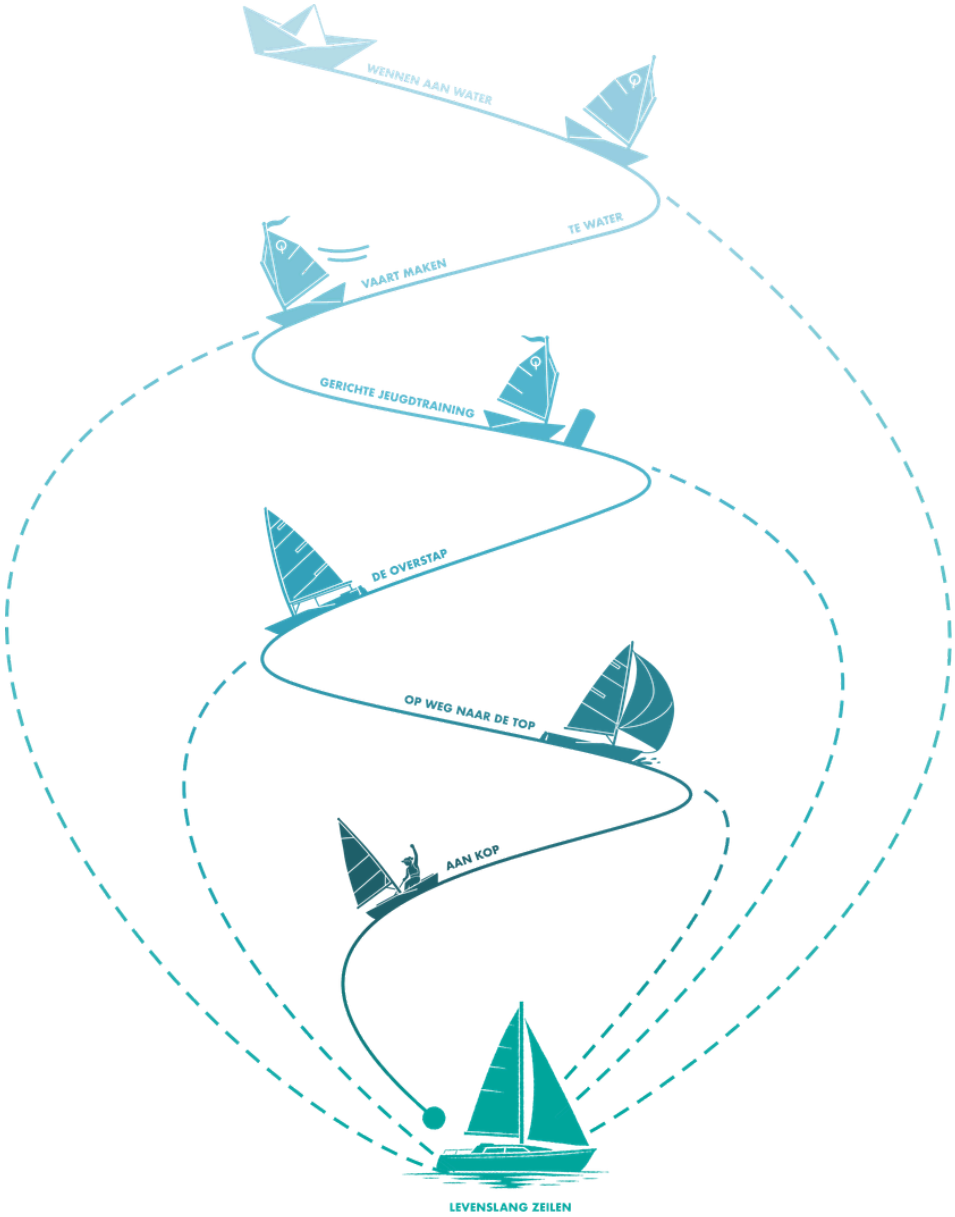
GROEIMODEL ZEILEN

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.

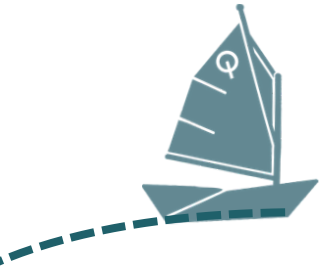




RICHTLEEFTIJD +23 JAAR

AAN KOP

De voorbereiding werkt toe naar gekozen piekmomenten. De ervaren zeiler en de staf stemmen techniek, tactiek, fysieke capaciteit, mentale routines en herstel op elkaar af. Bewezen routines en tijdige bijsturing ondersteunen duurzame prestaties.



AAN KOP

De voorbereiding werkt toe naar gekozen piekmomenten. De ervaren zeiler en de staf stemmen techniek, tactiek, fysieke capaciteit, mentale routines en herstel op elkaar af. Bewezen routines en tijdige bijsturing ondersteunen duurzame prestaties.

