IPP / ROOD

# Mijn persoonlijk plan

Verbind je ontwikkeldoelen met je trainingsperiode en wedstrijden. Kies maximaal drie prioriteiten en bespreek hoe de uitvoering onder wedstrijddruk wordt opgevolgd.

**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.

**Sterktes, werkpunten, kansen en hindernissen**

**Mijn prioriteiten voor deze periode**

**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.

**Hoe stemmen schutter en coach de begeleiding af?**

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 / ROOD

# 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.

## Wedstrijddruk oefenen en belasting afstemmen

Welke simulatie past, welke coachafspraak helpt en wanneer passen we de belasting aan?

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

IPP / ROOD

# 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 helpt om training, wedstrijd, herstel en school of werk te combineren?

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: Rood - leren presteren