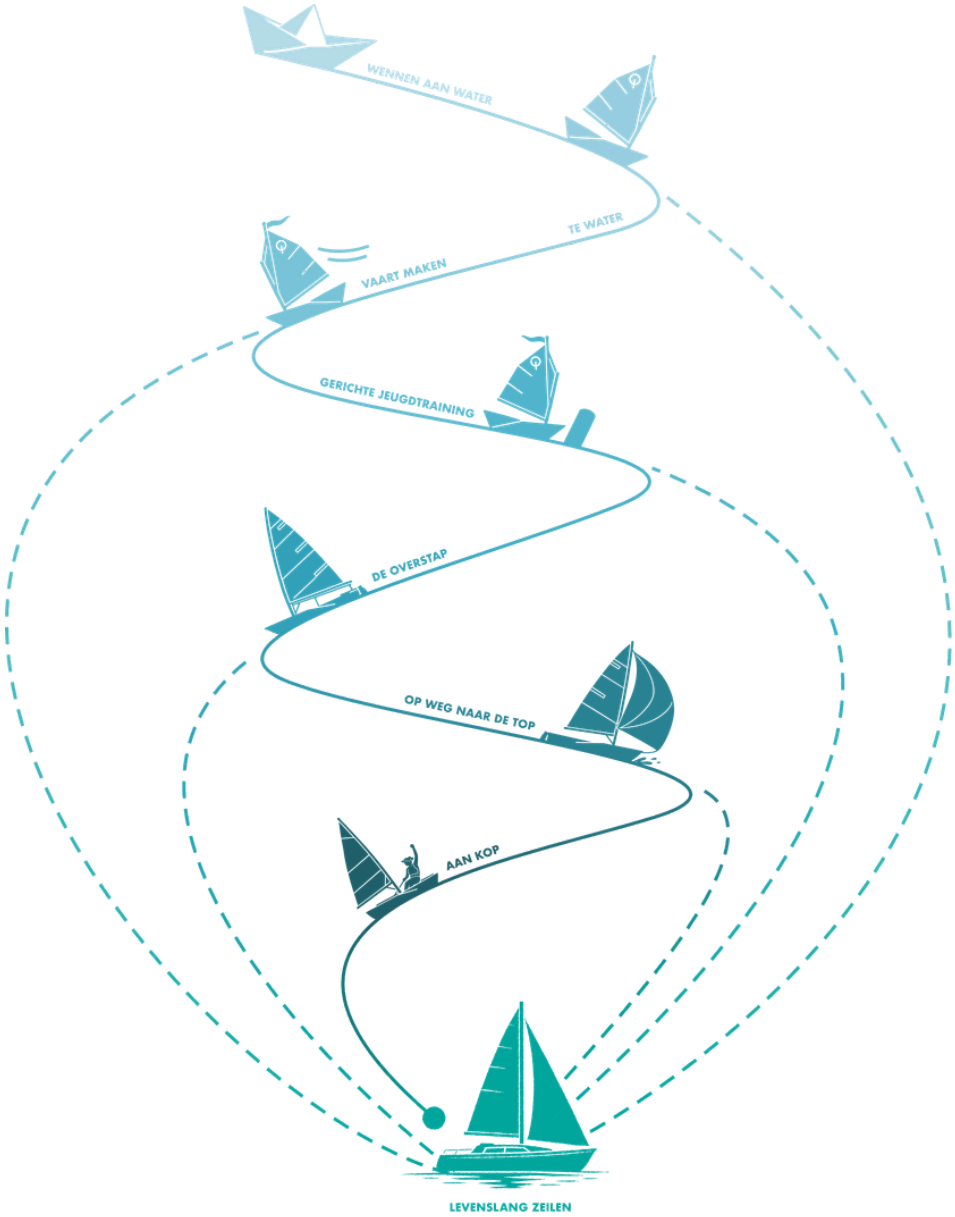
GROEIMODEL ZEILEN

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 16 - 18 JAAR

DE OVERSTAP

De zeiler specialiseert zich in een klasse en leert techniek, tactiek en voorbereiding toepassen onder wedstrijddruk. Individuele begeleiding houdt rekening met klasseovergang en late instroom. Trainingskwaliteit en goed herstel blijven de basis.



DE OVERSTAP

De zeiler specialiseert zich in een klasse en leert techniek, tactiek en voorbereiding toepassen onder wedstrijddruk. Individuele begeleiding houdt rekening met klasseovergang en late instroom. Trainingskwaliteit en goed herstel blijven de basis.

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

FYSIEK
Kracht, power en specifieke uithouding worden klassegericht. De fysieke bron gebruikt een band van 15–19 jaar; het algemene model noemt 16–18. Kies op vaardigheid, klasse, trainingsverleden en herstel, niet op leeftijd alleen.