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

FYSIEK
Onderhoud of ontwikkel alleen wat boot en rol nodig hebben. Verminder aanvullende belasting rond wedstrijden en toets de transfer naar bootsnelheid en taakuitvoering. Ervaren zeilers werken volgens een individueel plan.

MENTAAL
Omgaan met druk, eigenaarschap, proactiviteit en FEM-herstel zijn deel van gedrag. Onderhoud de eerdere vaardigheden; specialistische technieken, zoals imagery en perfectionisme, volgen de individuele behoefte.

ACCENTEN VAN DEZE BUNDEL

GROEIMODEL ZEILEN

- Startroutine en uitstel
- Score- en wedstrijddagscenario’s
- Raceanalyse en gerichte hertest
- Snelheid en manoeuvres onder druk
- Fysieke finetuning en belastbaarheid
- Persoonlijke mentale piekroutine
- Zelfstandig herstel en teamafstemming



AAN KOP

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_winnen.docx. Fasekader: Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 17. Fysiek: Groeimodel_Zeilen_Fysieke_ontwikkelingslijn, pp. 26–28. Mentaal: Groeimodel_Zeilen_Mentale_ontwikkelingslijn, Tabelle1, kolom H. Toegevoegde oefeningen zijn praktische vertalingen. Doseringen zijn voorbeelden; pas ze aan ervaring, klasse, weer en herstel aan.

STARTROUTINE MÉT UITSTEL

Startroutine mét uitstel

1. **Eigen startroutine uitvoeren**
   Trim • snelheid • wind/stroom • lijn
2. **Vooraf afgesproken uitstel**
   Coach geeft duidelijke herstartinformatie
3. **Nodige informatie hercontroleren**
   Wat is veranderd en moet opnieuw?
4. **Nieuwe start + eerste kruisrak**
   Bespreken wat behouden en herhaald werd

Doel

Een persoonlijke startroutine afronden en na uitstel gericht opnieuw opbouwen.

Resultaat

De zeiler herneemt na uitstel de noodzakelijke checks en start met een actueel plan.

BESCHRIJVING

Maak de eigen routine: trim, split-tack, bootsnelheid, golven en stroom, coachoverleg en lijncontrole. Kies tijden passend bij de klasse.

Voer de routine uit. Spreek vooraf af dat de coach één uitstel inlast; de herstartinformatie is duidelijk.

De zeiler beslist welke gegevens opnieuw gecontroleerd moeten worden. Start en vaar het eerste kruisrak; bespreek wat behouden en herhaald werd.

Snel veranderend weer: actuele wind en lijnpositie eerst. Zwaar weer: routine aan land. Tweemansboot: ieder bewaakt eigen checks; coachcontact gebeurt vóór de race.

KLASSEMENT: SLOTMANCHE

Fictieve slotmanche • zes boten

Voor de race: A 18 • B 20 • C 23

B wordt 1e, A wordt 2e

A: 18 + 2 = 20

B: 20 + 1 = 21

A blijft vóór B

B wordt 1e, A wordt 3e

A = 21 en B = 21: gelijke punten

In deze oefening gelijke punten vermijden

Doel

Vóór de slotmanche uitrekenen welk resultaat nodig is en het risico daarop afstemmen.

Resultaat

De zeiler rekent beide rivalen mee en kan na de manche verklaren of zijn gekozen risico passend was.

BESCHRIJVING

Fictieve casus met zes boten: A heeft 18 punten, B 20, C 23, D 30, E 32 en F 34. Finishplaats telt als punten; geen aftrek of dubbele weging.

A blijft zeker vóór B bij hoogstens één plaats achter B, en vóór C bij hoogstens vier plaatsen achter C. Vermijd gelijke punten in deze oefencasus.

Vaar een slotmanche; iedereen zeilt voor zichzelf. Tel werkelijk op: B eerste en A derde geeft beiden 21; A tweede houdt A op 20. Bespreek risico voor het hele veld.

Wissel punten en rollen. Een echt evenement vraagt zijn eigen scoresysteem. Tweemansboot: één bewaakt scoremarge, de ander snelheid en uitvoering.

WEDSTRIJDDAG NABOOTSEN

Een volledige wedstrijddag

1. **Voorbereiding en startroutine**
   Volgens het gekozen doelevenement
2. **Races + geplande wachttijd**
   Sparringpartners; geen tactische coachhulp
3. **Herstel en belasting registreren**
   Wind, uitvoering en stopcriteria volgen
4. **Dag analyseren**
   Eén aantoonbaar werkpunt voor bijsturing

Doel

De eigen wedstrijdvoorbereiding, uitvoering en herstel in één representatieve dag toetsen.

Resultaat

Het team identificeert na de dag één aantoonbare bottleneck en een concrete bijsturing.

BESCHRIJVING

Bepaal met coach en fysieke begeleider aantal manches, duur, wachttijd, herstel en stopcriteria passend bij het doelevenement.

