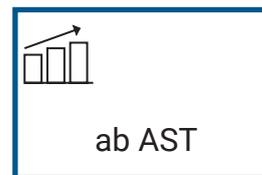
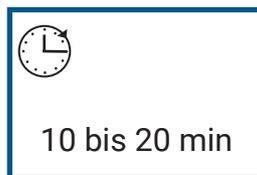


Fuchsjagd

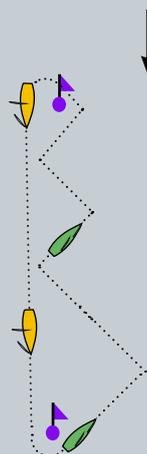


Ziel:

Verbesserung von Manövern unter Druck, Verbesserung des Verteidigungsverhaltens, Verbesserung der Fahrtechnik

Beschreibung:

Legt einen Up&Down aus. Paare zwei Boote aus deiner Trainingsgruppe. Ein Boot startet von der Luvtonne, das andere von der Leetonne. Das Boot in Luv ist der Jäger, das Boot in Lee der Fuchs. Ziel ist es, dass der Jäger den Fuchs einholt. Wenn beide Boote gleich schnell sind, wird ein Zeitlimit gesetzt.



Variationen:

Du kannst zusätzliche Übungen einbauen, z.B. Strafen an Tonnen. Du kannst jüngere gegen ältere Segler*innen fahren lassen. Du kannst die Streckenlänge variieren.

Trainer Tipps:

Auf die Zusammensetzung der Teams achten. Wechsle die Teams öfter. Die Übung ist für die Segler*innen sehr anstrengend - achte auf Pausen und darauf, dass genug getrunken wird. Achte auf das Erschöpfungsniveau deiner Segler*innen. Setze realistische Zeitlimits, damit einerseits das Aufholen funktioniert und andererseits die Strecke nicht zu lange dauert. Vertraut auf euer Wissen über die Segler*innen und achtet auf deren Bedürfnisse.