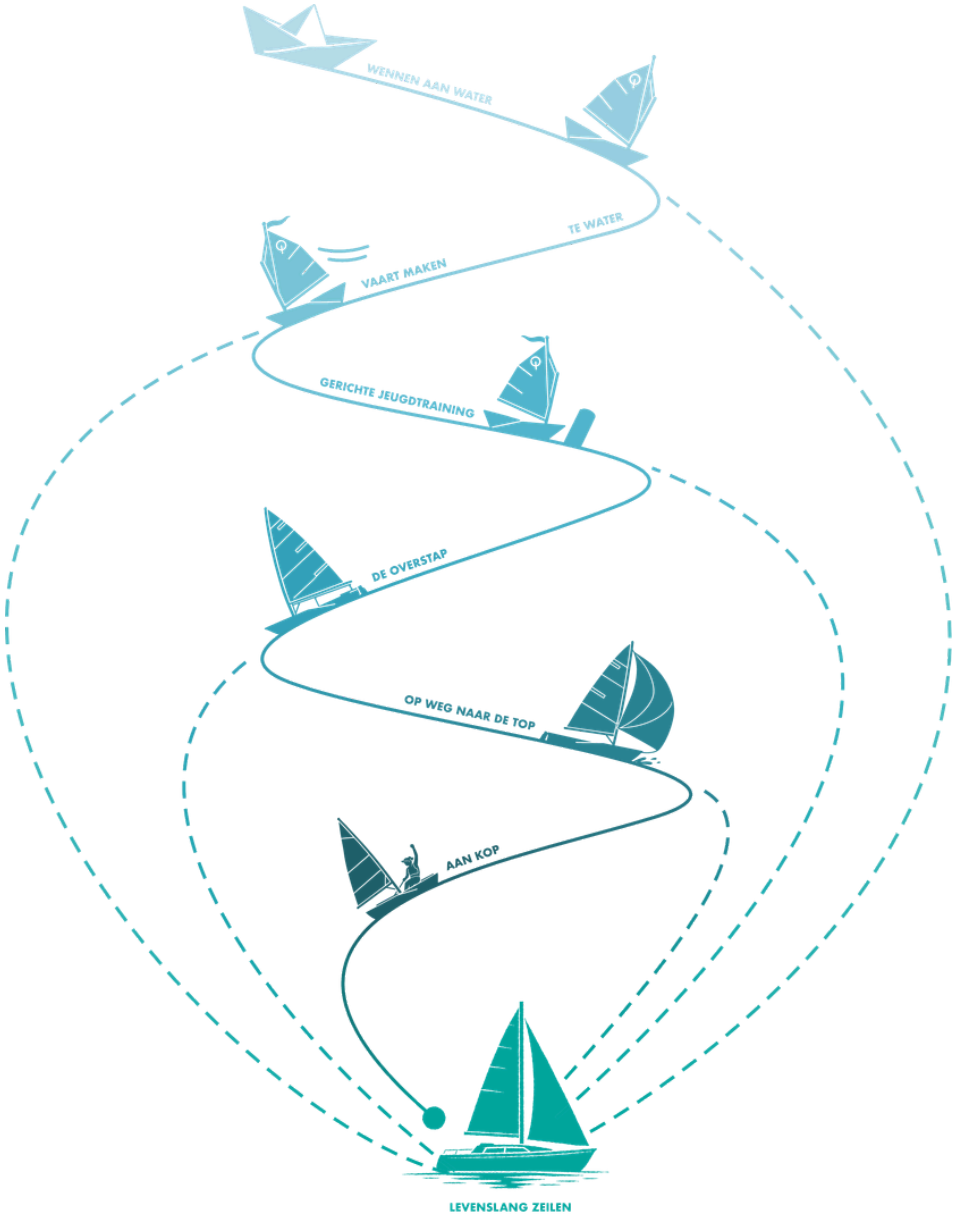
GROEIMODEL ZEILEN

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 19–23 JAAR

OP WEG NAAR DE TOP

De zeiler verfijnt consistente prestaties in wedstrijden op hoog niveau. Fysieke en mentale voorbereiding worden afgestemd op het individuele werkpunt, bootklasse en rol. Het programma bewaart ruimte voor herstel en past bij ambitie en beschikbare tijd.



OP WEG NAAR DE TOP

De zeiler verfijnt consistente prestaties in wedstrijden op hoog niveau. Fysieke en mentale voorbereiding worden afgestemd op het individuele werkpunt, bootklasse en rol. Het programma bewaart ruimte voor herstel en past bij ambitie en beschikbare tijd.

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 richten zich op een aantoonbaar werkpunt op het water. Stem het volume af op club- of prestatietraject. Monitoring ondersteunt een concrete trainingsbeslissing.

MENTAAL
Bestaande competenties worden behouden. Eigenaarschap, proactiviteit en FEM-herstel worden bewust aangeleerd; aandacht, flexibiliteit en visualisatie worden naar individuele behoefte ingezet.

ACCENTEN VAN DEZE BUNDEL

GROEIMODEL ZEILEN

- Start en eerste kruisrak
- Betrouwbare trim- en snelheidsvergelijking
- Manoeuvreverlies en boeirondingen
- Wind, stroom en gatekeuze
- Techniek over meerdere races behouden
- Individueel fysiek profiel
- Focus, reset, herstel en eigenaarschap



