

Forberedelse, taktik og strategi



Mine forudsætninger

- Tidligere års kapsejlad på topniveau
- Træner igennem mange år
- Erfaringer på år 2013 med OL sejlad.



Hvad er forberedelse for jer?

- Brug 2-3 min på at diskutere hvad i syntes det er.



Forberedelse inden året/ stævnerne

- Planlægning
- Hvad er vigtigt for mig.
 - Stævner
 - Træningslejre
 - Fysisk træning

Forberedelse mht. båden

- Båden
 - Sikre hvordan båden er
 - Dvs. trim liner, kvalitet, svær passer i, båden tæt.
 - Vedligeholdelse af båd og grej
 - Målemærker
 - Rorpindsforlænger



- Hvor mange har en værktøjskasse?

Når uheldet er ude....

- Hvordan løses det?
- Igen forberedelse mht. til ens værktøjskasse.
 - Hvad kræver den (ej udtømmende):
 - Ekstra liner af alle ens trim liner
 - Samme længde og kvalitet
 - Rorpindsforlænger
 - Og ekstra beslag
 - Værktøj
 - Leadermann.
 - Tang.
 - Skruetrækker lige og stjerne.
 - Umbraco nøgler.



Værktøjskasse forsættelse

- Kniv.
- Saks.
- Snor i forskellige længder og tykkelser..
- Sjækler/ splitter til skødeblokken.
- Tape: Gaffa tape, elektriker tape, smal tape (3 cm), monofilm, nummer tape 5 cm og 40 cm, spiler tape.
- Strips.
- Elastik.
- Acetone
- Papir.
- Nål og takkelgarn.
- Sejlmager handske.
- Mavl spir
- G- ring.
- Blokke.
- Bundprop.
- Målebånd.
- Spiler tape.
- Storm lighter.
- Tickleres.
- Mclube –

Fysisk træning

- Vinteren er genial til fysisk træning
 - Løb
 - Normale små øvelser hjemme
 - Fitness center
 - Anden sport
 - Computer/ps3/4 er ikke en sport.
- Motivation hvordan holdes den?

Inden stævnet

- Vær forberedt mht. til skole
- Sejlertøj hvad skal jeg bruge?
 - Koldt vs. Varmt vejr – vejrudsigt
 - Siger noget om varmen/ kulden
 - Pak/ hjælp med at pak jeres eget tøj.

Dagen før stævne

- Gå båden igennem for fejl og mangler
 - Få dem udbedret med det samme om aften
 - Personligt giver det ro for mig
- Læs sejladsbestemmelserne igennem om aften hvis muligt.
- Find slæbestedet hvis det er en ny havn
- Tjek Facebook.dk – under Zoom 8 gruppen hvornår fællesskippermøde er – hvis trænerne har fattet at skrive det ind.

Stævne dagen

- Tjek igen vejrudsigt mht. til vind og varmen
 - Sikre at ens pakket tøj passer til vejret
- Skippermøde
- Tiden ud til banen
 - Brug den fornuftigt
 - Trim, tjek strøm, observer hvordan landskab er omkring banen.
 - Tjek om vejrudsigten nogenlunde passer overens med det faktiske vejr eller om der forventes dramatiske ændringer mht. til trim.

Tjek på banen.

- Tjek startlinje i forhold til:
 - Vind
 - Antal både
- Trim på banen. Sejl begge halser
 - Ens trim kan godt være forskelligt og ligeledes teknik
 - Banetjek
 - Alene
 - 2-5 andre sejlere.

Strategi vs. taktik

- Strategi → den overordnet plan for ens sejlads
- Taktik → Båd til båd.



Zone opdeling af banen

- Et overblik over banen
- Zone 1 – startområdet
 - Vind, strøm, bølger, vindspring
 - Vindspring → finde ud af om de er forskellige i tryk ikke tryk.
 - Planlæg sin strategi
- Zone 2 – selve starte.
 - Vurdere risiko vs. gevinst i starten
 - Tænk hele tiden 2 skridt frem

Zone forsat

- Zone 3 → Lige efter start.
- Hvordan gik starten,
 - Fri vind, sikre feltet, følge sin strategi
- Første skift
 - Hvad er første skift → det eneste en sejler behøver at vide.

