

Aarhus 2016-04-26

Banecoach ved TORM GP i Nyborg og Yachtklubben Furesøen

Når TORM GP bliver sejlet i Nyborg og på Yachtklubben Furesøen, så har Dansk Sejlunion i samarbejde med de to kraftcentre en banecoach på hver af de to baner i Grand Prix'ene. Banecoachen vil være til stede for ALLE SEJLERE på banerne og give feed-back på alt hvad der opleves. Som sejler er det derfor en fordel at tage fat i banecoachen og fortælle lidt om, hvad man gerne vil have hjælp til. På den måde kan banecoachen give bedre feed-back på de rigtige ting.

Briefing, coaching og debriefing.

Banecoachen vil være på havnen fra tidlig morgen. Et passende stykke tid inden start, vil der være en briefing på havnen. Tidspunkt og sted annonceres på noticeboard. Briefingen inden start vil indeholde en vejrudsigt og lidt snak om de mulige overvejelser man skal have på det strategiske og taktiske plan. Der kan også blive snak om det tekniske og hvordan båden skal sættes op. Her er det vigtigt at du selv bidrager med din viden.

På vandet deler banecoachen tiden imellem alle klasser på banen. Det er således ikke afgørende hvad du sejler, tag blot hen til banecoachen og få en snak. Opgaven består helt enkelt i at inspirere, at observere og at give så meget feed-back som muligt til så mange sejlere og trænere som muligt.

Efter sejlads vil der både lørdag og søndag være en de-brief. Her vil banecoachen lave en opsummering på dagens sejlads og han vil tage fat i de vigtigste generelle emner der har været på dagen. Du kan også selv bidrage med dine overvejelser eller du kan stille spørgsmål, du gerne vil have svar på til banecoachen eller de andre sejlere på mødet. De-brief bliver ret hurtigt efter at alle er på land igen.

Vi håber at trænere vil deltage

klubtrænere og private trænere skal være med i møderne og i snakken. Så er du træner, så opfordres du hermed til at deltage i de fælles briefings og selv at bidrage enten med dine inputs eller med dine spørgsmål. Begge dele er lige gode.

Hvem er banecoaches hvor?

I Nyborg den 7-8 maj vil Finn Beton fra KC Aarhus og Jan Christiansen fra DS være banecoaches på de to baner.

I Yachtklubben Furesøen den 21-22 maj vil Christian Rasmussen fra KC Øst og sandsynligt sammen med Nicolas Brandt Hansen fra DS, være banecoaches på de to baner.

Med venlig hilsen

Jan Christiansen

Talentudvikler

Dansk Sejlunion

Mail: jan.christiansen@sejlsport.dk

Telefon: +45 2127 0071

Skype: jan.coach