Doorloop optuigen, startroutine, races en herstel met passende sparringpartners. Registreer wind, belasting en procescriteria.

Tijdens de manche geen tactische coachaanwijzingen. Analyseer achteraf voorbereiding, snelheid, keuzes, techniek en herstel; kies één aantoonbare beperking en gerichte bijsturing.

TAAKBELASTING OP WEDSTRIJDNIVEAU

Taakbelasting op wedstrijdniveau

1. **Eigen fysieke rol kiezen**
   Vertrouwd hang-, trapeze- of schootwerk
2. **Passend blok binnen 8–20 min**
   Werk, rust en hefboom volgen wedstrijdtaak
3. **Herstel tussen herhalingen**
   Frisheid voor het piekmoment bewaken
4. **Controle in herkenbaar zeilrak**
   Houding en schootactie; tijdig verminderen

Doel

Specifieke krachtuithouding voor boot en rol onderhouden.

Resultaat

De zeiler herhaalt representatieve acties met controle en stuurt belasting tijdig bij.

BESCHRIJVING

Kies met de staf hang-, trapeze- of schootwerk uit het vertrouwde programma. Gebruik een passend blok binnen 8–20 minuten; werkduur, rust en hefboom volgen de wedstrijdtaak en het persoonlijke plan.

Oefen op het water een herkenbaar rak met dezelfde rolverdeling en observeer houding en schootactie. Plan herstel tussen herhalingen.

De prikkel vervangt waar nodig andere belasting. Verminder bij afwijkende vermoeidheid, pijn of technisch verval. Bewaar frisheid voor het geplande piekmoment; maak geen nieuwe maximale test van deze oefening.

MENTALE PIEKROUTINE

Doel

Een persoonlijke activatie- en focusroutine toepassen wanneer de start belangrijk aanvoelt.

Resultaat

De zeiler herkent zijn spanning, kiest een passende cue en blijft bij de afgesproken starttaak.

Mentale piekroutine

1. **Persoonlijke spanning herkennen**
   Te hoog of te laag vóór beslissende start
2. **Bewezen routine + één startdoel**
   Ademhaling, taakwoord of activerende cue
3. **Drie korte scenario's varen**
   Vooraf afgesproken sportieve inzet
4. **Gedrag en gevoel vergelijken**
   Hoogstens één routineonderdeel wijzigen

BESCHRIJVING

Bespreek een beslissende start en persoonlijke signalen van te hoge of te lage spanning.

Kies een eerder geoefende routine met ademhaling, taakwoord of activerende cue, gekoppeld aan één controleerbaar startdoel.

Vaar drie korte scenario's met vooraf afgesproken sportieve inzet. Vergelijk gevoel en werkelijk gedrag; verander hoogstens één routineonderdeel tussen reeksen.

Verlaag de druk bij verlies van overzicht. Tweemansboot: een gedeelde cue kan helpen, maar beide persoonlijke routines hoeven niet gelijk te zijn.

VISUALISEREN EN UITVOEREN

Visualiseren en uitvoeren

1. **Aan land: geslaagde manoeuvre verbeelden**
   Beeld • gevoel • timing • geluid
2. **Eigen opname bekijken**
   Eén taakwoord en één kenmerk kiezen
3. **Uitvoeren en filmen**
   Eerst vrij, daarna met één tegenstander
4. **Beeld met uitvoering vergelijken**
   Voorstelling bijstellen op dat ene kenmerk

Ogen sluiten uitsluitend aan land

Doel

Een geslaagde zeilhandeling gedetailleerd inbeelden en daarna bewust reproduceerbaar uitvoeren.

Resultaat

De zeiler verbindt beeld, gevoel en taakwoord met één zichtbaar technisch verschil op het water.

BESCHRIJVING

Kies bij individuele behoefte een recente geslaagde manoeuvre. Haal aan land beeld, gevoel, timing en geluid terug en koppel er één taakwoord aan.

Vergelijk dat beeld met een eigen opname. Voer de manoeuvre op het water uit, eerst vrij en daarna met één tegenstander op veilige afstand.

Film en vergelijk alleen het gekozen kenmerk; stel het mentale beeld bij wanneer gevoel en beeld verschillen.

Ongeschikt weer: aan land blijven. Ogen sluiten gebeurt nooit tijdens varen. Tweemansboot: ieder verbeeldt de eigen rol en stemt het gezamenlijke moment af.

FINETUNING VOOR DE WEDSTRIJD

Finetuning voor de wedstrijd

1. **Bekende beweging en controlepunten**
   Uit eigen wedstrijdprogramma
2. **Geplande korte reeks uitvoeren**
   Individuele belasting, herhalingen en rust
3. **Transfer in rak of bootopstelling**
   Dezelfde technische kenmerken bekijken
4. **Behouden, verminderen of stoppen**
   Volgende training zo nodig aanpassen

Doel

Een voorbereide sportbeweging verfijnen zonder een nieuwe zware trainingsprikkel toe te voegen.