Første skift

- Hvad er det første skift:
 - Vindspring
 - Vindpust
 - Ændring af tryk.
- Er det nemt at ramme?
 - På ingen måde
 - Kræver træning og atter træning .
- Derefter:
- Sejler på de små skift
-

Zone 4

- Sejl mod den side som er den rigtige
- Går efter de større skift
- Dæk af mod feltet.
 - Hold dig i mellem feltet og topmærket
- Forholdene kan have ændret sig siden ens tjek
- Sejl på det du kan se og ikke på troen.

Zone 5.

- Den hvor flest dummer sig
- Hvorfor? → Layline
- Du skal gerne være på den rigtige side dvs. fordel
- Feltet er total spredt
 - Ikke muligt at dække hele feltet af.
- Sejl klogt selvom du ikke ligger nr. 1.

Zone 6 på vej mod mærket.

- Stedet hvor man kan hente rigtig mange både
- Sejl klogt ind mod topmærket
- Ikke lås dig selv
- Slå på vindspring
- Tænk på der er andre både på banen hvordan argere de.

Zone 7 – lige inde mærket

- Tænk fremad og se ud af båden
 - Undgå sammenstød eller regelbrug
 - Mange både på lidt plads.
- Udnyt de sidste muligheder mht. til vinden → folk sejler på autopilot.
- Undgå for tidlig layline
- Se op over topmærket → hvordan ser viden ud til at arte sig

Zone 8 - topmærket

- Nu skal topmærket rundes
- Undgå regelbrud – koster dyrt med en straf
 - Regelbrud brug mærket til at lave straffen om → såfremt det er første lejlighed.
- Styr på layline
 - Generelt er sejlere ringe til at bedømme layline.
 - Mange bliver snydt
 - Layline er forskellig i forhold til klasse
 - Strøm og vindskift
 - Ved strøm → Folk er piv ringe.

Halvvind/ læns

- Beslutning om bane hvornår
 - Inden topmærket
- Måder at sejle ens halvvind på hvad spiller ind?
 - Overbanan
 - Underbanan
 - Lige på mærket.
- Hvorfor bomme efter mærke 2?
- Vinden springer også på læns.
 - Rum vs skral.
- 29er/hobiecat
 - Hvad afgør en layline?
 - Hvad gør hvis man kommer ud over layline?

Sidste opkryds

- Lav en plan
- Mange både at hente i forhold til længde
- Folk er ukoncentreret
- Find fordelene ved mållinjen
- Pas på dommerbåden.

Taktiske situationer

- I har alle oplevet følgende situationer på banen.
- I har alle begået fejl i dem
- Man lærer af fejl
- Men kun hvis man reflekterer over dem og undgår dem fremover