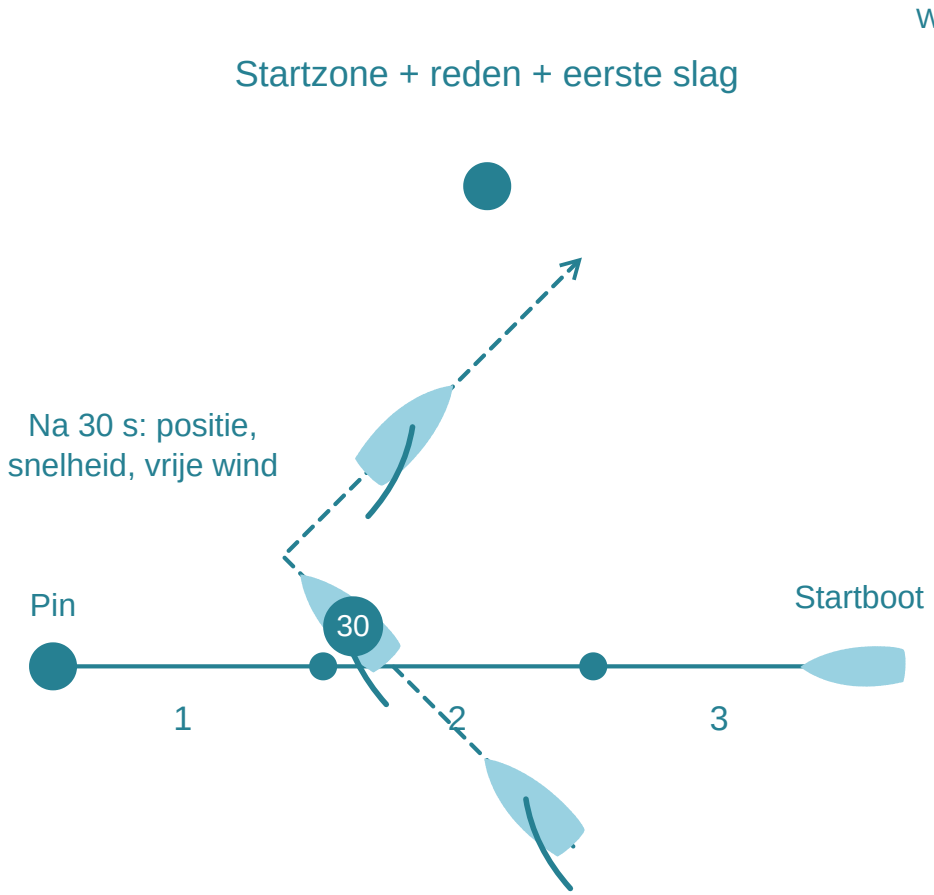
ZO GEBRUIK JE DE FICHES

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_Wedstrijdgericht_trainen.docx. Fasekader: Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 16. Fysiek: Groeimodel_Zeilen_Fysieke_ontwikkelingslijn, pp. 23–25. Mentaal: Groeimodel_Zeilen_Mentale_ontwikkelingslijn, Tabelle1, kolom G. Toegevoegde oefeningen zijn praktische vertalingen. Doseringen zijn voorbeelden; pas ze aan ervaring, klasse, weer en herstel aan.

START EN EERSTE KRUISRAK



4–6 boten • plan benoemen • zes starts met nieuwe lijnhoek

Doel

Een uitvoerbare startpositie kiezen en de eerste slag in vrije wind opbouwen.

Resultaat

De zeiler koppelt in vier van zes starts lijnkeuze, versnelling en eerste slag aan zijn plan.

BESCHRIJVING

Leg een startlijn en bovenboei voor circa drie minuten kruisen. Werk met vier tot zes vergelijkbare boten.

Iedere zeiler noemt startzone, reden en eerste slag. Gebruik dezelfde afgesproken oefenprocedure; vaar na de start door tot de bovenboei.

Observeer lijnpositie, snelheid en vrije wind na 30 seconden. Herhaal zes keer en verander tussen reeksen de lijnhoek; laat het plan opnieuw onderbouwen.

Vlagen: beoordeel de waarneming. Meer wind: meer ruimte. Tweemansboot: fokkenmaat meldt tijd, ruimte en verkeer; stuurman bevestigt en versnelt.

TRIMTEST MET CONTROLEBOOT

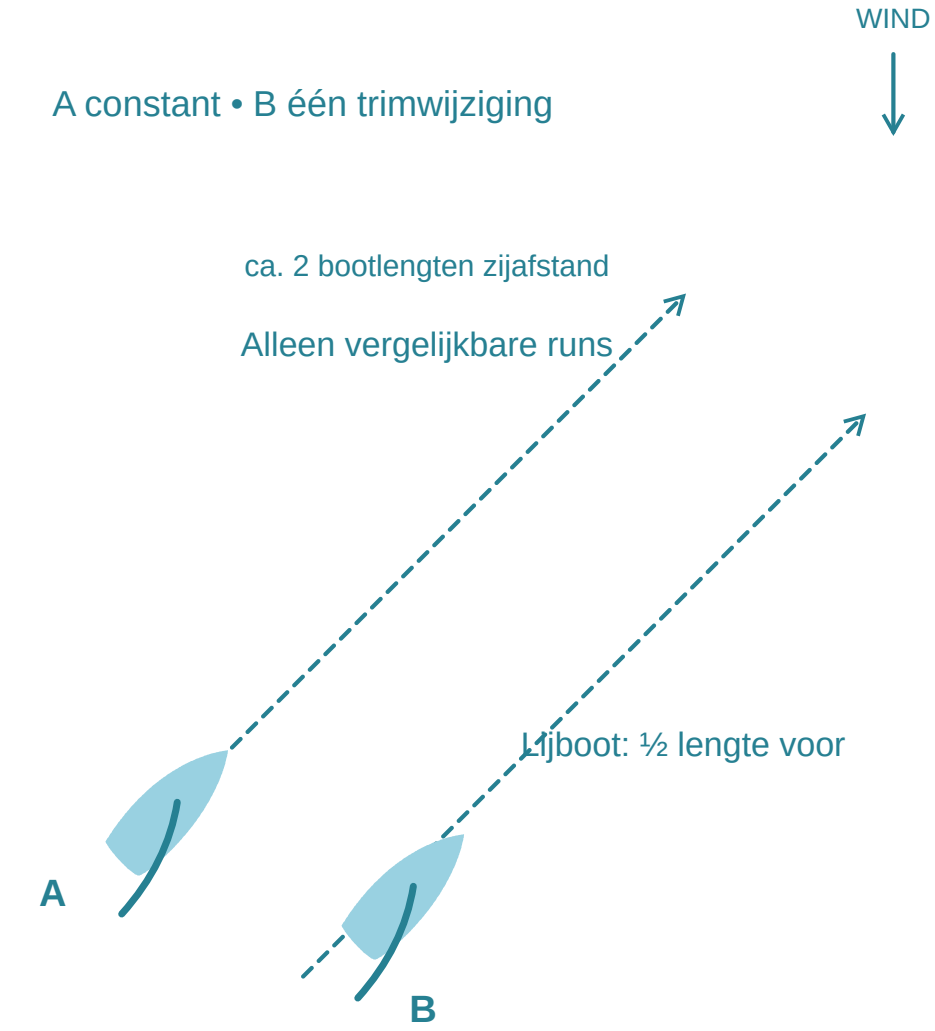
Doel

Een trimverschil onderscheiden van een verschil in startpositie, wind of uitvoering.

