

RBSC Eénrompsboten: Wedstrijdtraining.

titel 1 Top wedstrijdtraining.

1160 Al deinzend parkeren.

1220 Opkruisen.

1330 Starten en boeien keren.

1340 4 boeien keren.

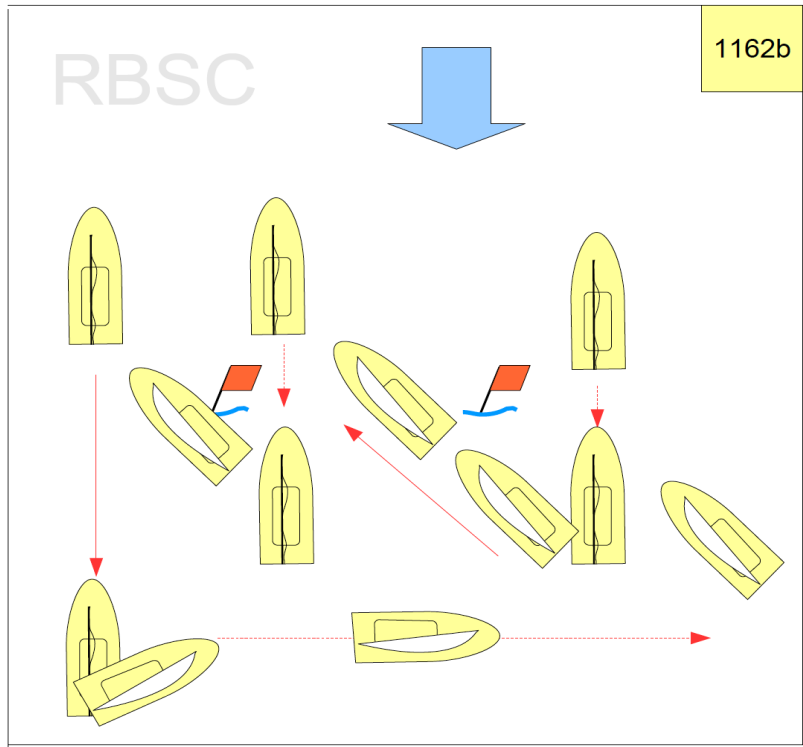
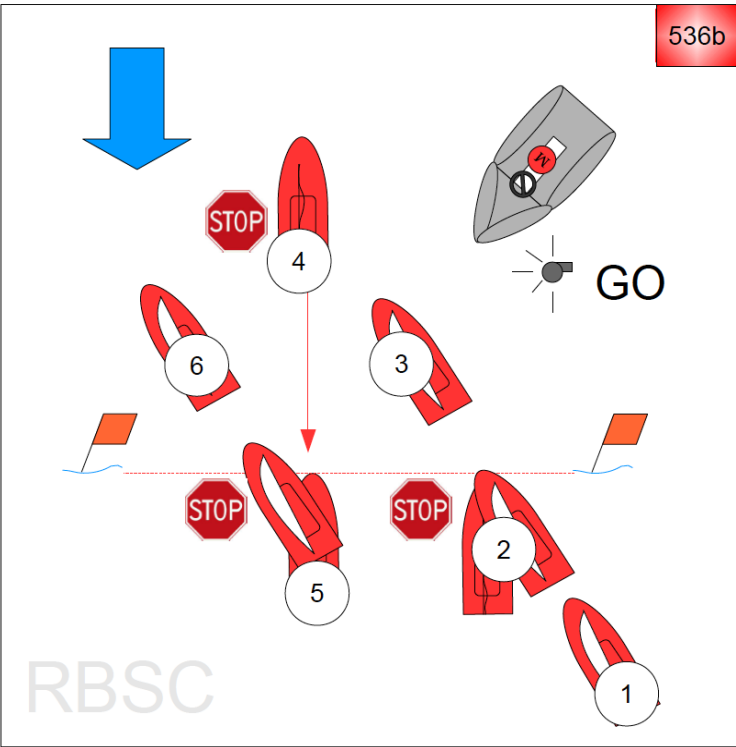
1420 Afkruisen.

1610 Strafrondjes.

1830. Match Race.

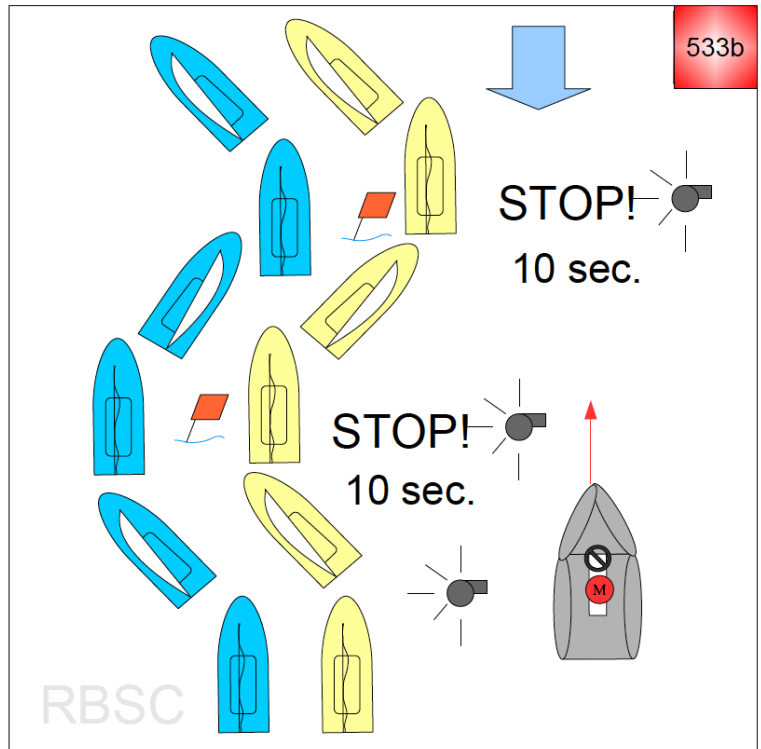
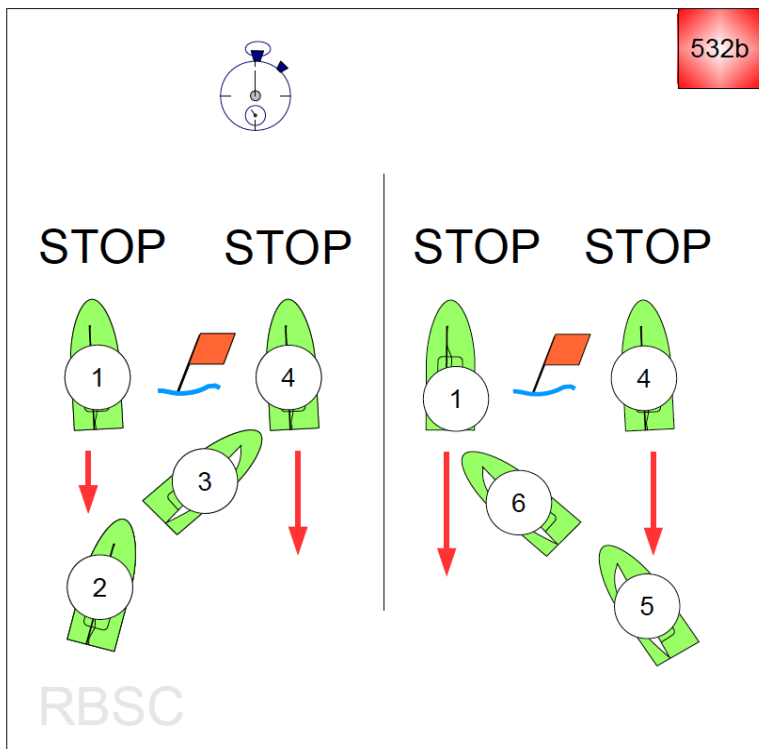
1160. Al deinzend parkeren.

titel 2 1160 Al deinzend parkeren.



1161. Achterwaarts parkeren.

1162. Deinzend slalom.

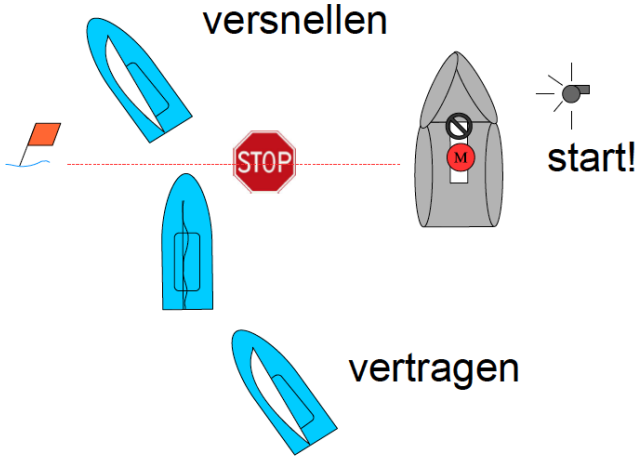
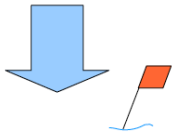


1163. Deinzend achteruit parkeren.

1164. Holding Station.

Top wedstrijdtraining.

534b



RBSC

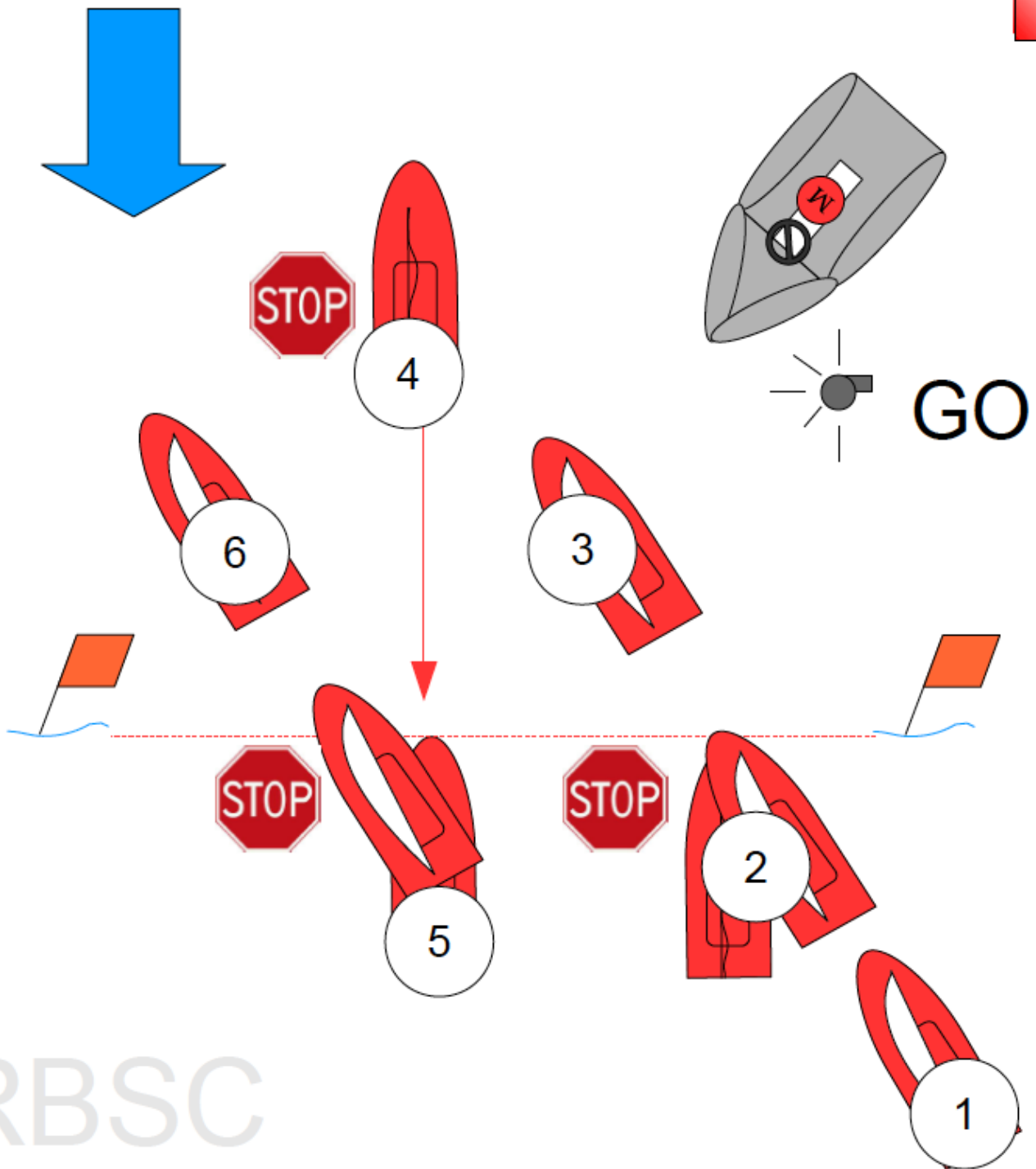
1165. Stop, start en doorzeilen.

Top wedstrijdtraining.

1161. Achterwaarts, snel parkeren.

titel 3 1161. Achterwaarts parkeren.

536b



1161. Achterwaarts en snel parkeren: starten (stop & go) op fluitsignaal stop en achterwaarts zeilen - deinzen- tot op de startlijn, positioneren op de startlijn, starten, stoppen enz..

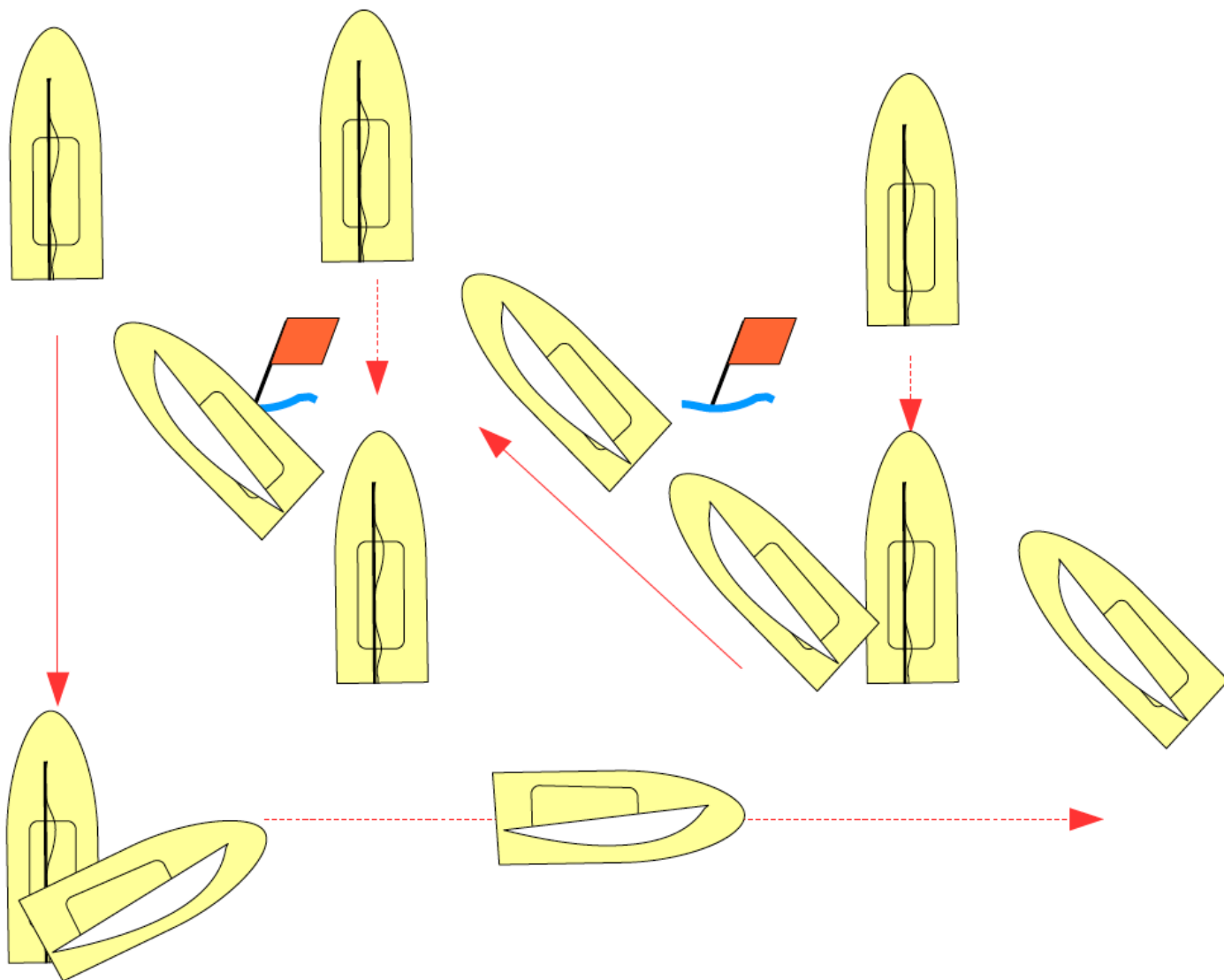
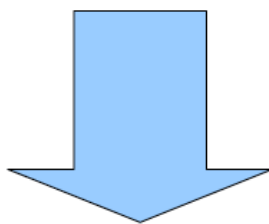
1160 Al deinzend parkeren.

1162. Deinzend Slalom.

titel 4 1162. Deinzend slalom.

1162b

RBSC



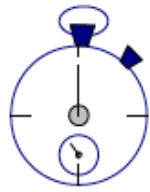
1162. Deinzend Slalom: een combinatie oefening op 1161: in continu starten, stoppen, achterwaarts zeilen, positie op de startlijn, starten, stoppen, deinzen enz...

1160 Al deinzend parkeren.

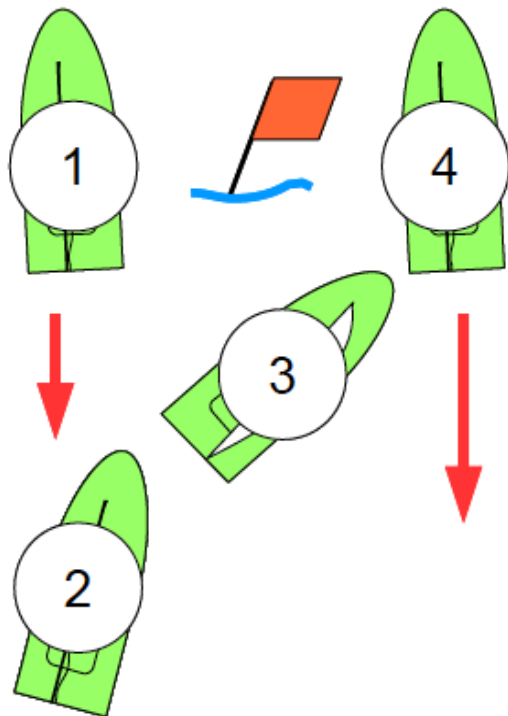
1163. Deinzend achteruit parkeren aan boei.

titel 5 1163. Deinzend achteruit parkeren.