Vurder om skal gå bag om eller ej



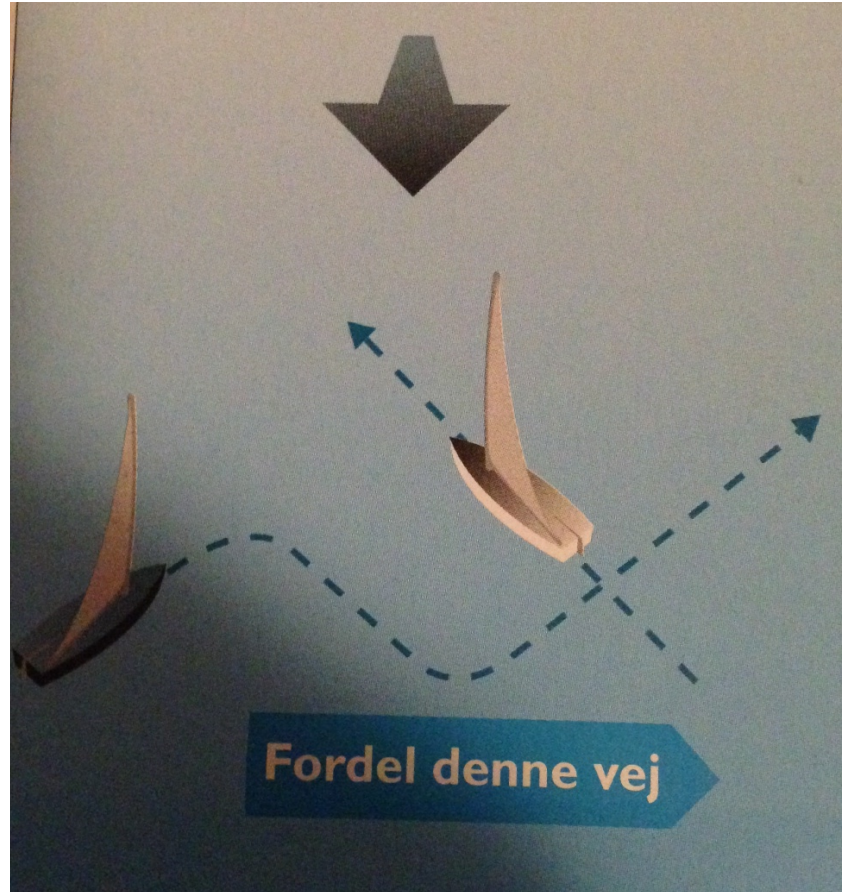
Prøv at snyd den bagbord båd



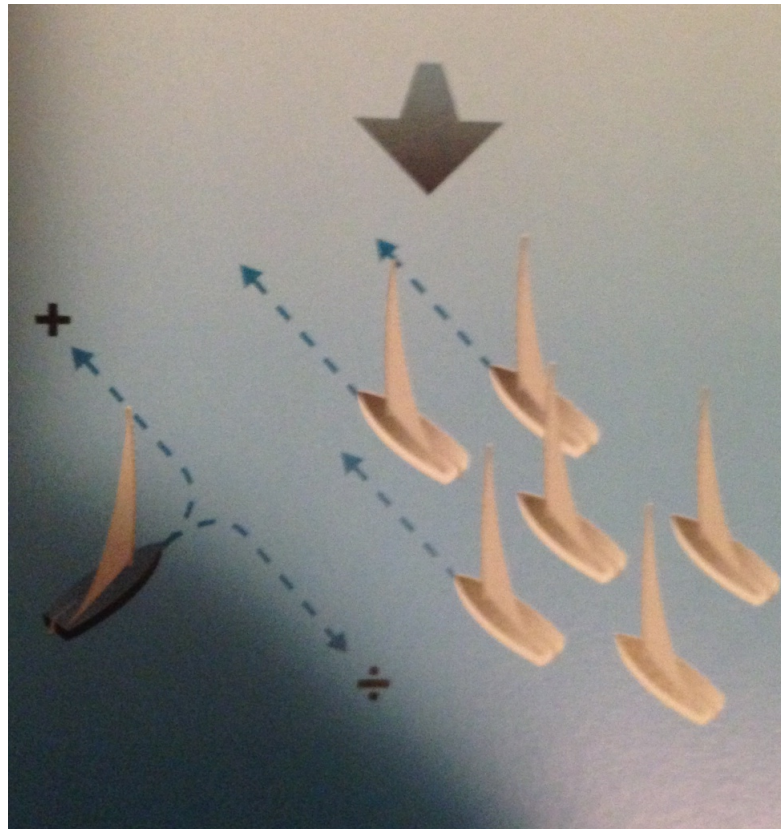
