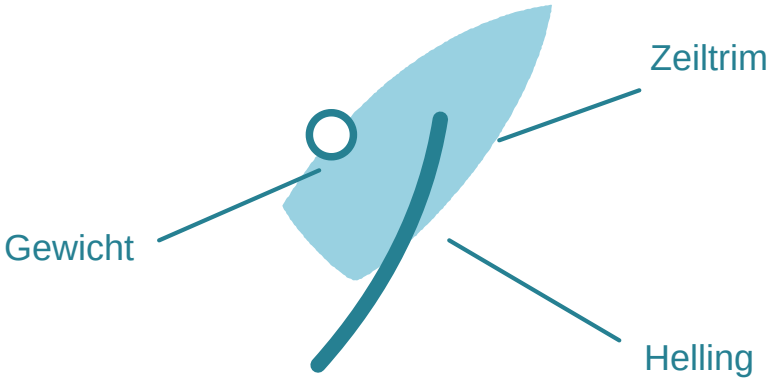
Doel

De boot met zeil- en gewichtstrim koersstabiel houden en roerweerstand beperken.

Resultaat

De zeiler houdt gedurende één minuut een bijdewindse koers met minimaal roergebruik.

Kleine correcties



Minimaal roergebruik • roer blijft direct beschikbaar

BESCHRIJVING

Vaar bij weinig tot matige wind een ruime bijdewindse baan. Begin met licht killende zeilen en bouw rustig snelheid op.

Houd koers met kleine veranderingen in helling, gewicht en zeiltrim. Beperk roergebruik, maar zet het roer niet vast: directe correctie moet mogelijk blijven.

Zoek na elke verstoring opnieuw een stabiele houding en koers. Bespreek welke correctie werkte.

Tweemansboot: fokkenmaat trimt de fok; beiden regelen het gewicht. Stuurman blijft verantwoordelijk voor veilige koerscorrectie.

SPANNING HERKENNEN EN RESETTEN

Spanning herkennen en resetten

1. **Spanningsmoment vooraf afspreken**
   Eén kleine uitdaging in een startreeks
2. **Uitademen**
   Spanning herkennen zonder te overhaasten
3. **Taakwoord → eerstvolgende actie**
   Bijvoorbeeld: ruimte zoeken
4. **Bespreken en opnieuw proberen**
   Druk alleen verhogen bij voldoende controle

Doel

Spanning leren herkennen en een eenvoudige herstelactie oefenen.

Resultaat

De zeiler benoemt een spanningssignaal en keert terug naar zijn afgesproken taak.

BESCHRIJVING

Spreek voor een korte startreeks af welke normale wedstrijdsituatie spanning oproept. Kies samen een kleine uitdaging en een eenvoudige routine: uitademen, taakwoord, eerstvolgende actie.

Vaar de reeks en laat de zeiler de routine toepassen. De coach vergroot de druk alleen zolang overzicht en controle blijven bestaan.

Bespreek welke spanning herkenbaar was en welke actie hielp. Herhaal zonder extra druk als de routine nog nieuw is. Dit introduceert omgaan met zwaardere wedstrijdspanning; perfect zelfstandig beheersen is nog geen vereiste.

