

# Strategi og taktik – nøglen til sejren

- Evnen til at træffe rigtige og hurtige beslutninger vinder kapsejladser
- En strategi bygger på observationer, erfaringer, teori og intuition
- Taktisk træning foregår i store grupper med jævnbyrdige sejlere



# Strategi og taktik - nøglen til sejren

Blot en enkel beslutning om at vælge højre eller venstre side af banen kan være forskellen på en placering i top eller bund. Det strategiske forarbejde og den taktiske forståelse udgør de værktøjer, der hjælper sejleren med at træffe de rigtige beslutninger så ofte som muligt.

## Tre råd til træneren

1. Skab et fælles sprog for strategi og taktik i træningsgruppen.
2. Skab enkelhed. Lav øvelser der isolerer enkelte taktiske og strategiske situationer.
3. Træn og evaluer som udgangspunkt i store grupper for at simulere kapsejlds og skabe maksimal videndeling.

Du kan træne og forberede dig i ugevis til en vigtig regatta. Og som det næste opleve, at nogle ganske få taktiske beslutninger truffet på splitsekunder i kampens hede bliver afgørende for, om du kommer på sejrspodiet eller slutter et sted langt nede i feltet. Det er evnen til at minimere fejlrisikoen og træffe rigtige beslutninger under pres, der afgør kapsejladser.

Strategi og taktik kan på én og samme tid både være uendeligt simpelt og uhyre komplekst. Beslutninger, der midt under sejladsen forekommer

enkle og intuitive, kan bagefter være ekstremt komplicerede, når du skal forsøge at sætte ord på, hvad der foregik derude. Ikke desto mindre er evalueringen en central del af arbejdet med dine strategiske og taktiske færdigheder. At forklare beslutningsprocessen og diskutere den med trænerne og andre sejlere giver dig hen ad vejen en dybtliggende indsigt, som forbedrer din evne til at træffe rigtige beslutninger igen og igen. Jo flere lag af viden og erfaring, du lægger ovenpå, jo stærkere et beslutningsfundament har du at trække på.



### Strategi

I sejlsport dækker ordet "strategi" over måden, du vil komme rundt på en kapsejladbane på, hvis du sejler uden konkurrenter. "Taktik" dækker over alt det, du foretager dig ved start og under sejladsen i forhold til konkurrenterne. Sagt på en anden måde, så er strategien det overordnede styringsredskab, som du delvist fastlægger på land, når du tager bestik af konkurrenter og vejrforhold, og når du trimmer båden. Strategien bliver endeligt fastlagt på vandet, når du har fornemmet forholdene og set konkurrenterne i øjnene en

sidste gang før start. Vær så vidt muligt forberedt på, hvilke muligheder du har på hånden, så du kan justere strategien og stadig have en klar idé om, hvad du skal gøre. De strategiske forberedelser er om muligt endnu vigtigere i en flerpersonerbåd for at undgå unødige tvivlsnak i båden.

### Taktik

De taktiske beslutninger sker under selve sejladsen og er alene bestemt ud fra, hvordan konkurrenterne agerer. Du kan gøre klar til start med en strategisk beslutning om at sejle mod ven-

stre, fordi vinden tilsiger det, men det er en taktisk beslutning, hvis du efter start vælger at gå mod højre, fordi dine nærmeste konkurrenter søger dén vej.

Alle beslutninger – både de strategiske og de taktiske – er forbundet med en vis portion uforudsigelighed. Alle sejlere kan af og til træffe 'geniale' beslutninger, der sætter hele feltet til vægs. Omvendt bliver selv den mest blændende taktiker jævnligt snydt af mærkværdige vindspring eller kommer til at gå for højt eller lavt i banen. Tilfældighederne i sejlsport har isoleret



Trænere på vandet ved Uge 42-samlingen i Oure. Foto: Mick Anderson

set intet at gøre med, hvorvidt du er en god eller mindre god taktiker. Strategi og taktik er nøgterne, konkrete færdigheder – held og uheld er noget andet. Det er en mental øvelse at holde tingene adskilt, og det kan du arbejde med gennem de mentale redskaber med accept og kontrol (se kap. 16).