Sikker læ mod fordelene



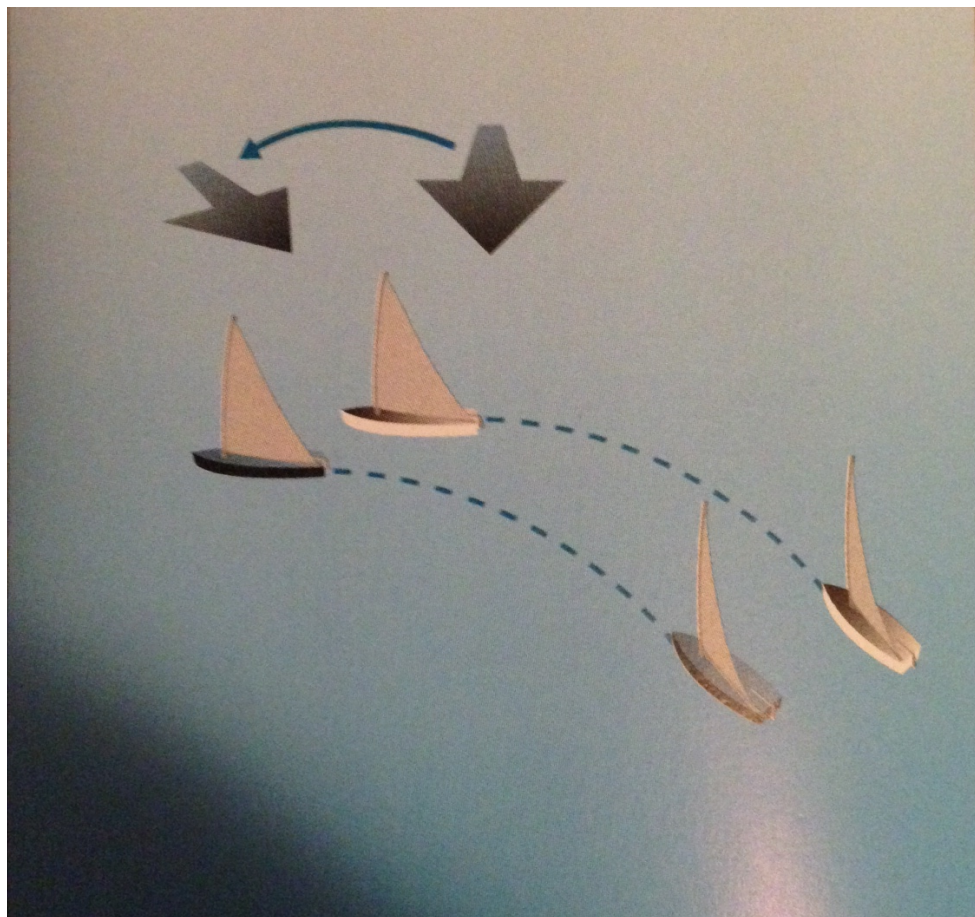
Øve jer i at gå bag om både



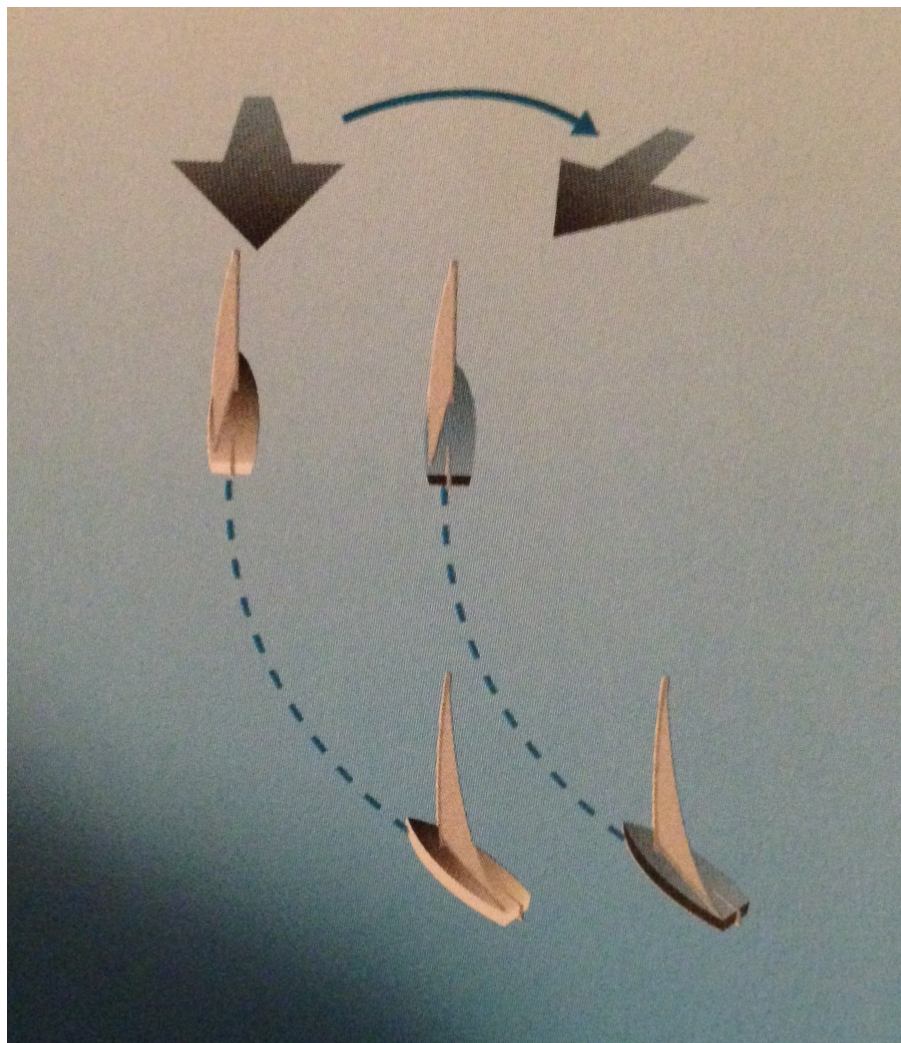
Bag om eller vende i læ'en.