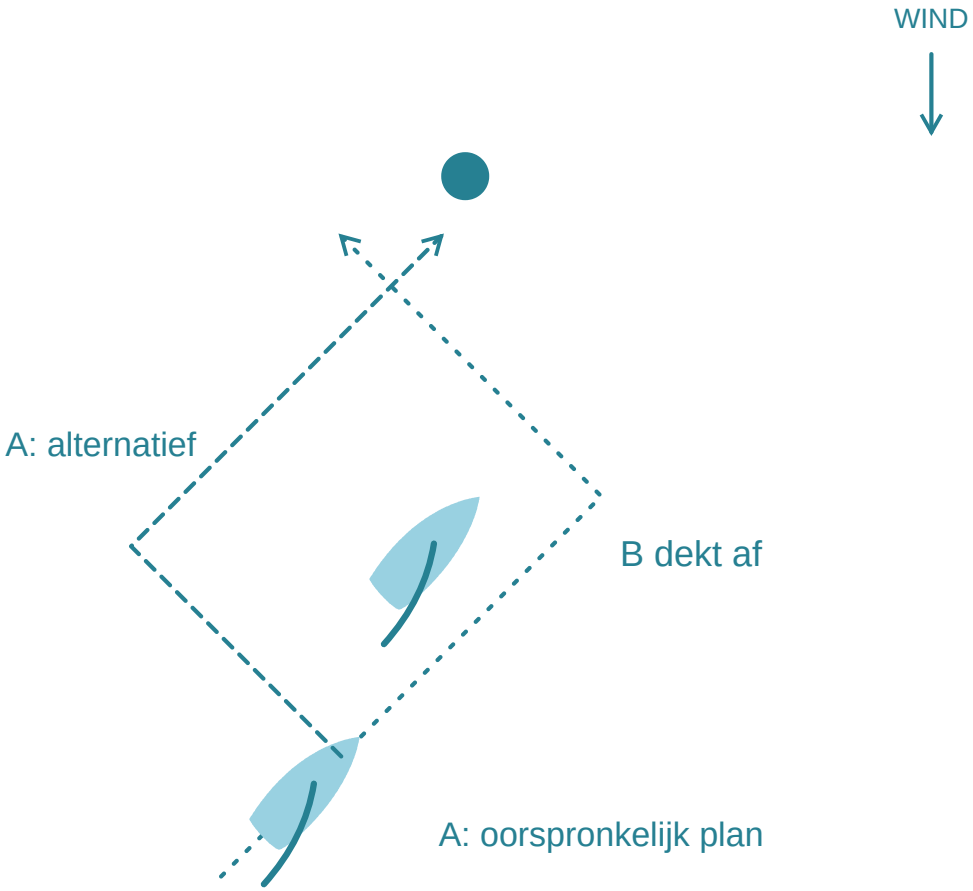
STOORZENDER

Doel

Een vooraf gekozen route onderscheiden van aanpassingen door tegenstanders.

Resultaat

De zeiler benoemt na afloop welke keuzes strategisch waren en welke tactisch werden afgedwongen.



BESCHRIJVING

Laat elke zeiler vooraf een eenvoudige route kiezen.

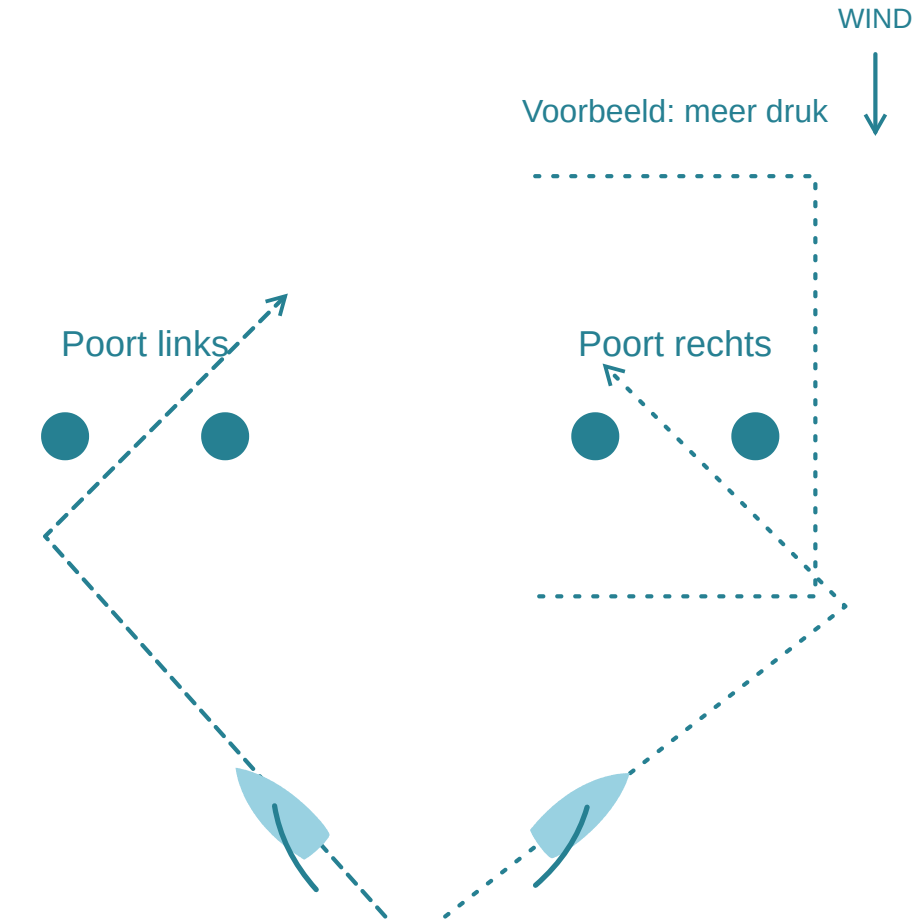
Voeg tijdens de manche één stoorzender toe: een andere boot die afdekt.