MENTAAL
Procesdoelen, discipline en zelfvertrouwen worden onderdeel van gedrag. Leer druk en spanning bewust reguleren; introduceer FEM-herstel, eigenaarschap en proactiviteit met begeleiding.

ACCENTEN VAN DEZE BUNDEL

GROEIMODEL ZEILEN

- Techniek onder wedstrijddruk
- Tactiek en windstrategie
- Snelheidstesten en videoanalyse
- Klassegerichte krachtuithouding
- Mobiliteit en herstelroutines
- Procesdoelen en omgaan met druk
- Eigenaarschap en teamafspraken



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_om_competitief_te_zeilen.docx.
Fasekader: Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 15.
Fysiek: Groeimodel_Zeilen_Fysieke_ontwikkelingslijn, pp. 20–22.
Mentaal: Groeimodel_Zeilen_Mentale_ontwikkelingslijn, Tabelle1, kolom F.
Toegevoegde oefeningen zijn praktische vertalingen. Doseringen zijn voorbeelden; pas ze aan ervaring, klasse, weer en herstel aan.

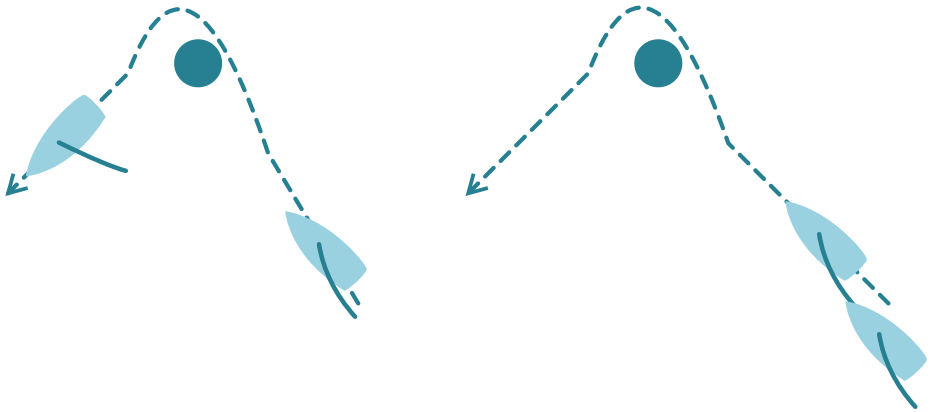
TECHNIEK ONDER WEDSTRIJDDRUK

Voorbeeld: dezelfde boeironding

WIND

1 Vrij uitvoeren

2 Met tegenstander



Dezelfde twee technische aandachtspunten

Vooraf één duidelijke positieopdracht afspreken

Doel

Een gekozen manoeuvre technisch correct blijven uitvoeren onder tijds- en positiedruk.

Resultaat

De zeiler voert de techniek in vier van vijf wedstrijdsituaties uit zonder groot snelheids- of controleverlies.

BESCHRIJVING

Kies één techniek, bijvoorbeeld roll-tack, gijp of boeironding, en spreek twee technische aandachtspunten af.

Laat de zeilers de techniek eerst zonder tegenstander uitvoeren op een korte lus.

Voeg daarna één tegenstander en een duidelijke positie-opdracht toe: behoud bij de boeironding veilige ruimte en vaar met controle uit.

Bij veel wind: vergroot de ruimte en beperk het aantal boten.
Bij weinig wind: verkort het parcours en focus op snelheidsbehoud.

Tweemansboot: fokkenmaat voert zijn vaste manoeuvretaken uit en geeft één observatie over timing en samenwerking.

