Mijn eerste wedstrijd

Een eenvoudig plan voor voorbereiding, uitvoering en terugblik.

Naam

Wedstrijd en datum

1 Mijn voorbereiding

Wat hoop ik te bereiken? Is dat realistisch?

Mijn ene aandachtspunt in het schot

Wat wil ik leren of ervaren?

- [ ] Inschrijving en programma nagekeken
- [ ] Materiaal en vizierstand gecontroleerd
- [ ] Signalen en scoreblad geoefend
- [ ] Water, eten en kleding voorzien
- [ ] Begeleiding en vervoer afgesproken
- [ ] Hulp en feedback afgesproken

2 Op de wedstrijddag

Afgesproken aankomstuur

Start / aanmelden / controle

Wie helpt mij en wanneer vraag ik feedback?

Houd je ritme. Beoordeel groeperingen. Herbegin na elke pijl bij je routine.

3 Mijn terugblik

Wat lukte in mijn uitvoering of voorbereiding?

Wat vond ik lastig of nieuw?

Wat oefenen we op de volgende training?

Mijn aandachtspunt lukte bij _____ van _____ pijlen. Score en uitvoering noteer ik apart.