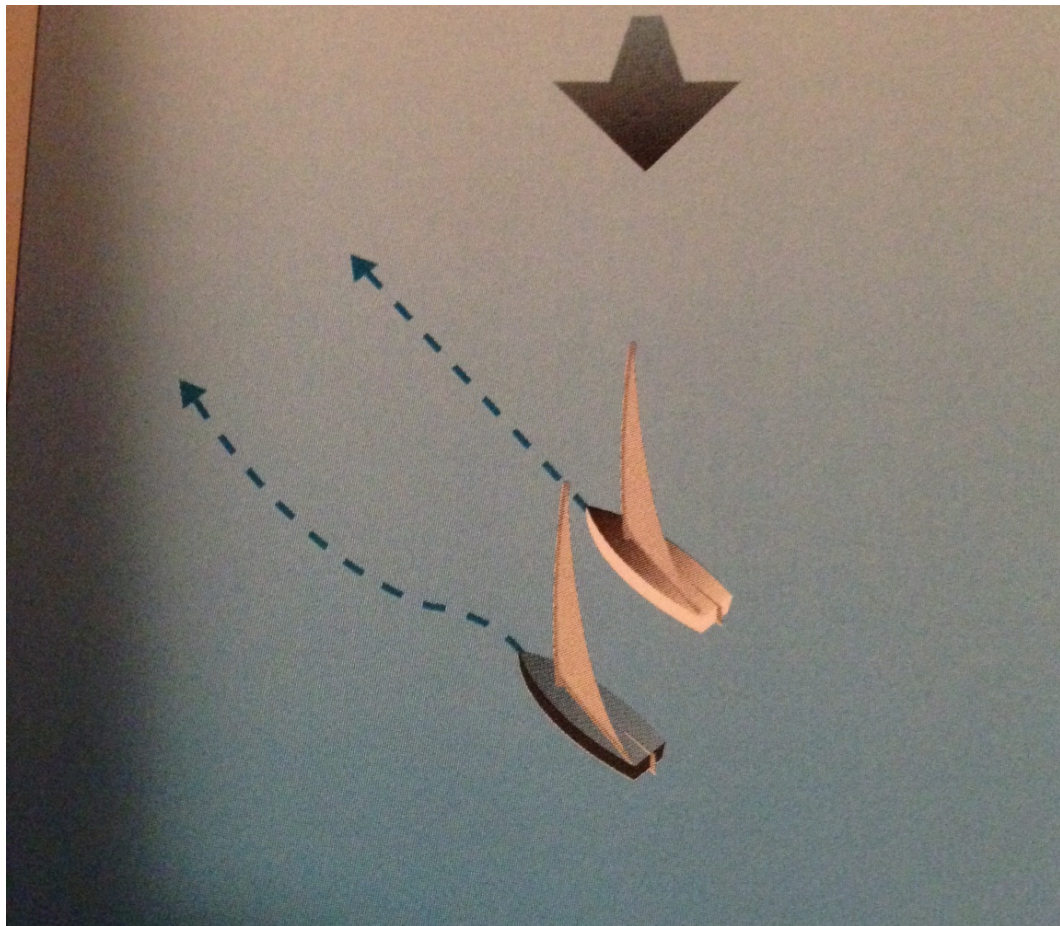
Hvem der vinder når vinden skralder.