Det tager tid at udvikle strategiske og taktiske færdigheder på højt niveau. Selv om meget både kan og skal læres under træningen, så bliver stressniveauet aldrig det samme som under en kapsejlad. Derfor er det i vid udstrækning gennem erfaringer fra en masse kapsejladser med store felter og høj intensitet, at du gradvist opbygger dine strategiske og taktiske færdigheder.

### Gode råd

For en ung talentsejler, der endnu har et begrænset erfaringsgrundlag at trække på, gælder det om ikke at komplicere de strategiske og taktiske beslutningsprocesser mere end højst nødvendigt. Her er syv elementære

råd, du kan bruge til at systematisere din beslutningsproces i en fletsejlad.

### 1 Baser din strategi på sandsynlighed og intuition

Ingen sejlere kan med sikkerhed forudsige, hvilken vej der er den hurtigste rundt på en kapsejladsbane. Det, du til gengæld kan, er at tage udgangspunkt i den viden, du har før sejladsen, og derudfra vurdere sandsynligheden for, at forskellige scenarier indtræffer. Jo mere viden, du har, jo bedre kan du beregne sandsynlighederne. Viden kan opdeles i fire forskellige kategorier:

- **Observationer og test før start**  
Den vigtigste viden er dine observationer og test før start. Det er konkrete og dugfriske data, som alt andet lige bør udgøre grundlaget for dit valg af strategi.
- **Tidligere erfaringer fra lignende situationer**  
Dernæst inddrager du tidligere erfaringer. Har jeg før oplevet en tilsva-

rende situation? Og hvad skete der dengang?

- **Teoretisk viden**  
Erfaringerne kan du sammenholde med din teoretiske viden. Det er vigtigt at besidde en grundlæggende meteorologisk indsigt. Hvad siger teorien om de aktuelle vindforhold og om kystlinjen, vi sejler langs?
- **Intuition**  
Du kan ikke nødvendigvis huske eller forklare, hvor eller hvornår du har set situationen før. Men alle dine sanser fortæller dig, at en given ting er ved at ske med vinden. Intuitionen er i virkeligheden en ubevidst og ustruktureret samling af al den viden, du bærer rundt på. En viden, der er værd at lytte til, når du træffer strategiske og taktiske valg – også selv om du ikke i momentet kan forklare, hvad du baserer din beslutning på. Intuition er nødvendig for at kunne reagere hurtigt nok under pres.

## **2 Minimer din risiko, når du har muligheden**

Starten er gået, og du følger din planlagte strategi. Efter fem minutter kan du med glæde konstatere, at strategien lykkes – indtil videre. Du har chancen for at vende ind foran en stor del af feltet. Udnyt altid en sådan mulighed, når den opstår. Ved at kapitalisere din fordel minimerer du risikoen for, at andre både træffer bedre taktiske valg end dig selv.

## **3 Tænk i procenter**

Når du sejler med henblik på at minimere din risiko, kan det være en hjælp at dele feltet op i procenter. Prøv at vurdere, hvor stor en procentdel af feltet der sejler samme vej som dig. Eller vurder, hvor stor en procentdel af feltet der vil opnå en større fordel end dig i tilfælde af, at vinden ændrer retning. Procentsatserne fortæller dig noget om, med hvilken risiko du sejler – og dermed har du også en pejling af, hvorvidt du skal ændre noget taktisk.

## **4 Sejl taktisk, når du er foran**

Forrest i feltet handler det så vidt muligt om altid at placere sig mellem konkurrenterne, laylines og det næste mærke. Det gælder både på kryds og på læns. På den måde minimerer du risikoen for at blive overhalet. Hvis feltet deler sig, har du to muligheder – enten at følge dem, der ligger tættest på dig, eller at følge den største gruppe.

