

KOM GODT I GANG MED
HOLDSEJLADS



Hvad er holdsejlads?

2



Gode grunde til at sejle holdsejlads:

Der er mange gode grunde til at prøve kræfter med holdsejlads. For det første synes sejlerne, at det er vildt sjovt! Men holdsejlads er derudover også lærerigt i forhold til kapsejladsregler og dét at samarbejde.

Grundlæggende drejer holdsejlads sig om at få hele holdet med - og ikke bare selv at sejle hurtigt. Eftersom det kræver samarbejde på tværs af sejlernes niveau på det enkelte hold, er sejladsformen i høj grad et nuanceret redskab til pædagogisk læring for sejlere på alle niveauer.

Samarbejde og team spirit er vigtigt i holdsejlads, og er holdets samarbejde godt, har mindre rutinerede sejlere mulighed for at opnå flotte resultater.

Ved at sejle holdsejlads får sejlerne dermed den samme oplevelse som i mange andre idrætter: nemlig at man deler oplevelserne med andre i stedet for kun at opnå individuelle resultater. Bl.a. fordi præstationerne afhænger af alles indsats, er holdsejlads også en motiverende genvej til at blive dygtig til andre typer kapsejlads.

Holdsejlads er:

- 🚩 En god mulighed for at lave noget anderledes end traditionel kapsejlads.
- 🚩 Leg og læring
- 🚩 En sjov aktivitet med fokus på samarbejde og team spirit.
- 🚩 En anderledes måde at konkurrere på, hvor der er flere vindere.
- 🚩 En motiverende indgang til at lære kapsejlads-reglerne.
- 🚩 Tæt og dermed action packed sejlads.
- 🚩 En sejladsform, som motiverer til at kigge ud af egen båd og rette opmærksomheden mod holdkammeraters og modstanderes både.

Hvad kræves der for at sejle holdsejlads?

- ▶ Med blot 2 både kan den enkleste holdsejladsøvelse laves.
- ▶ Med blot 4 både kan der sejles holdsejlads.
- ▶ Holdsejlads kan sejles i alle bådtyper

Holdsejlads er en oplagt aktivitet, hvadenten det er som supplement til traditionel kapsejladstræning eller fx som lokale, regionale eller nationale stævner.

Holdsejlads indgår i Dansk Sejlunions "DS Stævnekoncept".



Hvem kan sejle holdsejlads?

4

Alle kan sejle holdsejlads!

I udgangspunktet kan alle sejle holdsejlads! Det er dog en fordel at have kendskab til de basale kapsejladsregler som 'bagbord viger for styrbord' og 'luf viger for læ'.

Holdsejlads handler om meget mere end at sejle hurtigt. Det handler om samarbejde, holdånd, at kunne hjælpe egne holdkammerater foran modstanderholdet samt taktisk og strategisk overblik.

Ved første bekendtskab med holdsejlads kan reglerne fra konceptet Enkel Kapsejlads bruges.

Sejlernes niveau

Sejlerne skal kunne sejle rundt på en bane, dvs. krydse, lænse og bomme.

Det anbefales, at sejlerne har et niveau på SEJLER 1 diplommet fra diplomsejlerskolen.

Læs mere om det anbefalede niveau:
[+diplomsejlerskolen.dk](http://diplomsejlerskolen.dk)

Læs mere om Enkel Kapsejlads:
[+dansksejlunion.dk](http://dansksejlunion.dk)





Hvad skal sejlerne vide?

For at komme godt i gang med holdsejlads er der nogle få ting, sejlerne skal vide.

Det vigtigste, sejlerne skal vide, er:

- 🚩 Aktivitetens formål er at have det sjovt og at lære!
- 🚩 Holdsejlads drejer sig om at få hele holdet med – ikke bare selv at sejle stærkt.
- 🚩 Hvordan pointsystemet fungerer – og hvordan det vindende hold findes.
- 🚩 At holdsejlads kun er muligt, hvis sejlerne er enige om at følge reglerne og tage deres straf frivilligt, hvis de kommer til at bryde en regel.
- 🚩 At man lærer af at lave fejl, og at man hellere skal tage en straf for meget end en for lidt.
- 🚩 At situationer drøftes på land, efter sejladserne. Diskussion på vandet skal undgås. På den måde kan mange flere af sejlerne lære af de situationer, der er opstået.