Resultaat

De zeiler voert de afgesproken beweging met controle uit en stopt of past aan volgens het individuele plan.

BESCHRIJVING

Kies met de fysieke begeleider een bekende beweging uit het wedstrijdprogramma, bijvoorbeeld enkele beheerste schootacties met lichte weerstand en stabiele romp.

Voer de geplande korte reeks uit met individueel gekozen belasting, herhalingen en herstel.

Controleer transfer in een kort technisch rak of bootopstelling. Beslis: behouden, verminderen of stoppen; pas zo nodig de volgende training aan.

Zwaar weer: transfer uitstellen of aan land. Pijn, afwijkende vermoeidheid of controleverlies vraagt herbeoordeling. Tweemansboot: beoordeel iedere fysieke rol en de gedeelde timing.

CONDITIE ONDERHOUDEN ROND DE PIEK

Conditie onderhouden rond de piek

1. **Eigen behoefte en totale week bekijken**
   Geen extra prikkels automatisch toevoegen
2. **Rustige cardio plannen**
   30–60 min of passende individuele dosis
3. **Geplande zeilreeks opvolgen**
   Snelheid • manoeuvres • herstel
4. **Piekplan bijsturen**
   Volume verminderen als frisheid dat vraagt

Doel

De benodigde conditie behouden zonder zeilkwaliteit te verliezen.

Resultaat

De zeiler kiest met de staf een passende dosis en meldt herstel en uitvoering over meerdere dagen.

BESCHRIJVING

Plan volgens individuele behoefte een rustige cardioactiviteit van doorgaans 30–60 minuten op inspanning 2–4 op 10. De totale week bevat ook eventuele intensieve prikkels; die komen niet automatisch erbovenop.

Controleer vervolgens op een geplande zeilreeks of bootsnelheid, manoeuvres en herstel stabiel blijven. Gebruik hiervoor de geplande zeiltraining; voeg geen extra test toe.

In een wedstrijdperiode worden volume en extra prikkels verminderd wanneer het piekplan dat vraagt. De zeiler meldt vroeg verandering in energie of uitvoering; de staf bewaakt het geheel.

RACE-ANALYSE NAAR HERTEST

Race-analyse naar hertest

1. **Eigen racefragment reconstrueren**
   Zichtbare feiten én onzekerheden
2. **Eén verklaring kiezen**
   Techniek, tactiek, fysiek of aandacht
3. **Referentie → één wijziging → hertest**
   Veilig en onder vergelijkbare omstandigheden
4. **Aanpassing of extra informatie vastleggen**
   Geen stellige conclusie bij ander weer

Doel

Een beslissend wedstrijdmoment analyseren en de gekozen verbetering op het water toetsen.

Resultaat

Het team scheidt feiten van aannames en toont bij een hertest of de gekozen interventie effect had.

BESCHRIJVING

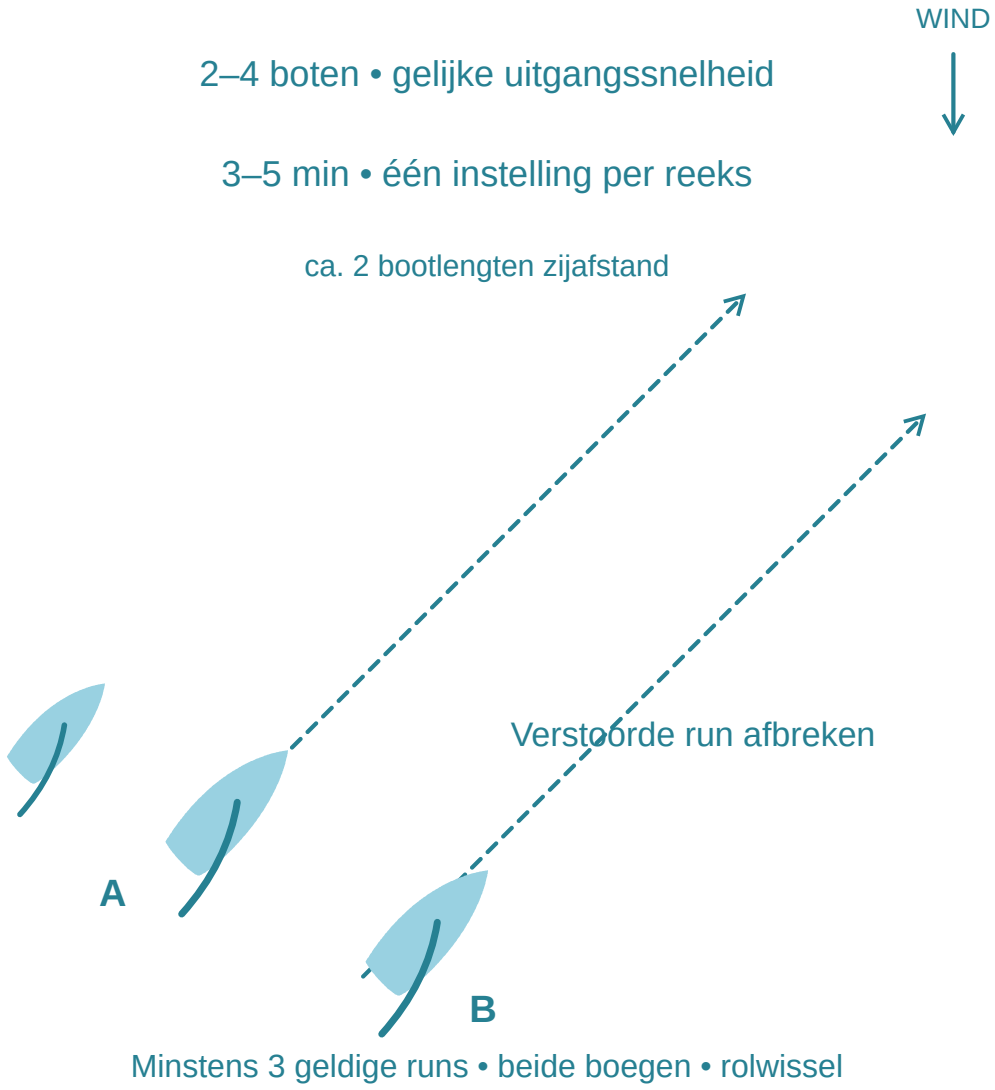
Kies één eigen racefragment. Reconstrueer posities, wind, trim, taken en keuze; scheid zichtbare feiten en onzekerheden.