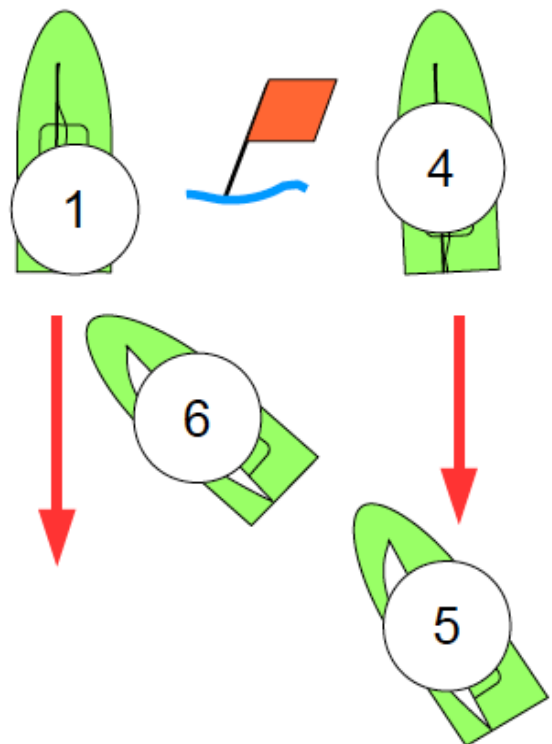
532b



STOP STOP



STOP STOP



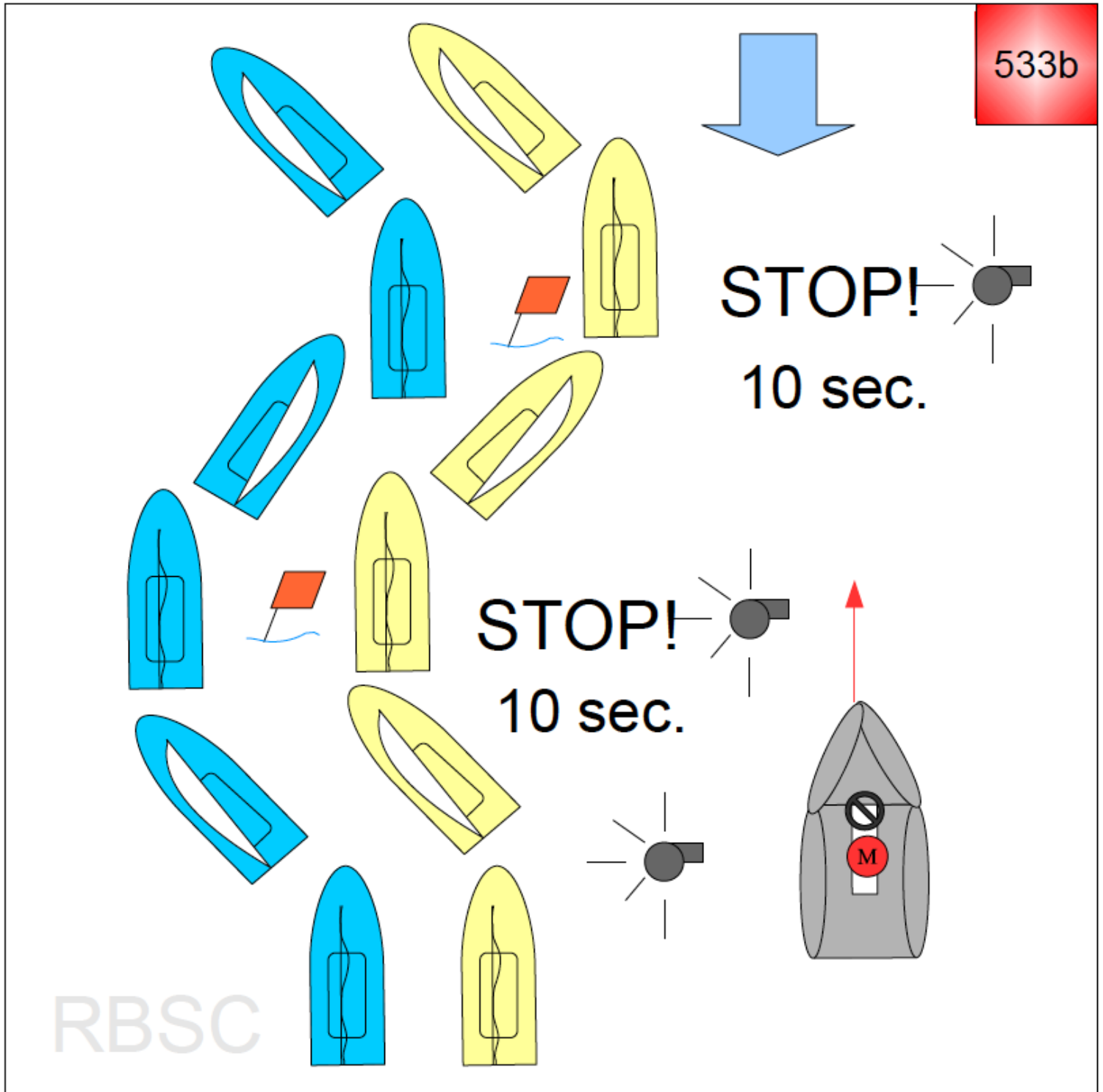
RBSC

1163. Deinzend achteruit parkeren aan de boei: zeilen naar de boei, boei aan Sb., stop en blijven liggen (bijliggen), deinzend overstag, naar de boei aan Bb enz..

1160 Al deinzend parkeren.

1164. Holding Station (stilliggen).

titel 6 1164. Holding Station.



533b

STOP!

10 sec.

STOP!

10 sec.

RBSC

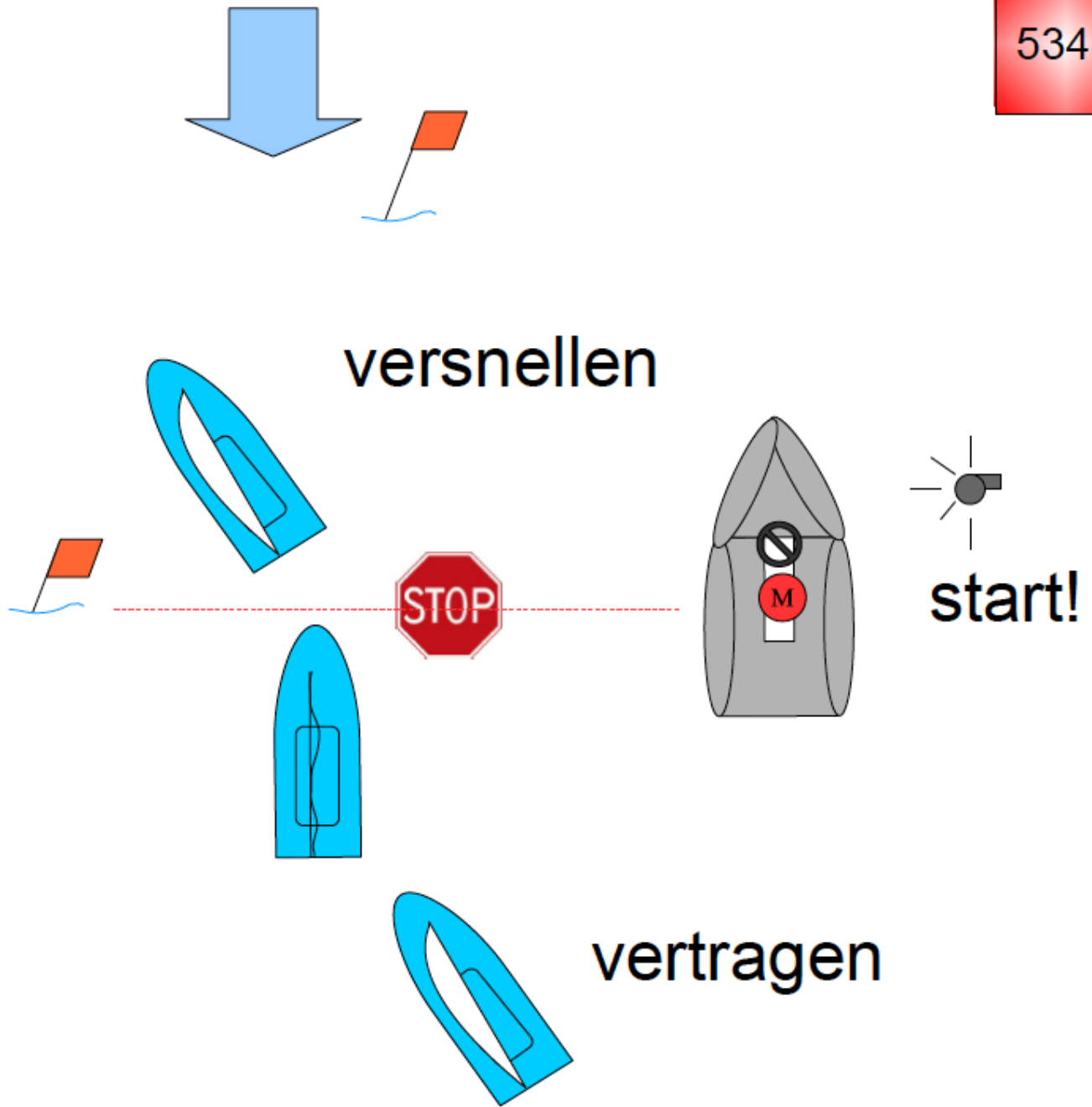
1164. Holding Station: op fluitsignaal starten naar de eerste boei, Bb. of Sb., op commando, zo snel mogelijk naar de boei, stoppen aan de boei, 10 seconden bijliggen en starten (echt uit de startblokken) tot de volgende boei. Terugzeilen (deinzen?) naar de motorboot. Herbeginnen.

1160 Al deinzend parkeren.

1165. Stop, starten en doorzeilen.

titel 7 1165. Stop, start en doorzeilen.

534b



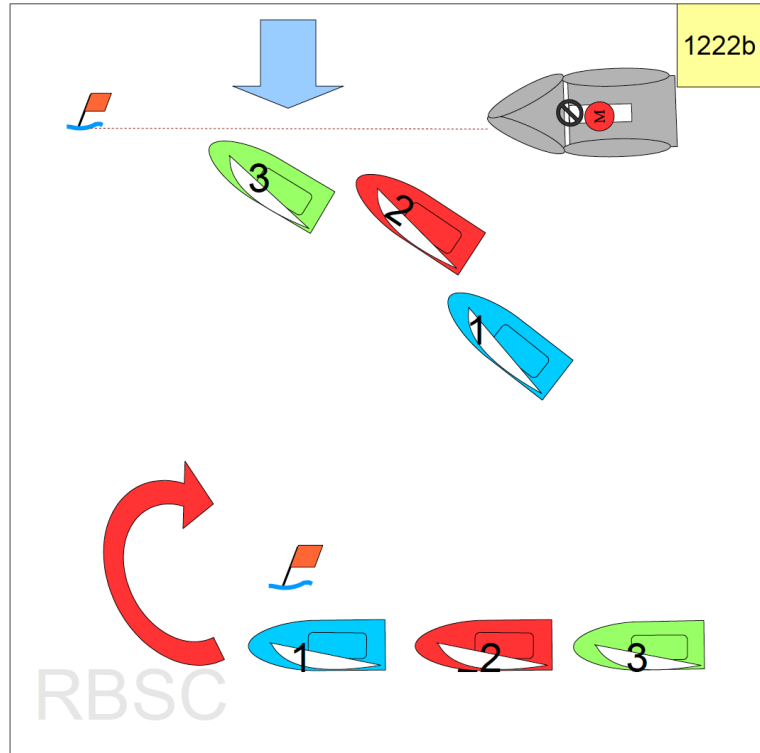
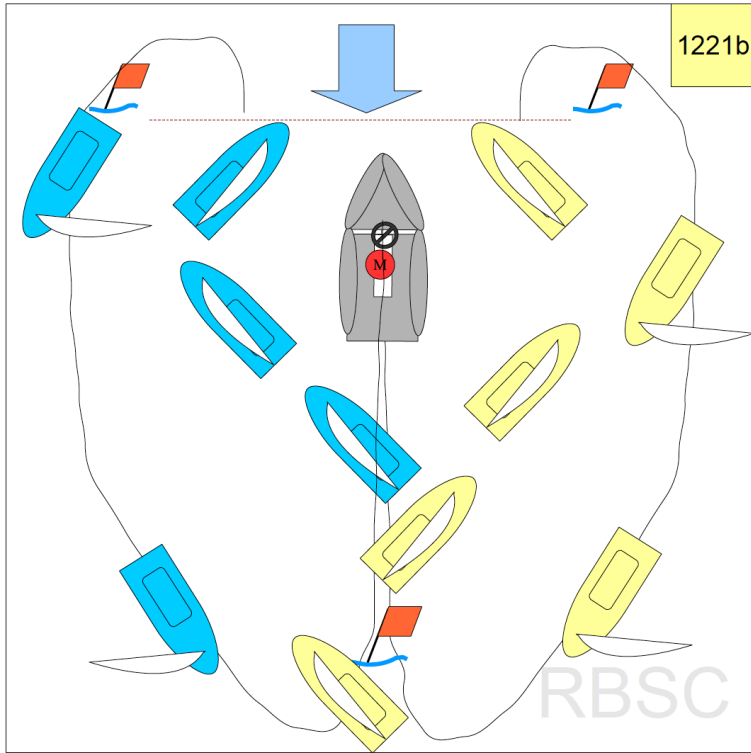
RBSC

1165. Stop, starten en doorzeilen: zeilen tot aan de 'startlijn', naast de motorboot, stilliggen, starten op fluitsignaal, snel naar de bovenwindse boei, boei keren en terug achter de startlijn. Kan ook met verschillende boten, in wedstrijd situatie.

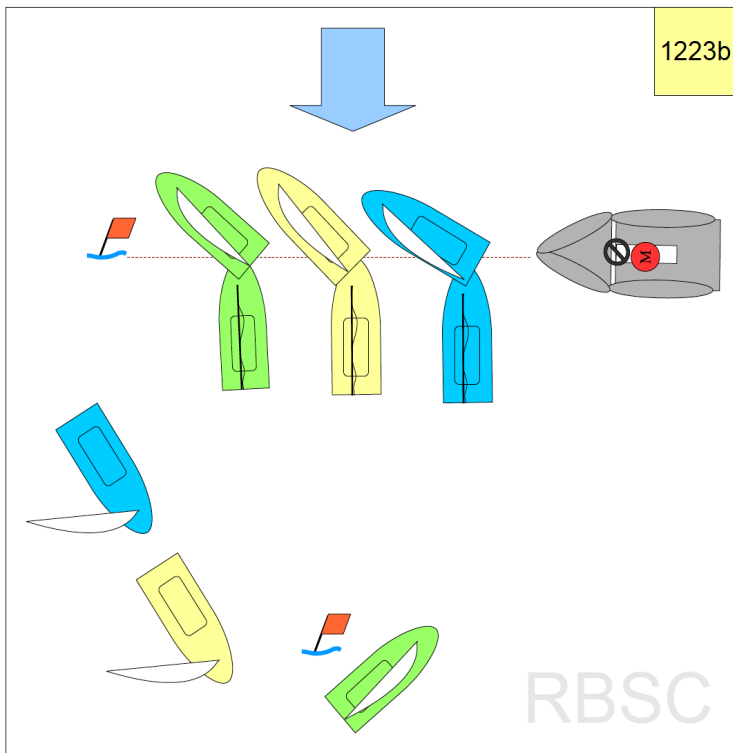
1160 Al deinzend parkeren.

1220. Overzicht opkruisen.

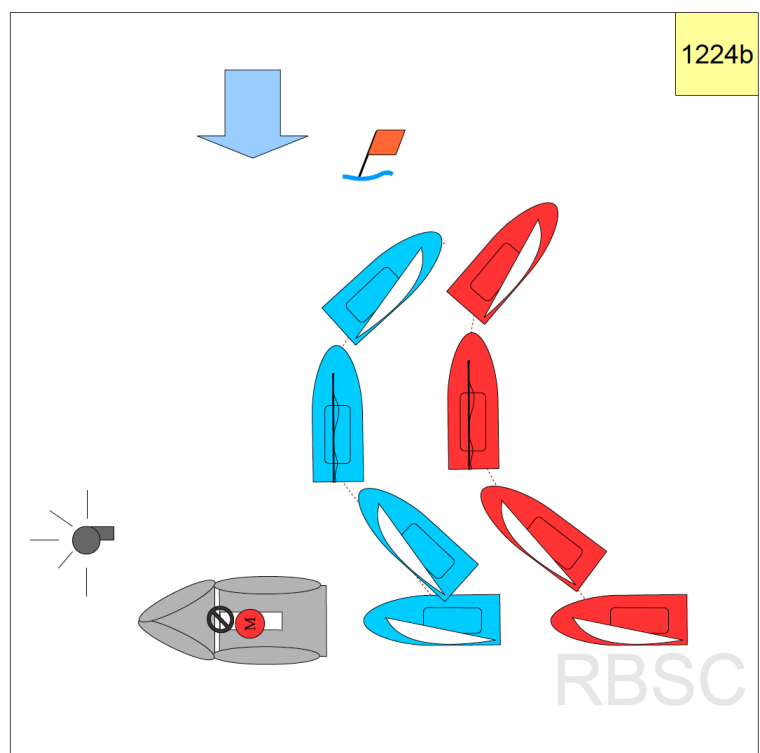
titel 8 1220 Opkruisen.



1221. Finish bovenwinds.

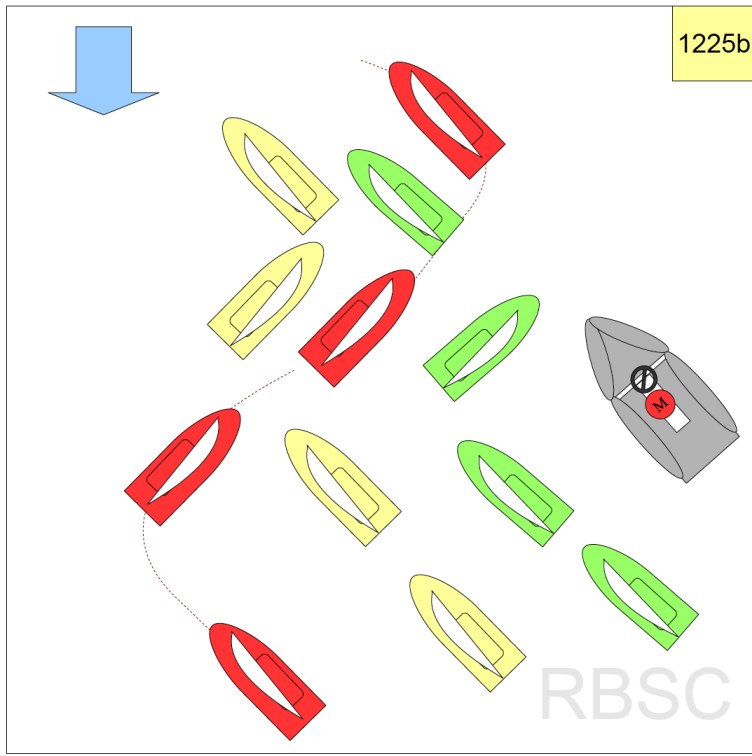


1223. Samen uit, samen thuis.

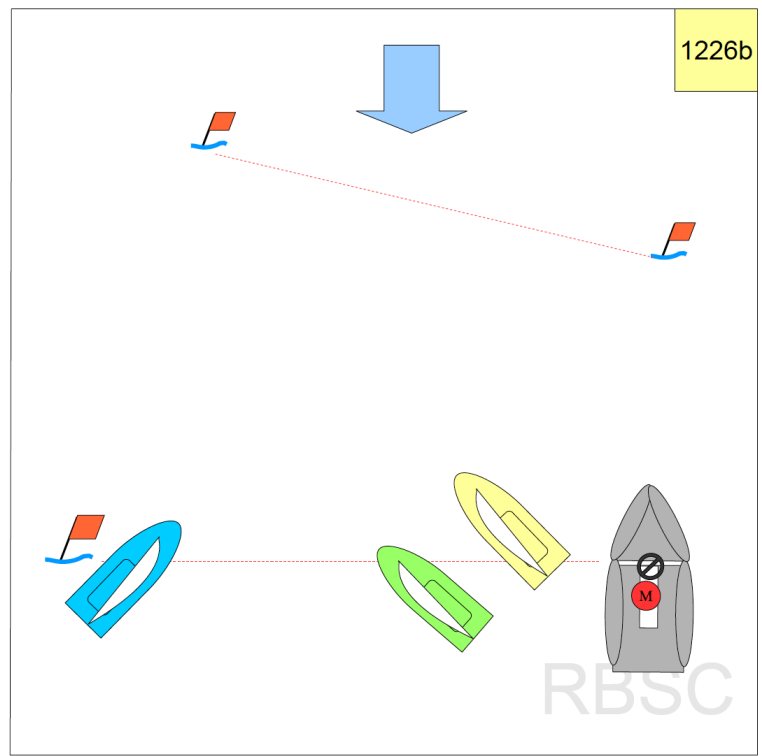


1224. Wedstrijdje halve wind.

Top wedstrijdtraining.