Trænertips

Det tager ikke lang tid at få glæde af holdsejlads. Holdsejlads kan fx sejles på en time i forbindelse med den ugentlige træningsaften.

Hvis man ønsker at gøre mere ud af det, kan man fx benytte en dag i weekenden.

En sejlads varer 10-12 min. Dvs. at man ved en times effektiv sejlads kan få gennemført op til 5 sejlads. Andre øvelser kan fortsætte, indtil man aktivt afbryder dem.

Husk at anerkend de sejlere, der frivilligt tager deres straf. På den måde skabes der en god kultur.

Husk også at ros de sejlere, der hjalp deres holdkammerater under sejladsen



TORM

Hvilket udstyr kræves?

7

For at lave øvelser i holdsejlads kræves minimum 2 både. Hvis man vil sejle en holdkapsejlads, kræver der minimum 4 både.

Det optimale er at have både af samme type, men det skal dog ikke være nogen hindring for at komme i gang. Både af forskellig type, der sejler nogenlunde lige hurtigt, kan ligeledes miks.

Der kan sejles holdsejlads i alle typer af joller og både. I holdsejlads bruges der ikke spiler, selvom båden til dagligt er udstyret med en. Dette gælder, uanset hvilket niveau sejlerne er på.

Når sejlerne har prøvet deres første holdsejlads, forstår de, at det er andre elementer af sejladsen end boathandlingen, der er fokus på i holdsejlads.



Lån udstyr af Dansk Sejlunion

Holdsejlads er en oplagt mulighed for at lave noget sjovt sammen med naboklubberne – fx på en månedlig fælles træningsaften eller på en weekenddag, der afsættes til aktiviteten .

Under visse betingelser er der mulighed for, at klubber kan låne 4 Feva-joller med tilhørende sejl i forskellige farver af Dansk Sejlunion.

For udlån er det en forudsætning, at arrangørklubben giver mulighed for, at sejlere fra andre klubber kan deltage i aktiviteten.

Kontakt Dansk Sejlunions klubkonsulenter for yderligere information om muligheder for lån af udstyr.

Brug holdsejlads som inspiration

Holdsejlads kan bruges som anderledes træning til klubbens aftentræning.

Eftersom holdsejlads er korte, intensive sejlads, egner aktiviteten sig også godt til opvisning og leg - fx til klubbens standerhejsning eller -nedtagning.

Holdsejlads, hvor forældre og børn miks, kan ligeledes bruges som en sjov og alsidig aktivitet.

Holdsejlads er ét blandt flere af Dansk Sejlunions koncepter, som har til formål at understøtte bredden i sejlsport for børn og unge.

Mange af de kompetencer, som indgår i Dansk Sejlunions Diplomsejlerskole understøttes af øvelser i holdsejlads.

Læs mere om Diplomsejlerskolen:

[+diplomsejlerskolen.dk](http://diplomsejlerskolen.dk)

Hvordan er sejladsgformatet?