Resultaat

Vier controlevaarten leveren een onderbouwde keuze op, óf tonen dat het verschil niet betrouwbaar is.

A constant • B één trimwijziging



Posities wisselen → beide boegen → referentierol wisselen

BESCHRIJVING

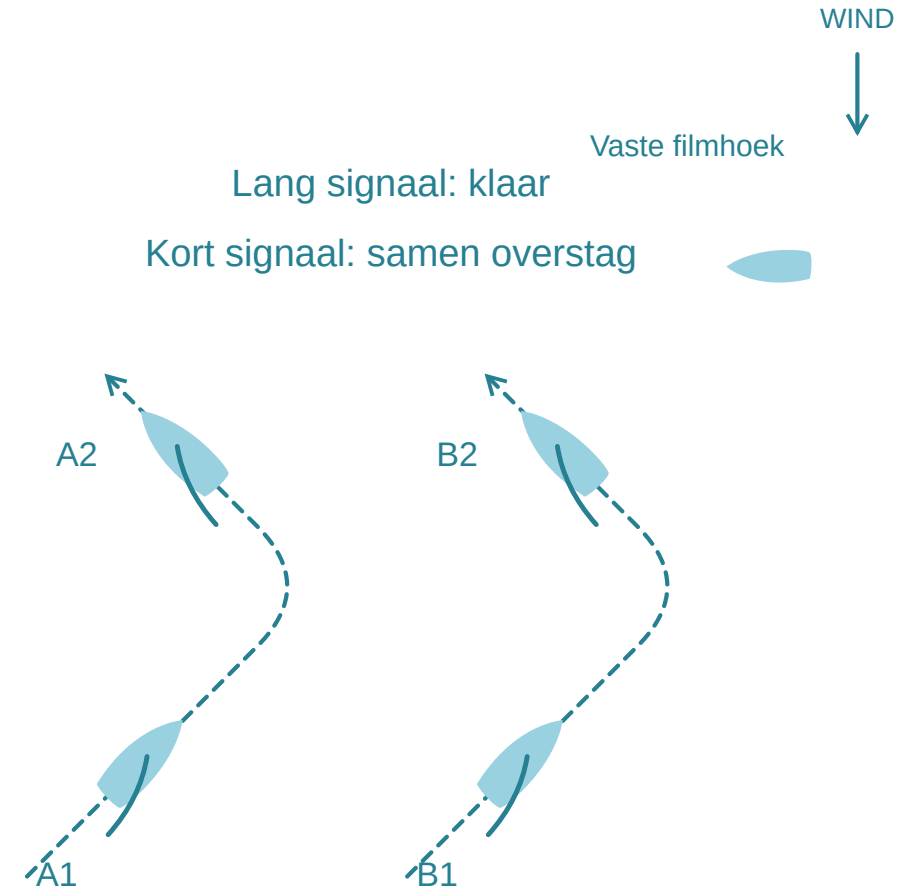
Koppel twee boten van dezelfde klasse. Markeer de uitgangstrim; één referentieboot blijft constant, één testboot verandert één instelling.

Start in vrije wind met circa twee bootlengten zijafstand en de lijboot een halve lengte voor. Herstart bij beïnvloeding.

Vaar 2–5 minuten, noteer hoogte, snelheid, wind en instelling; wissel loef- en lijpositie. Doe 3–4 controlevaarten over beide boegen en wissel daarna de referentierol.

Vergelijk alleen bruikbare runs. Onvoldoende wind: markeren en registreren aan land. Tweemansboot: verdeel koers, trim en registratie; houd houding en inzet gelijk.

MANOEUVREVERLIES METEN



Vóór/na vergelijken → drie runs → gewisselde posities

Doel

Het verlies bij een overstag zichtbaar maken en één technisch werkpunt verbeteren.

Resultaat

De zeiler vergelijkt twee reeksen en kan tonen of herpakken van koers en snelheid verbetert.

BESCHRIJVING

Twee vergelijkbare boten varen aan de wind in vrije wind. De coach filmt buiten de vaarlijnen.

Ga op hetzelfde signaal overstag. Vergelijk koers, helling en relatieve positie vóór en na de manoeuvre. Doe drie vergelijkbare herhalingen.

Kies één werkpunt en herhaal met gewisselde posities. Gebruik beeld én waarneming; behandel een door wind verstoorde poging niet als technisch bewijs.

Golven: kies een uitvoerbaar golfmoment. Meer wind: controle en snel vlak varen. Tweemansboot: spreek één ritme af en film de gezamenlijke overgang.

GERICHTE KRACHT EN POWER

Gerichte kracht en power

1. **Fysiek werkpunt met begeleider kiezen**
   Een vertrouwde kracht- of poweroefening
2. **Passende prikkel uitvoeren**
   Power fris; belasting uit individueel plan
3. **Herstellen vóór watercontrole**
   Dezelfde technische kenmerken bekijken
4. **Uitvoering in context vergelijken**
   Ontwikkeling over meerdere waarnemingen

Doel

Eén fysieke beperking doelgericht trainen en op het water toetsen.

Resultaat

De zeiler koppelt een gekozen prikkel aan betere taakuitvoering of benoemt waarom bewijs ontbreekt.