## **5 Er du i tvivl, så sejl taktisk**

Kort før start er du i tvivl om din strategi. Dine observationer og din teoretiske viden peger i hver sin retning, og du har svært ved at vurdere, hvilket sce-

narie der er mest sandsynligt. Her gør du klogest i at sejle taktisk. Observer, hvordan feltet fordeler sig på startlinjen, og placer dig i forhold til dine konkurrenter på en sådan måde, at du har mulighed for at kontrollere så stor en del af feltet så hurtigt som muligt.

## **6 Kend dine taktiske muligheder**

Enhver taktisk situation rummer en række valgmuligheder og potentielle udfald. Begge dele skal du på forhånd have overblik over for så vidt muligt at kunne træffe den rigtige taktiske beslutning. Analyser de forskellige scenarier, der kan tænkes at opstå, og vælg herudfra de kriterier, der er vigtigst for dig. Et afgørende kriterium vil altid være at komme ud af en taktisk situation, så du har mulighed for at gennemføre din strategi.

## **7 Lav din egen callbook**

Lav din egen, individuelle beslutningsproces for strategiske og taktiske beslutninger. Noter processen i en lille bog, som du tager med til træning og konkurrencer. I begyndelsen vil indholdet primært bestå af nogle helt simple grundregler – eventuelt med udgangspunkt i de syv gode råd, der er gengivet her. Herefter kan du sammen med din træner og de øvrige sejlere i udviklingsmiljøet gradvist bygge flere lag på, så bogen i løbet af nogle år kommer til at omfatte noget nær alle tænkelige og utænkelige situationer, som du kan komme ud for i din bådklasse, herunder værdifulde erfaringer fra de stævnelokaliteter, hvor du eller andre i miljøet tidligere har sejlet.



Hvad gør konkurrenterne? Det kræver gode færdigheder at orientere sig i feltet og samtidig bevare topfart i egen jolle. Foto: Mick Anderson



## Træning

Strategisk og taktisk træning på højt niveau forudsætter, at flere jævnbyrdige både træner sammen. Strategisk træning kan godt foregå på egen hånd under visse betingelser, men evalueringen er nemmere, og resultaterne mere eksplicitte, når træneren kan sammenholde de strategiske beslutningers konsekvenser på tværs af flere både. Taktik kan i sagens natur ikke trænes alene.

For at få træningen i en gruppe til at fungere optimalt har træneren ansvar for at udvikle et fælles sprog, så alle i gruppen lynhurtigt forstår indholdet af træningen og præcist ved, hvilke strategiske og taktiske elementer der er i spil. Sproget giver samtidig en fælles forståelsesramme at evaluere ud fra bagefter.

Enkelhed er et nøgleord under træning af strategi og taktik. Træn én ting ad gangen. Ved at arbejde med øvelser, der fokuserer på enkeltelementer, kommer man til bunds i de enkelte

situationer og får en præcis forståelse af, hvilken effekt elementerne har i forhold til hinanden. Gradvist bliver teori og erfaringer arbejdet så meget ind på rygmarven, at du kan bruge din viden intuitivt under kapsejladser. Også i de mest pressede situationer.

## Store grupper

Det kræver et solidt færdighedsniveau at træne strategi og taktik. Det tekniske skal være på plads, så du ikke sidder og kæmper med alt det, der foregår inde i båden samtidig med, at du skal træffe velfunderede taktiske beslutninger. En træningsgruppe, der skal arbejde med strategi og taktik, skal derfor primært sammensættes ud fra færdigheder og ikke alder. Træningsgrupper bør som udgangspunkt være så store som muligt – gerne 10-15 både. Det bringer træningen tættest muligt på forholdene under en kapsejlad, hvor et antal af taktiske elementer er i spil på én gang. I store træningsgrupper vil der altid være tydelige niveauforskelle i sejlernes færdigheder. Det er ikke noget problem, men træneren skal være

opmærksom på, at ikke alle sejlere får samme udbytte ud af en konkret øvelse.