8

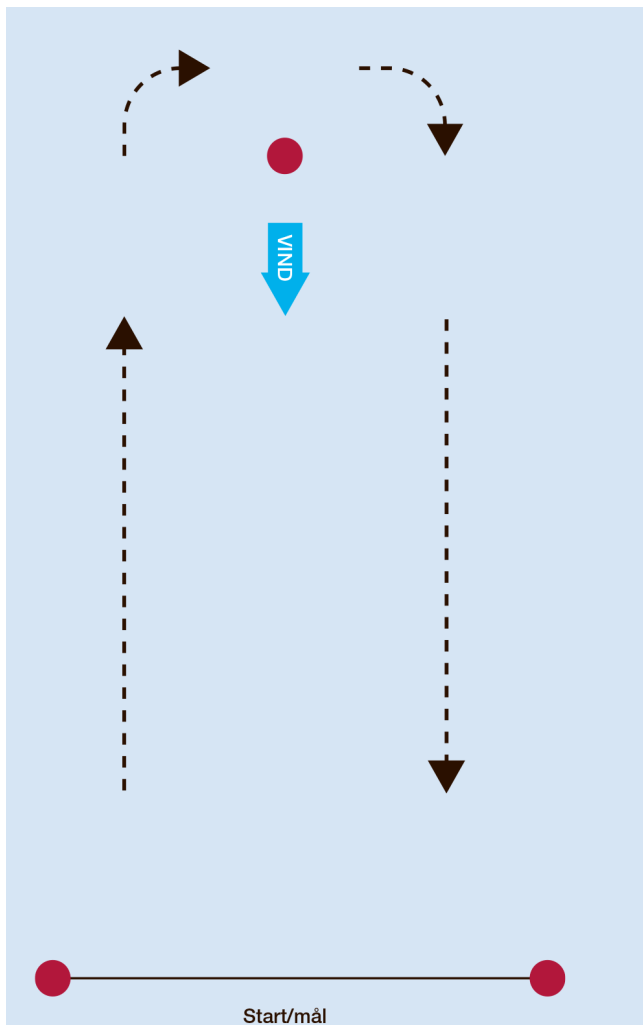
Simpel eller avanceret bane

Til træning og holdkapsejlad præsenteres her to forslag til banevalg. Den ene bane er helt enkel og kræver kun 3 mærker. Den anden bane er mere avanceret, men giver til gengæld flere mærkerundinger og dermed flere spændende situationer.

Banen skal på den ene side være enkel, så den er nem og hurtig at lægge. På den anden side gør mange mærkerundinger holdsejlad mere

Op-ned-banen

Med start og mål i bunden er dette klart den enkleste løsning. Op-ned-banen er et fint valg, hvis der ikke er så mange mærker og følgebåde til rådighed.

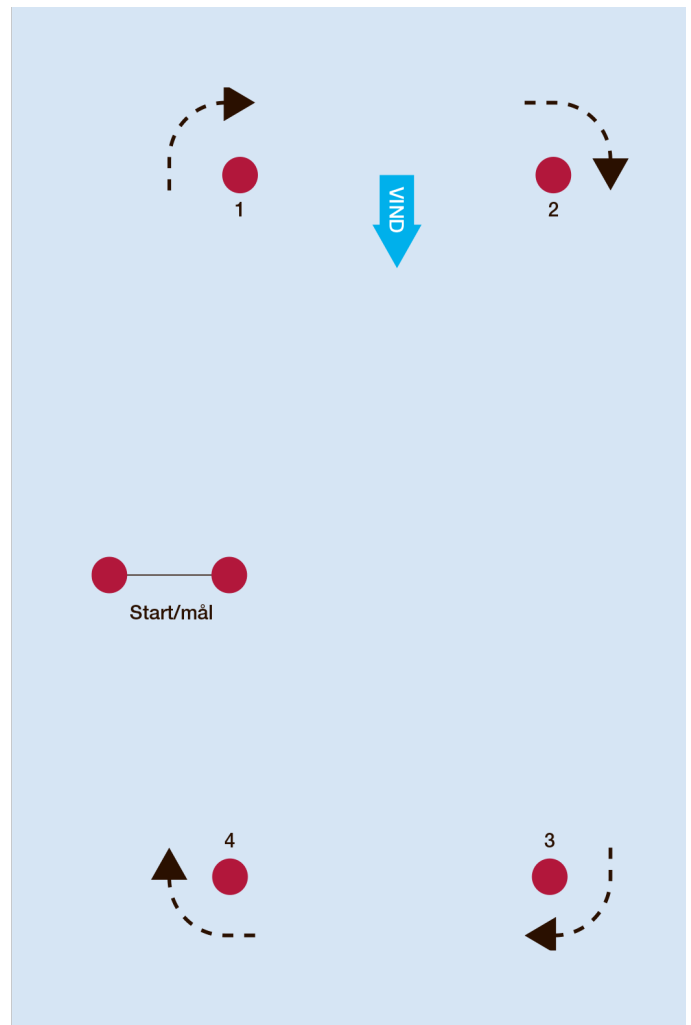


spændende, fordi de mest taktisk krævende situationer opstår ved mærkerundingerne.

