C03 · Een wedstrijdsituatie oefenen

Voorbeeldles · 75 minuten · stem omvang, afstand en materiaal af op de groep.

Leerdoel

De schutter past een vertrouwde uitvoering toe in één herkenbare wedstrijdsituatie.

Materiaal en opstelling

Materiaal, scoreblad en signalen passend bij de gekozen wedstrijdvorm.

Veiligheid

Leg schietlijn, wachtzone, start-, stop- en ophaalsignaal vast. De trainer bewaakt het schieten. Beweegspelen gebeuren afzonderlijk zonder actieve schietlijn. Een echte boog wordt nooit droog gelost.

5 min · Welkom en korte check

Vraag hoe het gaat, controleer passend materiaal en herneem één afspraak uit de vorige les.

10 min · Opwarming en activering

Begin met rustig algemeen bewegen en passende mobiliteit en activering. Bouw geleidelijk naar de opdracht op. Gebruik de oefeningen onder zwart.

10 min · Uitleg en demonstratie

Kies één situatie: wachten, hernemen na een mindere pijl, een duel of een pauze. Spreek de gewone uitvoering en coachrol af.

20 min · Kernoefening

Schiet eerst een eenvoudig blok met hetzelfde uitvoeringsdoel. Voeg daarna alleen de gekozen situatie toe. Gebruik de werkelijke schiettijd en procedure van de wedstrijd waarop wordt voorbereid, zonder extra haast te creëren.

20 min · Toepassen

Herhaal de situatie en laat de schutter zelf terugkijken. Noteer wat spanning opriep en welke handeling hielp. Pas de moeilijkheid aan. Gebruik geen vernederende consequenties of onverwachte afleiding tijdens een opgebouwd schot.

5 min · Rustig afronden

Rond de inspanning rustig af. Verzamel het materiaal veilig en verzorg de uitrusting.

5 min · Terugblik en volgende stap

Wat veranderde bij jou en welke volgende handeling hielp?

C03 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Minder publiek, een eenvoudige stand en meer uitleg tussen reeksen.

Moeilijker

Dezelfde aanpak gebruiken bij voor- én achterstand of met een nieuwe doelgenoot.

Wat observeer je?

Kan de schutter de afgesproken taak blijven uitvoeren wanneer de situatie verandert?

Groei, puberteit en belastbaarheid

Vergelijk de jongere met de eigen ontwikkeling. Controleer materiaalpassing bij veranderingen, maak de opdracht tijdelijk eenvoudiger en vraag hoe de jongere het ervaart. Dezelfde kalenderleeftijd betekent niet dezelfde ontwikkeling. Voor volwassenen stem je eveneens af op ervaring en belastbaarheid.

Groep, datum, trainer en veilige opstelling

Onze aanpassing en de stem van de schutters

Waarneming, feedback en volgende les