1225. Tack en duck.

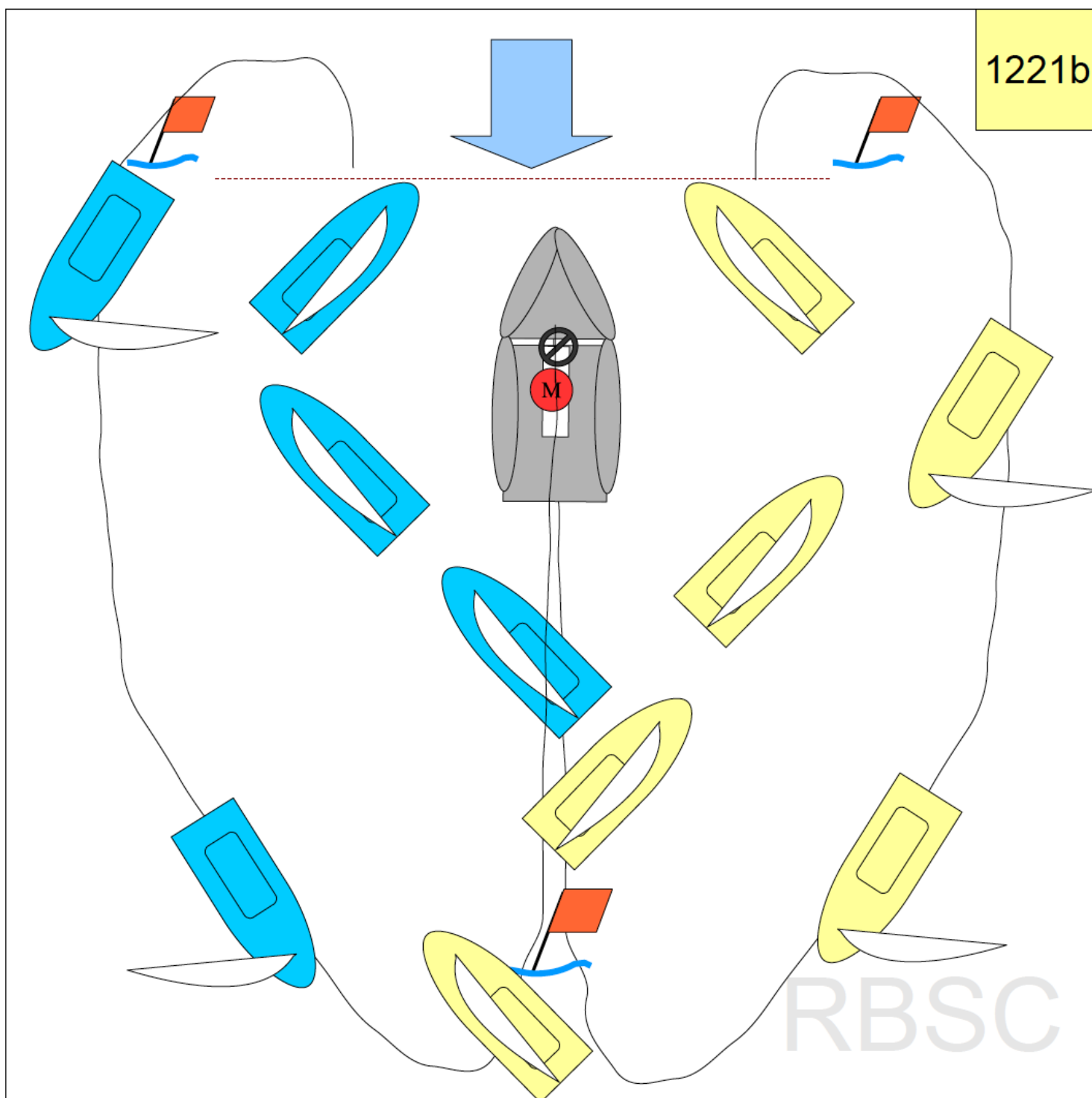


1226. Finish in de wind, bias.

Top wedstrijdtraining.

1221. Finish bovenwinds.

titel 9 1221. Finish bovenwinds.



1221b

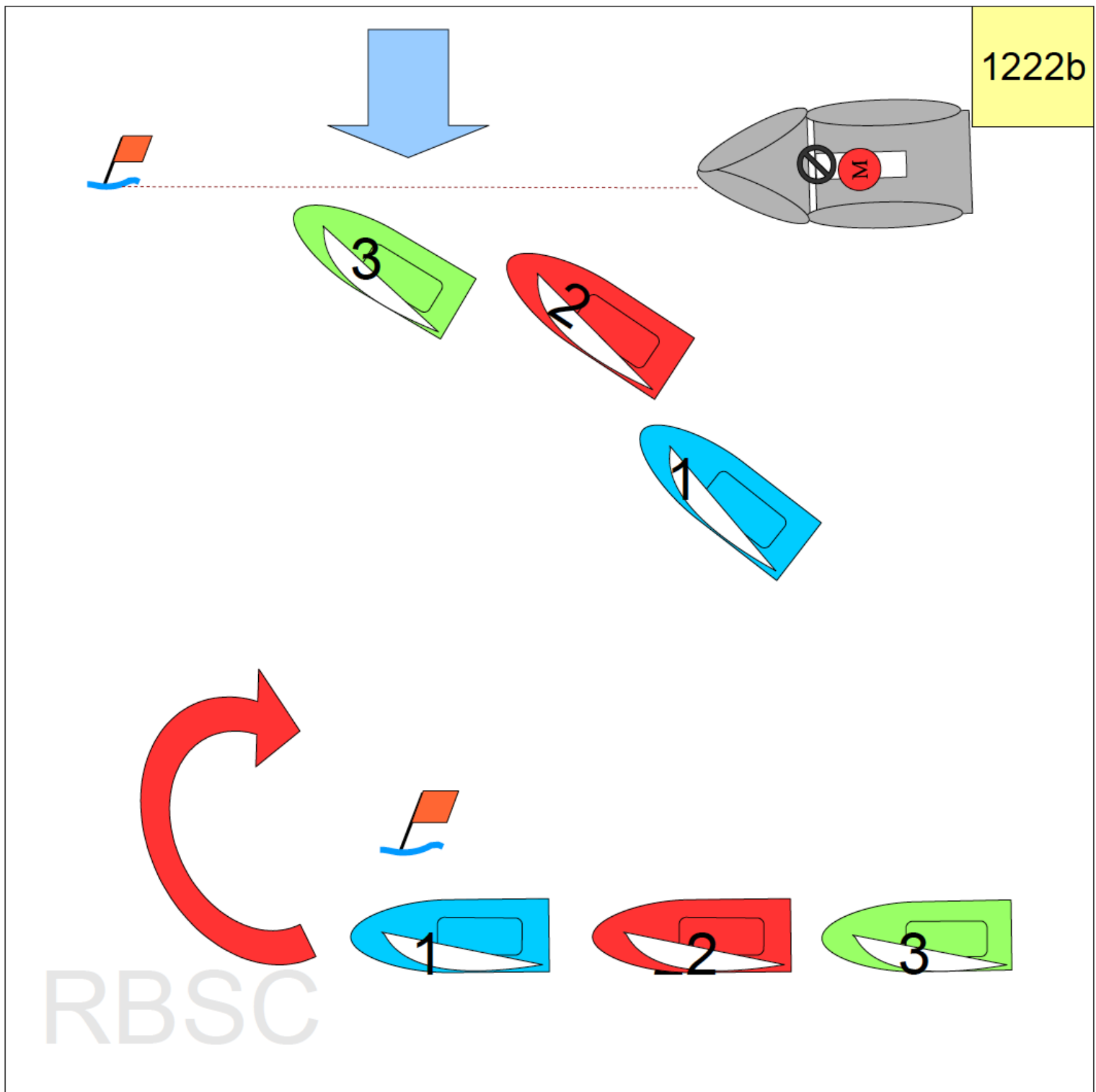
RBSC

221. *Finish in de wind*: 3 minuten start, in de wind, boeien van de start/finishlijn rond, naar keuze, Bb. of Sb. Sprint naar de benedenwindse boei, boei keren, Bb. of Sb. en opkruisen naar de finish, in de wind. Deze tactisch oefening, waar verschillende keuzes moeten gemaakt worden in ongewone situaties en zowel agressief als defensief kan/mag/moet gezeild worden, benadrukt het belang van elke onderdeel van de race en van elke tactische beslissing voor een geslaagde race.

1220 Opkruisen.

1222. Zeilen voor de punten.

titel 10 1222. Zeilen voor de punten.



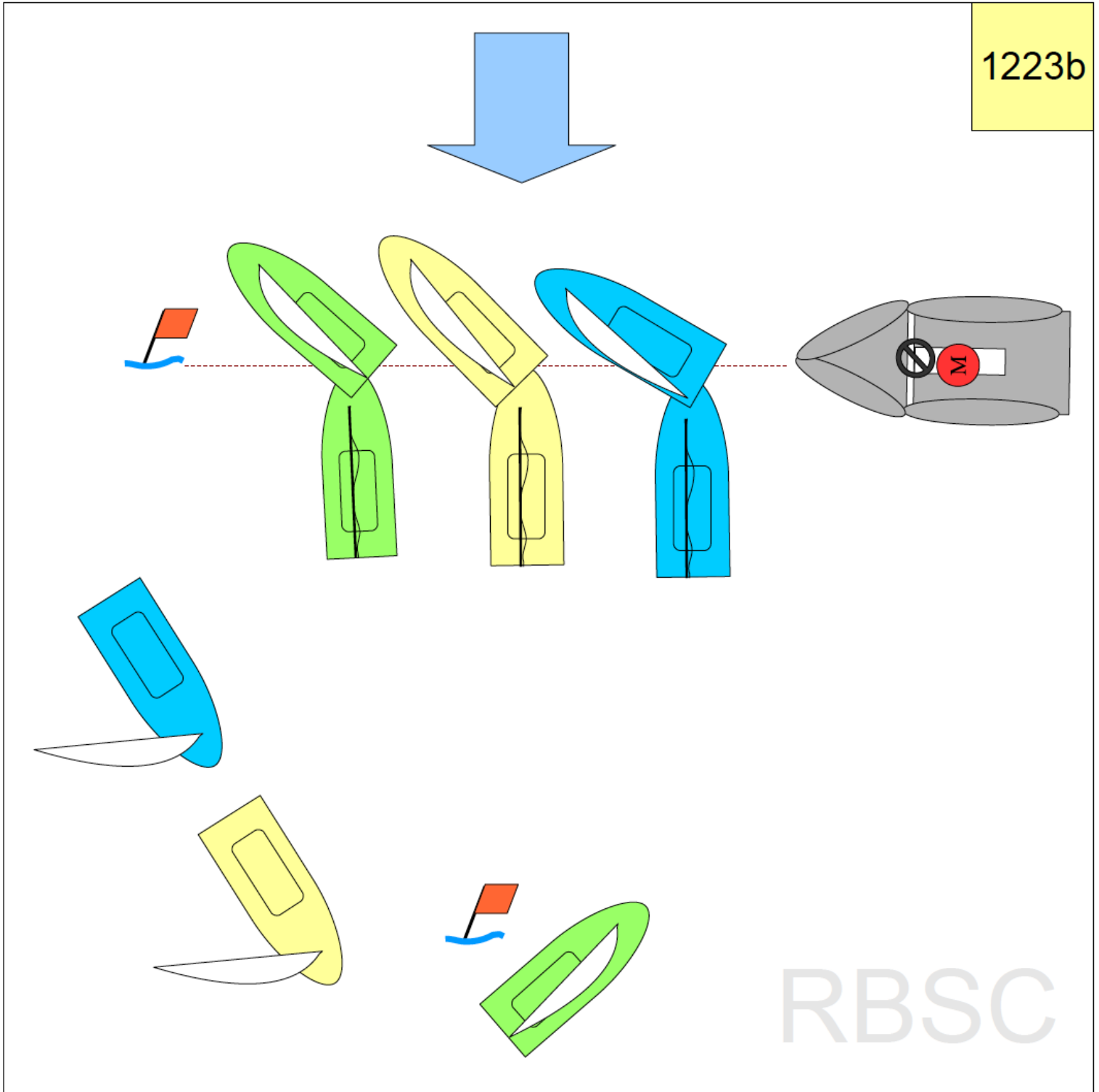
1222. Zeilen voor punten: start op volgorde (order start) bij keren van de benedenwindse boei, opkruisen naar de finishlijn in de wind. Wie voor zijn startplaats aankomt: **2 punten**, op z'n plaats **1 punt**, later **0 punten**. Voor de volgende start: de eerste de laatste ...

1220 Opkruisen.

1223. Samen uit samen thuis.

titel 11 1223. Samen uit, samen thuis.

1223b



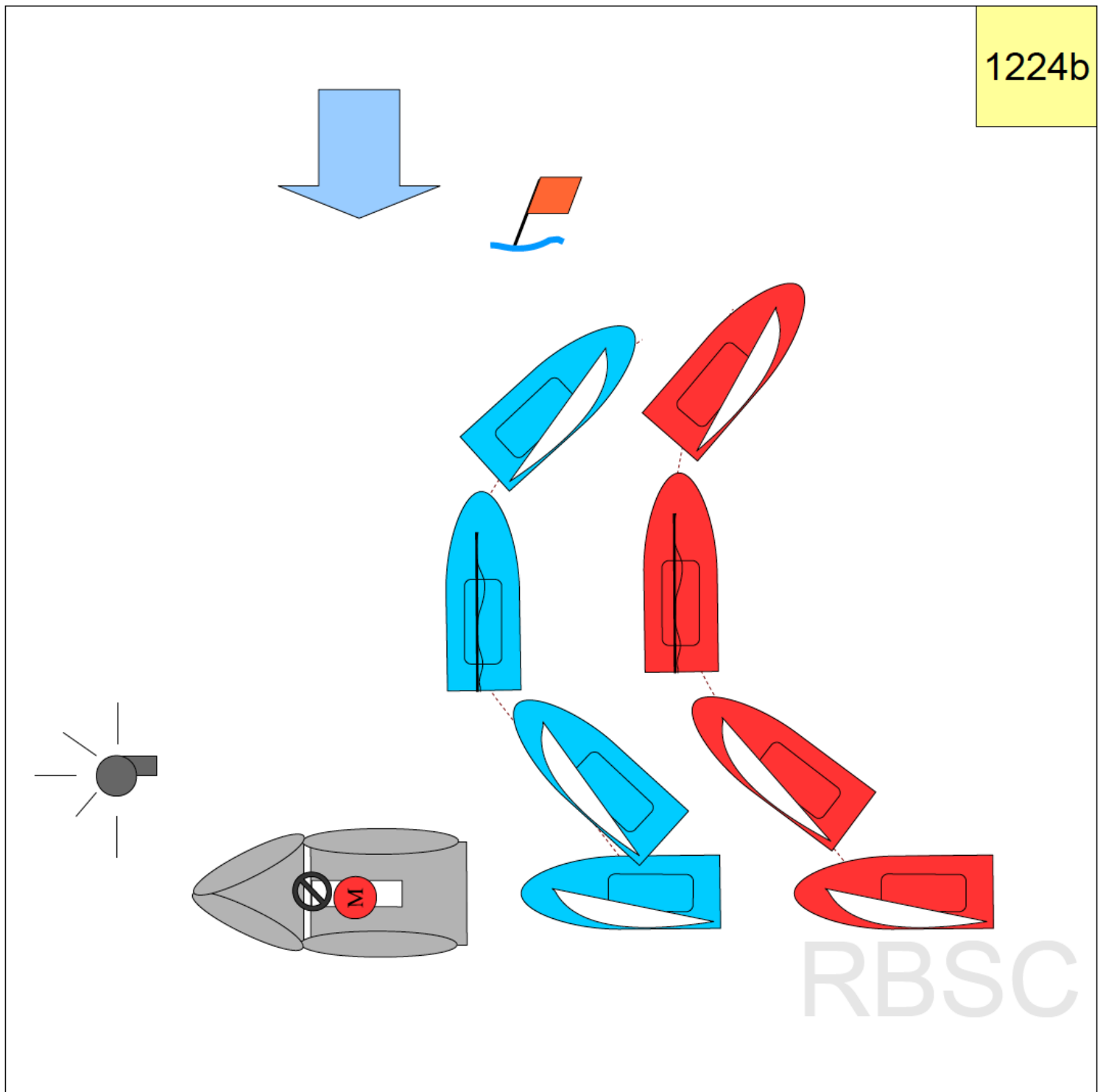
1223. Samen uit, samen thuis: klassiek 3 minuten start, startboeien rondes, Bb. (pin end) , en sprint naar de benedenwindse boei, boei keren, Bb. en opkruisen naar de finish. **Iedereen moet samen aankomen**, maximaal 1 bootlengte van elkaar. Is en blijft een wedstrijd, treuzelen op het einde, juist voor de finish!

1220 Opkruisen.

1224. Wedstrijdje start halve wind.

titel 12 1224. Wedstrijdje halve wind.