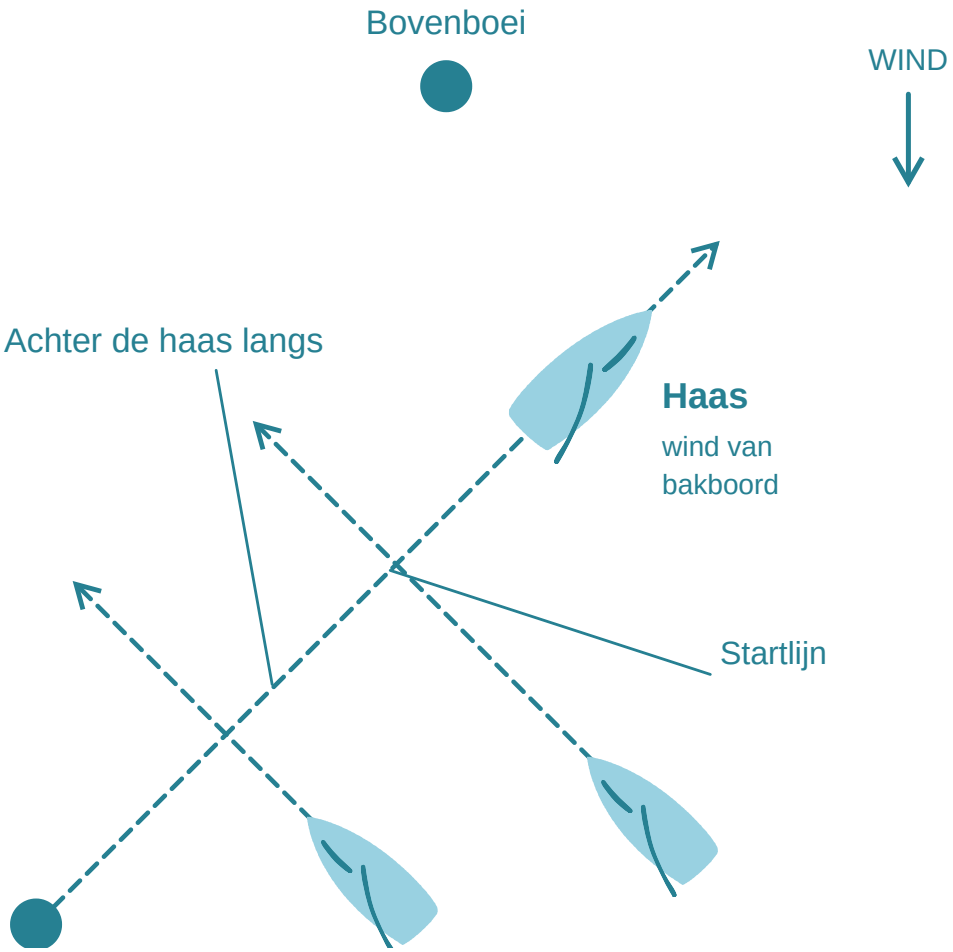
KORTE TACTIEK

Doel

Onder druk rond de bovenboei een reglementaire tactische keuze maken.

Resultaat

De zeiler kiest tijdig positie, lay-line of vrije wind en kan het risico van de keuze uitleggen.



BESCHRIJVING

Leg een kort aandewinds rak.

Spreek één zeiler als haas af en demonstreer de start: de haas vaart aan de wind met het zeil over stuurboord; de anderen kruisen achter zijn spiegel langs met het zeil over bakboord. Geef ruime tussenafstand. Rond daarna de bovenboei aan bakboord.

Wissel de startposities en laat de zeilers vóór de volgende reeks hun tactische plan benoemen.

Bij veel wind of golven: grotere afstanden. Bij weinig wind: start dichter bij de lay-lines.

Tweemansboot: fokkenmaat meldt overlap, lay-line en vrije ruimte; de stuurman beslist en communiceert de manoeuvre.

KRACHT MET ZEILTRANSFER

Kracht koppelen aan boot en rol

1. **Indien gepland: power eerst**
   Bijvoorbeeld 3 × 3 beheerste sprongen
2. **Vertrouwd krachtblok**
   Squat/hinge • trekken • duwen • romp
3. **Herstellen**
   Belasting volgens individueel programma
4. **Eén kenmerk op het water toetsen**
   Bijvoorbeeld stabiele heupactie bij overstag

Doel

Kracht en power koppelen aan de eisen van boot en rol.

Resultaat

De zeiler behoudt techniek bij passende weerstand en benoemt de beoogde transfer.

