

# ”TRAIN THE TRAINERS”

## LÆR MERE OM AT TRÆNE 29'ER SEJLERE MODUL 1.

13-15. APRIL & 20-22. APRIL 2018

LÆR MERE OM AT TRÆNE 29ERE, BÅDPLEJE M.M.

FREDAG AFTEN KL. 20, LØRDAG HELE DAGEN, SØNDAG TIL KL. 16.00  
WEEKENDERNE HAR FOKUS PÅ DIG SOM ER TRÆNER FOR 29ER SEJLERE.



### Emner de 2 weekender:

Teamwork og kommunikation

Boathandling på bane / v. start

Trim, fart og højde

Strategi

Konkurrence og det  
psykologiske aspekt

Sejl reparation, slid m.m.

Rig reparation, slid, optimering

Båd reparation, få den til at spille

Med støtte fra Dansk Sejlunion inviterer Dansk 29er Klub og Sportklubberne i Region Øst trænere fra alle klubber i Danmark til at deltage i ”Train The Trainers” 2018 som afholdes i Yachtklubben Furesøen´s lokaler, hvor det også er muligt at overnatte.

Pris for 2 weekender inkl. mad 400,00 kr. per træner.

Der kan ansøges om friplads hos Dansk 29er klub, hvis økonomien er trang i jeres klub. [Tilmelding via linket her](#)

Når man skal træne trænere har man brug for sejlere, så tag 1-2 af dine egne besætninger og deres jolle med (kan stå i YF mellem de 2 weekender og kan efterfølgende køres til KDY til 29er træningslejr 27-29. april samt DS Grandprix/EU-cup 4-6. maj).

Sejlere deltager gratis og gæstesejlere huses af områdets sejlere.

Tilmelding af sejlere direkte til [ilene@yachtklubben.dk](mailto:ilene@yachtklubben.dk) eller Messenger.

Spørgsmål kan mailes til [ilene@yachtklubben.dk](mailto:ilene@yachtklubben.dk) eller ring 53 38 53 83.

Vi forventer at modul 2 afholdes i efteråret 2018 et sted i Danmark.

# Program for "Train the Trainers" weekenderne

## **Fredag d. 13. april kl. 20-22**

Intro til weekend – forventningsafstemning m.m.

1. lektion: Teamwork & kommunikation

## **Lørdag d. 14. april**

kl. 8 – Morgenmad

kl. 9 – 2. lektion for trænere:

Boathandling på bane & ved start (inkl. træningspas på vandet).

kl. 17.30 – Aftensmad

kl. 19-22 – Sejl og rig lektion i bådehallen

## **Søndag d. 15. April**

kl. 8 – Morgenmad

kl. 9 – 3. Lektion for trænere: Trim (inkl. træningspas på vandet).

kl. 15.30 – Evaluering og hjem

## **Fredag d. 20. april kl. 20-22**

Intro til weekend – forventningsafstemning m.m.

Opfølgning på 1. weekend samt 4. lektion: Fart & højde.

## **Lørdag d. 21. april**

kl. 8.00 – Morgenmad

kl. 9.00 – 4. lektion fortsat inkl. træningspas på vandet

kl. 17.30 – Aftensmad

kl. 19-22 – Båd optimering lektion i bådehallen

## **Søndag d. 22. april**

kl. 8.00 – Morgenmad

kl. 9.00 – 5. lektion for trænere:

Strategi & Konkurrence inkl. træningspas på vandet

kl. 15.30 – Evaluering, input til Modul 2 og hjem

Programmet kan rykkes rundt i forhold til vejret.