I træningen for elitesejlere kan der være situationer, hvor trænerens fokus udelukkende er rettet mod de bedste – mens de unge, mindre erfarne sejlere mest af alt er med for at fylde feltet op. De unge kan få rigtigt meget ud af bare at observere elitesejlernes coaching og træning, og i øvrigt er det helt i tråd med Den Danske Model at lade sejlere på forskellige niveauer træne sammen. Indimellem skal der trænes taktiske båd til båd-situationer, og her giver det naturligvis bedst mening at dele sejlerne op i mindre grupper.

Også evalueringen på land kan foregå i både store grupper – som en effektiv måde at højne det generelle viden- og erfaringsniveau på – eller i mindre grupper, hvor sejlere på samme færdighedsniveau må forventes at have fået nogenlunde samme oplevelse af træningen.

## Anbefalede bøger om strategi og taktik

Vindermanual – strategi og taktik (Krüger Andersen og Biilmann)  
 Wind Strategy (Houghton og Campbell)  
 Performance Racing Tactics (Gladstone)

# Trænerens værktøjskasse

## - Øvelser i strategi og taktik

Taktiske og strategiske øvelser går ud på at simulere de tætte og afgørende momenter under kapsejladser. Sejlerne skal lære at træffe (rigtige) beslutninger på de rigtige tidspunkter. I det følgende er vist otte gode grundøvelser fra trænerens værktøjskasse. Alle øvelserne kan varieres efter behov og med forskellige sværhedsgrader.

Som nævnt tidligere i kapitlet er enkelhed et nøgleord i træningen. Det strategiske og taktiske involverer komplekse beslutningsprocesser, og ikke mindst derfor er det vigtigt, at øvelsernes opsætning som udgangspunkt kun har ét konkret fokuspunkt.

Enkelheden bliver hjulpet på vej ved at dele øvelserne op i fire hovedkategorier. (Dansk Sejlunions "Tactical Playbook" er inddelt på samme måde):

- Strategi
- Start
- Kryds
- Læns



Strategi - Vælg side

### Strategi - Vælg side

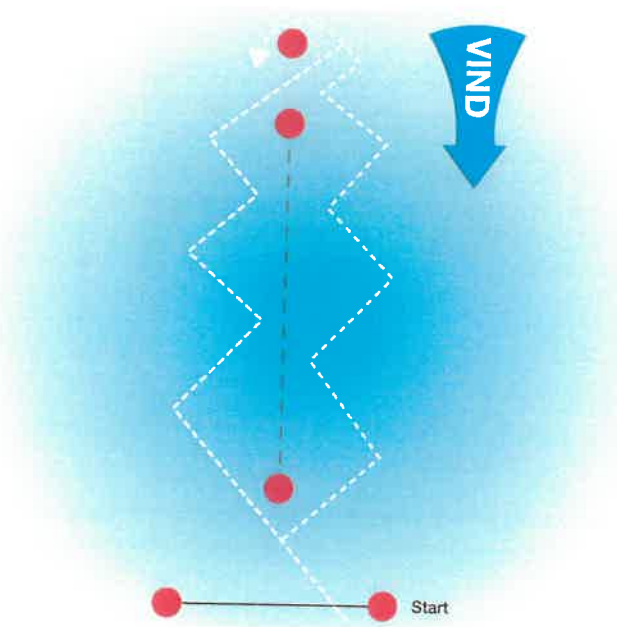
**Opstilling:** Træneren lægger en bane med en spærrelinje op gennem midten. Sejlerne må ikke krydse linjen på vej mod topmærket og må derfor ved start træffe et strategisk valg af side ud fra blandt andet vindstyrke og -drejning, strøm, bølger og landeffekter.