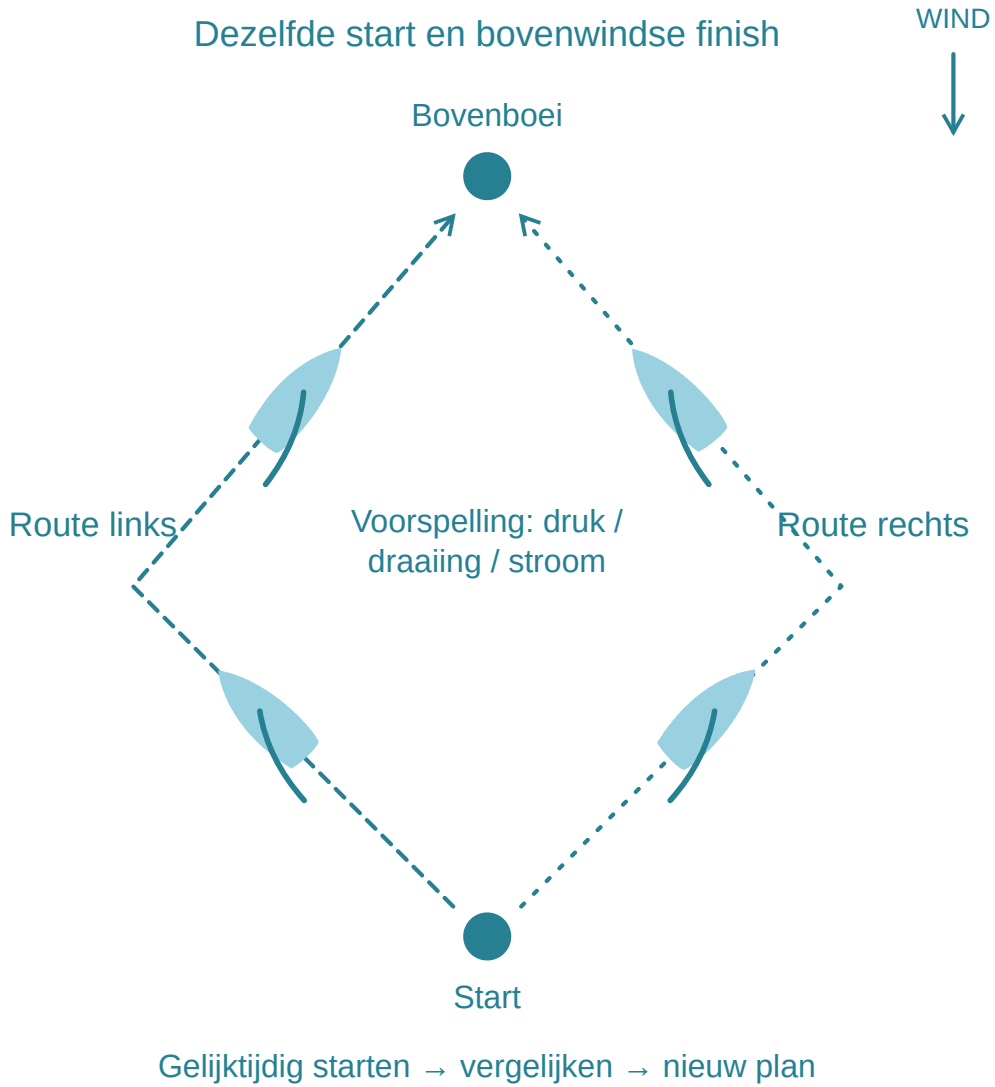
BESCHRIJVING

Kies met de coach een bekende squat- of hingevariant, trekbeweging, duwoefening en romptaak. Gebruik doorgaans 2–4 sets van 6–12 met 2–3 herhalingen in reserve, passend binnen het individuele programma.

Indien gepland komt power vóór vermoeidheid: bijvoorbeeld 3 × 3 beheerste sprongen met ruim herstel. Zwaardere reeksen vereisen passende ervaring en begeleiding.

Toets daarna op het water één zichtbaar kenmerk, zoals stabiele heupactie bij overstag. Bij klasseovergang bouw je nieuwe eisen geleidelijk in.

SPLIT-COURSE MET DEBRIEF



Doel

Vooraf een windstrategie kiezen en die toetsen aan het werkelijke verloop.

Resultaat

De zeiler kan na drie reeksen uitleggen welke route bij welk windpatroon werkte en waarom.

BESCHRIJVING

Leg vanaf één startpunt twee gelijkwaardige routes naar dezelfde bovenwindse finish.

Laat de zeilers vóór vertrek voorspellen welke route voordelig is op basis van druk, draaiing en eventueel stroom.

Verdeel de groep over beide routes en start gelijktijdig.

Bespreek aan de finish wat werkelijk gebeurde en welke signalen bruikbaar waren.

Verplaats één boei of wacht op een andere windfase en herhaal met een nieuw plan.

Tweemansboot: fokkenmaat verzamelt informatie over druk en tegenstanders; de keuze wordt samen gemaakt.

SNELHEIDSTESTEN

Doel

Bootsnelheid objectief verbeteren door één variabele tegelijk te testen.

Resultaat

De zeiler vergelijkt minstens drie geldige runs en onderbouwt het effect op hoogte of snelheid, of stelt vast dat er geen betrouwbaar verschil is.

BESCHRIJVING

Vorm duo's met vergelijkbare boten en laat de zeiler één klassegericht werkpunt kiezen: trim, houding, techniek of afstelling. Noteer vooraf welk effect hij verwacht.