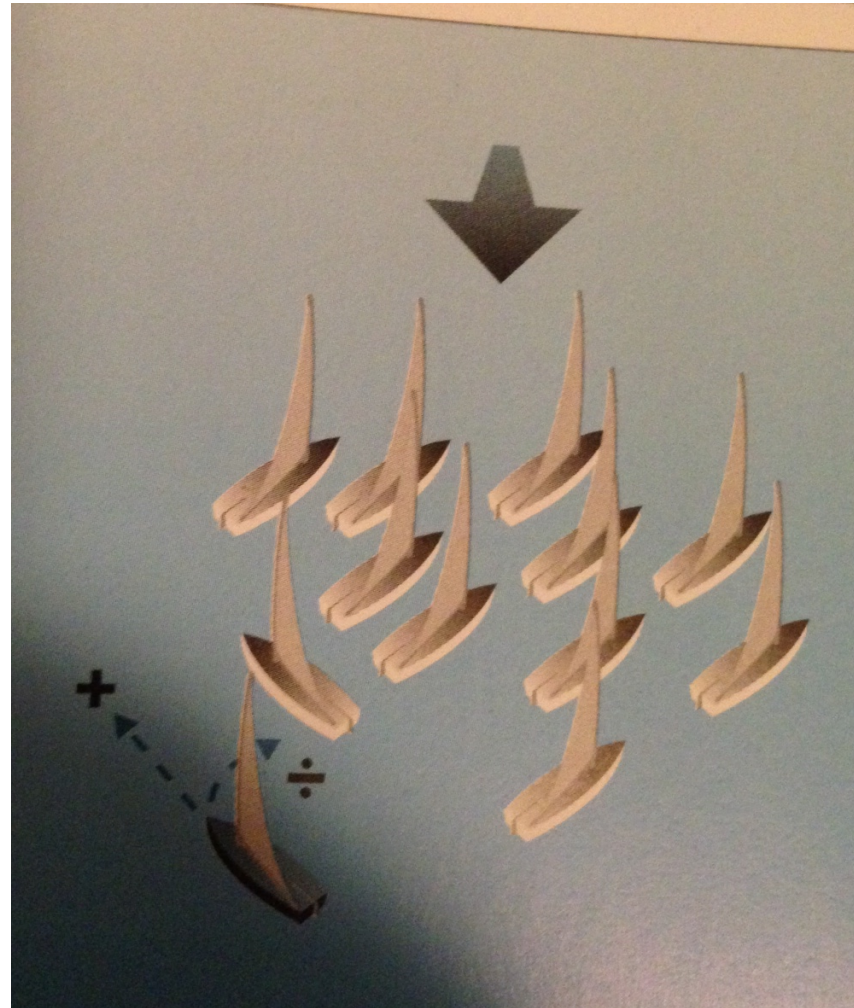
Hvem der vinder når når vinden rummer.



Gå fart for at kom fri.
Overvej trim muligheder.



Klassikeren ude på banen. Gå efter fri vind.



Hvordan bliver jeg god til taktik og strategi

- Træning, træning, træning,
 - Kapsejlads
 - kapsejlads.
 - Kapsejlads.
-
- Og reflekter over hvorfor i gør tingene
 - Evt. Lav en play book.
 - Standart situationer hvad skal jeg gøre
 - Bruges i AC.