**Tid:** Banen sejles igennem på 15-20 minutter.

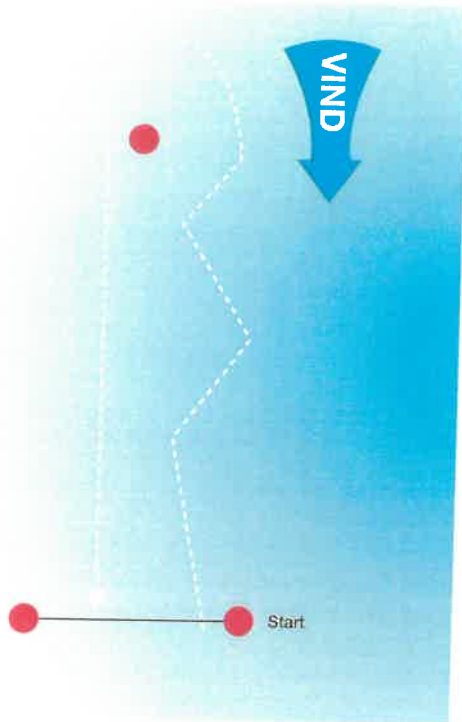
**Antal:** Øvelsen fungerer bedst med 5-15 både, men kan i princippet gennemføres med bare to både, forudsat de vælger hver sin side.

**Effekt:** Øvelsen simulerer et større felt, hvor man ikke uden videre kan få fri passage på tværs af banen. Øvelsen er især velegnet for yngre sejlere, der skal lære at tænke forskellige strategiske scenarier igennem før start.

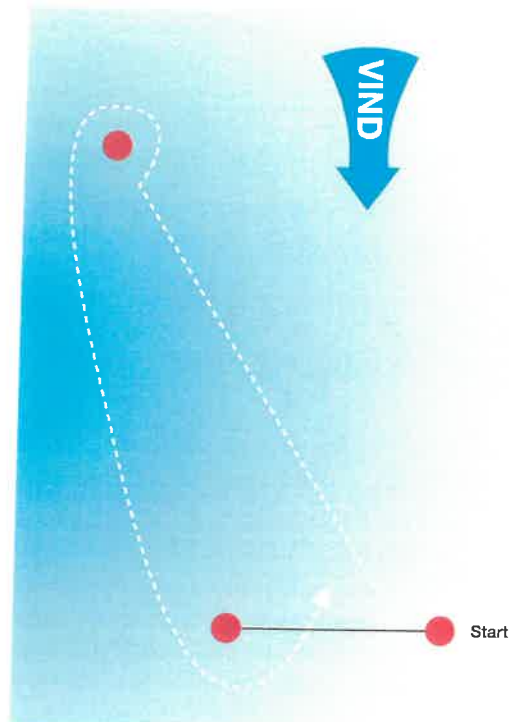
**Variant:** Sværhedsgraden kan øges ved også at lade spærrelinjen gælde på lænsbenet. Dermed skal sejlerne tænke endnu længere frem før start.







Strategi - Dialog



Start - Åbenlyse fordele

### Strategi - Dialog

**Opstilling:** Øvelsen foregår på en almindelig træningsbane. Sejler og træner taler sammen før start, således at træneren har en klar idé om sejlernes strategi. Under sejladserne følges træner og sejler ad - de er hele tiden i dialog, hvor sejleren fortæller om sine taktiske overvejelser og beslutninger, og træneren stiller spørgsmål, fx "er du rum her?", eller "hvilket tryk sejler du efter nu?". Træneren kommer ikke med råd undervejs. Øvelsen egner sig bedst til udfordrende forhold med fx strøm og vindspring, hvor sejleren hele tiden skal træffe nye beslutninger. Det kan være en god idé at bruge video for at være sikker på at få alle sejladsens situationer med i evalueringen.