De zeiler beslist of het plan behouden of aangepast wordt.

Debrief met de vragen: ‘Wat was het oorspronkelijke plan?’ ‘Waarom heb je je plan aangepast?’

Tweemansboot: fokkenmaat bewaakt het oorspronkelijke plan en meldt tactische bedreigingen.

DRUKPOORT



Waarneming + reden • aanpassen bij veranderende wind

Doel

Winddruk en -richting gebruiken om een gunstige route te kiezen.

Resultaat

De zeiler onderbouwt de poortkeuze met waargenomen winddruk en koershoek en legt uit waarom hij de route behield of bijstuurde.

BESCHRIJVING

Leg links en rechts van de middenlijn een bovenwindse poort.

Zeilers observeren vóór de start de druk op het water en de koers van referentieboten.

Kies één poort en pas de route aan wanneer de wind aantoonbaar verandert.

De coach noteert keuze en reden, niet alleen wie eerst aankomt.

Bij constante wind: verplaats één poort zodat de koershoek verschilt. Bij vlagerige wind: poorten verder uit elkaar.

Tweemansboot: fokkenmaat kijkt naar vlagen en andere boten en geeft korte informatie over druk en hoek.

REGELS BEVRIEZEN

Doel

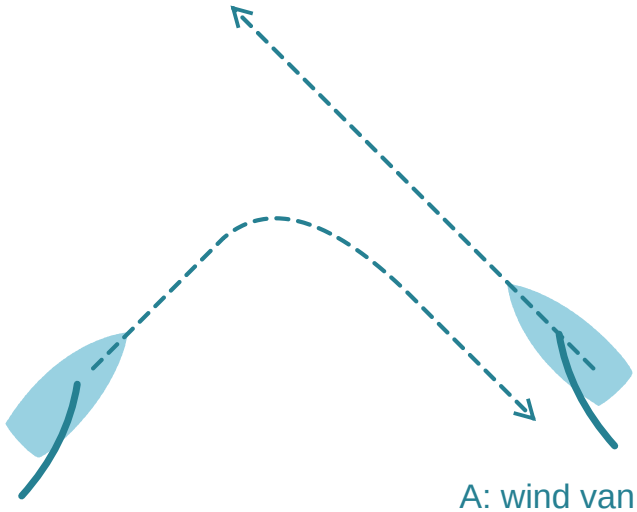
Basisregels herkennen en tijdig veilig toepassen.

Resultaat

De zeiler beoordeelt vier van vijf nagebootste situaties correct en handelt vóór een conflict ontstaat.

WIND

Voorbeeld: kruisende koersen



A: wind van stuurboord

B: wind van bakboord

B blijft vrij en passeert ruim achter A

Observeren zonder plots te stoppen • nabespreken

BESCHRIJVING

Vaar een korte op-en-neerbaan. Spreek vooraf af dat het signaal een observatiemoment markeert: de zeilers blijven veilig varen en vermijden ieder contact.

Bespreek de gemarkeerde situatie pas na het rak of aan land. Wie moest vrij blijven, wie moest ruimte geven en welke vroege actie hielp? Speel daarna dezelfde situatie met ruime afstand opnieuw.