1224b

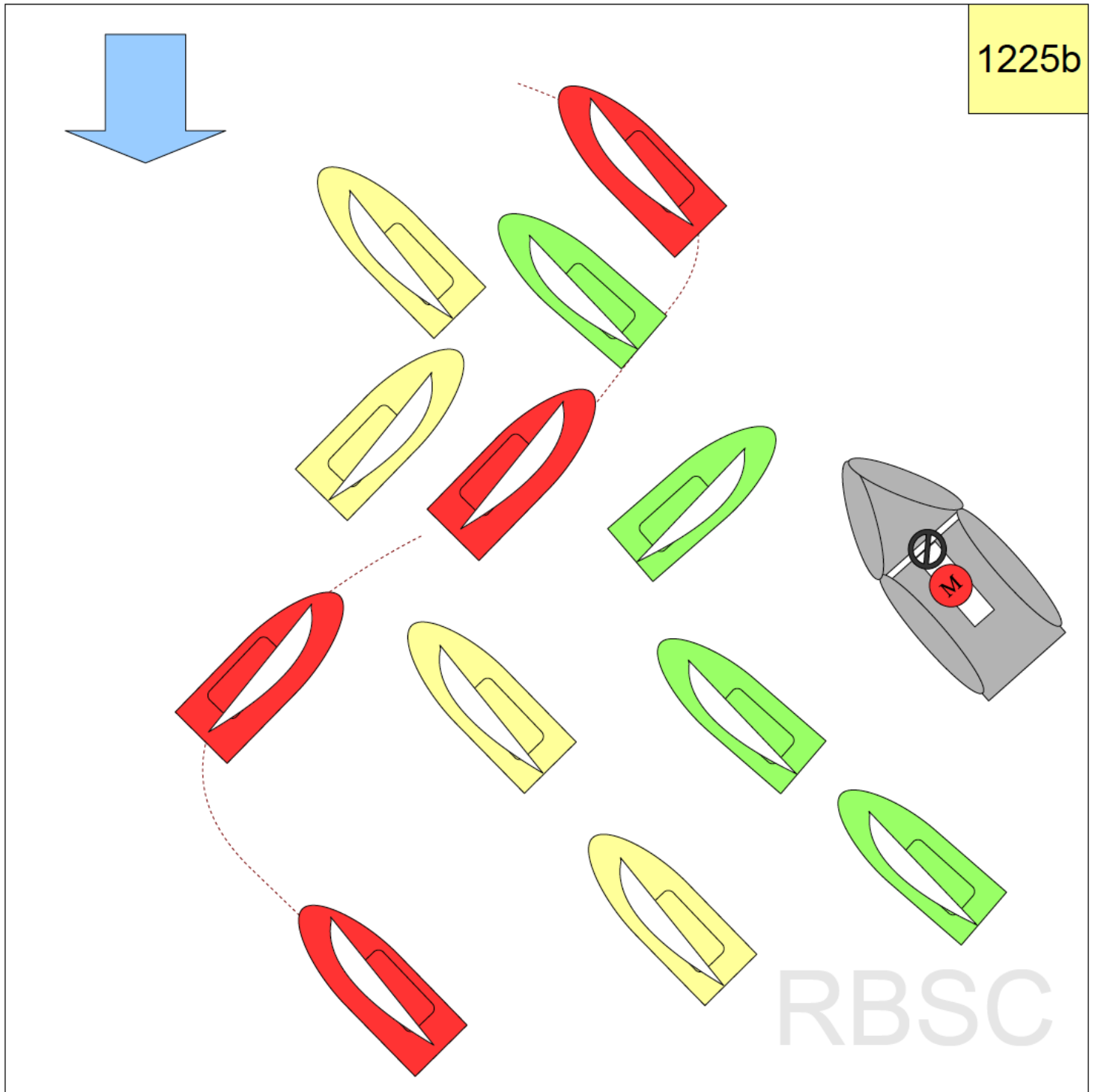


1224. Wedstrijdje start 1/2 wind: boten zeilen 1/2 wind achter de motorboot. Op fluitsignaal loeft iedereen op, overstag en zeilt naar de bovenwindse boei. Boei ronden (Bb. laten) en terug zeilen achter de motorboot. Deze oefening houdt de vloot (lang) samen en zorgt voor 'traffic' en veel volk op de lay-lines en rond de bovenboei. Goede oefening om, met respect van de Racing Rules, de bovenboei te keren.

1220 Opkruisen.

1225. Overstag en oversteken (Tack & duck).

titel 13 1225. Tack en duck.

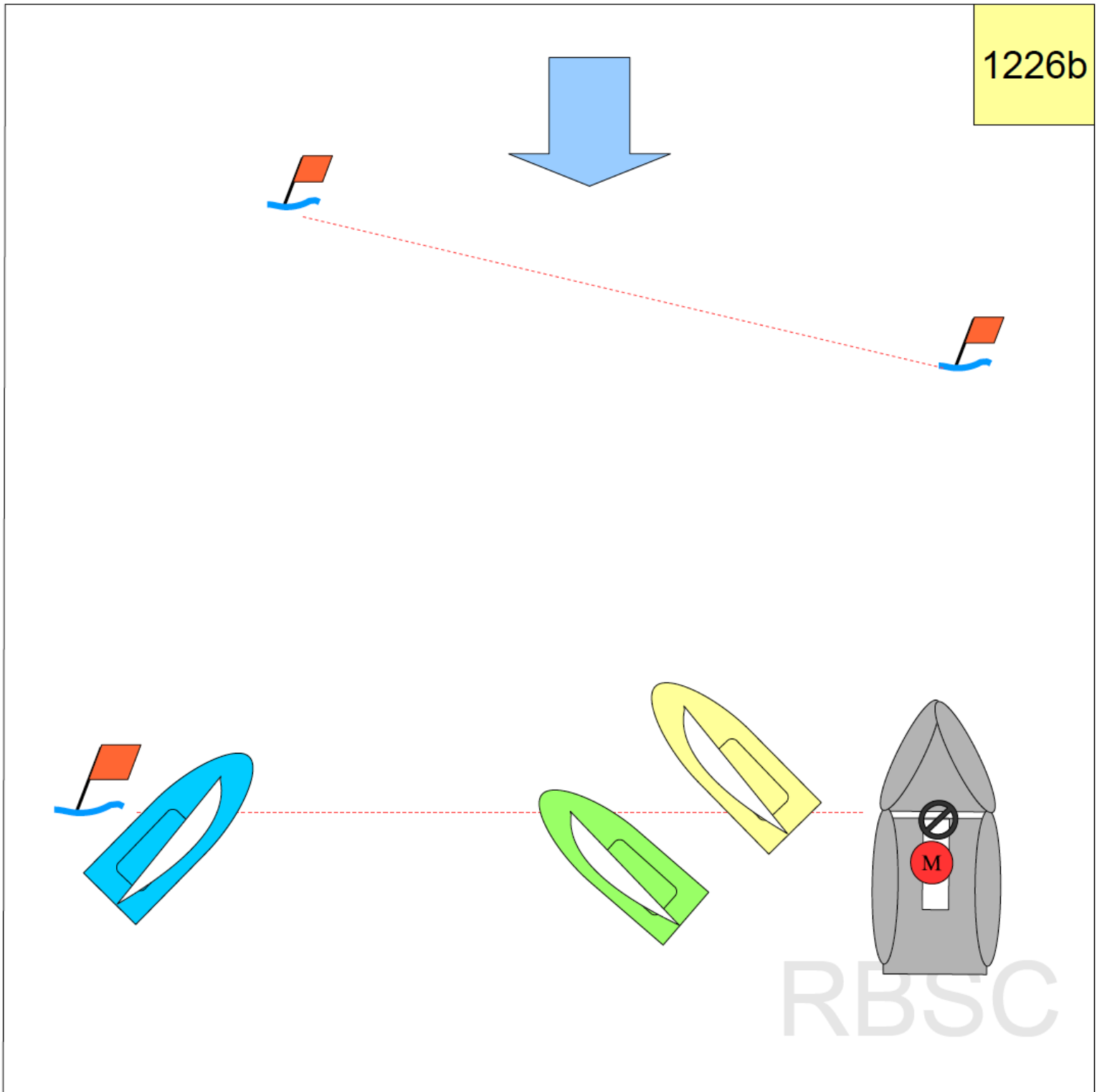


1225. Overstag en oversteken: drie minuten start. De rode boot start pin end en over Bb., gaat overstag en zeilt door het hele pak en probeert boven uit te komen. Vraagt snelle beslissingen en een goed inschatten van tijd en ruimte bij overstag en doorkruisen van 'het pak'. En een goede kennis van de Racing Rules.

1220 Opkruisen.

1226. Finish in de wind, bias.

titel 14 1226. Finish in de wind, bias.

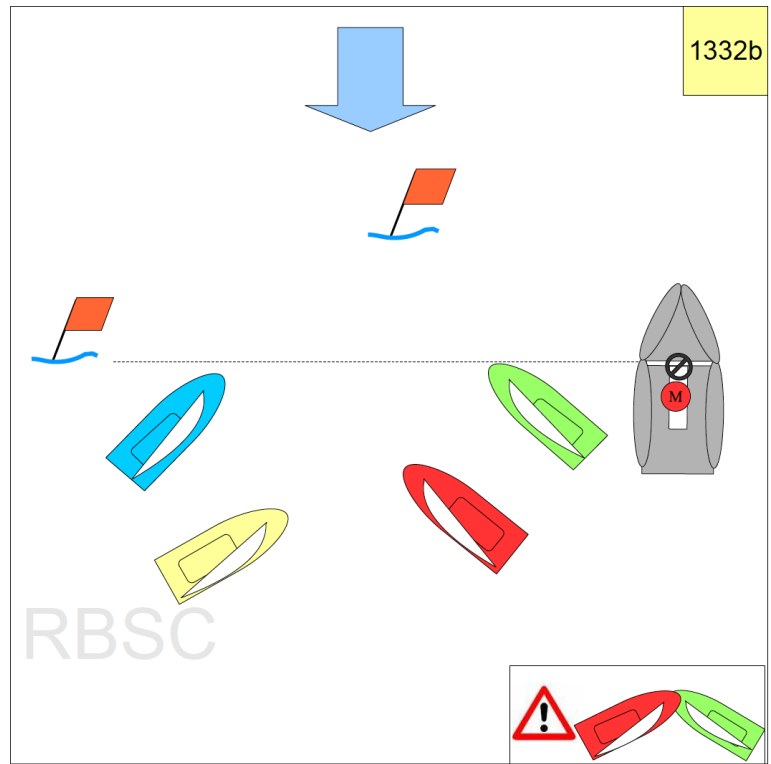
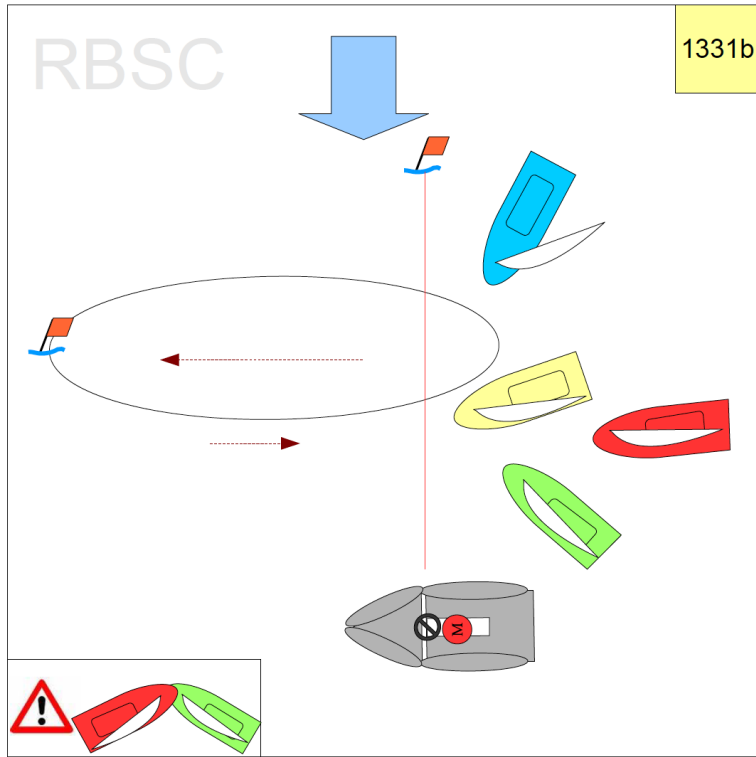


1226. Spurt naar de bovenboei met finish in de wind: 3 minuten start, opkruisen naar de finishlijn in de wind, op de koop toe bias. Keuze maken uit de juiste lay-lines en de juiste ladingsplaats!

1220 Opkruisen.

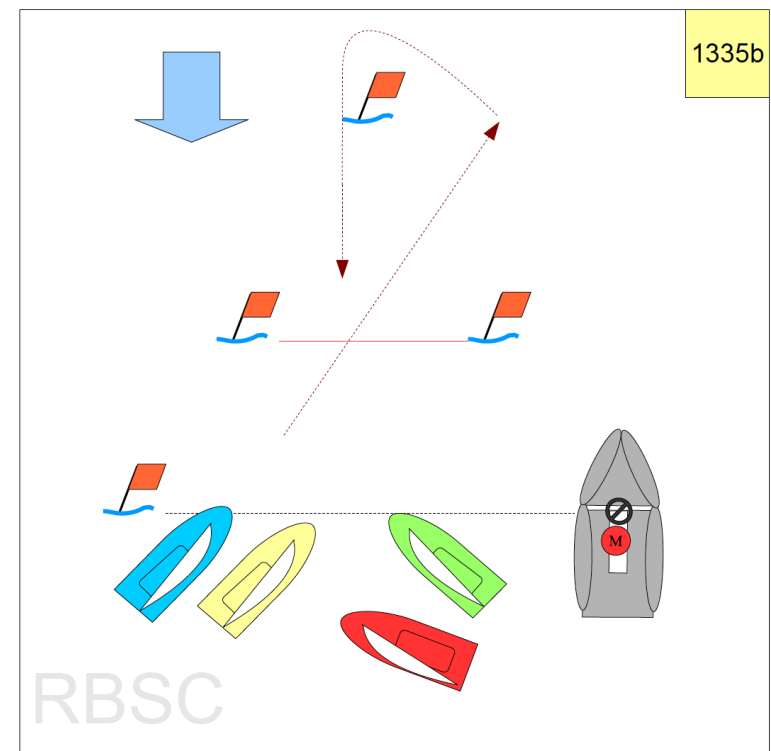
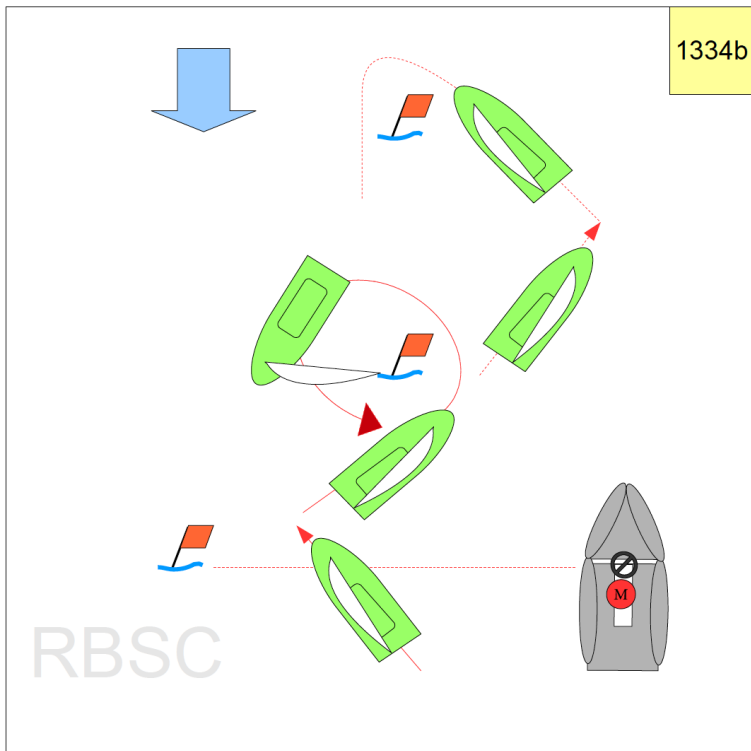
1330. Overzicht starten en boeien keren.

titel 15 1330 Starten en boeien keren.



1331. Alles halve wind!

1332. Superkort.



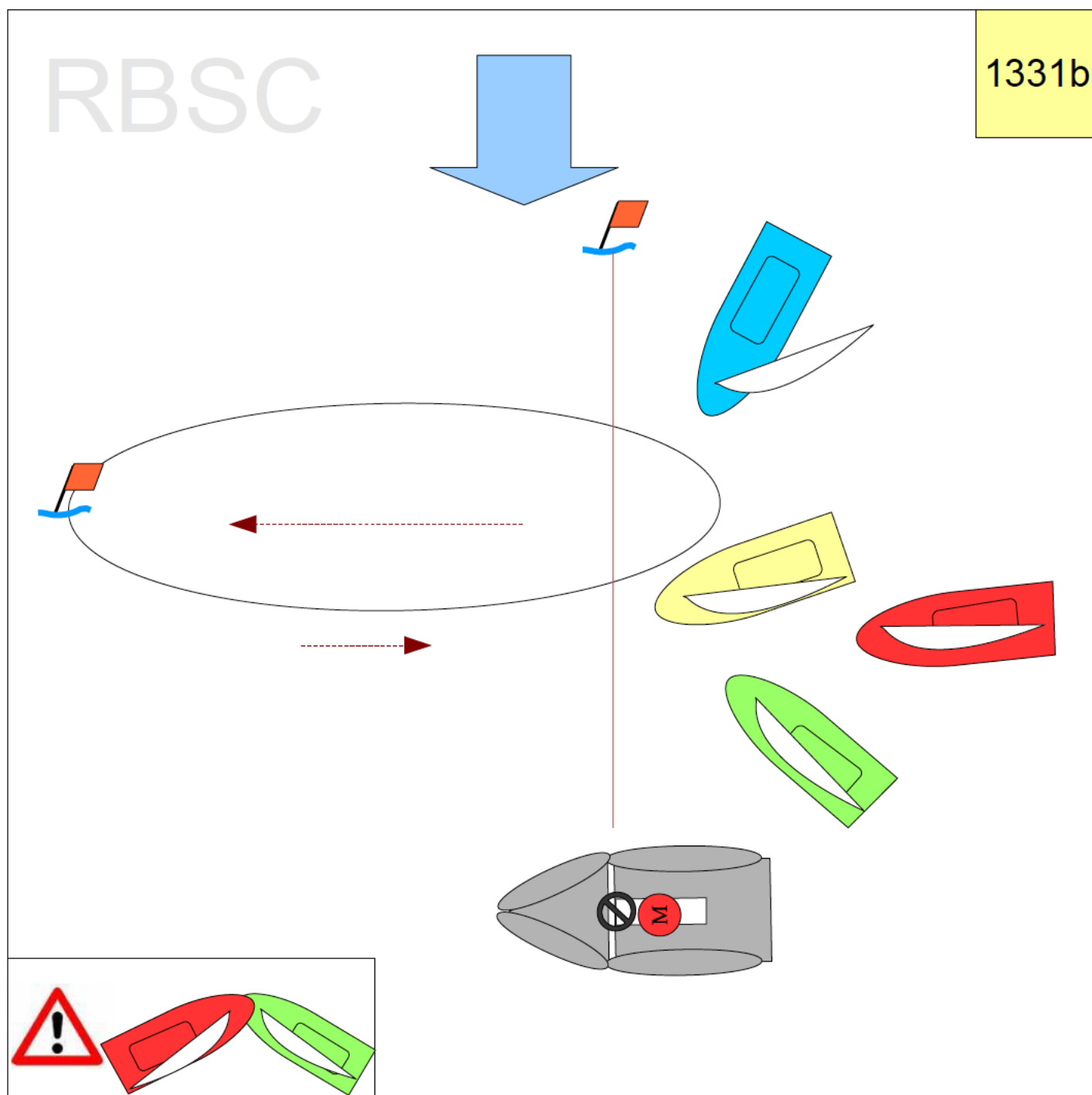
1334. Twee boeien op een rij.

1335. Halfweg door het poortje.

Top wedstrijdtraining.

1331. Alles halve wind!

titel 16 1331. Alles halve wind!