**Tid:** 15-20 minutter.

**Antal:** 3-10 både. Træneren følger kun én båd ad gangen, øvelsen gentages svarende til antallet af både.

**Effekt:** Øvelsen træner sejlernes evne til at holde fokus gennem hele sejladserne - og hele tiden træffe beslutninger på et reflekteret grundlag. Øvelsen er især velegnet for erfarne sejlere, fordi den giver mulighed for at opfange og efterfølgende forbedre ganske små - men potentielt vigtige - detaljer undervejs i sejladserne.

### Start - Åbenlyse fordele

**Opstilling:** Træneren lægger topmærket skævt i forhold til vinden, således at der umiddelbart er en åbenlys fordel i den ene side af banen. Det svarer til en kapsejlad med en landeffekt eller særlige strømforhold, der får en stor gruppe sejlere til at søge samme vej. Sejlerne er tvunget til at sejle enten styrbord eller bagbord i længere tid med alt, hvad det indebærer af strategisk/taktiske overvejelser.

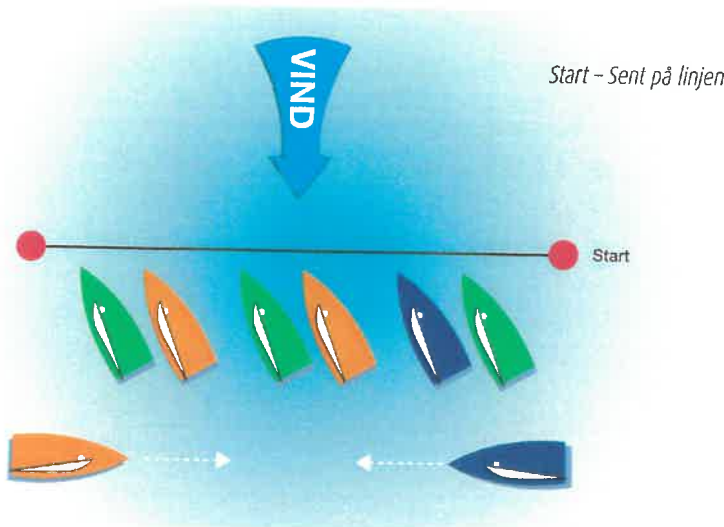
**Tid:** 10 minutter.

**Antal:** 5-15 både.

**Effekt:** Øvelsen udfordrer sejlernes evne til at holde strategi og taktik op mod hinanden. Strategien siger fx venstre side, for her er fordelene - men er det klogt at gå ind i den tætte, risikofyldte nærkamp på startlinjen, eller er det bedre at tage det mere forsigtige og sikre taktiske valg af den ufordelagtige højre side? Her spiller sejlernes observationer af konkurrenternes valg en vigtig rolle.

**Variant:** Øvelsen kan varieres ved at flytte topmærket over i modsat side af banen, ligesom fordelene kan reguleres op eller ned ved at placere mærket mere eller mindre skævt i forhold til vinden.





### Start – Sent på linjen

**Opstilling:** Øvelsen fokuserer udelukkende på selve starten. Én eller to både får besked på først at sejle ind på linjen 30-50 sekunder før start. De øvrige både ligger der i forvejen, og startlinjens bredde er afpasset, så bådene ligger relativt tæt på linjen.

**Tid:** Når starten går, sejles et par minutter. Herefter forfra med nye både sent på startlinjen.

**Antal:** Mindst 10 både.

**Effekt:** Formålet med øvelsen er at give især mindre erfarne sejlere oplevelsen af, at det ikke nødvendigvis er en ulempe at komme fra andet geled ved start. Det giver momentum at komme 'flyvende' bagfra, manøvre-mulighederne er større, og risikoen for tyvstart er mindre.

### Kryds – Trafikgate

**Opstilling:** Alle sejlere skal passere gennem en gate på vej mod topmærket. Det skaber flere af de tætte båd til båd-situationer svarende til et stort felt.