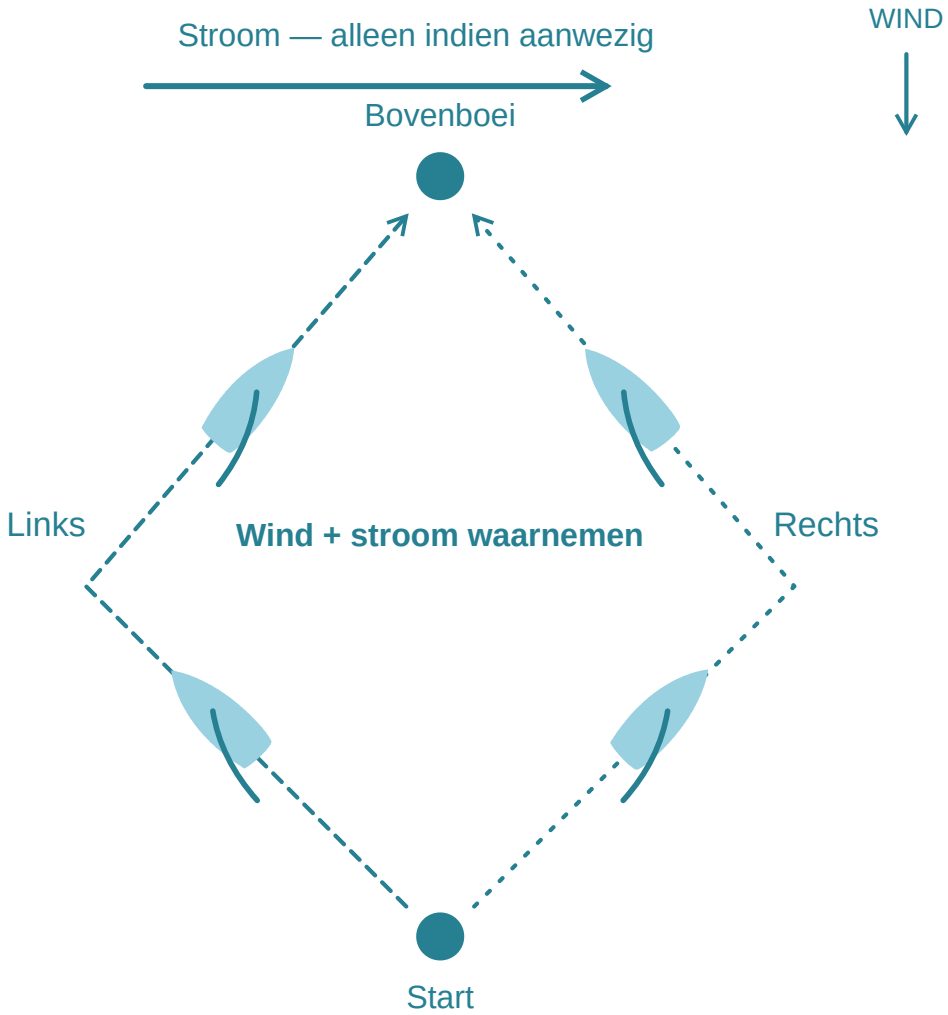
BESCHRIJVING

Kies met de fysieke begeleider een aantoonbaar werkpunt en een vertrouwde oefening. Zware hoofdoefeningen kunnen bij voldoende ervaring 3–5 sets van 3–6 herhalingen omvatten, meestal met 1–3 in reserve.

Power wordt fris getraind: een passend blok van 3–5 × 2–5 snelle, beheerste acties met ruim herstel. De coach kiest wat in het bestaande programma past.

Volg over meerdere trainingen dezelfde technische kenmerken in een korte manoeuvrelus. Eén krachtsessie bewijst geen krachtwinst; beoordeel de transfer na een passend trainingsblok onder vergelijkbare omstandigheden.

WIND- EN STROOMKEUZE



Zelf kiezen → tijden en omstandigheden vergelijken

Doel

Windinformatie en stroming samen gebruiken om een route te kiezen.

Resultaat

De zeiler koppelt zijn route aan waarnemingen en onderscheidt besliskwaliteit van de eindpositie.

BESCHRIJVING

Kies veilig open water en twee bezeilbare routes naar een bovenboei. Observeer actuele wind en stroom; gebruik geen oude getijwaarden.

Noteer koersen over beide boegen en mogelijke stroomverschillen. Benoem een voorkeur en een signaal om het plan te herzien.

Verdeel boten eerst over links en rechts. Vergelijk bij de bovenboei vaartijd en omstandigheden. Laat daarna ieder zelfstandig kiezen en de keuze uitleggen.

Geen merkbare stroom: oefen windkeuze. Zoek geen vaargeul of ondiepte op. Tweemansboot: fokkenmaat verzamelt informatie; het team bevestigt een planwijziging.

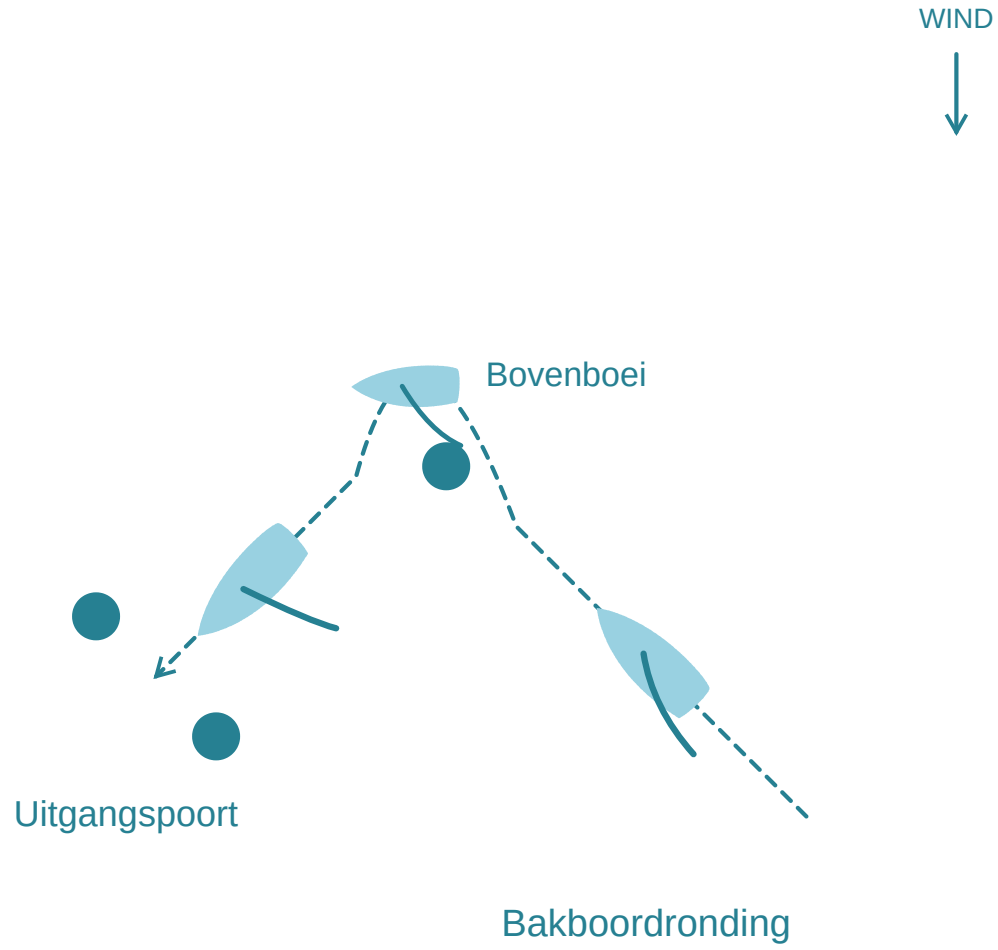
RONDING NAAR VRIJE UITGANG

Doel

De bovenboei technisch goed ronden en direct een bruikbare uitgang kiezen.