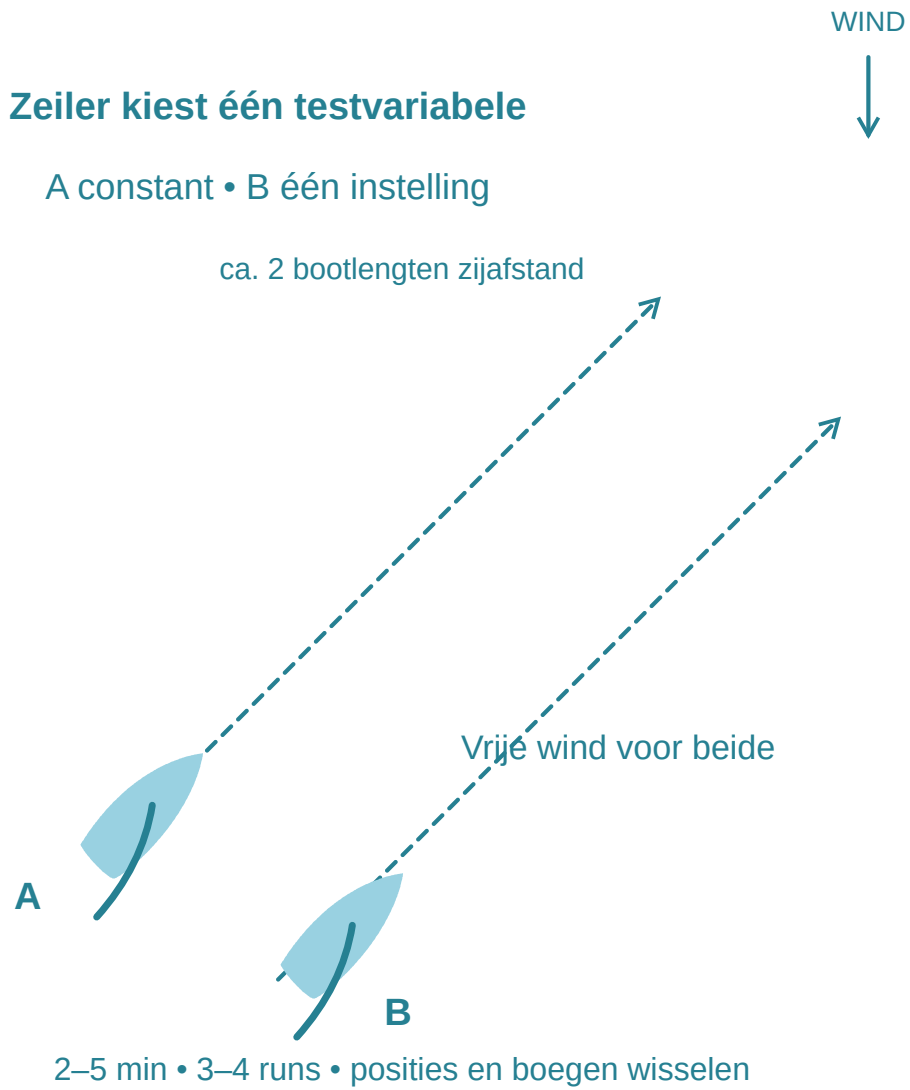
Start aan de wind met ongeveer twee bootlengten tussenruimte en vrije wind voor beide boten.

Vaar twee tot vijf minuten zonder bijkomende wijzigingen en wissel daarna van positie.

Herhaal drie of vier keer voordat een conclusie wordt genoteerd.

Test over beide boegen en ook op een ruime koers wanneer de omstandigheden dat toelaten.

Tweemansboot: fokkenmaat bewaakt foktrim en instelling; stuurman houdt koers en inzet constant.



HANGINTERVAL MET TECHNIEKBEHOUD

Voorbeeld hanginterval

1. **Korte passage met techniekcontrole**
   Romp, heup en schootactie afspreken
2. **30 s werk → 30 s herstel**
   Voorbeeld: vier herhalingen
3. **2 min setpauze**
   Daarna een tweede set, als passend
4. **Techniek behouden**
   Verkorten bij controleverlies of zwaar weer

Dosis en rol individueel afstemmen

Doel

Klassegerichte kracht leveren zonder dat houding en bootcontrole vervallen.

Resultaat

De zeiler behoudt tijdens alle werkblokken de afgesproken hanghouding en voert manoeuvres gecontroleerd uit.

BESCHRIJVING

Kies met de fysieke coach een klassegerichte hang- of schootopdracht. Spreek romp- en heupcontrole af en oefen eerst een korte, beheerste aandewindse passage.

Voor een belastbare zeiler: 2 sets van 4 × 30 seconden werk en 30 seconden herstel, met 2 minuten setpauze; ervaren inspanning ongeveer 6–7 op 10. Dit is een voorbeeld uit het fysieke Groeimodel, geen verplichte dosis.

Vaar tijdens herstel rustig. Voeg pas een manoeuvre toe als de houding goed blijft. Verkort bij zwaar weer of controleverlies. Doseer bij tweemansboten per rol. Bij onvoldoende wind kan een bekende landopstelling de belasting vervangen.

DRUK DOSEREN, TAAK BEHOUDEN

Druk doseren, taak behouden

1. **Eigen startroutine + één procesdoel**
   Druk vooraf afspreken
2. **Vrije start**
   Voelen en zichtbaar gedrag benoemen
3. **Dezelfde start met één tegenstander**
   Bekende adem- of taakcue toepassen
4. **Eén aanpassing → opnieuw**
   Controle en overzicht blijven leidend

Doel

Een vertrouwde routine bewust onder wedstrijddruk toepassen.

Resultaat

De zeiler herkent spanning en blijft de afgesproken starttaak uitvoeren.