Kies één verklaring om te testen: techniek, tactiek, fysieke uitvoering of mentale afleiding. Bouw de beginsituatie veilig na.

Vaar een referentiepoging, verander één onderdeel en herhaal in vergelijkbare omstandigheden. Leg één aanpassing vast, of noteer dat meer informatie nodig is.

Ander weer: conclusie beperken of toetsing uitstellen. Tweemansboot: ieder beschrijft eigen waarneming en taak; spreek informatie en gedeelde actie af.

SPEEDTEST



Doel

Eén snelheidsbepalende instelling betrouwbaar vergelijken en herhaalbaar vastleggen.

Resultaat

De zeiler voert minstens drie vergelijkbare runs uit en onderbouwt de gekozen instelling, of noteert dat er nog geen betrouwbaar verschil is.

BESCHRIJVING

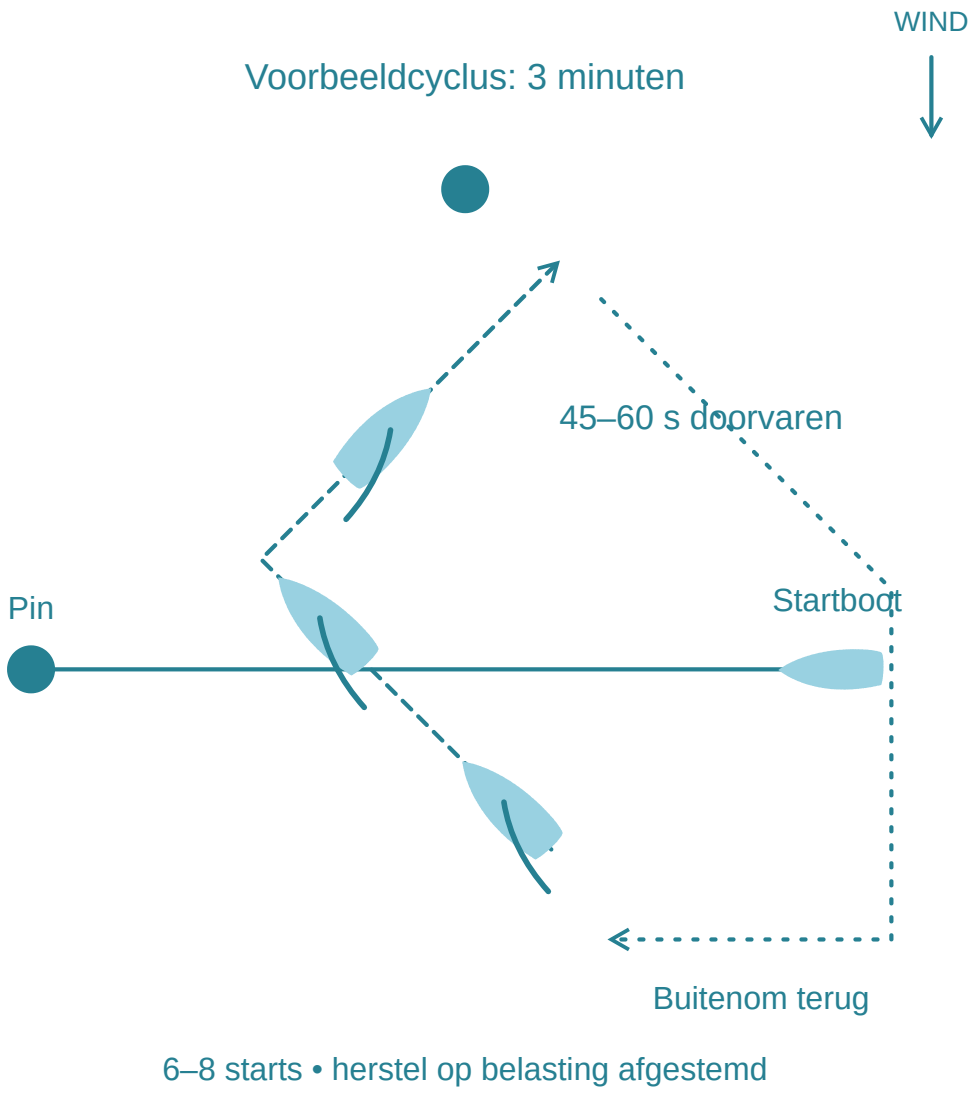
Laat twee tot vier vergelijkbare boten in vrije wind met gelijke uitgangssnelheid en voldoende zijafstand vertrekken.