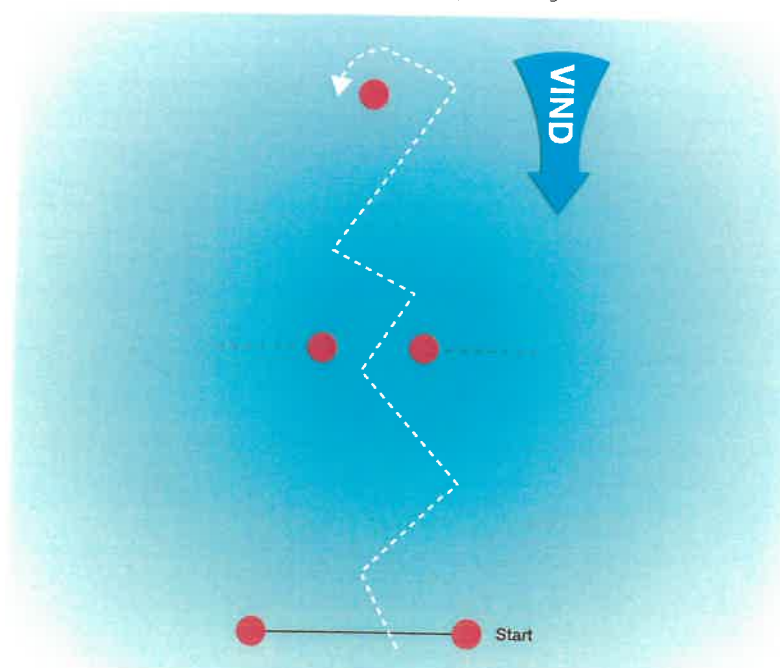
**Tid:** 15 minutter.

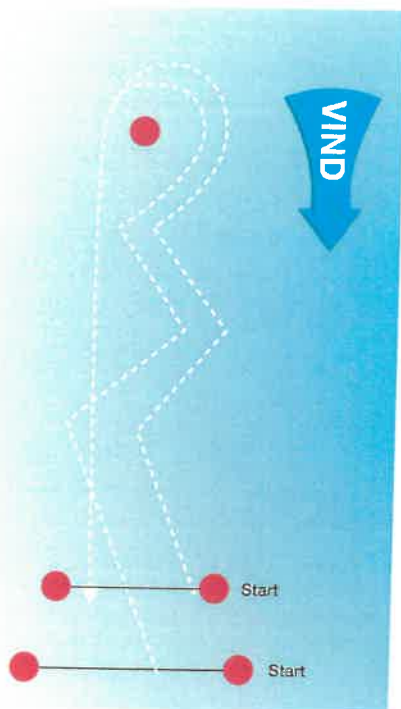
**Antal:** Mindst 10 både.

**Effekt:** Taktisk øvelse, der simulerer de tætte placeringskampe op ad banen på især første kryds. Øvelsen træner sejlernes evne til at orientere sig i feltet og så vidt muligt styre fri af det trafikkaos, der hurtigt kan koste adskillige placeringer. Noget af det, der kendetegner dygtige taktikere, er, at de formår at lade konkurrenterne tage alle slåskampene, mens de selv finder en fri passage.

**Variant:** Ved at flytte gaten op eller ned ad banen flytter sejlernes fokus til første eller sidste del af krydset. En variant, der øger sværhedsgraden, er at lade gaten gælde også på læns.

