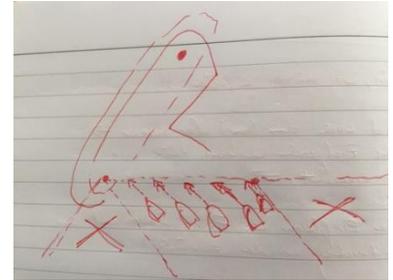


TRAININGSKURZBERICHT

Termin: 11.6.16 -12.6.16
Ort/Club: Neufeld/ UYCNf
Trainer: Stefan Hess
Bootsklasse: ZOOM 8
Teilnehmer: 11

Trainingsschwerpunkte:

In diesen 2 Tagen hatten wir einige Schwerpunkt gesetzt:
Starttraining mit konkreten taktischen und technischen Aufgaben
Starttraining 3x3, anschließend Up-Down – 2 Runden (siehe
Abbildung)



- Annäherung der Startlinie auf dem Amwindkurs
- Timing, wann der Segler die Beschleunigung beginnen soll, um beim Startsignal exakt auf der Linie wegzustarten
- Positionssuche für eine gute Position vor der Beschleunigungsphase
- Nur in der Vorstartzone aufhalten
- Vorstartzone ist eine gute Zone
- Man hat in der Beschleunigungsphase auf Amwind nicht das Problem mit der Situation Lee vor Luv (als Luvboot)
- Nicht außerhalb der Vorstartzone aufhalten
- Außerhalb der Vorstartzone ist eine schlechte/gefährliche Zone
- Links (außerhalb) von der Startlinie: wenn man außerhalb der Anliegelinie ist, muß man mit Wind von Bb in die gute Zone hineinsegeln, d.h. beim Startsignal muß man extrem Aufpassen wegen Bb/Stb Situationen....
- Rechts (außerhalb) von der Startlinie: Um in die Vorstartzone reinzukommen, muß man tiefer als Amwind segeln, somit ist immer die Gefahr gegeben, das man als Luvboot unterwegs ist, und gegenüber dem Leeboot natürlich Wegerecht geben muss....d.h: wenn man über der Anliegelinie hinaus zur Startlinie gelangen will, kann sich ein Leeboot so positionieren, damit das Luvboot nicht in die gute Zone gelangt.
- Mit dieser Übung haben wir auch die Regeln
- Luvrecht bis in den Wind
- Nach dem Start
- Vor dem Start
- Lee vor Luv
- durchgemacht.
- Mit Videoanalyse wurden die einzelnen Punkte noch sehr intensiv besprochen.
- Wende und Halsetraining
- Rollwende
- Rollhalse
- Sowohl bei der Rollwende, als auch bei der Rollhalse wurden anhand der Videoanalyse die verschiedenen Phasen gemeinsam mit den Sportlern herausgearbeitet.....siehe Abbildung