Vaar 3–5 minuten op één koers. Verander per reeks één instelling; wissel na elke run posities. Verzamel minstens drie geldige runs over beide boegen.

Noteer wind, golven, startpositie en instelling. Breek af bij windschaduw, een eenzijdige vlaag of onvergelijkbare start.

Vlagen: kortere, meer runs. Stroom: herhaal in tegengestelde richting. Tweemansboot: stuurman bewaakt koers en gevoel; fokkenmaat registreert trim en waarnemingen.

ROLLING STARTS



Doel

Een startactie op snelheid en met behoud van ruimte herhaald uitvoeren.

Resultaat

De zeiler start minstens vier van zes keer op snelheid in de gekozen zone, zonder vermijdbaar contact.

BESCHRIJVING

Leg startlijn en kort kruisrak voor vier tot zes boten. Gebruik bijvoorbeeld een startprocedure van drie minuten.

Vaar na het startsignaal 45–60 seconden door en keer buiten de startzone terug. Begin de volgende procedure pas wanneer iedereen veilig klaarstaat. Plan 6–8 starts met herstel afgestemd op de belasting.

Kies vooraf één aandachtspunt: tijd-afstand, vrije ruimte, acceleratie of eerste slag. Geef tussen starts één cue; bespreek de reeks achteraf.

Meer wind: langere lijn en kleinere vloot. Lichte wind: meer acceleratietijd. Tweemansboot: fokkenmaat meldt tijd en ruimte; stuurman bevestigt plan en versnelt.

SAMEN BIJSTUREN NA DE RACE

Samen bijsturen na de race

1. **Na race herstellen en feiten delen**
   Eén feit, één onzekerheid, herstelbehoefte
2. **Eén aanpassing aan het piekdoel toetsen**
   Bestaande routines als uitgangspunt
3. **Eén vervolgactie kiezen**
   Wie is verantwoordelijk?
4. **Toetsmoment afspreken**
   Patroon onderscheiden van een losse fout

Doel

Zelfstandig herstel, eigenaarschap en teamcommunicatie toepassen.

Resultaat

De zeiler maakt vanuit racefeiten een gedragen keuze over herstel en de volgende actie.