1331b

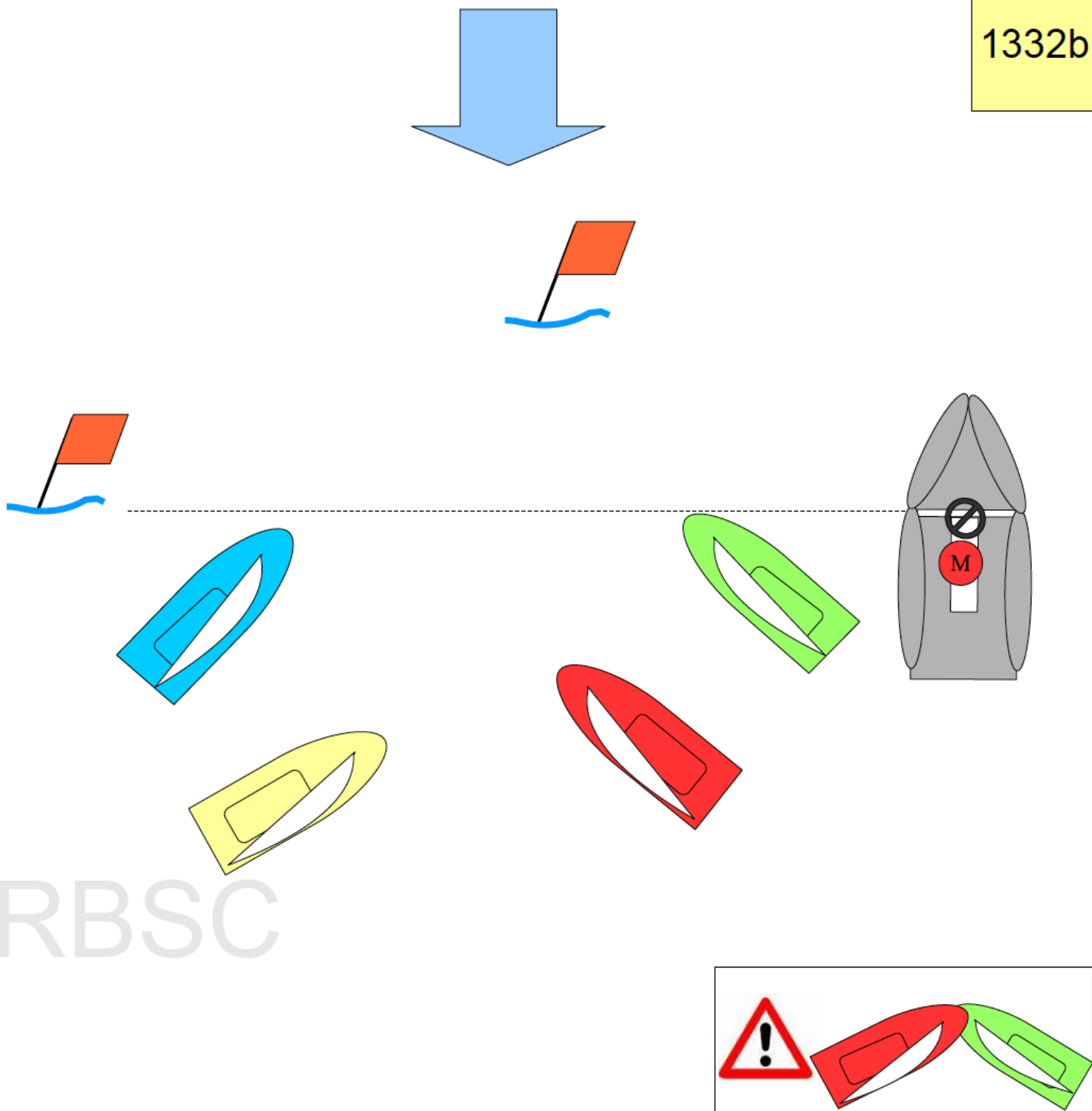
1331. Alles halve wind: complexe oefening waarbij een goede bootcontrole nodig is voor de halfwindse start - inschatten relatie tijd-afstand, versnellen en vertragen in een ongewone start- om op het juiste ogenblik over de startlijn te knallen. Veel volk bij het rondenvan de boei en, omwille van de snelheid, opletten voor het zgn. pinwheleffect. Racen volgens de Rules!

1330 Starten en boeien keren.

1332. Superkort!

titel 17 1332. Superkort.

1332b



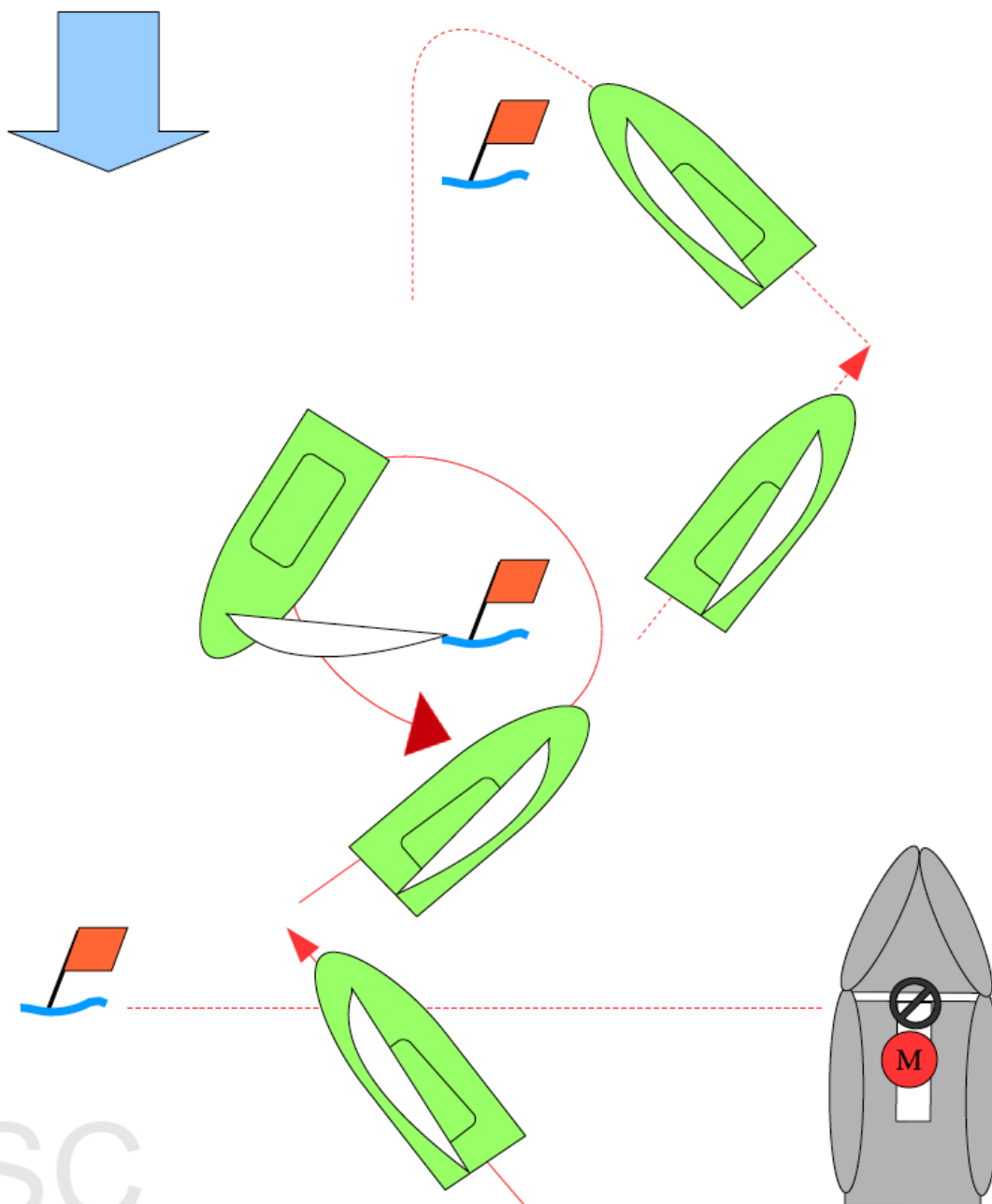
1332 . Superkort: de bovenboei wordt zo gedropt dat de hele run niet meer dan 1 minuut duurt. 3 minuten start of fluitsignaal. Na de start opkruisen naar de bovenboei, boei ronden (Bb.) afkruisen naar de finishstartlijn. Door de korte omloop: **veel volk** op de lay-lines; veel volk aan de boei, tactisch snel reageren.

1330 Starten en boeien keren.

1334. Twee boeien op een rij.

titel 18 1334. Twee boeien op een rij.

1334b



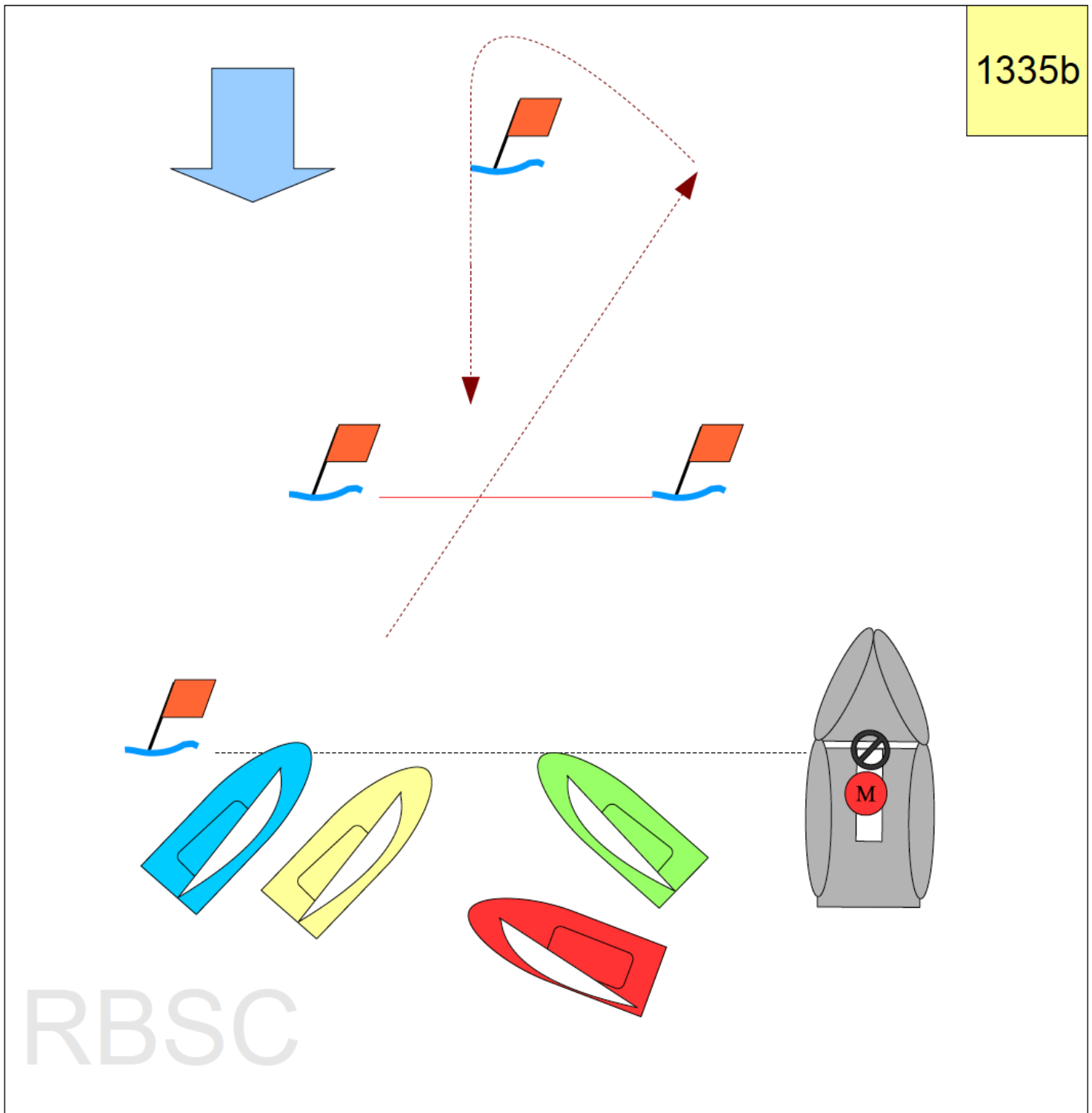
1334. Twee op en rij: de beide bovenwindse boeien liggen op 1 lijn. Over de startlijn, naar de eerste bovenwindse boei, boei volledig omzeilen, opkruisen naar de bovenboei, boei ronden (Bb), afkruisen en finishen. In vloot mogelijke problemen aan de eerste boei!

1330 Starten en boeien keren.

1335. Halfweg door het poortje.

titel 19 1335. Halfweg door het poortje.

1335b

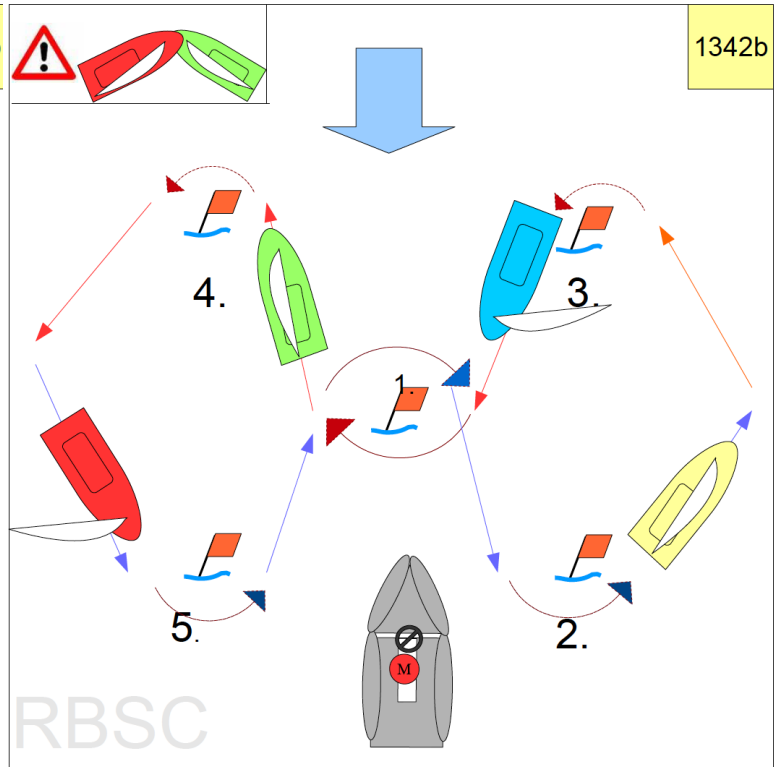
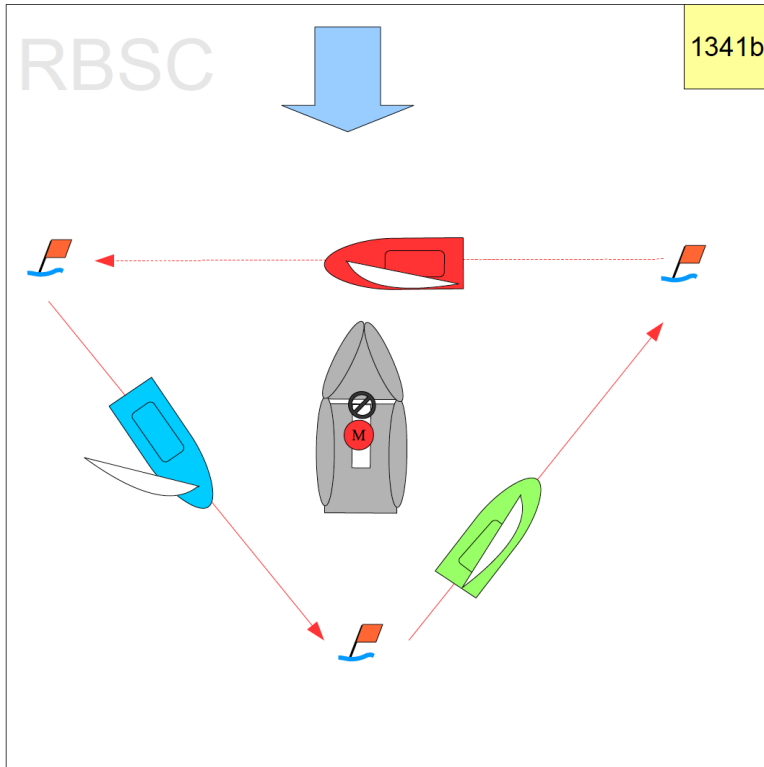


1335. Halfweg door het poortje: de manoeuvre mogelijkheden van de bemanning worden beperkt door de verplichting door het poortje te zeilen, **zowel bij het opkruisen als het afkruisen**. Het houdt de vloot (ook een kleine vloot) bijeen. Het poortje kan verzet worden, versmald worden ... 3 minutenstart en garantie veel volk aan poortje en bovenwindse boei!

1330 Starten en boeien keren.

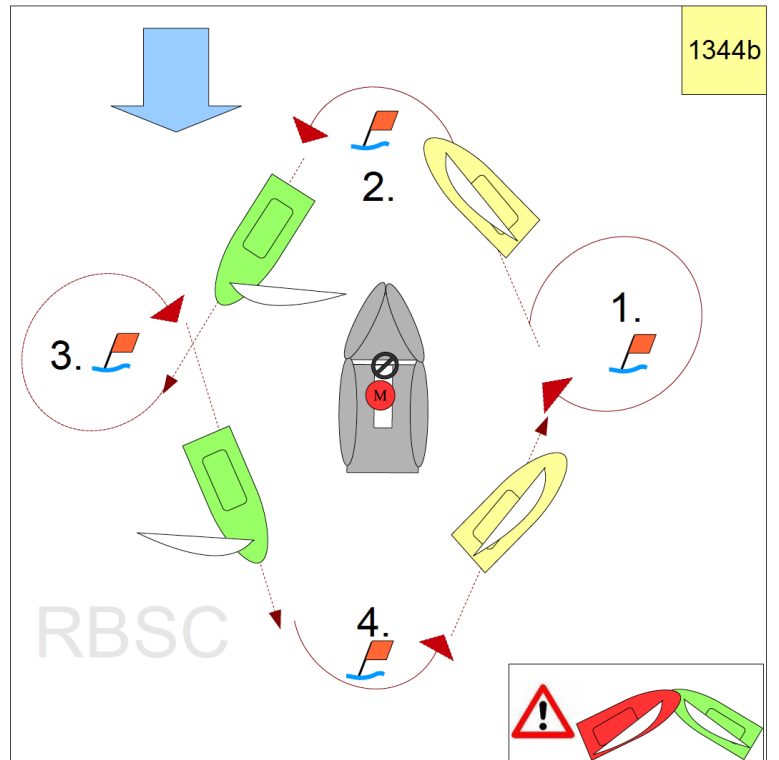
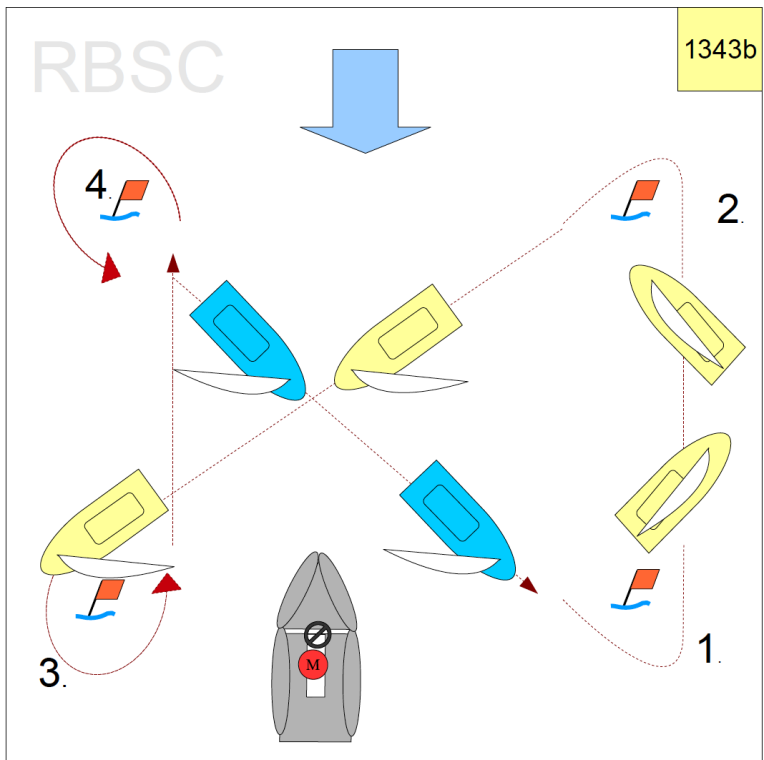
1340. Overzicht 4 boeien keren.

titel 20 1340 4 boeien keren.