Resultaat

De zeiler houdt bij vier van zes rondingen controle en kan zijn uitgangskeuze verklaren.



Vrije aanloop → ruimewindse uitgang → volgorde wisselen

BESCHRIJVING

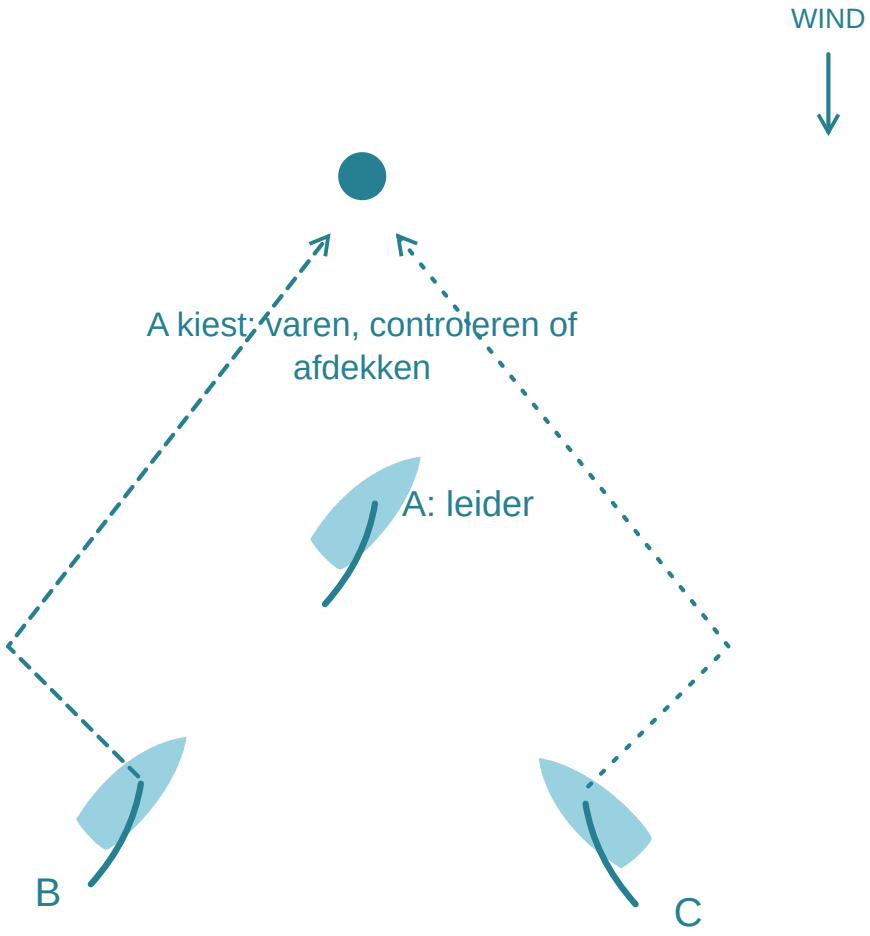
Leg een bovenboei met ruimewindse uitgangspoort. Drie boten starten met veilige tussenruimte en ronden aan bakboord.

Laat de aanloop zelfstandig kiezen. Observeer voorbereiding, schootactie, helling en roergebruik. Vaar door tot de uitgangspoort.

Vergelijk controle, vrije wind en snelheid na de ronding; wissel de startvolgorde. Voeg hijsen alleen toe bij passende klasse en beheerste techniek.

Meer wind: grotere aanloop en uitgang. Weinig wind: vloeiend bewegen. Tweemansboot: fokkenmaat bereidt trim of hijs voor; stuurman bewaakt verkeer en volgorde.

EÉN LEIDER, TWEE AANVALLERS



B en C kiezen zelfstandig • na bovenboei rollen wisselen

Doel

Een voorsprong beheren zonder zich op één tegenstander vast te rijden.

Resultaat

De leider benoemt per run wie hij controleert en welk risico hij tegenover de andere boot aanvaardt.

BESCHRIJVING

A start enkele bootlengten vóór B en C op een kruisrak. B en C kiezen elk hun eigen route; zij werken niet samen.

A kiest snelheid varen, controleren of afdekken. Observeer het beslismoment en het effect op beide tegenstanders.

Wissel na de bovenboei de rollen. Varieer de voorsprong en bespreek wanneer extra overstagen meer kostten dan opleverden.

Onrustig water: bredere zone. Windstil: dezelfde posities op een bord. Tweemansboot: fokkenmaat volgt beide aanvallers; stuurman bevestigt prioriteit en houdt snelheid.

CONDITIE VOOR HERHAALDE RACES

Conditie voor herhaalde races

1. **Belasting en herstel bespreken**
   Zeilen en overige training samen bekijken
2. **Rustige cardio kiezen**
   40–75 min of kortere passende sessie
3. **Herstellen**
   Intensief werk alleen als gerichte plankeuze
4. **Eerste en laatste zeilrun vergelijken**
   Dezelfde houding- en manoeuvrecriteria

Doel

Aerobe capaciteit afstemmen op herhaalde wedstrijdbelasting.

Resultaat

De zeiler doseert conditietraining en houdt technische kwaliteit over meerdere runs herkenbaar.

