

## Ekstraordinær lejr for A-sejlere med fokus på taktik

4-6. december 2009 inviterer Egå Sejlklub til træningslejr med høj intensitet med fokus på taktik på banen. Som altid er udgangspunktet, at **ekstraordinære resultater kræver en ekstraordinær fokusering og indsats.**



Programmet bliver, at vi fredag aften fokuserer på baggrunden for taktiske beslutninger med udgangspunkt i taktik banen rundt. Her vil vi arbejde med at forstå feltets bevægelse, vind og vejr, hvor opstår mulighederne, hvad er det, de bedste ser, som jeg ikke ser, hvornår skal jeg tage chancer og en række andre aspekter. På vandet vil alle øvelser fokusere på taktik på banen, og weekenden igennem vil vi bygge mere og mere på, for at kunne sikre, at sejlerne virkelig har fået ny viden og nye vaner, når vi sender dem hjem søndag. Vi vil både arbejde med de overordnede strategiske beslutninger på banen og med taktikken i de tætte båd-til-båd situationer.

Vi starter fredag aften med at sparke nytænkningen i gang hos sejlerne, og vil under hele lejren arbejde med øvelser, hvor vanetænkning ikke virker. Sejlerne skal tænke ud af båden og tænke mange skridt frem.

Vi krydrer teorien på land med eksempler fra vores tid som trænere, hvor vi gennemgår, hvad sejleren reelt gjorde, og deltagerne på lejren kan komme med forslag til, hvordan det kunne have været gjort bedre. Efterhånden som lejren skrider frem, tilføjer vi naturligvis også eksempler fra selve lejren.

Det er vores erfaring fra trænings- og udviklingsarbejdet af nogle af de bedste optimister herhjemme, at det netop har været denne stærke fokusering på et enkelt emne, som har tilladt os at komme helt i dybden og virkelig gøre en forskel på fx den taktiske forståelse.

Tidligere har der ikke været tradition for dette, men vi kan se på udviklingen hos de sejlere, som for to-tre år siden deltog i denne type lejre, at de i sandhed blev ualmindeligt skarpe på de emner, vi arbejdede med.

*Hvis to forskellige personer går ned ad strøget lørdag formiddag, lægger de mærke til meget forskellige ting, for det er vidt forskellige ting, de er ude efter.*

*Sådan er det også på kapsejlsbanen, og det er her, at den dygtige taktiker ved, hvad der er vigtigt at være opmærksom på lige nu og tager beslutninger baseret på dette, mens resten af feltet ofte slet ikke opdager, hvad der ramte dem.*

*Til de store stævner oplever vi ofte, at to sejlere, som har nogenlunde samme fart og højde aldrig møder hinanden på banen af den simple årsag, at den ene er meget dygtigere taktisk, og ved hvor banen giver muligheder for at komme mere effektivt rundt.*

*Man kommer langt med fart og højde, men den taktiske forståelse for et felts bevægelser og de muligheder, det giver, er nok det, der gør den største forskel på top-ti og resten i store felter.*

### Alt det praktiske:

- Tilmelding foregår ved at sende en mail til [kvalitetslejr@gmail.com](mailto:kvalitetslejr@gmail.com) med navn samt sejlnummer.
- Mødetid er fredag kl. 18.00 med undervisnings-start kl. 19.00. Spis aftensmad hjemmefra – vi sørger for saft og frugt i løbet af aftenen.
- Prisen for lejren er kr. **800,-** per deltager, som kan indbetales på:  
Reg.nr. **1535** kontonr: **450 814 3206** med angivelse af sejlerens navn
- Lejren slutter søndag kl. 17.00
- Indkvartering foregår i nogle af Egå Sejlklubs lokaler
- For at deltage skal sejleren være på A-sejlerniveau



### Dette leverer vi hver gang:

- Kvalitetstræning til alle deltagere
- Veloplagte og engagerede trænere
- Gennemarbejdet teori-materiale
- Velforberedt teorioplæg hver aften kombineret med opgaver og lege
- Anvendelse af video, sejladssoftware, fotos, powerpoint mv.
- En rimelig sammenhæng mellem antal sejlere og antal trænere

### Disse krav stiller vi til sejlerne:

- Veloplagte og engagerede sejlere
- Fuld deltagelse – man deltager lige fra start til slut på lejren, da der vil være en rød tråd igennem lejren.
- Ro om aftenen. Trænerne skal bruge aftenerne til at evaluere dagens træning og tilpasse materiale til resten af lejren, og så vil vi gerne have friske sejlere på vandet.



Træningen planlægges og gennemføres af Egå Sejlklubs trænere og med tidligere mangeårig landstræner Nikolaj Dyring (Mini) i spidsen, som til daglig arbejder med lederudvikling for en række store danske virksomheder.