

Aarhus 2016-08-18

## Banecoach ved UDM i Skælskør Amatør-Sejlkлуб

Når UDM bliver sejlet i Skælskør Amatør-Sejlkлуб den 24-25 september, så har Dansk Sejlunion en banecoach på hver af de to baner i stævnet. Banecoachen vil være til stede for ALLE SEJLERE på banerne og give feed-back på alt hvad der opleves.

### **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 og på facebook "Dansk Sejlunion Sport".

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 og alle sejlere på banen. Banecoachens opgave 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.

### **Klubtrænere og private trænere - vi håber at I vil deltage**

Klubtrænere og private trænere skal være med i møderne og i snakken. 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 i Egense?**

I Skælskør den 24-25 september vil den olympiske sejler, Sarah Gunni være banecoach på enmandsjollebanen og Jan Christiansen fra Dansk Sejlunion vil være banecoach på tomandsjollebanen.

Har du spørgsmål kan du ringe til Jan Christiansen på telefon 2127 0071