



JOLLEGRUPPA

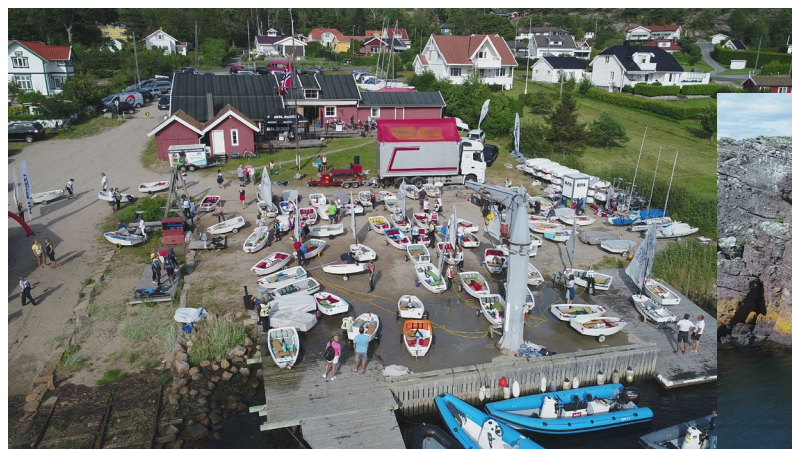
FREDRIKSTAD SEILFORENING



ÅRSPLAN 2020



• Teorikvelder	Januar og Februar
• Seiltrening TIRSDAGER	Andersenslippen Mars til Oktober
• Regattatrening TORSDAGER	Samarbeid med de andre klubbene i kretsen
• Nybegynnerkurs	Fire onsdager på våren
• Sommerskolen	Uke 27 og 32



ÅRSPLAN 2020 (foreløpig)



• FROSTBITE	21 – 22. Mars	Soon Seilforening
• JOLLECAMP MOSS (Påske)	04 – 06. April	Moss Seilforening
• LIROS	18 – 19. April	Stenungsund Seilforening
• BLÅVEISEN	25 – 26. April	KNS
• WASZP CUP	25 – 26. April	Bergen
• NC1	01 – 03. Mai	Drøbaksund Seilforening
• WASZP	09 – 10. Mai	Århus
• NC2	22 – 24. Mai	Ålesund Seilforening
• Pinsesamling	30. Mai – 01. Juni	Tønsberg Seilforening
• Norks Opti Camp 2020	12 – 14. Juni	Norsk Optimistjolleklubb, Bolærne
• WASZP CUP	20 – 21. Juni	Hvasser
• NM	14 – 16. August	Moss Seilforening
• Østfold Cup #3	22 – 23. August	Fredrikstad Seilforening
• NC3	19 – 20. September	Sandefjord Seilforening
• JOLLECAMP	Høstferien	HYC
• JULETRESEILAS FS	12. Desember	Fredrikstad Seilforening

Overordnet mål:

- I vinter har vi lagt opp til kurs som skal få seilerne til å få en dypere forståelse av seilingen.
- Temaene har vært vind og strøm, og skal fortsette med taktikk strategi snart. Grunnleggende regler vil også jobbes med før sesongstart.
- Vi vil at alle seilerne skal oppleve mestring, trygghet og seilglede på vår forening.
- Arbeidsmålene for trenerne denne sesongen er:
 - April: grunnleggende teknikk og boathandling
 - Mai: regattatrening herunder start og merkerundinger
 - Juni: båtfart og seiltrim
 - (Dette er hovedtankene, men det vil overlape litt både oppover og ned)



Tirsdagstreninger

- Trenerne møter kl 17: 20 og forbereder det praktiske fram til briefing.
 - Dette innebærer en trenerprat om kveldens øktplan.
 - Gruppene sjekkes opp mot Spond for å se hvor mange som skal delta på hver gruppe. I 2019 var dette dynamisk slik at noen kunne trene på ulike grupper fra gang til gang.
 - Alle gruppene jobber med samme tema, men med ulik vanskegrad.
 - Hanne-Marie → nybegynnere/ de som trenger kvinnelig omsorg.
 - Torleif → mellomgruppa/1 til 1 oppfølging
 - Frode → de øvede/regattaseilere



Torsdagstreninger

- Vi planlegger å ha et tilbud om torsdagstreninger i samarbeid med kretsen.
 - Disse treningene vil ha fokus på regattaseiling og taktikk/strategi i felt.
 - Flott trening på start da vi er flere seilere som mestrer båten godt.



Andre aspekter:

- Vi håper å få flere av klubbens medlemmer til å delta på konkurranser også utenfor egen forening.
- Med torsdagstreningene vil vi også gi seilerne mulighet til å få flere seilevenner fra andre klubber.
- Det skal være mulig å seile andre båter enn optimist.
 - Feva er flott for de som ikke vil seile alene og et naturlig springbrett for de som vil satse videre i to-mannsjolle.
 - Her er 29`er det foretrukne valget jfr NSF sine anbefalinger.
 - Etter optimist er det fortsatt et stort flertall som går over til Laser 4,7, men undertegnede har akkurat lært en del om Waszp som er en foilende «rakett».
 - Brett er også en mulighet, men her må vi starte på scratch. Finnes denne kompetansen i klubben – si ifra!



SOMMERSKOLEN

- Uke 27
- Uke 32
- Åpningstid: 07:30 – 16:30
- Regner med 90 barn → og nye medlemmer 😊
- Seile mest mulig, hver dag!
- 2 måltider hver dag + frukt.
- Trenger 2 turseilere begge ukene.
Toktet går til Søndre Missingen.
Hvem kan bidra?