BESCHRIJVING

Laat de zeiler een vertrouwde startroutine en één procesdoel kiezen. Oefen eerst een vrije start en daarna dezelfde opdracht met één tegenstander.

Spreek de druk vooraf af. Laat de zeiler spanning benoemen en de bekende adem- of taakcues toepassen. De coach bewaakt dat controle en overzicht behouden blijven.

Vergelijk na de runs gevoel en zichtbaar gedrag. Kies één bruikbare aanpassing en probeer opnieuw. Blijf het opgebouwde zelfvertrouwen en de veerkracht versterken; de nadruk ligt op bewust omgaan met druk.

DUURBLOKKEN

Doel

Techniek, concentratie en besluitvorming gedurende langere vaartijd stabiel houden.

Resultaat

De zeiler behaalt in het laatste blok dezelfde technische criteria als in het eerste blok.

BESCHRIJVING

Leg een eenvoudige upwind-downwindbaan uit die zonder wachttijd kan worden gevaren.

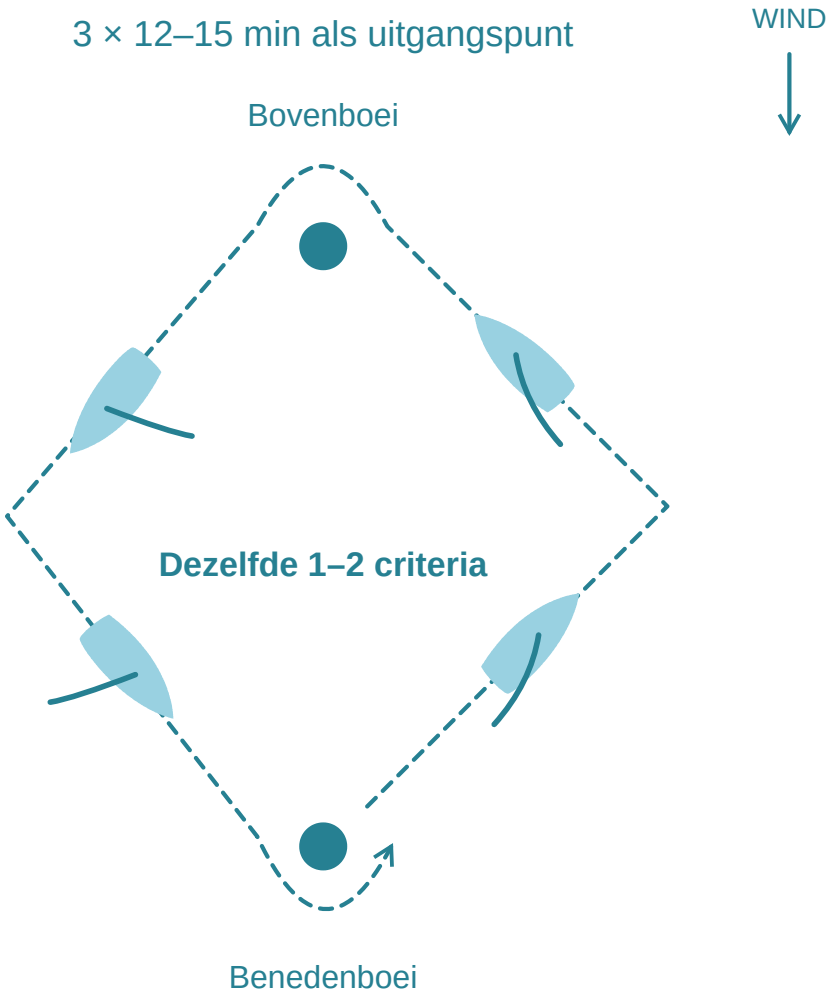
Vaar drie blokken van twaalf tot vijftien minuten met korte actieve recuperatie.

Kies één technisch criterium, bijvoorbeeld vlak uit een overstag komen. Beoordeel dit op dezelfde manier in het eerste en laatste blok.

Bij weinig wind: kortere baan en meer manoeuvres. Bij zwaar weer: kortere werkblokken en langere recuperatie.

Tweemansboot: fokkenmaat bewaakt taakverdeling, voeding en drinken; beide zeilers melden technisch verval.