1341. Duivelse driehoek.

1342. Pandora's box.



1343. Alles bakboord.

1344. Doorlopend boeien keren.

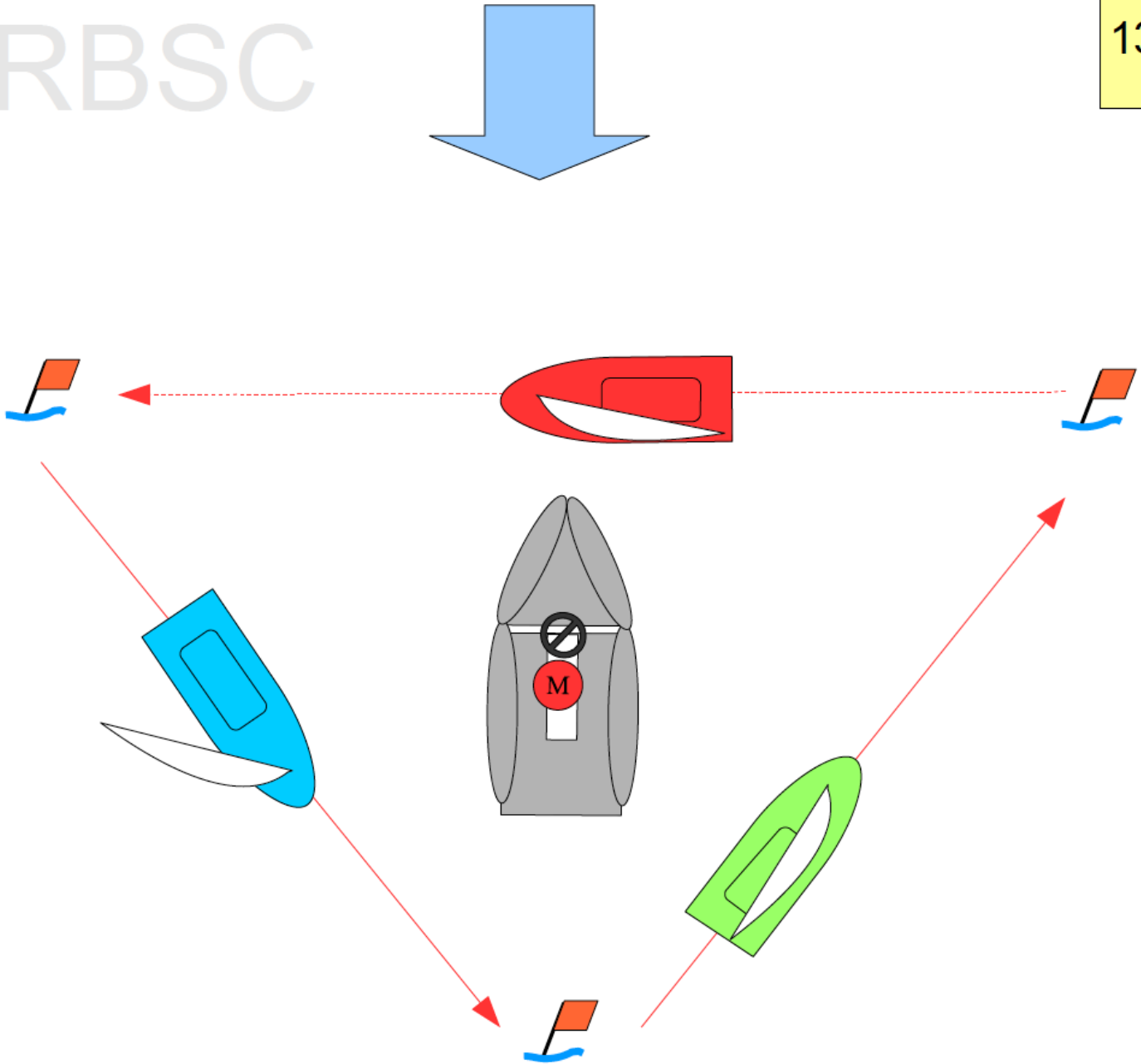
Top wedstrijdtraining.

1341. Duivelse driehoek.

titel 21 1341. Duivelse driehoek.

RBSC

1341b



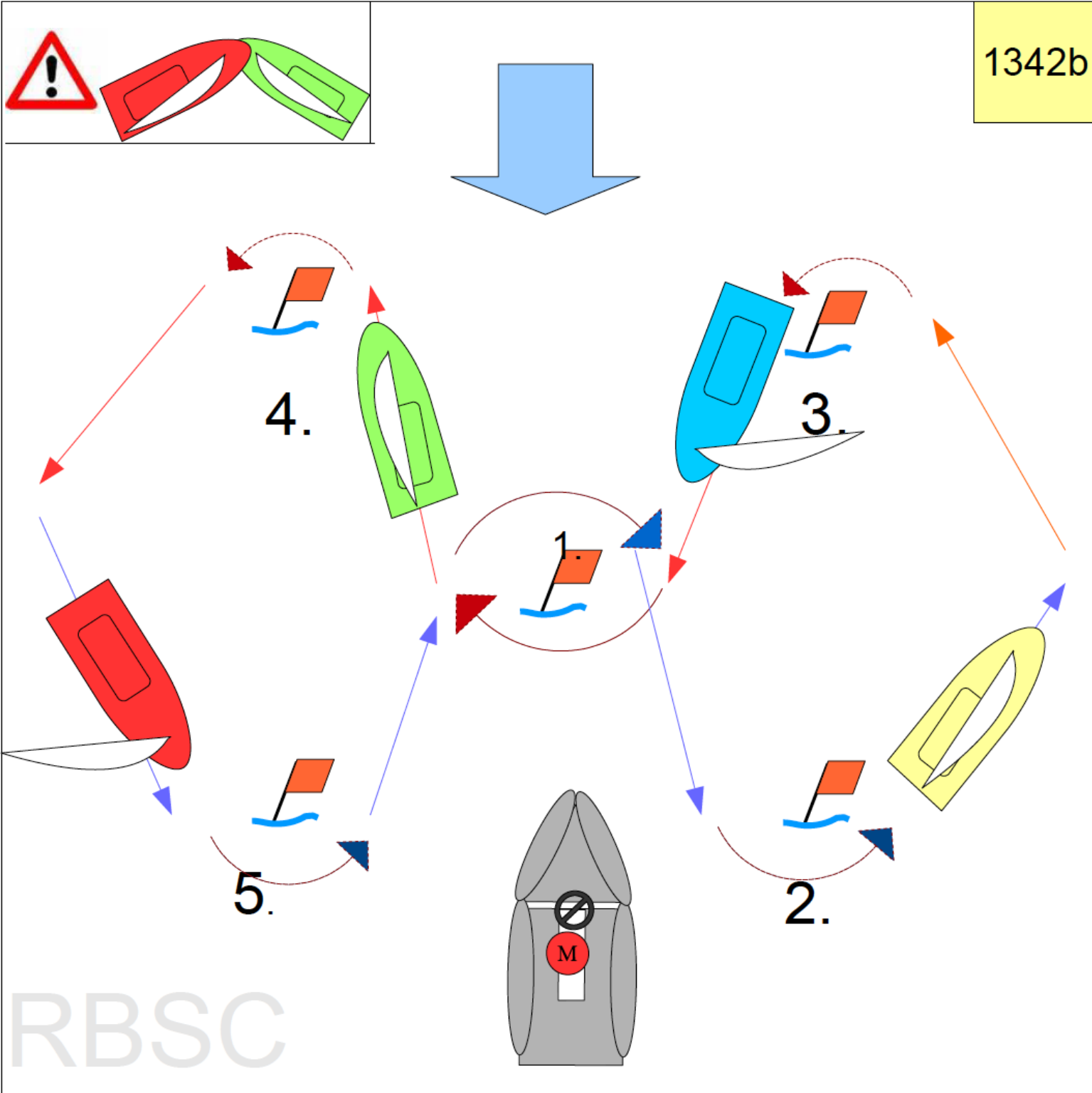
1341. Duivelse driehoek: . De boeien zo opstellen dat de boot in een rak en kan opkruisen en kan afkruisen. Snelheid is essentieel!

1340 4 boeien keren.

1342. Pandora's box.

titel 22 1342. Pandora's box.

1342b



1342. Pandora's Box: alle boeien worden aan Bb. gelaten, **behalve de middenboei, die moet je aan Sb. laten.** Even nadenken mag. Heikel punt is alweer de boei ronding in het midden! Racing Rules!

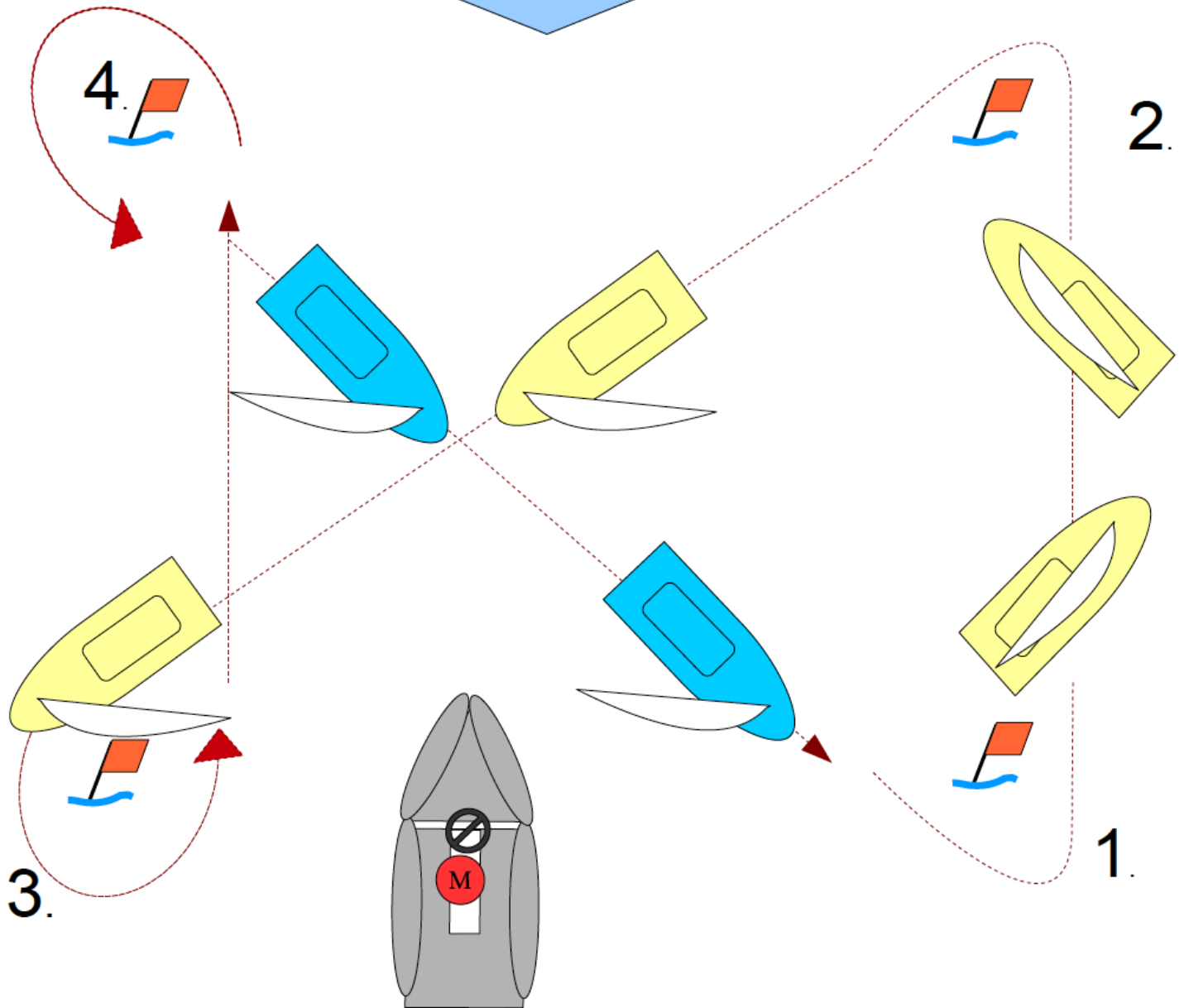
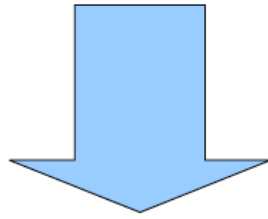
1340 4 boeien keren.

1343. Alles bakboord.

titel 23 1343. Alles bakboord.

RBSC

1343b



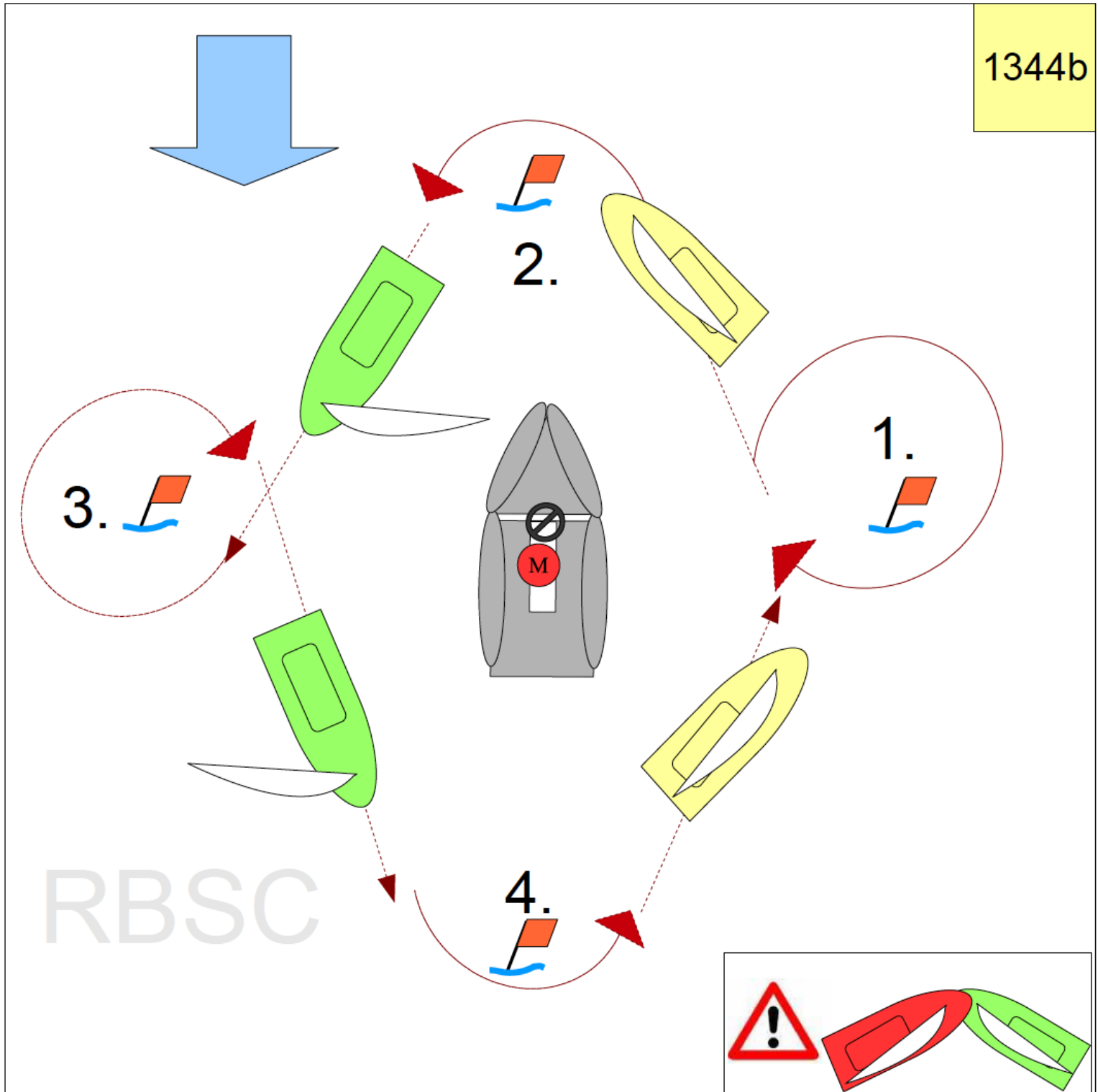
1343. Alles bakboord: alle boeien BB. ronden! Van boei 1 opkruisen naar boei 2, boei ronden, ruim naar boei 3, boei 3 volledig omzeilen (Bb.), opkruisen naar boei 4, boei volledig omzeilen (Bb.) en ruim naar boei 1, boei ronden (Bb.) en opnieuw opkruisen naar boei 2. RR!

1340 4 boeien keren.

1344. Doorlopend boeien keren bij diamant opstelling.

titel 24 1344. Doorlopend boeien keren.