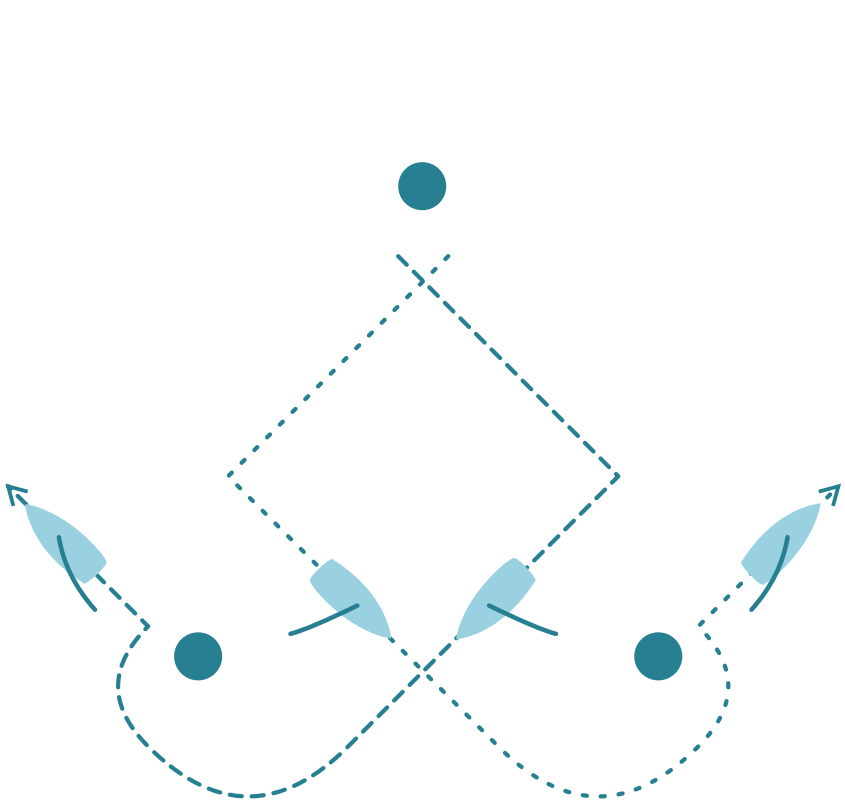
BESCHRIJVING

Bespreek recente zeilbelasting en herstel. Kies een rustige cardiovorm van doorgaans 40–75 minuten op inspanning 2–4 op 10, of een kortere passende sessie.

Een intensieve sessie is alleen een gerichte keuze binnen het totale plan, geen extra verplichting naast zwaar varen. Laat wind, klasse en rol de planning mee bepalen.

Volg op het water een reeks op-en-neerrakken en vergelijk eerste en laatste run op dezelfde houdings- en manoeuvrecriteria. Bespreek ook slaap, voeding en totale belasting vóór meer training toe te voegen.

GATEKEUZE EN VOLGENDE SLAG



Door de gate → buitenom ronden

Daarna: bezeilbare eerste slag

Keuze vooraf • na ronding nog circa één minuut kruisen

Doel

De benedenpoort kiezen op basis van ruimte, ronding en het volgende kruisrak.

Resultaat

De zeiler motiveert in drie opeenvolgende runs zowel de gatekeuze als de eerste slag erna.

BESCHRIJVING

Leg een benedenpoort en bovenboei. Vaar vanuit de baan tussen beide gateboeien en rond de gekozen boei van binnen naar buiten. Vaar daarna het volgende kruisrak in.

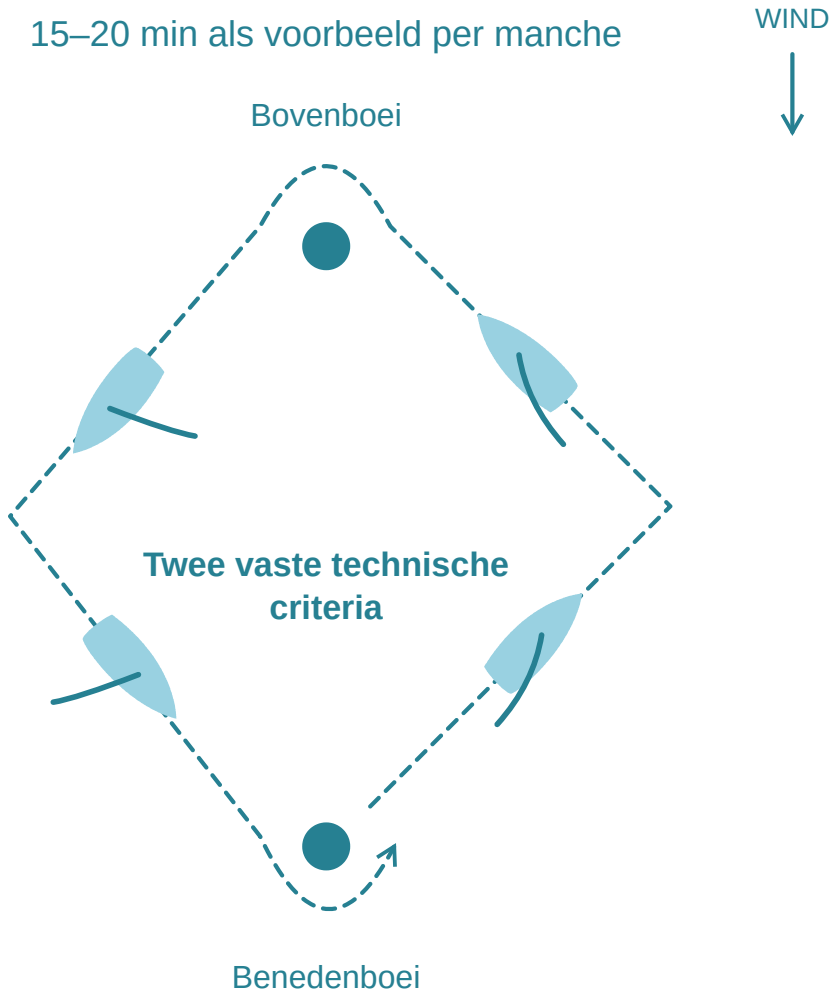
Laat vóór de aanloop een voorkeur benoemen op basis van wind, drukte, gijp en gewenste volgende slag.

Vaar na de ronding nog circa één minuut aan de wind. Vergelijk rondingsverlies, vrije wind en uitvoerbaarheid. Verander posities of gatehoek tussen reeksen.

Meer wind: ruimere gate. Weinig wind: behoud snelheid. Tweemansboot: fokkenmaat meldt verkeer en zeilhandeling; stuurman bevestigt boei en uitgang.

CONSTANTE WEDSTRIJDREEKS

15–20 min als voorbeeld per manche



Manche 1 → herstel → manche 2 → herstel → manche 3

Doel

Techniek en besliskwaliteit over meerdere manches behouden.

Resultaat

De laatste manche blijft binnen de vooraf gekozen technische criteria; afwijkingen worden verklaard.

