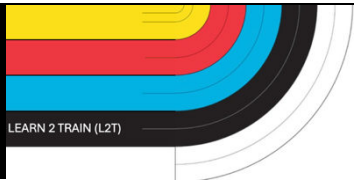
'Het basisschot als fundering van een MOOI boogschietverhaal!'

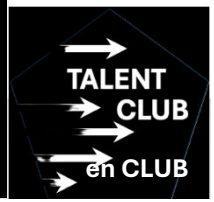
LEARN 2 TRAIN

LEARN 2 TRAIN



Zwart is de tweede cirkel van het blazoen en staat voor Learn 2 Train. De schutter heeft de eerste kennismaking achter de rug en neemt regelmatiger deel aan de clubwerking. De nadruk verschuift van ontdekken naar bewust oefenen: de schutter leert het basisschot begrijpen en herhalen, verwerkt eenvoudige feedback, bouwt coördinatie en belastbaarheid geleidelijk op en wordt stap voor stap zelfstandiger in veiligheid, materiaalzorg en trainingsafspraken.
Plezier en clubbinding blijven essentieel. Learn 2 Train is geen verkapte competitiefase: wedstrijden, interne challenges of clubactiviteiten kunnen de beleving verrijken, maar zijn geen verplichting. Doorstroom naar blauw is mogelijk wanneer de schutter daar klaar voor en gemotiveerd voor is; levenslang recreatief boogschieten blijft een volwaardige keuze.

BASISSCHOT
SPORT & PLEZIER
BEREIDHEID TOT ORGANISEREN
OPTIMALE CLUBWERKING
VOORUITGANG



WIE IS DE SCHUTTER?

ALGEMEEN PROFIEL: een startende clubschutter die de basisveiligheid en clubafspraken kent, regelmatig terugkomt en nood heeft aan structuur, feedback, herhaling en een passende volgende uitdaging.

KARAKTERIELE PROFIEL: de schutter wil vooruitgaan, maar kan frustratie ervaren wanneer verwachtingen, techniek of resultaten niet meteen overeenkomen. Realistische doelen, zichtbare kleine stappen en consequente feedback ondersteunen motivatie en zelfvertrouwen.

LICHAMELIJK PROFIEL: de schutter bouwt houdingsstabiliteit, coördinatie en belastbaarheid geleidelijk op. Materiaal en volume blijven aangepast; techniek mag niet worden afgedwongen met een te zware boog.

WAAR schiet de schutter?

Clubs zijn het aanspreekpunt voor iedereen die wil kennismaken met of verder groeien in de boogsport.
Via lokale clubs kan je terecht voor initiaties, trainingen, materiaaladvies en begeleiding op maat.
Op de website van Boogsport Vlaanderen kan je de club in je buurt vinden: https://www.boogsport.vlaanderen
Elke club heeft een eigen werking en aanbod, afgestemd op beginners, jeugd en ervaren schutters.

WAT moet de schutter kennen, doen, voelen? # competenties versus process doelen.

➔ MENTAAL: De schutter behoudt plezier, verlengt de concentratie, leert rustig reageren op een minder goed schot en werkt aan eenvoudige, haalbare procesdoelen. Verwachtingen worden afgestemd op ervaring en ontwikkeling, zodat succesbeleving en motivatie behouden blijven.

➔ TECHNIEK: De schutter kent de logische opbouw van het basisschot en herhaalt houding, opbouw van spanning en ankeren op een herkenbare manier. De trainer werkt in thema's en bewaakt dat veranderingen klein, begrijpelijk en herhaalbaar blijven.

➔ FYSIEK: De schutter ontwikkelt coördinatie, houdingsstabiliteit en basisbelastbaarheid. Trainingsvolume en trekgewicht worden geleidelijk opgebouwd, met aandacht voor opwarming, herstel, groeiverschillen en signalen van overbelasting.

➔ INZICHT: De schutter past club- en veiligheidsafspraken zelfstandig toe, begrijpt een verantwoorde afstandsopbouw en bewaakt volgorde, tijd en veilige handelingen binnen training en clubactiviteit.

➔ TACTISCH-ANALYTISCH: De schutter vertaalt één of twee feedbackpunten naar een volgende oefening, leert eenvoudige oorzaken herkennen en probeert eenvoudige problemen op te lossen. Reflectie blijft kort en handelingsgericht.