BESCHRIJVING

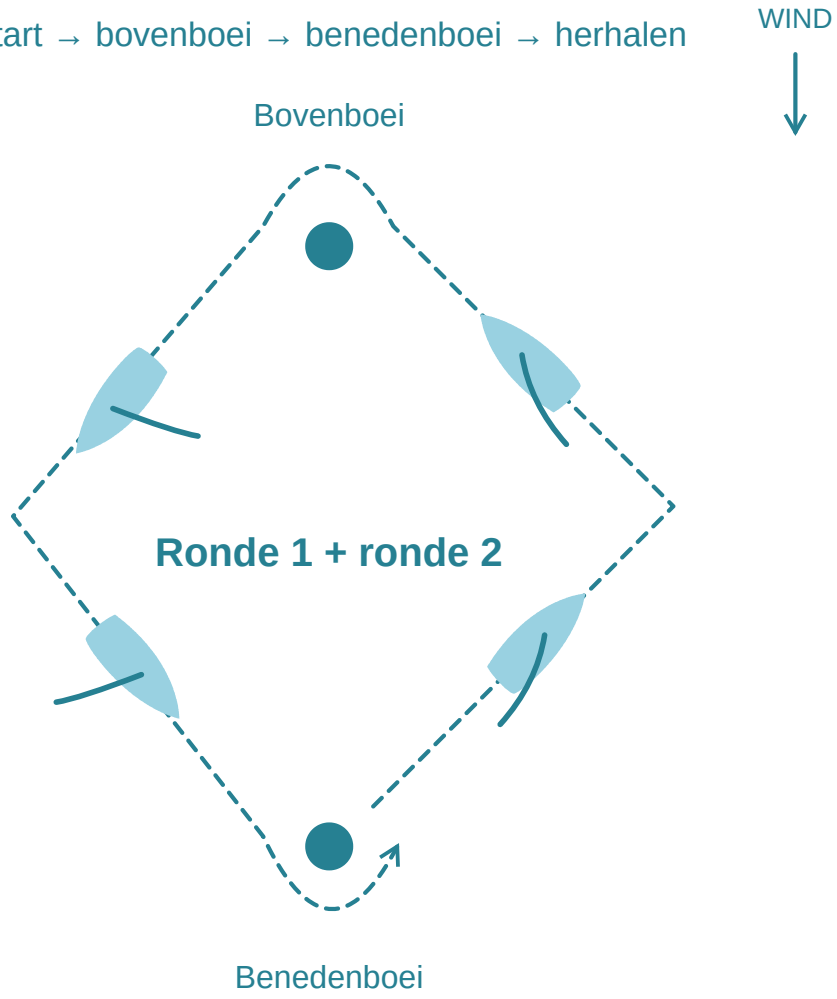
Vaar een representatieve korte race en herstel volgens de eigen routine. De zeiler brengt daarna één feit over uitvoering, één onzekerheid en zijn fysieke, emotionele en mentale herstelbehoefte in.

Het team bespreekt welke aanpassing het piekdoel dient. Kies één vervolgactie, een verantwoordelijke en een toetsmoment. Bewaak taakgericht vertrouwen zonder ieder detail perfect te willen maken.

Behoud bewezen routines en onderscheid een incidentele fout van een patroon. Specialistische mentale technieken worden alleen bij individuele behoefte toegevoegd.

KORTE OP-EN-NEERBAAN: TWEE RONDEN

Start → bovenboei → benedenboei → herhalen



Twee volledige ronden • vier tot acht boten

Doel

Techniek en tactische keuzes verbinden in twee opeenvolgende korte wedstrijdronden.

Resultaat

De zeiler werkt twee ronden correct af en houdt het gekozen procesdoel in beide ronden zichtbaar.

BESCHRIJVING

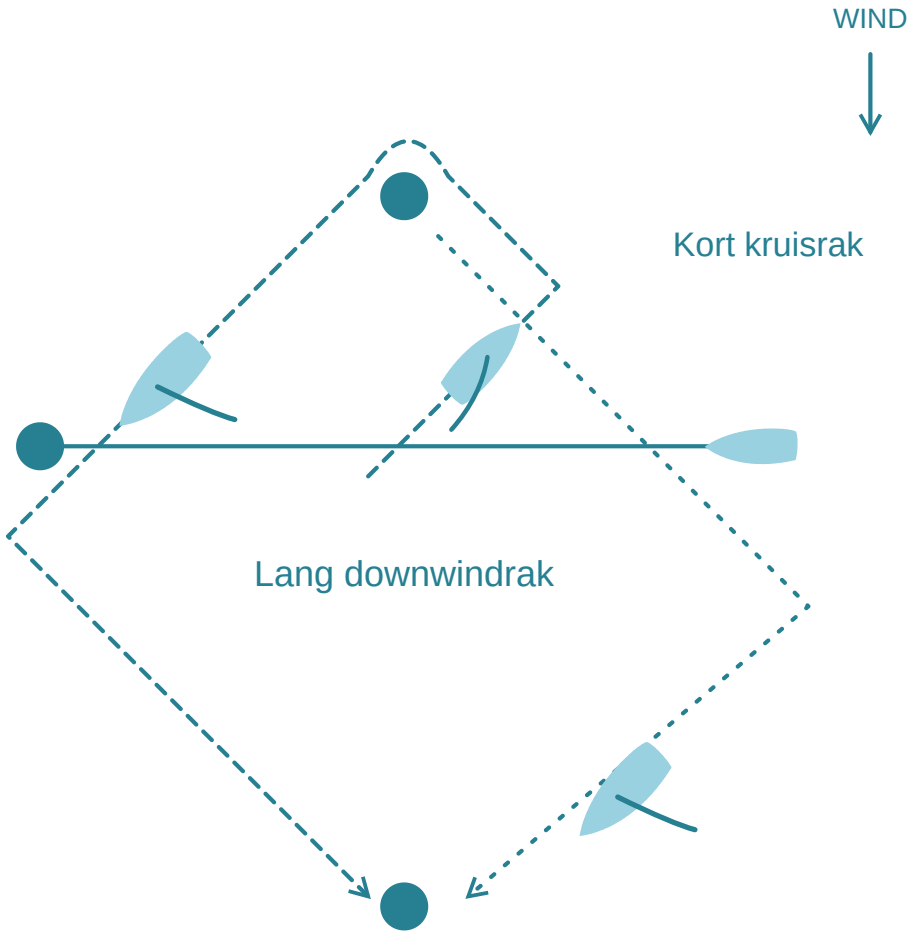
Leg een korte op-en-neerbaan met startlijn, bovenboei en benedenboei of gate; vaar twee volledige ronden met vier tot acht boten.