De coach controleert de toepasselijke regel vóór de oefening. In een tweemansboot meldt de fokkenmaat het risico en bevestigt de stuurman de actie. Bij veel wind worden uitsluitend videobeelden nabesproken.

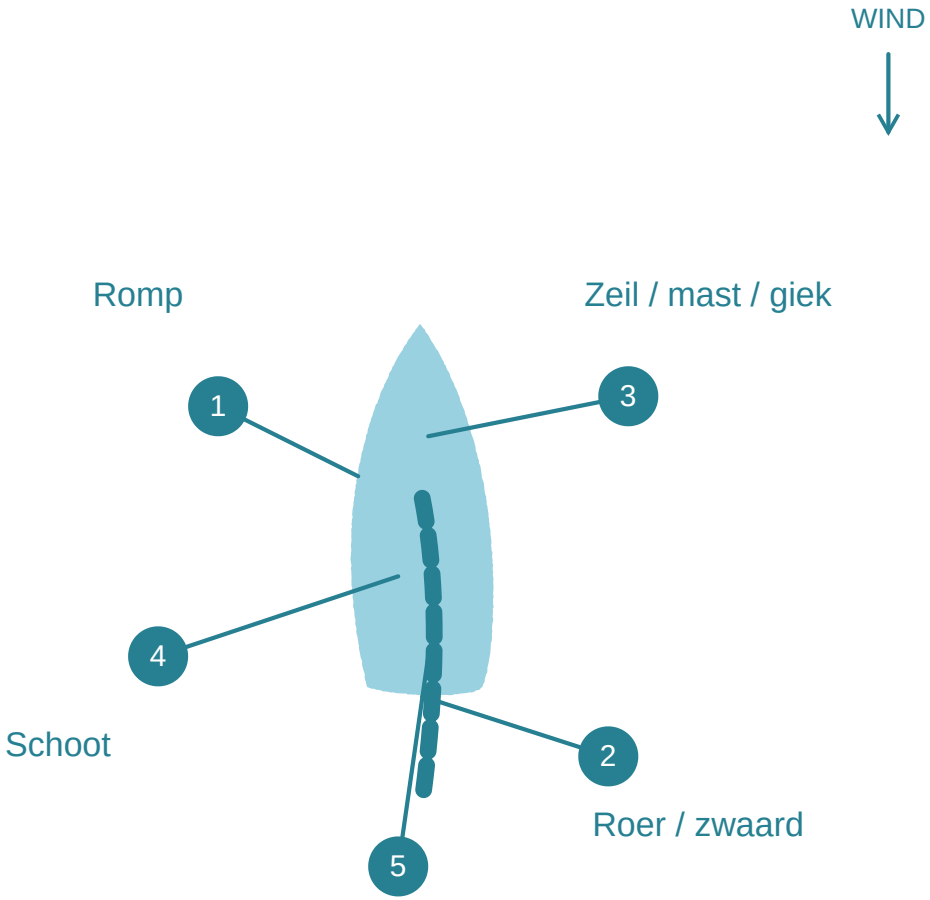
PITSTOPCONTROLE

Doel

Materiaal vóór en na het varen systematisch controleren en correct opbergen.

Resultaat

De zeiler doorloopt de checklist, meldt gebreken en bergt het materiaal correct op.



Vóór: controleren • na: spoelen, schade melden, opbergen

BESCHRIJVING

Werk met een korte checklist: romp, roer en zwaard, zeil (incl. giek en mast), schoot/schoten en knuttels.

Controleer vóór het varen slijtage, losse bouten of rivetten, knopen en correct lopende lijnen.

Na het varen wordt de boot afgespoeld en wordt schade onmiddellijk gemeld bij de coach.

Markeer belangrijke trimlijnen zodat een goede afstelling later herhaalbaar is.

Bij te veel of te weinig wind wordt de controle uitgebreid met klein onderhoud en herstellingen.

Tweemansboot: verdeel vaste materiaaldomeinen; beide zeilers bevestigen samen dat de boot vaarklaar is.