➔ MATERIAAL: De schutter gaat zorgvuldig om met clubmateriaal of eigen materiaal, kent de belangrijkste onderdelen van boog en pijlen en begrijpt waarom passend materiaal belangrijk is. Eenvoudige controles en afstellingen gebeuren zelfstandig waar veilig, en anders onder begeleiding.

➔ SOCIAAL: De schutter voelt zich deel van de club, luistert actief, communiceert respectvol, durft hulp te vragen en werkt samen met trainer en medeschutters. Deelname aan een clubactiviteit of laagdrempelige wedstrijd kan worden aangemoedigd zonder competitie als norm te stellen.

➔ MEDISCH: Veilig en gezond sporten

➔ VOEDING: Gezonde voeding

WAT zien we?

De ontwikkeling in zwart wordt zichtbaar in gedrag en basiscompetenties, niet in één score of vaste afstand:

- de schutter draait veilig en steeds **zelfstandiger** mee in de gewone clubtraining;
- de schutter kan de hoofdlijn van het basisschot **uitleggen en herkenbaar herhalen**;
- de schutter **past één of twee feedbackpunten toe** en kan kort aangeven wat hij of zij oefent;
- de schutter gebruikt **passend materiaal** zorgvuldig en voert eenvoudige controles uit;
- de schutter **bouwt afstand, volume en trekgewicht verantwoord op**;
- de schutter formuleert met de trainer een **haalbaar procesdoel** en kan omgaan met kleine frustraties;
- de schutter **communiceert**, vraagt hulp wanneer nodig en neemt deel aan de clubcontext;
- de schutter **kent de mogelijke vervolgroutes**: recreatief blijven, zich verder ontwikkelen of laagdrempelig competitie ontdekken.

WELKE ondersteuningen en/of kwaliteiten?

TRAINERS uit CLUBS – FEDERATIE

De trainer biedt structuur, technische duidelijkheid en motiverende feedback. Hij of zij werkt met herkenbare thema's uit het basisschot, beperkt de feedback per oefen-moment en koppelt persoonlijke doelen aan observeerbaar gedrag. De kwaliteit van begeleiding mag niet afhangen van toevallig aanwezige trainers; de club maakt daarom gezamenlijke afspraken over veiligheid, terminologie, materiaaladvies en opvolging.

De trainer/coach:

- **communiceert** realistische verwachtingen en **beschermt** de schutter tegen te snelle score- of materiaaldruk;
- **houdt rekening met** individuele verschillen in leeftijd, leertempo, motivatie, motoriek en ondersteuningsnood;
- **registreert alleen wat** nuttig is voor continuïteit en vermijdt een zware administratie;
- **gebruikt badges, diploma's of niveaustappen** als positieve feedback, niet als harde selectie;
- **biedt een eerste wedstrijd- of clubuitdaging** aan wanneer die past bij de schutter.

OUDERS & VRIENDEN

Ouders en medeschutters ondersteunen regelmaat, plezier en zelfstandigheid. Ze waarderen inzet, leerhouding en veilig gedrag en vermijden vergelijking met anderen.

De club maakt vervolgstappen, materiaalkeuzes en wedstrijdmogelijkheden tijdig duidelijk.

Een buddy kan onzekerheid bij een eerste clubactiviteit of wedstrijd verkleinen.

De opleiding Initiator Doelschieten van de Vlaamse Trainersschool leert trainers om beginnende schutters veilig en kwaliteitsvol te begeleiden. De focus ligt op basisschot, materiaalkennis, didactiek en aangepaste begeleiding binnen club- en initiatiecontexten.

DO'S & DONT'S - CONCLUSIE & RICHTLIJNEN

CONCLUSIE

In de **Learn to Train**-fase ontwikkelen schutters stap voor stap een stabiele schiettechniek en meer zelfstandigheid. De focus ligt op het basisschot, geleidelijke opbouw, consistente begeleiding en individuele vooruitgang. Clubs stemmen hun aanpak op elkaar af en bieden een uitdagende, veilige leeromgeving. Clubactiviteiten en aangepaste wedstrijdvormen stimuleren motivatie, zonder competitie als einddoel te zien.

5 richtlijnen

1. *Werk stapsgewijs aan een correct en stabiel basisschot.*
2. *Bouw materiaal, afstand en trainingsvolume geleidelijk op.*
3. *Stem begeleiding en feedback af tussen trainers.*
4. *Maak vooruitgang zichtbaar met duidelijke leerdoelen.*
5. *Stimuleer duurzame clubbinding, met of zonder competitie.*