BESCHRIJVING

Leg een op-en-neerbaan. Plan bijvoorbeeld drie manches van 15–20 minuten; stem duur en herstel af op klasse en belastbaarheid.

Kies twee zichtbare technische criteria per zeiler en observeer ze in elke manche. De zeiler volgt zijn herstelroutine en meldt ervaren belasting.

Vergelijk eerste en laatste manche in hun windcontext. Kies één mogelijke oorzaak van verval voor een volgende gerichte training.

Bij toenemende wind of controleverlies: verkort of stop. Tweemansboot: beiden melden wanneer eigen uitvoering of gezamenlijke timing verslechtert.

HANGEN MET SCHOOTACTIE

Hangen met schootactie

1. **Vertrouwde hangbank + lichte schootweerstand**
   Met fysieke begeleider instellen
2. **Twee houdingscriteria afspreken**
   Hefboom en weerstand passend bij de rol
3. **Individueel werk- en herstelblok**
   10–20 min; filmen vanuit vaste hoek
4. **Na herstel: schoten op kort rak**
   Dezelfde criteria vergelijken

Doel

Een voorbereide hanghouding met schootactie verbinden en naar de boot overbrengen.

Resultaat

De zeiler behoudt de gekozen houdingscriteria bij de schootactie én bij de transfer op het water.

BESCHRIJVING

Kies met de fysieke begeleider een vertrouwde hangbankopstelling en passende lichte schootweerstand. Spreek twee houdingscriteria af.

Kies werk- en herstelreeksen binnen een individueel blok van 10–20 minuten uit de fysieke leerlijn. Stem hefboom en weerstand af op klasse en rol. Film vanuit dezelfde hoek als het referentiebeeld.

Verminder of stop bij controleverlies. Herhaal na herstel de schootactie in een kort aandewinds rak en vergelijk dezelfde criteria.

Ongeschikt vaarweer: watertransfer uitstellen. Trapezeklasse: aangepaste opstelling door specialist. Tweemansboot: beoordeel eerst per rol, daarna de gezamenlijke balans.

HERSTEL EN BIJSTURING BESPREKEN

Herstel en bijsturing

1. **Na de wedstrijdreeks aan land**
   Fysieke, emotionele en mentale behoefte
2. **Eén herstelactie kiezen**
   Zeiler neemt initiatief
3. **Volgend onderdeel beoordelen**
   Behouden • verkorten • verplaatsen
4. **Concrete opvolgafspraak**
   Wie past het plan aan en volgt het op?

Doel

Fysiek, emotioneel en mentaal herstel bewust plannen en communiceren.

Resultaat

De zeiler stelt een passende herstelactie voor en maakt met de staf een concrete vervolgafspraak.

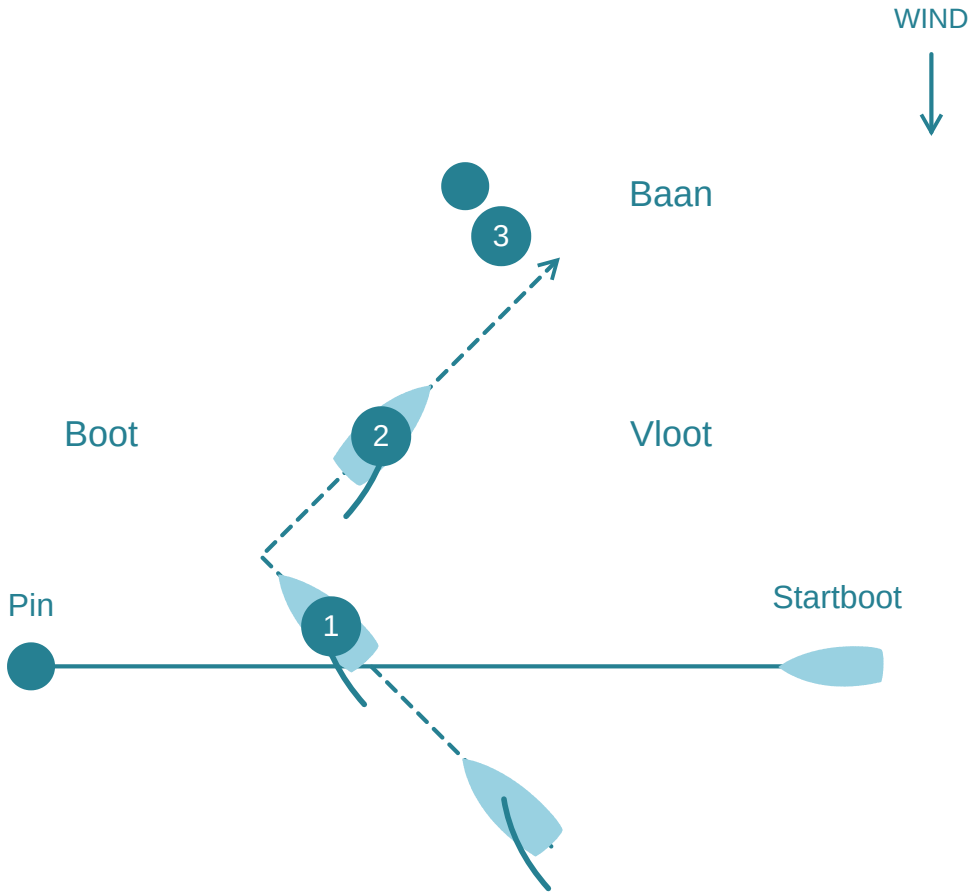
BESCHRIJVING

Vaar een geplande korte wedstrijdreeks. Na het rustig uitvaren bespreekt de zeiler drie zaken: fysieke vermoeidheid, emotionele reactie op de reeks en mentale belasting.

Kies samen één herstelactie en bepaal of het volgende trainingsonderdeel wordt behouden, verkort of verplaatst. De zeiler neemt initiatief en deelt benodigde informatie tijdig.

In een tweemansboot vergelijkt ieder zijn eigen behoefte; afspraken hoeven niet identiek te zijn. Leg vast wie de aanpassing opvolgt. Voer het gesprek aan land.

FOCUS: BOOT, VLOOT EN BAAN



Run 1: herinnering • run 2: zelf aandacht sturen

Doel

De aandacht op het juiste moment tussen eigen boot, tegenstanders en baan laten wisselen.

Resultaat

De zeiler kan na drie sleutelmomenten benoemen wat hij waarnam en welke actie daarop volgde.