Kryds – Trafikgate





Kryds - To startlinjer

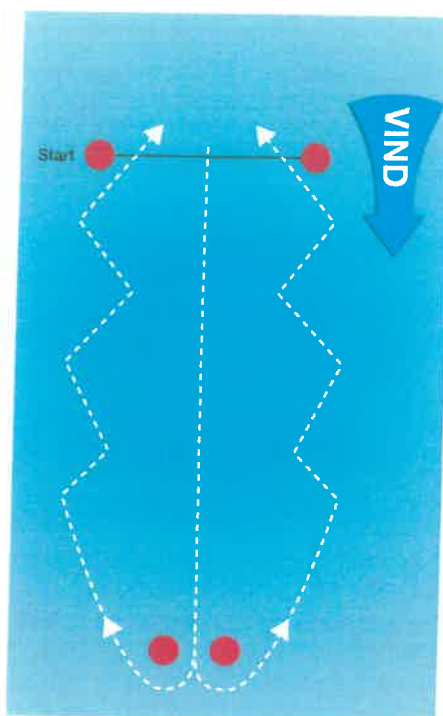
### Kryds - To startlinjer

**Opstilling:** Træneren lægger to startlinjer og udpeger to-tre både, der starter på den forreste linje, mens de øvrige starter på den bagerste.

**Tid:** 15 minutter.

**Antal:** Mindst 10 både.

**Effekt:** Øvelsen træner sejlerne *fleet management* - evnen til at ligge forrest i feltet og disponere, så man bevarer føringen. Det kræver overblik og er mentalt krævende at træffe veldisponerede beslutninger samtidig med, at man bliver jagtet af alle andre og fra alle sider. Øvelsen lærer sejlerne at arbejde med procenter, så de kan vurdere, hvornår de skal sejle aggressivt, og hvornår de skal indkassere gevinsten og vende ind foran feltet. De vil opleve, at det kan koste dyrt at sejle defensivt. Angreb er ofte det bedste forsvar.



Læns - Lænsestart

**Variant:** Afstanden mellem de to startlinjer kan justeres - og på den måde påvirke førerbådernes beslutninger om at sejle offensivt eller defensivt.

### Læns - Lænsestart

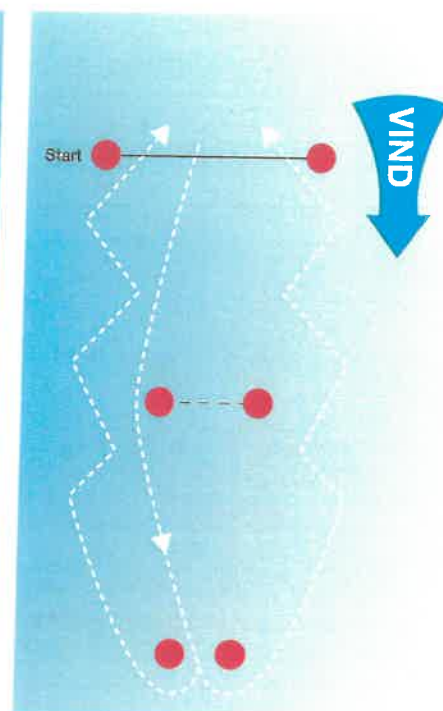
**Opstilling:** Her er banen vendt på hovedet, så det på første ben går 'ned ad bakke' mod en gate, der måler cirka 20 meter i bredden.

**Tid:** 5-10 minutter.

**Antal:** 10-20 både.

**Effekt:** Feltet kommer til at ligge relativt samlet, og der bliver tætte placeringskampe ved gaten. Øvelsen træner sejlerne evne til at tænke frem og placere sig rigtigt i forhold til rundingen.

**Variant:** Fordelen ændrer sig ved at justere gaten eller ved at bede de mere erfarne sejlere om at starte midt på linjen.



Læns - Lukket gate

### Læns - Lukket gate

**Opstilling:** Også her er banen vendt om - med læns på første ben. Midtvejs på banen placeres en gate, som sejlerne skal gå udenom.

**Tid:** 10-15 minutter.

**Antal:** 10-20 både.

**Effekt:** Gaten betyder, at øvelsen primært er strategisk, fordi sejlerne fra start må vurdere, hvilken side der er bedst.

**Variant:** Øvelsen bliver mere taktisk og mindre strategisk, hvis reglen i stedet er, at sejlerne skal passere gennem gaten frem for udenom.