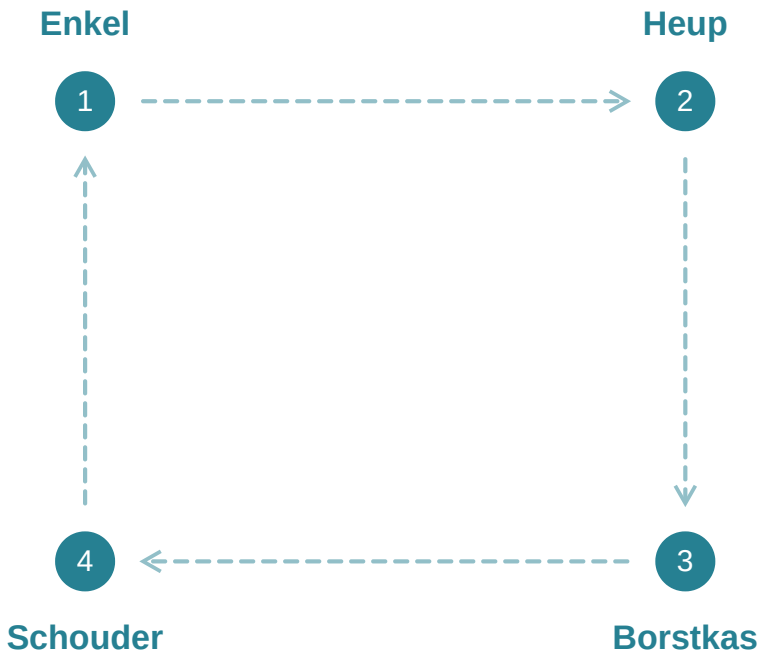
3 × 12–15 min als uitgangspunt



Blok 1 → actief herstel → blok 2 → herstel → blok 3

MOBILITEITSROUTINE ALS OPWARMING

Actieve mobiliteit na algemene opwarming



5–10 min • daarna overstag en gijp op vrije lus

Doel

Voldoende bewegingsruimte behouden voor veilige, vloeiende zeilbewegingen.

Resultaat

De zeiler voert een passende opwarming uit en beweegt tijdens de manoeuvres pijnvrij en gecontroleerd.

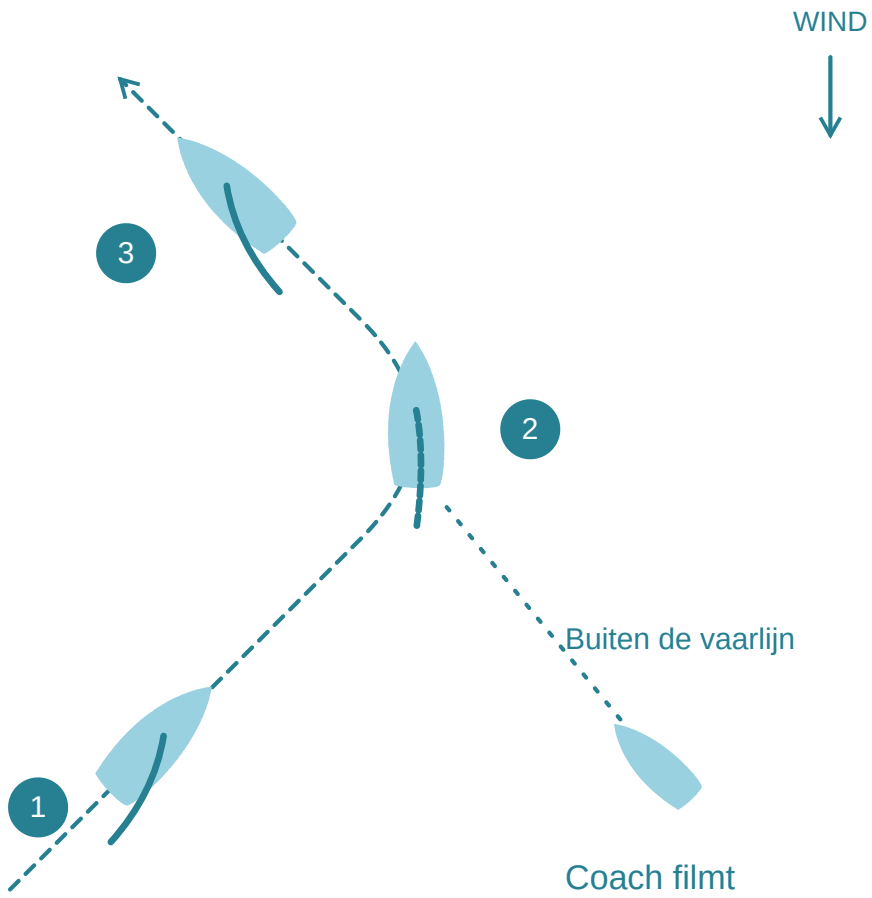
BESCHRIJVING

Warm eerst algemeen op. Kies daarna 5–10 minuten actieve bewegingen voor enkel, heup, borstkas en schouder, passend bij de klasse en persoonlijke behoefte.

De zeiler controleert rustig beide zijden en vermijdt pijn of geforceerde eindstanden. Koppel de bewegingen aan onder de giek doorgaan, schootbediening en gewichtsverplaatsing.

Vaar vervolgens een ruime lus tussen twee boeien en controleer de bewegingsvrijheid in een overstag en gijp. Noteer wat meer aandacht vraagt en stem de volgende routine daarop af.

VIDEO-OEFENING



Drie opnamen → één correctie → dezelfde kijkhoek

Doel

Een klassegerichte houding of manoeuvre met video analyseren en gericht bijsturen.