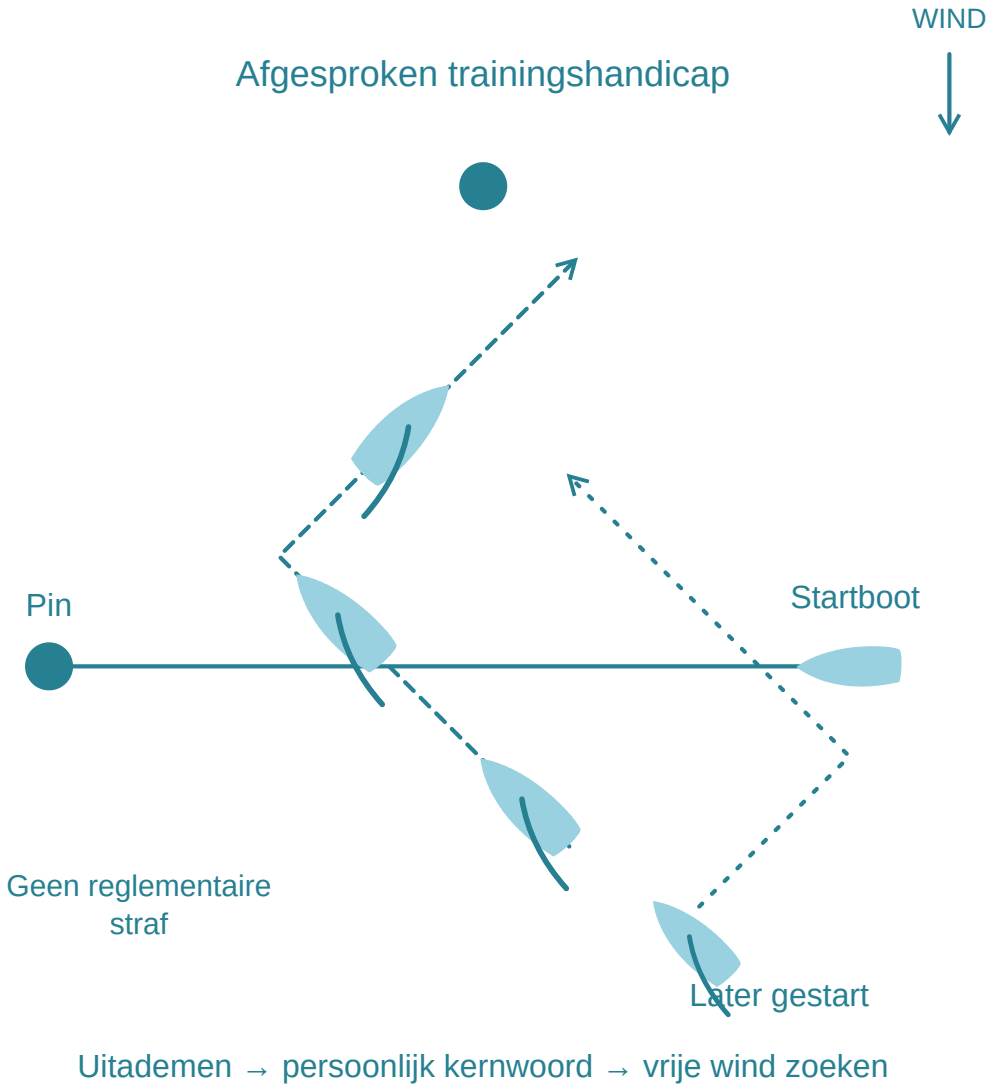
BESCHRIJVING

Gebruik bij individuele behoefte aan aandachtscontrole een korte race met minstens vier boten. Kies drie observatiemomenten: na de start, midden in het kruisrak en vóór de bovenboei.

Spreek af wanneer aandacht naar boot, vloot of baan gaat; uitkijk en bootcontrole blijven behouden. Herinner alleen vóór de eerste run aan deze momenten. In de tweede run stuurt de zeiler zijn aandacht zelf.

Reconstrueer achteraf drie waarnemingen en acties. Bij zwaar weer: eigen trainingsvideo. In een tweemansboot verdeel je de informatiebronnen. Dit onderhoudt een individuele mentale vaardigheid; het is geen selectiecriterium.

RESET NA EEN SLECHTE START



Doel

Een tegenvaller verwerken en direct terugkeren naar controleerbare acties.

Resultaat

De zeiler gebruikt zijn resetcue en voert daarna een concrete herstelkeuze uit.

BESCHRIJVING

Spreek vooraf af dat één boot enkele seconden later start. Dit is een trainingshandicap, geen reglementaire straf.

Kies een bekende reset: uitademen, persoonlijk kernwoord en één actie, zoals vrije wind zoeken. Vaar het kruisrak uit.

Observeer herstel van aandacht en besluitvorming. Wissel de handicapboot en bespreek wat beïnvloedbaar was en welke actie volgde.

Te veel spanning of onvoldoende controle: vereenvoudigen. Tweemansboot: gebruik een gezamenlijke cue en bevestig de eerstvolgende taak zonder schuldvraag.

WERKPUNT OPNIEUW TOETSEN

Werkpunt opnieuw toetsen

1. **Referentiepoging**
   Criterium en omstandigheden vastleggen
2. **Gericht oefenen**
   Eén technisch of tactisch werkpunt
3. **Dezelfde opdracht hertesten**
   Vergelijkbare omstandigheden en meetwijze
4. **Behouden, aanpassen of verder onderzoeken**
   Eén concrete volgende training afspreken

Doel

Een individuele beperking via gerichte oefening en een vergelijkbare hertest aanpakken.

Resultaat

De zeiler onderbouwt met vergelijkbare waarnemingen wat behouden, aangepast of verder onderzocht wordt.

BESCHRIJVING

Kies één technisch of tactisch werkpunt uit wedstrijdobservaties. Leg meetwijze, omstandigheden en een haalbaar uitvoeringscriterium vast.

Vaar een referentiepoging. Kies een gerichte oefening, oefen met voldoende herstel en herhaal de oorspronkelijke opdracht onder vergelijkbare omstandigheden.

Vergelijk uitvoering én context. Noteer: behouden, aanpassen of verder onderzoeken, met een volgende training.

Niet vergelijkbaar weer: toetsing uitstellen. Tweemansboot: ieder krijgt een eigen taak en het team één gezamenlijk criterium. Betrek bij een fysieke beperking de fysieke begeleider.