J06 · Samen een uitdaging kiezen

Voorbeeldles · 60 minuten · stem omvang, afstand en materiaal af op de groep.

Leerdoel

De jongere kiest een haalbare uitdaging en helpt een groepsgenoot positief.

Materiaal en opstelling

Doelen met verschillende haalbare richtvlakken, passend materiaal en doelkaartjes.

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.

8 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.

7 min · Uitleg en demonstratie

Bied twee veilige opdrachten aan met hetzelfde leerdoel. Leg uit dat kiezen gaat over een passende uitdaging. De trainer bepaalt veilige afstand en materiaal; jongeren kiezen binnen die grenzen.

15 min · Kernoefening

Iedere jongere probeert eerst een korte reeks en kiest daarna een haalbare variant. Bespreek waaraan die merkt dat de opdracht lukt. Een maatje mag na de reeks vragen wat goed ging en één afgesproken punt observeren. Technische correcties worden door de trainer afgestemd.

15 min · Toepassen

Maak een groepsdoel waarin iedere jongere bijdraagt met een eigen uitvoeringsopdracht. Bijvoorbeeld: elk groepslid kan na de ronde één herkenbare stap vooruit benoemen. Wissel rollen tussen schieten en positief observeren zonder iemand lang te laten wachten.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Welke variant wil je nog proberen en waarom?

J06 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Meer demonstratie en een ruim richtvlak. Laat de trainer de eerste keuze samen met de jongere maken.

Moeilijker

De jongere legt zelf uit waarom de gekozen moeilijkheid passend is en stelt die in overleg bij.

Wat observeer je?

Is de uitdaging haalbaar en geeft de jongere feedback waarop de ander iets kan doen?

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