# Program for Holdsejlads træningslejr

Lørdag 10.00-10.30

Skippermøde:

Velkommen alle sammen, dejligt at se jer ;-)

Fortæl at der på lejren vil blive sejlet en masse holdsejlads og samtidig små øvelser der gør alle her bedre til at sejle holdsejlads og hjælpe ens holdkammerater.

Fortæl at sejlerne vil blive rigtig gode til teamwork, som går ud på at lægge en plan sammen, have en rolle på holdet, hjælpe hinanden og tale sammen under sejladsen.

med tilriggede både på land vises og forklares KORT hvordan man sejler holdsejlads. Forklar at det IKKE handler om at man selv kommer først, men at hjælpe hinanden på holdet til samlet at komme først.

Vis og forklar de 3 øvelser vil blive lavet til formiddag med både på jorden, hvor der er lagt mærker ud, så alle forstår.

Forklar at sidste båd i 2 mod 2 holdsejlads taber, så undgå sidstepladsen!

Træningspas formiddag (10.30 – 12.30

**Hvad varighed bane Fokus**

Øv. 1/opvarmning 20-30 min. kort op-ned bane opdækning på kryds/læns

Øv. 2/ 2 mod 1 30 min. kort op-ned bane øverste båd hjælpe nederste

Øv. 3/ 2 mod 2 60 min. holdsejlads bane Teamwork / strategi /

samarbejde

Skippermøde:

Ros kort sejlerne for deres træningsindsats til formiddag og nævn 2 til 3 områder hvor sejlerne gjorde det særligt godt

Forklar herefter de 3 øvelser med tilriggede både på land vises og forklares hvordan man laver opdækning på læns med tilriggede både på land vises og forklares hvordan man kan lave zone opdækning, mandsopdækning eller hjælpe en sprinter af sted på linjen. Fortæl at holdet inden start modtager en kort hvor der står hvilken strategi de skal udføre.

Træningspas eftermiddag 13.30-15.30

**Hvad varighed bane Fokus**

Øv. 1/Muren på læns 30 minutter kort op-ned bane opdækning på læns

Øv. 2/ Start strategier 30 minutter kort op-ned bane del kort ud med strategiske

opgaver

Øv. 3/ 3 mod 3 90 minutter holdsejlads bane Teamwork / strategi /

samarbejde

Evaluering af dagen (15.45 –16.00)

Ros kort sejlerne for deres træningsindsats til eftermiddag og nævn 2 til 3 områder hvor sejlerne gjorde det særligt godt

Vis og forklar de situationer der har været med bådene.

Hvis der har været generelle regelbrud eller misforståelser omkring regler, så hvis og forklar ved hjælp af bådene.

Husk sejlerne på at der søndag er skipper møde tilrigget og omklædte 10.00.

Søndag 10.00-10.30

Skippermøde:

Velkommen alle sammen, dejligt at se jer ;-)

Opsummer pointer fra lørdagen, som er vigtige at holde fast i så holdene bliver endnu bedre. Eksempelvis at de taler sammen og hjælper hinanden, at de spørger hvis de er i tvivl

Vis og forklar de 3 øvelser vil blive lavet til formiddag med både på jorden, hvor der er lagt mærker ud, så alle forstår.

Forklar at sidste båd i 2 mod 2 holdsejlads taber, så undgå sidstepladsen!

Træningspas formiddag (10.30 – 12.30

**Hvad varighed bane Fokus**

Øv. 1/opvarmning 20-30 min. kort op-ned bane øverste båd forsøger at sejle

nederste båd over lay-line

Øv. 2/ 2 mod 1 30 min. kort op-ned bane Brems modstander på læns

ved læ/luv reglen

Øv. 3/ 4 mod 4 60 min. holdsejlads bane Teamwork / strategi /

samarbejde

Skippermøde:

Ros kort sejlerne for deres træningsindsats til formiddag og nævn 2 til 3 områder hvor sejlerne gjorde det særligt godt

Forklar herefter de 3 øvelser

med tilriggede både på land vises og forklares hvordan man laver opdækning på læns

med tilriggede både på land vises og forklares hvordan man kan lave taktiske finter som eksempelvis mandsopdækning, holde en båd ved topmærket, luffe en modstander på kryds sejle en modstander over lay-line. Fortæl at holdet inden start modtager ét eller flere taktiske kort hvor der står hvad de skal forsøge at udføre.

Træningspas eftermiddag 13.30-15.30

**Hvad varighed bane Fokus**

Øv. 1/Muren på læns 30 minutter kort op-ned bane opdækning på læns

Øv. 2/ kryds taktik 30 minutter kort op-ned bane del kort ud med taktiske

opgaver

Øv. 3/ 3 mod 3 90 minutter holdsejlads bane Teamwork /strategi /

samarbejde

Evaluering af dagen (15.45 –16.00)

Ros kort sejlerne for deres træningsindsats til eftermiddag og nævn 2 til 3 områder hvor sejlerne gjorde det særligt godt

Vis og forklar de situationer der har været med bådene.

Hvis der har været generelle regelbrud eller misforståelser omkring regler, så hvis og forklar ved hjælp af bådene.

Tak sejlerne og trænerne for en rigtig god lejr og forhåbentlig masser af lyst til at træner mere holdsejlads hjemme i klubben.