Houd voldoende baanbreedte. Kies vóór elke race één procesdoel en observeer vooral eerste slag, bovenboei, gijp en gatekeuze.

Bespreek na elke race één te behouden beslissing en één volgende aanpassing. Varieer zo nodig de uitgangspositie.

Zwaar weer: kleinere vloot en minder ronden. Lichte wind: kortere baan met gescheiden rondingen. Tweemansboot: fokkenmaat kondigt druk en manoeuvre aan; stuurman houdt overzicht.

KORT KRUISRAK, LANG DOWNWINDRAK



Eerste gijpmoment kiezen • bijstellen op druk en verkeer

Doel

Een downwindplan uitvoeren en bijsturen op basis van druk, vrije wind en positie.

Resultaat

De zeiler voert zijn downwindplan uit of past het tijdig aan op basis van een zichtbare waarneming.

BESCHRIJVING

Plaats de bovenboei dicht bij de start en de benedenboei verder weg. Houd ruimte voor verschillende downwindroutes; gebruik drie tot zes boten.

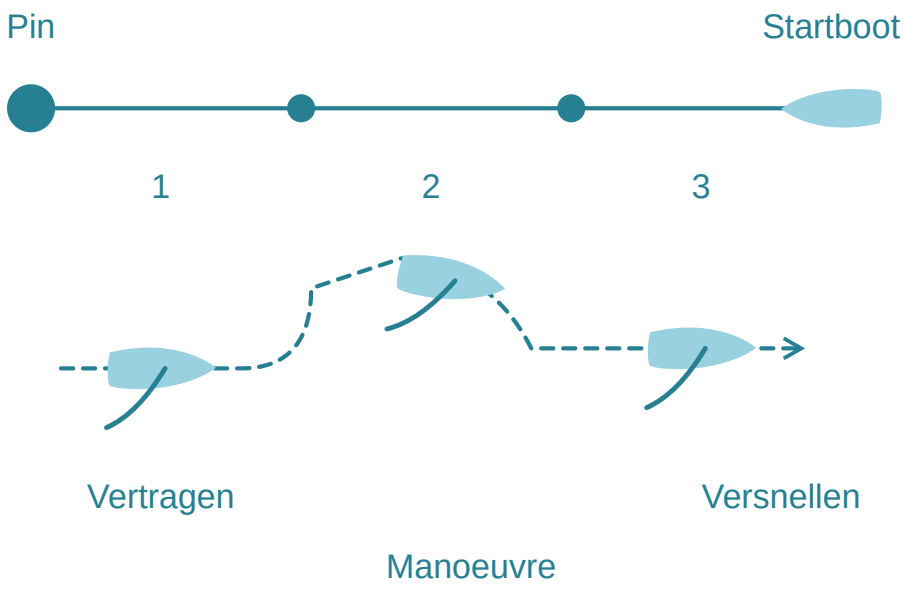
Weeg druk, vrije wind, afstand en tegenstanders af. Benoem vooraf het verwachte eerste gijpmoment en welk signaal het plan verandert.

Herhaal met gewisselde startposities. Vergelijk snelheid rond de gijp, drukbanen en positie bij de benedenboei.

Grote golven: controle eerst. Vlagen: vroeg kijken. Verkort bij verlies van overzicht. Tweemansboot: fokkenmaat volgt druk en achtervolgers; stuurman kiest koers en gijp.

VAN PIN NAAR STARTBOOT

WIND



Drie vaste passages → één passage met eigen keuzes

Doel

Met gecontroleerde startmanoeuvres van de pinzijde naar de startbootzijde verplaatsen.

Resultaat

De zeiler bereikt de startbootzijde binnen de afgesproken tijd, met controle en veilige lijnafstand.

BESCHRIJVING

Verdeel de startlijn in drie zones. Eén boot begint aan de pin; de volgende vertrekt pas bij voldoende afstand.

Geef per zone een startmanoeuvre: vertragen, dubbelslag, oploeven-afvallen of accelereren. De zeiler behoudt controle en bruikbare ruimte richting startboot.

Vaar drie passages met vaste volgorde, daarna één met eigen keuzes. Beoordeel tijd, overzicht, lijnafstand en opnieuw kunnen versnellen.

Meer wind: minder manoeuvres en grotere zones. Lichte wind: meer acceleratieruimte. Tweemansboot: fokkenmaat meldt lijn en verkeer; stuurman bevestigt manoeuvre en volgende zone.