1344b

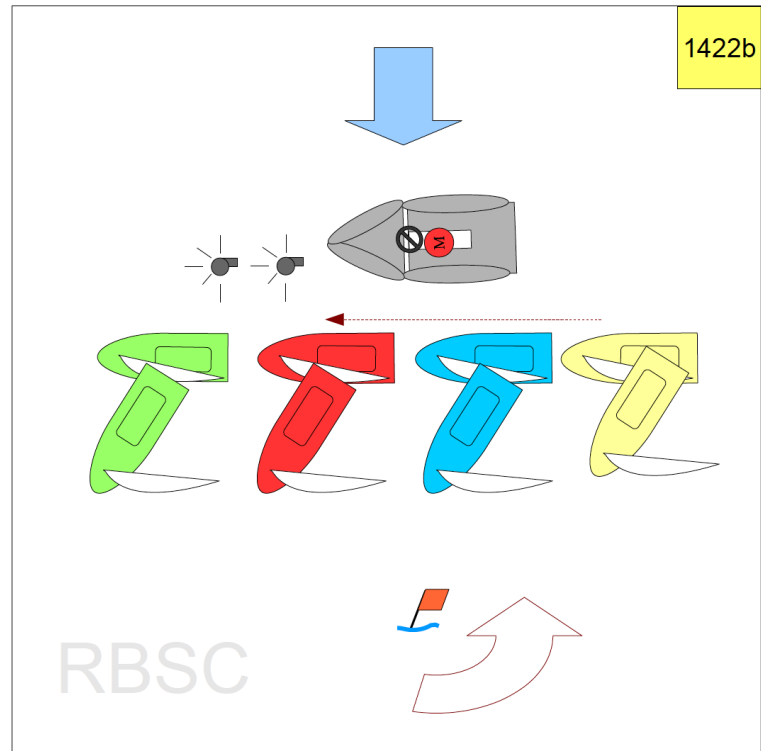
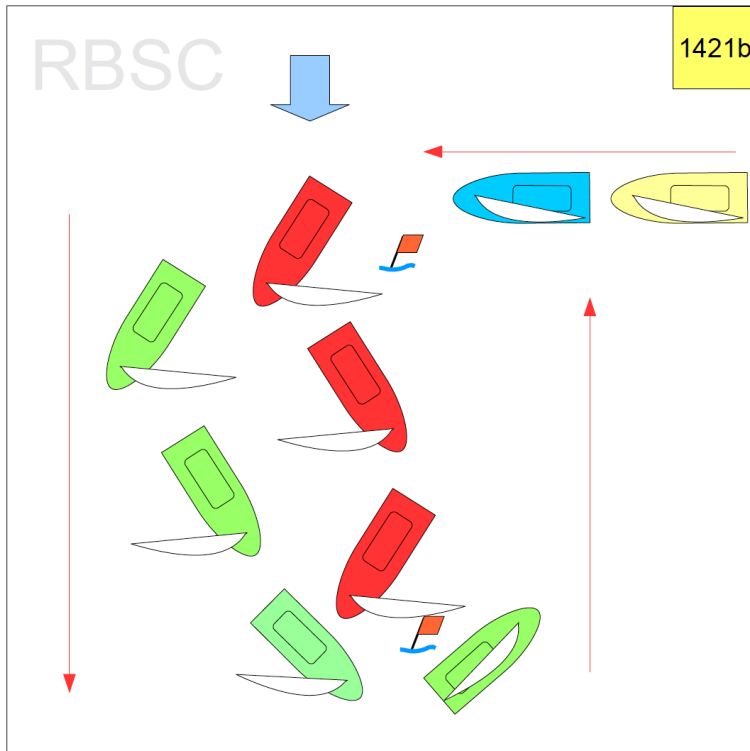


1344. Doorlopend boeien keren bij diamant opstelling: hoe kleiner de opstelling, hoe moeilijker. Verloop: aan de wind naar de ruime boei 1, boei omzeilen Sb., op naar de bovenboei. Boei ronden, ruim naar boei 3. Boei 3 volledig omzeilen Sb., verder ruim naar boei 4, boei ronden Bb.

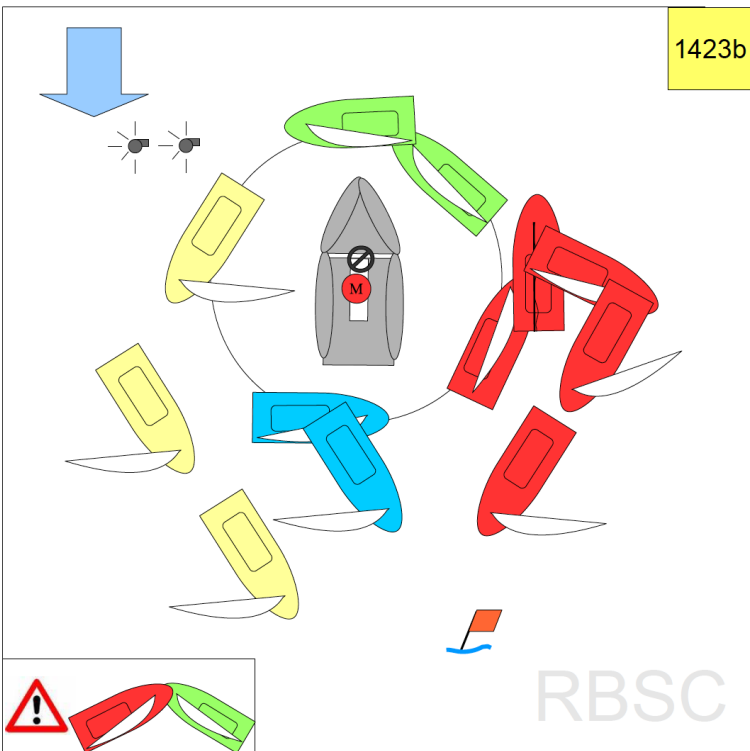
1340 4 boeien keren.

1420. Afkruisen.

titel 25 1420 Afkruisen.



1421. Afkruisen vanuit een kiellinie.



1422. Afkruisen na fluitsignaal.

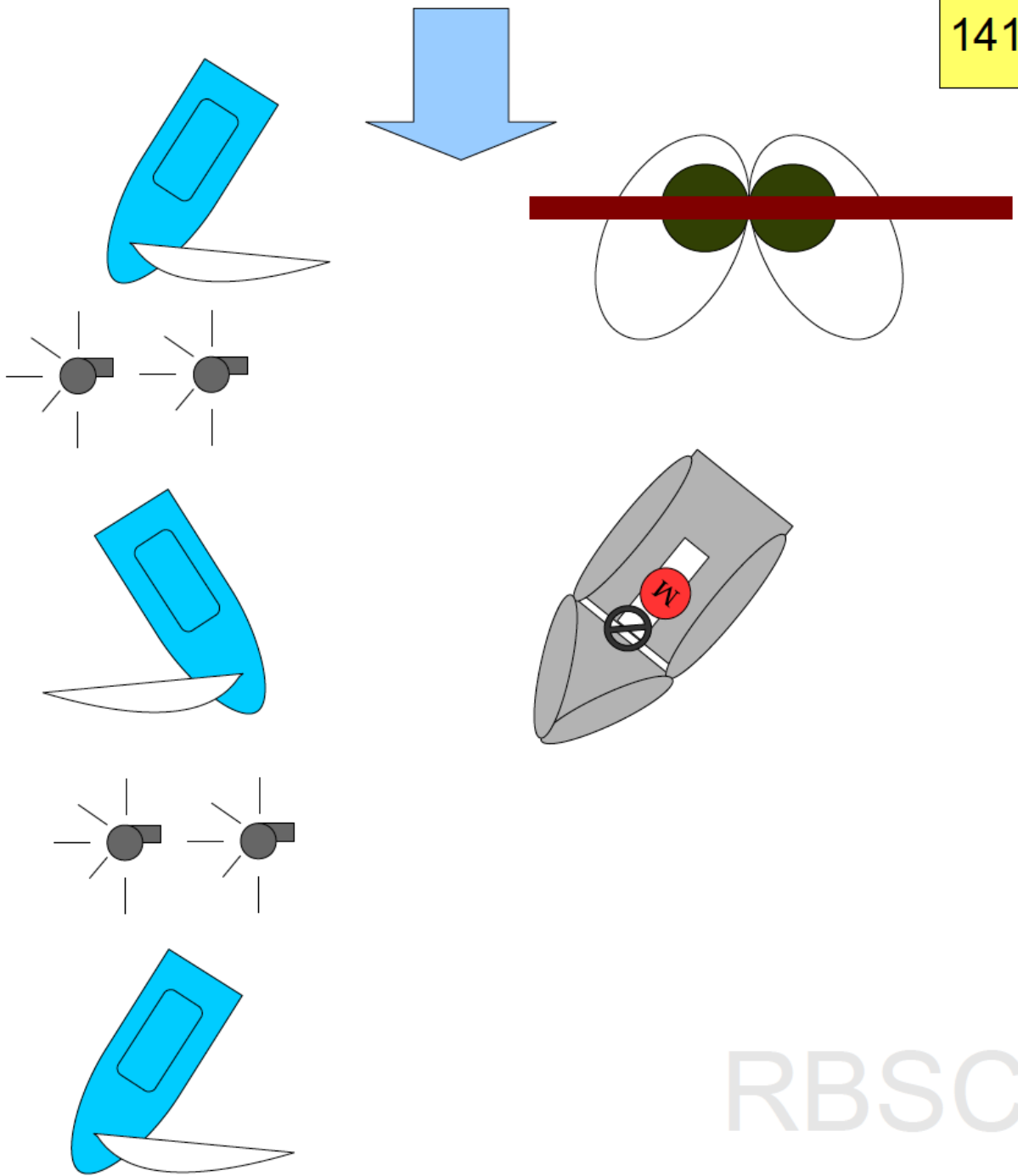
1423. Sprintje na cirkeltjes.

Top wedstrijdtraining.

1421. Afkruisen vanuit een kiellinie.

titel 26 1421. Afkruisen vanuit een kiellinie.

1412b



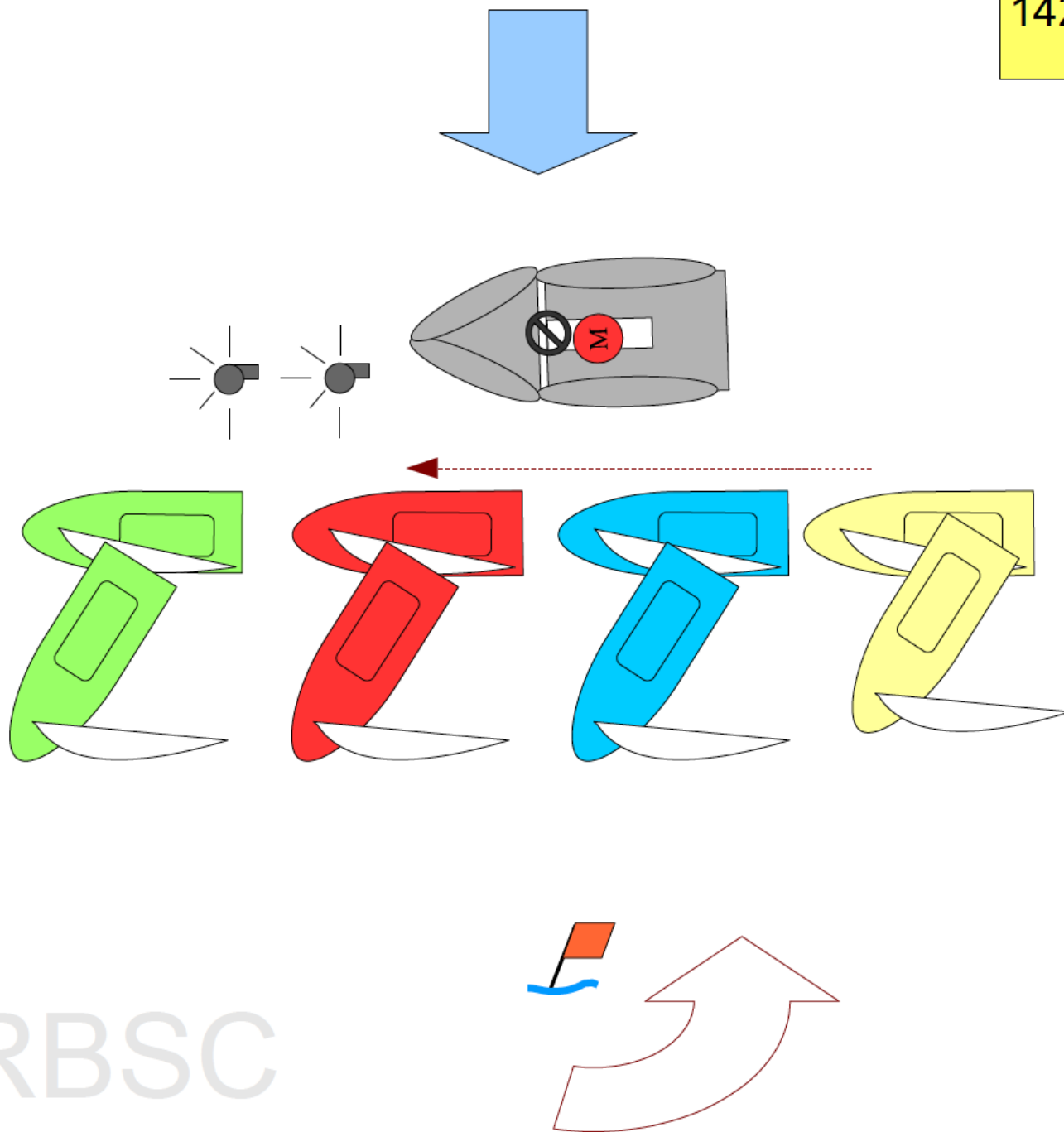
1421. Afkruisen naar de benedenboei: varen in 'kiellinie' halve wind na ronden bovenwindse boei sprint naar benedenboei, boei ronden, opkruisen en terug in kiellinie varen.

1420 Afkruisen.

1422. Afkruisen na fluitsignaal.

titel 27 1422. Afkruisen na fluitsignaal.

1422b



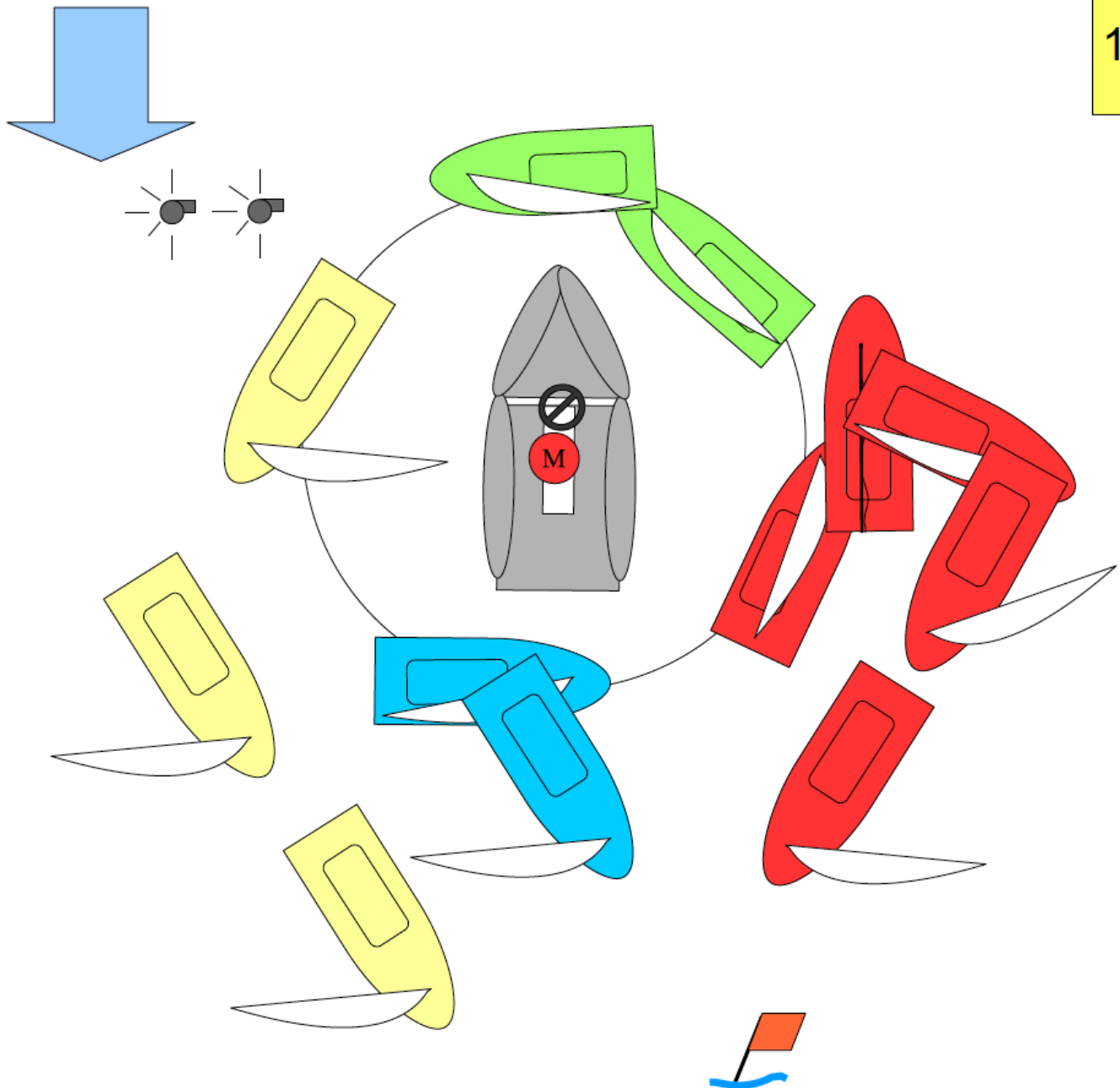
1422. Afkruisen na fluitsignaal: 'follow me' en op fluitsignaal spurt naar benedenboei, boei ronden, opkruisen naar bovenboei.

1420 Afkruisen.

1423. Sprintje na cirkeltjes draaien.

titel 28 1423. Sprintje na cirkeltjes.

1423b



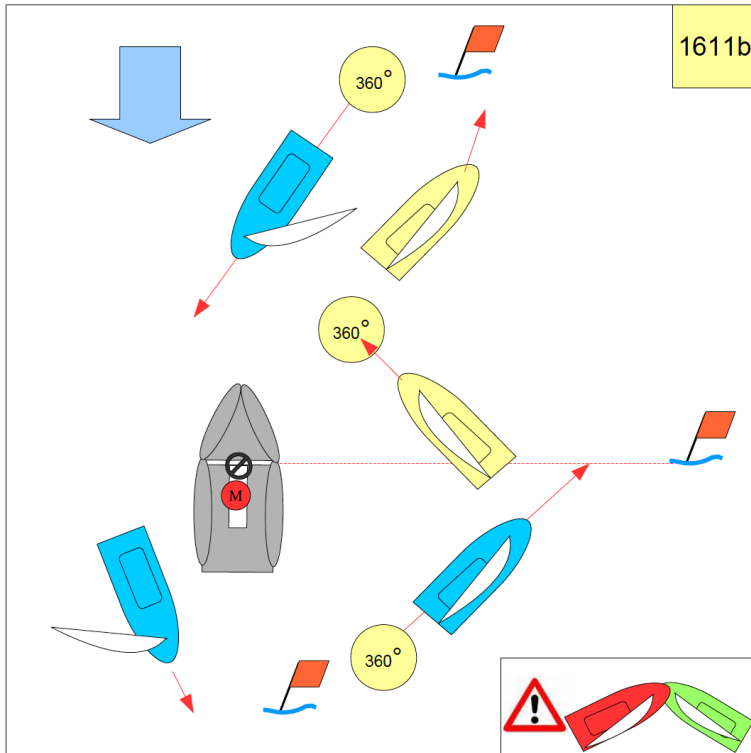
RBSC

1423. Sprintje na rondjes draaien rond de los dobberende motorboot (stroming!). Op fluitsignaal, spurt naar benedenboei, boei ronden en opkruisen naar bovenboei. Rondjes varen rond de motorboot.

1420 Afkruisen.

1610. Overzicht strafondjes.

titel 29 1610 Strafrondjes.



