IPP / GEEL

Mijn persoonlijk plan

Verbind internationale wedstrijden met ontwikkeling, voorbereiding en herstel. Leg vast wat je zelf uitvoert, wie ondersteunt en wanneer jullie bijsturen.

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.

Prestatieprofiel en terugkerende patronen

Mijn internationale prioriteiten

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.

Wie coördineert en wie ondersteunt welk onderdeel?

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 / GEEL

Van doelen naar afspraken

Gebruik één blok per prioriteit. Koppel het doel aan een bestaande oefenfiche en leg de controle vooraf vast.

Doel 1: gewenst resultaat en eigen uitvoeringsdoel

Beginbeeld / criterium / oefening / wie helpt / evaluatiedatum

Doel 2: gewenst resultaat en eigen uitvoeringsdoel

Beginbeeld / criterium / oefening / wie helpt / evaluatiedatum

Doel 3: gewenst resultaat en eigen uitvoeringsdoel

Beginbeeld / criterium / oefening / wie helpt / evaluatiedatum

Wedstrijden en trainingsblokken voor deze periode

Noteer data, prioriteit en doel: oefenen, voorbereiden, presteren of herstellen.

Internationaal toernooi: taakverdeling en alternatief plan

Denk aan reis, materiaal, inschieten, schemawijziging en herstel. Houd medische details buiten deze fiche.

Een resultaatdoel geeft richting; het uitvoeringsdoel beschrijft wat je zelf doet. Verhoog niet tegelijk de trainingsbelasting en het aantal nieuwe werkpunten.

IPP / GEEL

Vooruitgang en bijsturing

Gebruik voor één doel dezelfde observatie. Voor een volgend doel of een volgende periode kun je deze pagina opnieuw gebruiken.

Doel / beginbeeld / vaste opdracht en observatiecriterium

Controle 1: datum en context

Training of wedstrijd; boogtype, afstand, blazoen, aantal pijlen en omstandigheden waar relevant.

Mijn waarneming / coachwaarneming / afzonderlijk resultaat

Controle 2: datum en context

Training of wedstrijd; boogtype, afstand, blazoen, aantal pijlen en omstandigheden waar relevant.

Mijn waarneming / coachwaarneming / afzonderlijk resultaat

Conclusie: wat is aangetoond en wat nog niet?

Vooruitgang aangetoond / nog niet aangetoond / geen vergelijkbare meting. Licht je keuze toe.

Behouden of aanpassen / verantwoordelijke / volgende datum

Wat nemen we mee naar het volgende internationale toernooi?

Vergelijk scores alleen bij hetzelfde format en vergelijkbare omstandigheden. Bewaar de ruwe resultaten apart. Pas een criterium niet achteraf aan om de uitkomst gunstiger te maken.

Verder oefenen: Geel - internationaal presteren