Valget af bane afhænger af flere ting. Det gælder fx antallet af følgebåde og hvor stort et mandskab, man har til rådighed.

Boxbanen

Boxbanen er lidt mere krævende at lægge, men giver til gengæld en masse gode mærkerundinger og dermed spændende situationer.





Starten

Lav en enkel startprocedure med nedtælling fra 3 minutter. Der gives lyd ved 3, 2 og 1 minut før start, samt når starten går.

Brug reglerne for Enkel Kapsejls, som du kan læse mere om på Dansk Sejlunions hjemmeside:

+dansksejlunion.dk

Pointsystemet

For at kunne udnævne vinderholdet er der lavet et enkelt pointsystem. Point tildeles ligesom i almindelig sejls. Dvs. den båd, der kommer først i mål, får 1 point – Båd nummer to i mål får 2 point osv.

Pointene for de både, der er på samme hold, lægges derefter sammen, og vinderholdet er det hold med færrest point. Ved pointlighed er det holdet, der ikke fik førstepladsen, der vinder.



Træningsøvelser

🚩 2 både

Der kan trænes i at sejle hurtigst muligt ved siden af hinanden.

Der kan sejles matchrace.

Der kan trænes i, hvordan man bedst placerer sig for at tage den andens vind.

🚩 3 både

'Smørhul': Denne leg kan sejles på en bane med start og mål eller på en firkant uden start og mål, indtil træneren stopper legen. Den båd, der ligger i midten, er mod de to andre både. Den midterste båds opgave er at komme op og ligge først placeret. De to andre bådes opgave er at få den midterste båd ned på sidstepladsen. Holdene skifter - enten så snart, placeringerne skifter, eller efter hver mærkerunding.

🚩 4 både

Holdsejlad med to både på hvert hold.

🚩 5 både

Holdsejlad med to både på det ene hold og tre på det andet.

Den nemmeste måde at give point, når der ikke er lige mange på hvert hold, er, at holdet, der får sidstepladsen, taber. Dette er simpelt og overskueligt.

🚩 6 både

Uanset hvilken type øvelse der sejles, er det vigtigt, at træneren gør meget ud af at dele så lige hold som muligt. Sejlerne får klart mest ud af det på den måde. Holdene kan der evt. rokeres rundt på efter hver sejlad.



TORM



Find yderligere inspiration

På Dansk Sejlunions hjemmeside kan klubber finde inspiration til udformning af invitation og sejladsbestemmelser, hvis klubben vil lave holdsejlads, hvor også andre klubbers sejlere bliver inviteret.

Skabeloner til sejladsbestemmelser, indbydelse, flightskema og baneeksempler kan downloades fra hjemmesiden.

Man kan også finde inspiration til en lang række forskellige træningsøvelser i en omfattende øvelsesdatabase, hvor der bl.a. er træningsøvelser som kan anvendes til træning i holdsejlads.

På Dansk Sejlunions hjemmeside kan klubber desuden finde inspiration til at arbejde med andre alsidige tilbud til børn, unge og voksne inden for to spor i Diplomsejlerskolen, hhv. Kapsejladsspor og Adventurespor. Disse to spor udgør tilsammen grundlaget for at blive en kompetent sejler, uanset om sejleren begejstres af naturoplevelser, kapsejlads eller begge dele.

Udgangspunktet for de to spor i Diplomsejlerskolen er det samme. Herunder er elementet af at kunne samarbejde afgørende i sejlsporten, og derfor er det også nærliggende, at klubber prøver kræfter med holdsejlads. I holdsejlads kan man så at sige være i samme båd, selvom sejlerne i realiteten befinder sig i flere fartøjer.

Kontakt Dansk Sejlunions klubkonsulenter for yderligere inspiration. Find kontaktoplysninger på Dansk Sejlunions hjemmeside:

+ dansksejlunion.dk.

**Find mere inspiration på
Dansk Sejlunions hjemmeside**

dansksejlunion.dk