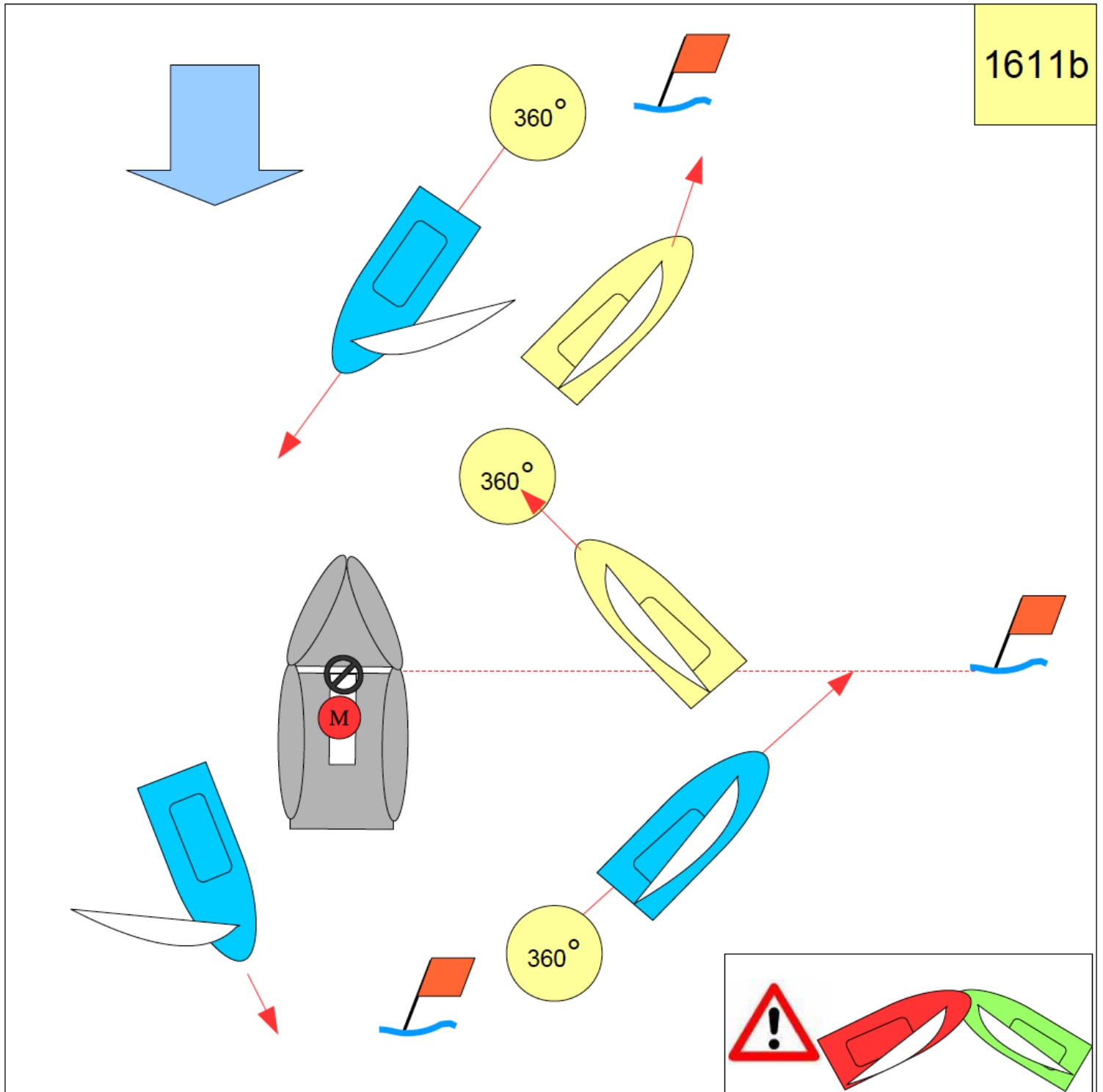
1611. Wedstrijdje met 360°.

1610. Overzicht strafondjes oefenen: strafondjes zijn een noodzakelijk kwaad in een sport waar je zelf moet beslissen van je straf, als je in de fout gaat.

Top wedstrijdtraining.

1611. Wedstrijdje met 360° na elke boei.

titel 30 1611. Wedstrijdje met 360°.

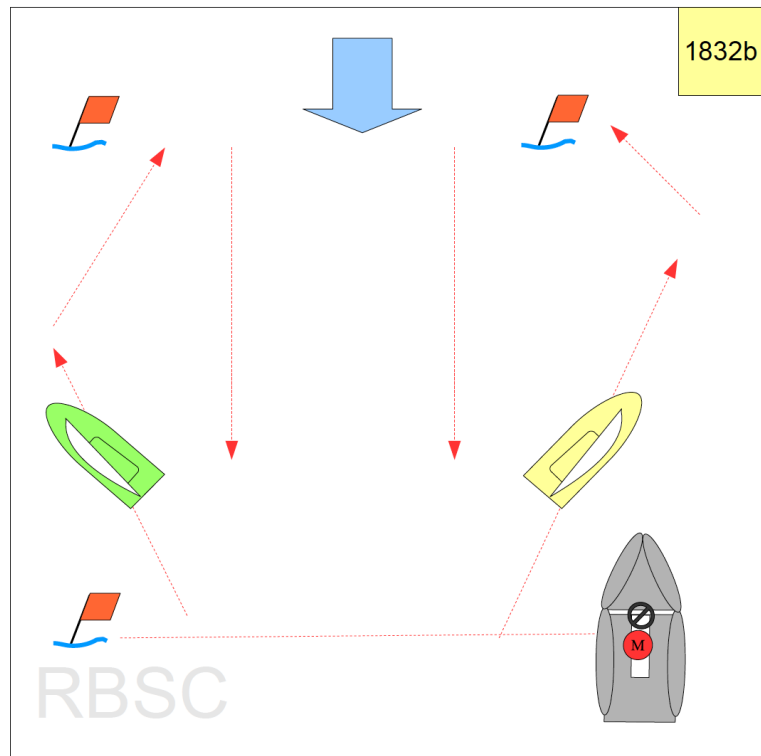
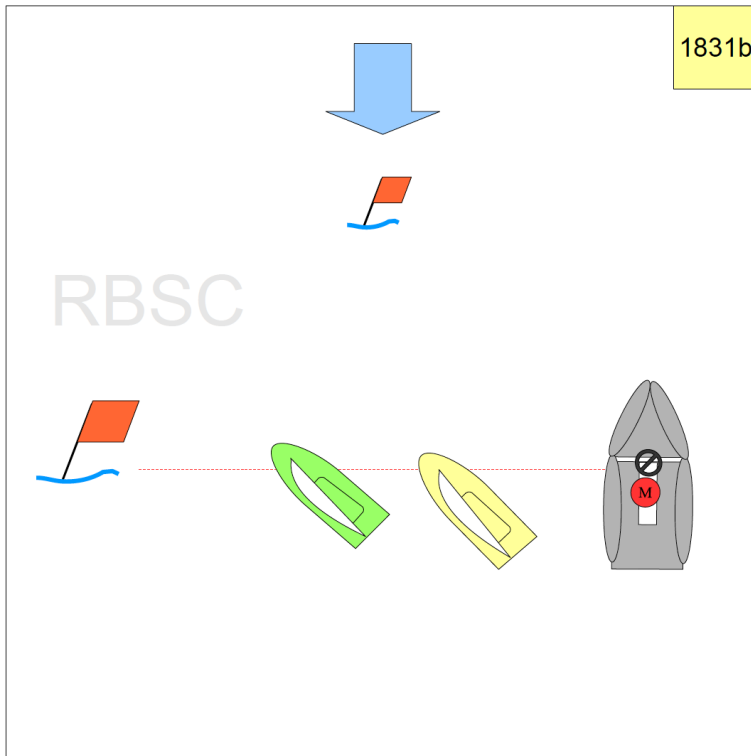


1611. Wedstrijdje met strafondje na elke boei; een vrij volledige en complexe oefening: het is een wedstrijd waar elke boot, na elke boei, een strafondje moet draaien. Naast een goede beheersing van 'het strafondje' zowel tijdens op- als afkruisen, zonder tijd en momentum verlies. Is ook tactisch niet eenvoudig: veel volk op het water, iedereen is strafondjes aan het draaien, maar het is, eerst en vooral een wedstrijd!

1610 Strafondjes.

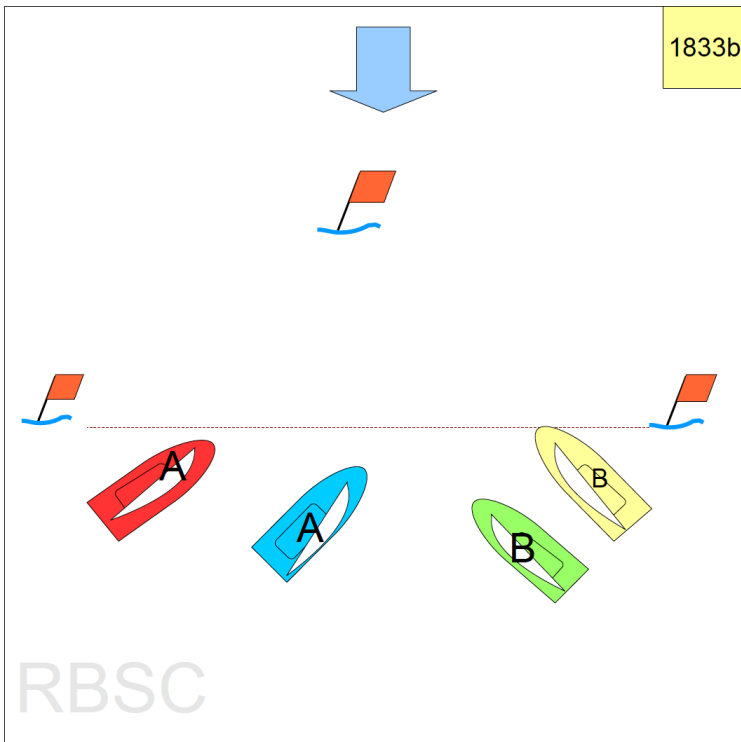
1830. Overzicht Match Race.

titel 31 1830. Match Race.



1831. Match Race klassiek: 1 tegen 1.

Match Race twee boeien.



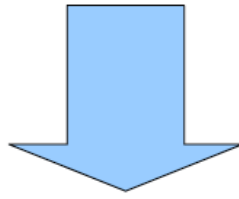
1833. Match Race binnen een wedstrijd.

Top wedstrijdtraining.

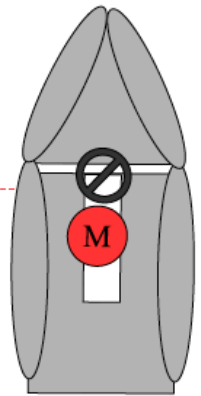
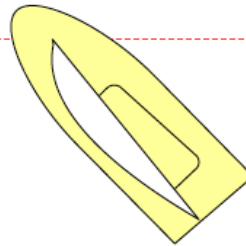
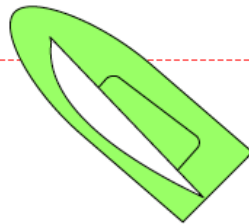
1831. Match Race klassiek: 1 tegen 1.

titel 32 1831. Match Race klassiek: 1 tegen 1.

1831b



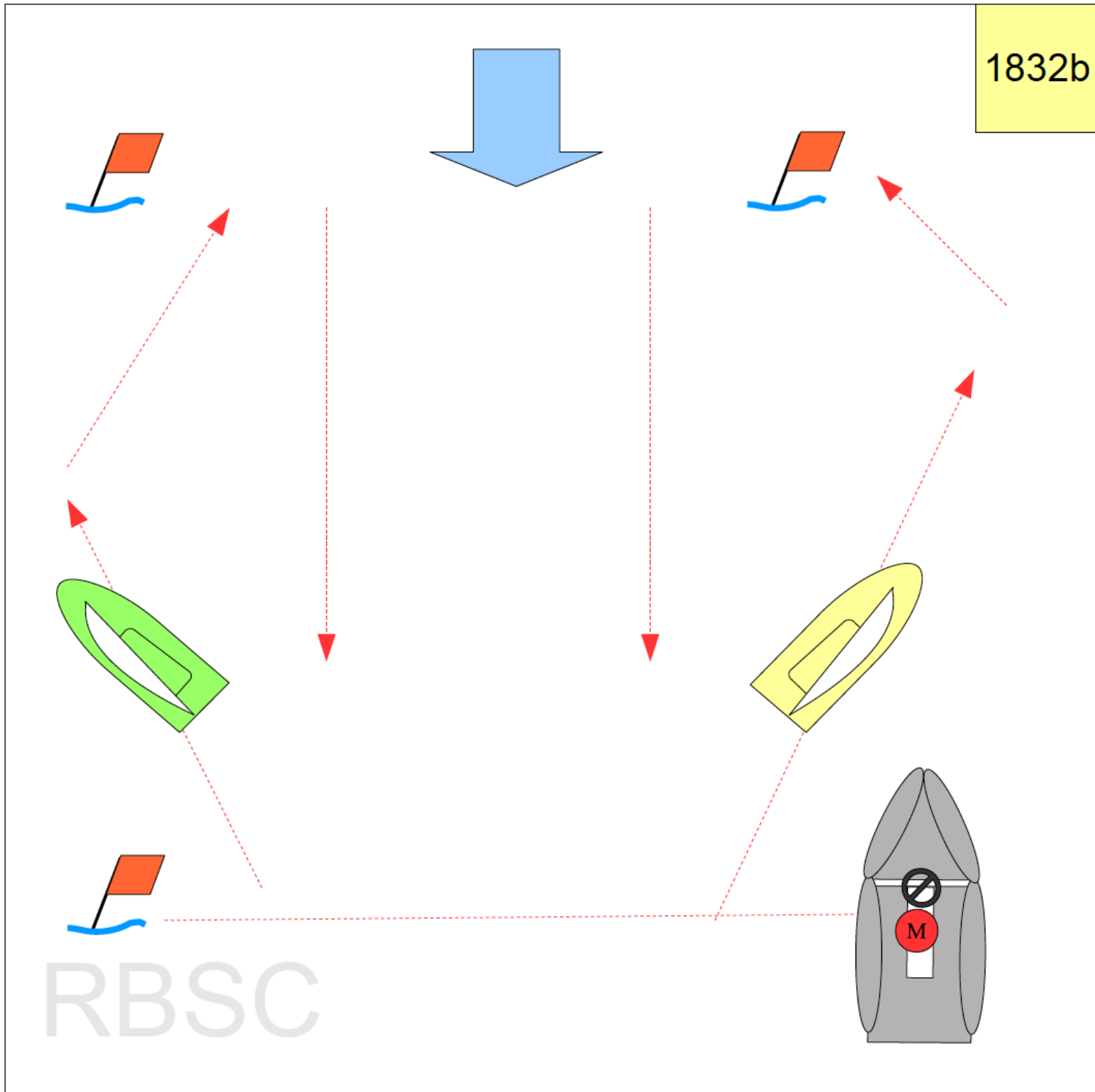
RBSC



1831. Match Race: klassieke match race: 3 minuten start, allebei zo snel mogelijk naar de bovenwindse boei, boei ronden en afkruisen tot de finishlijn.

1832. Match Race 2 boeien.

titel 33 Match Race twee boeien.

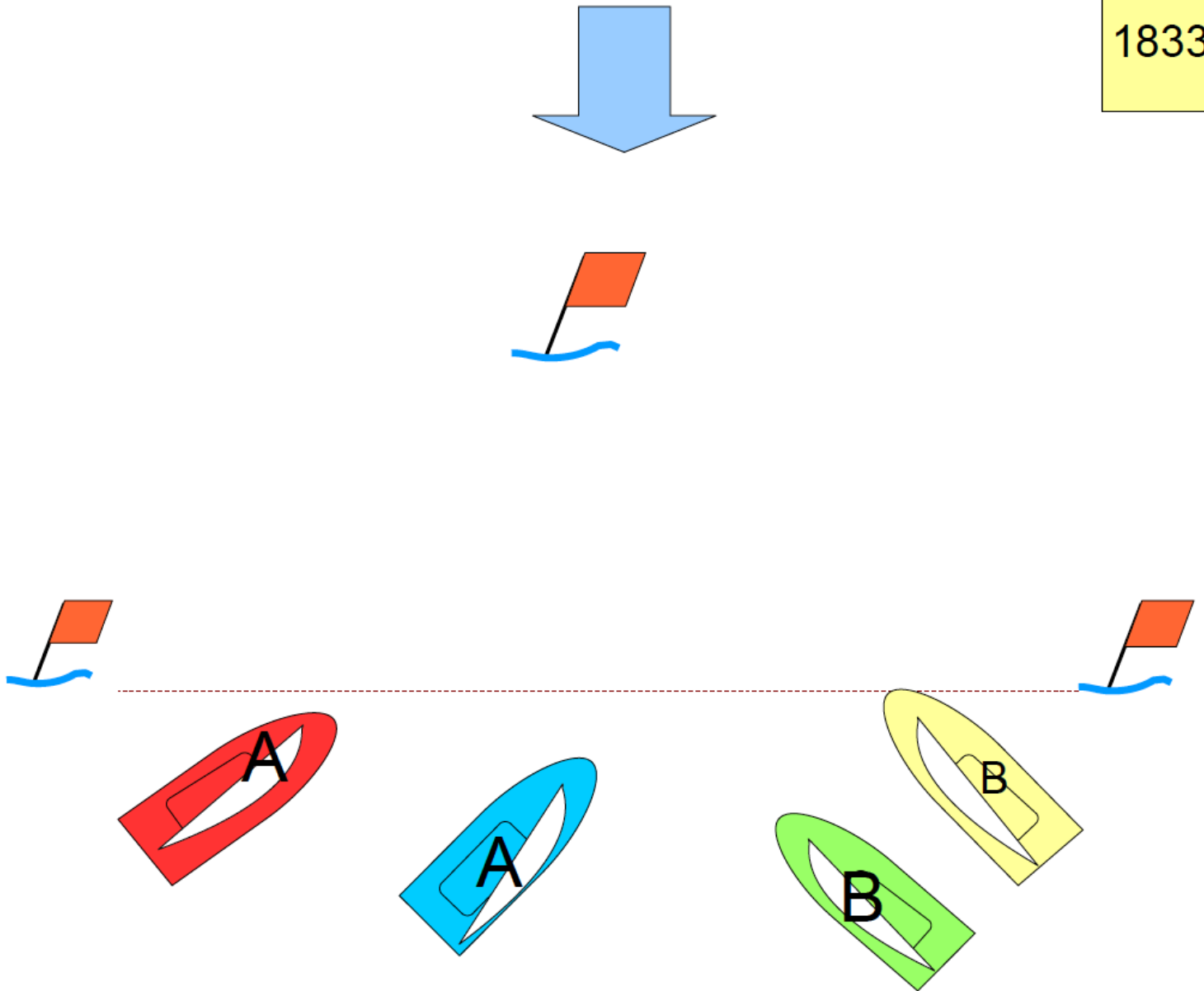


1832. Match race 2 boeien: de opdrachten kunnen variëren: Bb. Naar de Bb. Boei en Sb. Naar de Sb. Boei, of je mag je boei kiezen, of je moet elk naar een verschillende boei. Mogelijkheden dus.

1833. Match Race binnen een wedstrijd.

titel 34 1833. Match Race binnen een wedstrijd.

1833b



RBSC

1833.Match race binnen een wedstrijd: binnen een klassieke wedstrijd worden de boten per twee gekoppeld. Bedoeling is alleszins voor je partner over de finish te zeilen. Je bent niet alleen, dus opletten voor Racing Rules!