Mijn doelen en vooruitgang

Werk samen met je coach aan je volgende stap

BLAUW **ROOD** **GEEL**

1 Beschrijf samen je beginbeeld en kies een doel.
2 Spreek de oefening en het evaluatiemoment af.
3 Noteer kort wat je merkt tijdens de training.
4 Bespreek je vooruitgang en kies de volgende stap.

Foto: BSV Foto archief · Talentdag 27 september 2026

Mijn beginbeeld

Bespreek wat al lukt en wat aandacht vraagt. Korte waarnemingen volstaan; een cijfer per domein is niet nodig.

Schutter of eigen code

Datum

Periode

Club

Coach en eventuele tweede begeleider

Discipline en boogtype

Wat wil ik leren of bereiken?

Domein	Wat merk ik zelf?	Wat ziet mijn coach?
Techniek Schot en herhaalbaarheid		
Fysiek De training kunnen uitvoeren		
Mentaal Focus en omgaan met druk		
Sociaal Samenwerking en plezier		
Inzicht Eigen keuzes begrijpen		
Tactiek Aanpak per situatie		
Materiaal Gebruik en afstelling		

Kies samen één tot maximaal drie prioriteiten

1

2

3

Vul alleen in wat voor begeleiding nodig is. Bewaar de fiche bij schutter en afgesproken coach(es). Medische gegevens horen niet in deze fiche.

Mijn doelen en trainingsafspraken

Begin met één doel. Gebruik de andere twee alleen als jullie die tegelijk kunnen opvolgen. Leg de vergelijking vooraf vast.

Schutter of eigen code | **Datum** | **Periode**

Doel 1

Wat wil ik concreet kunnen?

Beginwaarneming en datum

Opdracht en criterium voor vooruitgang

Welke oefening doe ik en wanneer?

Wie helpt en wanneer bespreken we dit?

Doel 2

Wat wil ik concreet kunnen?

Beginwaarneming en datum

Opdracht en criterium voor vooruitgang

Welke oefening doe ik en wanneer?

Wie helpt en wanneer bespreken we dit?

Doel 3

Wat wil ik concreet kunnen?

Beginwaarneming en datum

Opdracht en criterium voor vooruitgang

Welke oefening doe ik en wanneer?

Wie helpt en wanneer bespreken we dit?

Gebruik bij herhaling dezelfde opdracht en vergelijkbare omstandigheden. Verander je het criterium of de opdracht, noteer dan een nieuw beginbeeld.

Mijn oefenlogboek

Noteer alleen wat helpt bij je gekozen doelen. Schrijf na de training kort op wat je deed en wat je wilt bespreken.

Schutter of eigen code	Datum	Periode

Datum	Doel	Oefening en waarneming	Feedback of volgende stap

Wat wil ik bij het volgende gesprek zeker bespreken?

Scores kun je apart bijhouden. Vergelijk alleen hetzelfde format, dezelfde afstand en dezelfde blazoenmaat. Een score verklaart op zichzelf niet hoe je uitvoering veranderde.

Samen de vooruitgang beoordelen

Neem het beginbeeld en het afgesproken criterium erbij. Laat de schutter eerst terugkijken; de coach vult aan.

Schutter of eigen code

Datum

Periode

Doel 1

Mijn waarneming bij dezelfde opdracht

Waarneming van mijn coach

Meetwaarde of concreet voorbeeld met datum

Samen besloten en volgende actie

Doel 2

Mijn waarneming bij dezelfde opdracht

Waarneming van mijn coach

Meetwaarde of concreet voorbeeld met datum

Samen besloten en volgende actie

Doel 3

Mijn waarneming bij dezelfde opdracht

Waarneming van mijn coach

Meetwaarde of concreet voorbeeld met datum

Samen besloten en volgende actie

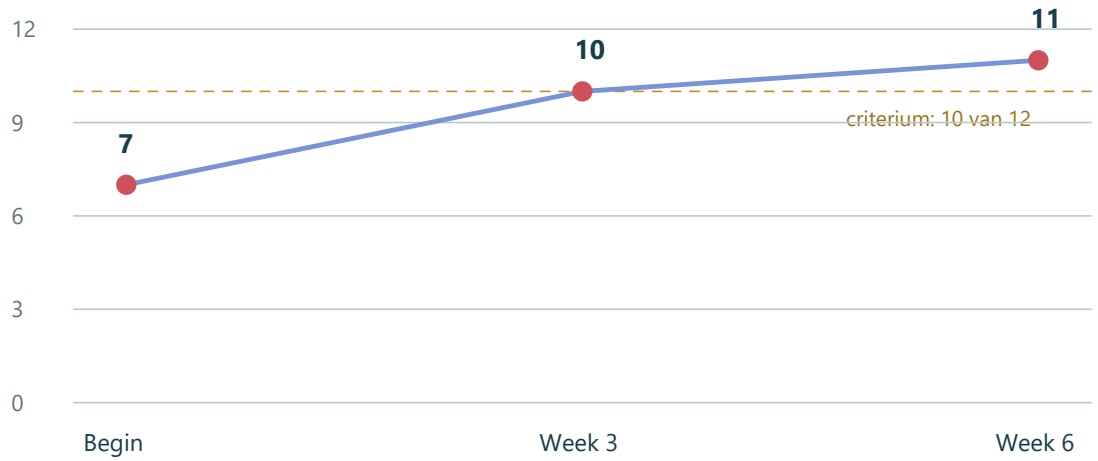
Gebruik als besluit bijvoorbeeld: vooruitgang aangetoond; nog geen vooruitgang aangetoond; geen vergelijkbare meting. Noteer waarom. Een ontbrekende meting betekent niet automatisch dat je achteruitging.

Zo maak je vooruitgang zichtbaar

Fictief voorbeeld bij blauw. De getallen hieronder zijn oefenvoorbeelden, geen BSV-norm of selectiecriterium.

Doel Ik behoud mijn afgesproken ankercontact tot de lossing.
Opdracht Twaalf pijlen op 10 meter met dezelfde boog, pijlset en observatieafspraak.
Beginbeeld De coach herkent het afgesproken contact bij 7 van de 12 pijlen.
Criterium Bij twee volgende controlemomenten lukt dit bij minstens 10 van de 12 pijlen.

Dezelfde observatie op drie momenten



Aantal pijlen waarbij het afgesproken ankercontact behouden blijft, van 12.

Trainingsactie Eerst de beweging oefenen met een lichte boog; daarna korte reeksen met één aandachtspunt. De coach kijkt op afgesproken momenten mee.

Eigen terugblik “Ik herken beter wanneer ik mijn contact verlies en kan het schot dan gecontroleerd terugnemen.”

Gezamenlijk besluit Het afgesproken criterium is op twee controlemomenten gehaald. Volgende stap: dezelfde uitvoering toepassen in een eenvoudige oefenwedstrijd, met een nieuw beginbeeld als de opdracht verandert.

Gebruik van de fiche
1. Kies samen je doel en spreek het evaluatiemoment af.
2. Houd je acties en waarnemingen kort bij.
3. Bespreek de uitvoering, het resultaat en je beleving afzonderlijk.
4. Bewaar de fiche en neem alleen relevante afspraken mee naar een volgend traject.

Geïnspireerd op het IPP en de meetafspraken van TalentVizier binnen Van start tot podium. Dit is een vereenvoudigde clubtoepassing. Digitale beschikbaarheid en eventuele latere overname worden met BSV en de coach afgestemd; automatische import is niet voorzien in deze fiche.