IPP / BLAUW

Mijn persoonlijk plan

Kies met je trainer één leerdoel. Oefen dezelfde opdracht en vergelijk later opnieuw. Gebruik een bestaande oefenfiche voor de concrete training.

Schutter of eigen code

Coach / contactpersoon

Periode van / tot

Boogtype en discipline

Techniek, fysiek, mentaal, sociaal, inzicht, tactiek en materiaal: bespreek alleen wat nu relevant is. Voeding en herstel ondersteunen je plan. Geen totaalscore per domein nodig.

Wat lukt al en wat wil ik leren?

Mijn ene concrete leerdoel

Mijn mentale aandachtspunt en behulpzame reactie

Welke situatie herken ik, en welke vertrouwde handeling helpt mij verder?

Beschikbare trainingstijd, rust en andere verplichtingen

Houd bij jongeren ook rekening met groei en school. Bespreek noodzakelijke aanpassingen.

Wat doet mijn trainer om mij hierbij te helpen?

Kies je plan op basis van je ontwikkeldoel, samen met de coach. Deze fiche bepaalt geen selectie. Bewaar alleen begeleidingsafspraken en spreek af wie ze kan inzien.

IPP / BLAUW

Oefenen en terugkijken

Eerst een beginwaarneming, daarna dezelfde opdracht opnieuw. De schutter kijkt eerst terug; de coach vult aan.

Mijn oefenopdracht en de gekozen oefenfiche

Waaraan merken we vooruitgang?

Beschrijf het gedrag, de observatie of meetwaarde. Kies zelf een haalbaar criterium; dit is geen BSV-norm.

Fictief voorbeeld

Voorbeeld: mijn vaste voorbereiding blijven uitvoeren tijdens een korte oefenwedstrijd. De schutter en trainer spreken vooraf af wat zij observeren.

Begin / datum en wat ik zelf en mijn coach zien

Herhaling / datum en wat veranderde bij dezelfde opdracht

Onze conclusie en volgende oefenafspraak

Volgend gesprek op

Wie helpt bij de volgende stap?

Score en uitvoering zijn verschillende gegevens. Een ontbrekende meting is geen nulmeting en geen achteruitgang. Bij een andere opdracht leg je een nieuw beginbeeld vast.

Verder oefenen: Je vooruitgang met je coach