

# Oppstart coaching sesongen 2026





# Spørsmål

Underveis og til slutt

## Litt om Storm

- 18 år, tredje klasse på Kirkeparken
- Fotball, tennis, padel, løping og revy
- Forsvaret neste år
- Trener optimist og seiler litt J70
- Optimist Moss seilforening
- VM i Garda og Tyrkia
- 29er – sammen med Philip Forslund
- Tre ganger norgesmester
- VM i Brasil, Danmark og Garda



# Litt om Espen

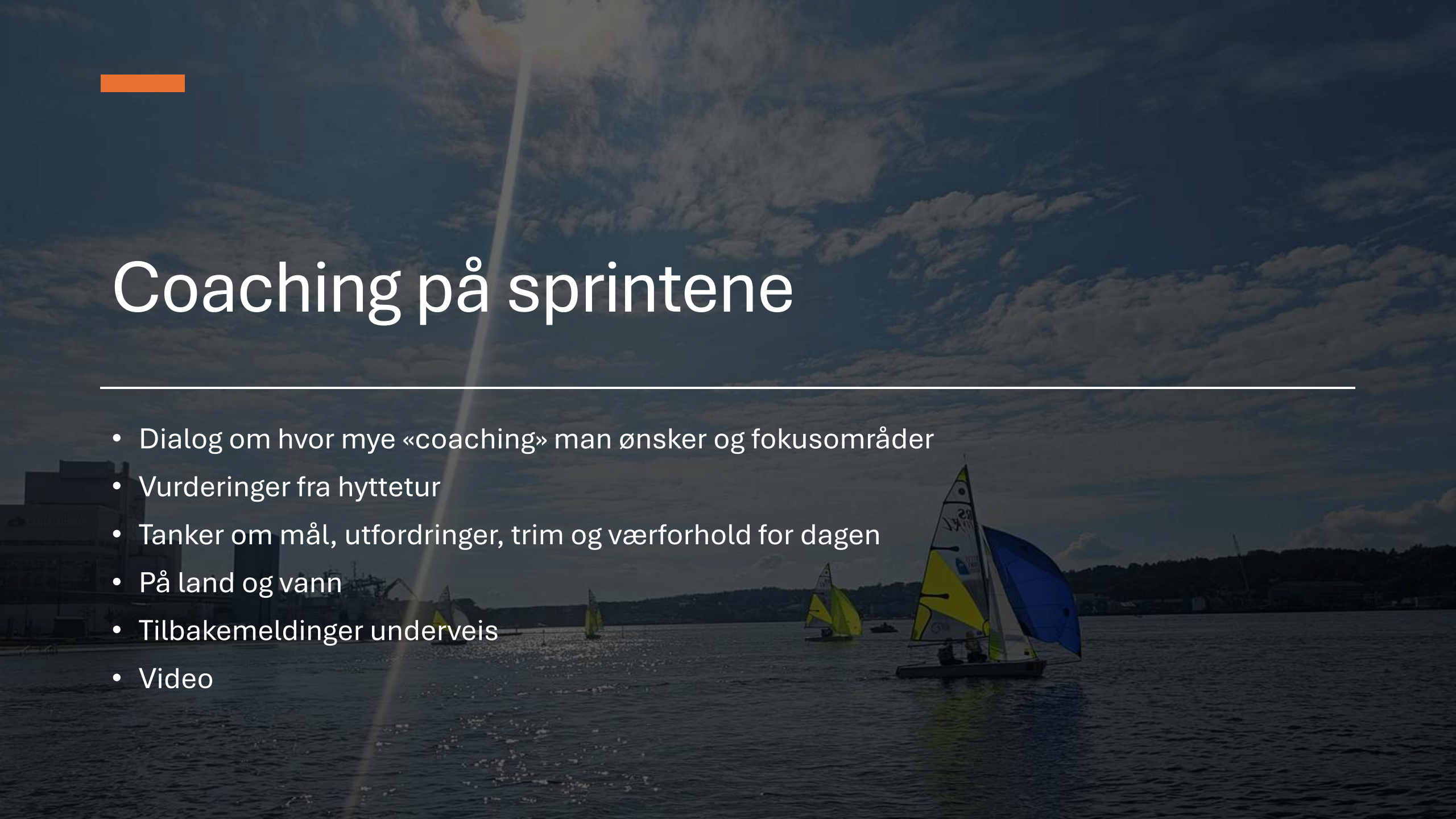
- Min oppgave er å støtte Storm og være ekstra ressurs for dere
- Litt eldre enn Storm
- 3 x OL (utøver og coach)
- Americas Cup
- Mange EM/VM
- Vant 4 NM og MM i 2025





# Coaching på sprintene

---

- Dialog om hvor mye «coaching» man ønsker og fokusområder
  - Vurderinger fra hyttetur
  - Tanker om mål, utfordringer, trim og værforhold for dagen
  - På land og vann
  - Tilbakemeldinger underveis
  - Video
- 
- The background of the slide is a photograph of a body of water with several sailboats. The sky is blue with scattered white clouds. The water is dark, and the sailboats have colorful sails (yellow, blue, and white). The overall scene is calm and scenic.

# Hva fokuserer vi på?

- Klassemiljø
- Kommunikasjon med andre og innad i teamet
- Hvorfor er kommunikasjon viktig?
- Eksempler fra 29er
- Teknikk/boathandling
- Strategi og taktikk
  - Hvorfor valgte dere det? Prate sammen underveis og etter regatta



# Terminliste

- \*09.-10.05.** **RS FEVA SPRINT NORWAY #1 – Asker SF Espen,  
Storm?**
- \*23.-25.05.** **Pinseleir – Tønsberg**
- \*13.-14.06.** **RS FEVA SPRINT NORWAY #2 – Bergen Espen, ikke  
Storm**
- \*09.-11.07.** **(Treningscamp – Hvasser)**
- \*20.-26.07.** **RS Feva VM, RS Games, Travemünde/ Tyskland**
- \*14.-16.08.** **NORGESMESTERSKAP RS FEVA – Moss SF Espen,  
Storm litt**
- \*29.-30.08.** **RS FEVA SPRINT NORWAY #3 – Gjøvik SF Espen,  
Storm**
- \*12.-13.09.** **RS FEVA SPRINT NORWAY #4 – Bærum SF Espen,  
Storm**
- \*01.-04.10.** **Høstsamling NSF – Hvasser (under avklaring)**

# Mellom konkurranser – bare å spørre!

- Videoer på whatsapp
- Hva skal vi øve på til neste gang?
- Trenings opplegg/øvelser
- Planlegging

Storm Kopperud

- Tlf: 94153220
- Email: [kopperudstorm@gmail.com](mailto:kopperudstorm@gmail.com)
- Snap: kopperud07

Espen Stokkeland

- Tlf: 48039308
- Email: [stokkeland@me.com](mailto:stokkeland@me.com)



Takk for oss – spørsmål?