

Mål for træning og fastholdelse

Målet for træningen i Skælskør Amatør Sejlkлубs juniorafdeling er, at **tiltrække, fastholde og udvikle** unge sejlere i Slagelse Kommune. Det skal være **sjovt at sejle** i Skælskør og de unge skal have muligheder for at udvikle sociale relationer såvel i som udenfor klubben.

Trænerne søger gennem fælles holdninger, begreber og kommandoer at gøre træningen så målrettet som muligt, når der samtidig er fokus på det at have en sjov træning.

For at sikre en målrettet træning og et ensrettet niveau på sejlernes evner, anvendes diplomsejlerskolen og logbogen fra Dansk Sejlunion aktivt. Oversigt over alle juniorer findes i juniorrummet, og der udleveres løbende diplomer for opnået kunnen.

Det er ikke et mål at sejlere kommer til stævner, men dette kan være med til at fastholde interessen og samtidig kan sejleren møde nye venner/kammerater fra andre byer.

Vi ønsker en juniorafdeling, hvor sejlere syntes det er sjovt at være og hvor alle behandler hinanden med respekt og godt humør. Fastholdelse og rekrutteringen af nye sejlere sker gennem visning af det gode sammenhold overfor kammerater (mund-til-mund fortællinger), reklame og opslag på skoler m.m., samt ved en aktiv deltagelse på fritidsmesser, aktiv kontakt til pressen samt synlighed i lokalsamfundet.

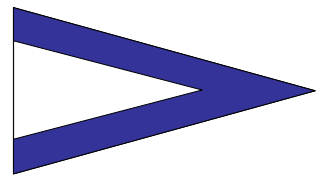
Under træningen anvendes et fælles sprog ud fra nedenstående politik:

Fælles kommandoer er:

- Styrbord, Bagbord
- Luv, Læ
- Sejle højere til vinden (luffe op), Falde af (sejle lavere til vinden)
- Vende, Bomme
- Stævnen, hækken
- For, agter, foran for tværs, agten for tværs, halvvind
- Kryds, bidevind, slør, halvvind, læns

Fælles holdninger er:

- Jollerne skal rigges til af juniorerne selv. Voksne kan hjælpe med tunge opgaver
- Alle hjælper hinanden
- Jollepladsen ryddes efter HVER gang (alt der har været i saltvand skal skylles, slanger hænges op, jollefogne sættes på plads og sejl i sejliskur)
- Juniorer tømmer følgebåde for vand når de er i klubben alligevel
- ALDRIG løbe på broerne og ALTID bære svømme/redningsvest når der sejles
- Der holdes skippermøde før og efter hver træning



Målet for nybegyndere efter 1 sæson er:

- kunne rigge en Optimist og/eller en Tera jolle
- kende til begreber på jollen
- kende til regler for sejlads på fjorden
- at blive tryk ved sejlads i Optimistjolle,/Tera jolle
- kende væsentligste søvejsregler
- fastholde interessen for sejlads så de unge fortsætter som sejler
- kunne lægge til og sejle fra en bro
- kunne rejse en jolle ved kæntring
- øse jollen når den ligger stille
- kunne manøvrere uden om forhindringer og andre fartøjer
- kunne binde knob – 8-tal, dobbelt halvstik, pælestik
- styrbord/bagbord
- bidevind, halv vind og læns
- deltagelse i klubbens arrangementer

Målet for let øvede (C-sejlere) er udover det ovenfor nævnte:

- kende kapsejladsbaner
- kunne sejle en kapsejladsbane korrekt
- kende startprocedurer
- kende til fordel på startlinie
- kunne sejle i såvel let som hård vind
- luv/læ
- bidevind med fokus på ticklers og højde til vinden
- øse jollen på læns og halv vind
- lyst til deltagelse i kapsejladser

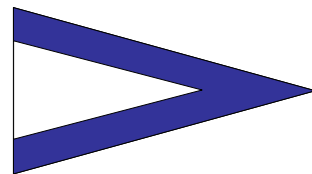
Målet for øvede (B-sejlere) er udover det ovenfor nævnte:

- øget niveau og sikkerhed på alle områder
- taktik på banen og planlægning af sejlads
- læns med optimal krængning (amerikanerlæns)
- øse på kryds
- optimalt trim (mastehældning, spryd, bomnedhal og udhal)
- deltagelse i større kapsejladser
- tilskyndelse til deltagelse på team optimus og andre landsdækkende projekter

Målet for meget øvede (A-sejlere og øvrige på samme niveau) er udover det ovenfor nævnte:

- taktik ved mærker
- båd mod båd
- trim under sejlads
- kapsejladser og meteorologi
- selvstændig deltagelse i stævner
- tilskyndelse til deltagelse på talent team og andre landsdækkende projekter
- valg af fortsættelsesjolle

Skælskør Amatør-Sejlkub



Målsætningerne søges opnået ved bl.a.:

Øvelser på begynderniveau

- teori og knob på land
- jollens begreber – på land
- sejl halvvind / 8 tal mellem 2 bøjer
- stagvendinger og bomninger
- kæntring når vejret tillader det
- 'tur'sejlads og mindre baner – eks. 'firkant bane'
- sejle efter farvede bolde, kongens efterfølger eller lignende
- stor grad af 'find selv fornemmelsen for hvordan/hvornår du skal vende'

Øvelser på C sejler niveau

- kapsejladsbaner
- startprocedure
- startlinie
- ligge stille / bakke
- sejltrim
- trapez baner / med uden pølse
- søvejsregler
- træner-bestemt vending/bomning

Øvelser på B sejler niveau og højere

- kapsejladsregler
- meteorologi
- taktik på hele banen og dele af banen
- prøv noget nyt – andre joller
- klasseregler
- forberedelse inden stævnet

SAS, 1. september 2010

