J07 · Onze eerste miniwedstrijd

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

Leerdoel

De jongere oefent signalen, wachten, scoren en een eigen uitvoeringsdoel.

Materiaal en opstelling

Passend materiaal, vereenvoudigd scoreblad en de signalen van de gekozen oefenvorm.

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

Leg de gekozen oefenvorm en het scoreblad uit. Laat zien hoe scores samen gecontroleerd worden vóór pijlen trekken. Spreek één persoonlijke opdracht af naast de score.

15 min · Kernoefening

Doorloop samen aanmelden, materiaal klaarzetten, opwarming en inschieten. Oefen in korte blokken met de afgesproken signalen en voldoende uitleg. Gebruik de werkelijke regels van de wedstrijd waarop voorbereid wordt wanneer dit een gerichte voorbereiding is.

15 min · Toepassen

Schiet een korte miniwedstrijd met haalbare omvang. Laat jongeren hulp vragen, score en uitvoering apart noteren en na een mindere pijl herbeginnen. Bespreek plezier, zelfstandigheid en de eigen opdracht. Gebruik de uitslag niet als talentselectie.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Wat was nieuw en wat wil je nog eens oefenen voordat je naar een echte wedstrijd gaat?

J07 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Samen scoren, minder reeksen en extra oefening met de signalen.

Moeilijker

Meer praktische taken zelfstandig uitvoeren en de routine na een pauze hernemen.

Wat observeer je?

Volgt de jongere de signalen en kan die na de wedstrijd iets over de eigen opdracht vertellen?

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