Resultaat

De zeiler vergelijkt drie opnamen vóór en na één correctie en benoemt het zichtbare effect.

BESCHRIJVING

Kies één houding of beweging: hangen, roll-tack, gijp of schootwerking. Spreek één zichtbaar criterium af.

Film drie beheerste manoeuvres of drie korte, vergelijkbare aandewindse passages. De zeiler bekijkt eerst zelf de uitvoering en benoemt één correctie.

Herhaal dezelfde drie opnamen met dezelfde kijkhoek en vergelijk het afgesproken criterium. Film vóór de techniek door vermoeidheid vervalt.

Meer wind: verkort de opname en bewaak controle. Weinig wind: enkele manoeuvres vergelijken. Tweemansboot: bekijk beide rollen en hun gezamenlijke timing.

MIJN PLAN, ONZE AFSPRAKEN

Mijn plan, onze afspraken

1. **Zeiler stelt een proef voor**
   Werkpunt, doel en verwachte waarneming
2. **Taken vóór vertrek afspreken**
   Wie kijkt, vaart en registreert?
3. **Uitvoeren en één observatie verzamelen**
   Bijvoorbeeld twee routes naar de bovenboei
4. **Samen terugkijken**
   Wat behouden of wijzigen? Wie doet wat?

Doel

Eigenaarschap en proactiviteit introduceren binnen het begeleidingsteam.

Resultaat

De zeiler stelt een oefenkeuze voor, vraagt feedback en legt de volgende stap vast.

BESCHRIJVING

Laat de zeiler uit een recente training één werkpunt kiezen en een korte proef opstellen: bijvoorbeeld twee routes naar dezelfde bovenboei.

Voor vertrek licht hij doel, verwachte waarneming en taakverdeling toe. De coach stelt vragen en helpt het plan haalbaar te maken. De zeiler voert uit en verzamelt één bruikbare observatie.

Bespreek achteraf wat behouden of gewijzigd wordt en wie wat doet. In een tweemansboot hebben beiden een eigen taak en één gezamenlijke afspraak. Er is begeleiding bij deze eerste verantwoordelijkheid voor het programma.

HERSTELCHECK NA HET VAREN

Herstelcheck na het varen

1. **Rustig uitvaren en aftuigen**
   Daarna gesprek aan land
2. **Lichaam • gevoel • aandacht**
   Wat was zwaar en wat helpt nu?
3. **Eén passende herstelactie**
   Rust, drinken/eten, droge kleding of overgang
4. **Volgende belasting samen aanpassen**
   Pijn of afwijkende vermoeidheid melden

Doel

Fysiek, emotioneel en mentaal herstel leren herkennen en plannen.

Resultaat

De zeiler benoemt zijn herstelbehoefte, kiest een passende actie en meldt afwijkende signalen.

BESCHRIJVING

Vaar de laatste korte lus rustig uit en tuig af. Bespreek daarna hoe de sessie fysiek, emotioneel en mentaal aanvoelde: wat was zwaar, wat bleef hangen en wat helpt nu?

Kies één concrete herstelactie, zoals rustig bewegen, drinken en eten, droge kleding of een rustige overgang naar de rest van de dag. Volg het afgesproken slaap- en herstelplan.

Meld pijn en afwijkende vermoeidheid aan de coach. Pas de volgende belasting samen aan. Voer de bespreking aan land. Herstel voegt geen nieuwe zware training toe.

TWEE PROCESDOELEN EN DEBRIEF

Van procesdoelen naar debrief

1. **Maximaal twee procesdoelen kiezen**
   Concreet gedrag waarop je invloed hebt
2. **Dezelfde doelen observeren**
   Tijdens de reeks geen extra aandachtspunten
3. **Zeiler reflecteert eerst**
   Wat ging goed, wat was moeilijk?
4. **Coach: één patroon + volgende stap**
   In een duo: eigen taak en gezamenlijk doel

Doel

Mentale voorbereiding en eigenaarschap tijdens trainingswedstrijden versterken.

Resultaat

De zeiler toont met voorbeelden wat lukte, wat niet en wat de volgende stap wordt.

BESCHRIJVING

De zeiler kiest vóór de training maximaal twee procesdoelen waarop hij rechtstreeks invloed heeft.

Formuleer zichtbaar gedrag, bijvoorbeeld “vrije wind behouden” of “vóór de layline nogmaals wind en verkeer controleren”.

De coach observeert specifiek deze doelen en geeft tijdens de reeks geen extra aandachtspunten.

Na afloop reflecteert de zeiler eerst: wat ging goed, wat was moeilijk en welke keuze maakte verschil?

De coach voegt maximaal één patroon en één volgende stap toe.

Tweemansboot: beide zeilers formuleren één gezamenlijk procesdoel en één eigen taakdoel.