J08 · Onze eigen jeugdtraining

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

Leerdoel

Jongeren zetten inspraak om in een veilige, haalbare training.

Materiaal en opstelling

Keuzekaarten met eerder geoefende vormen, passend materiaal en een zichtbaar programma.

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

Vraag wat de groep wil behouden en wat anders mag. Geef een paar uitvoerbare opties. Leg uit welke keuzes vanwege veiligheid, tijd of materiaal door de trainer worden bewaakt.

15 min · Kernoefening

Maak met de jongeren een korte volgorde van twee eerder geoefende activiteiten. Verdeel kleine taken: welkom, materiaal klaarleggen onder toezicht, een spelregel uitleggen of de terugblik begeleiden. De trainer controleert de volledige opstelling en houdt de leiding aan de schietlijn.

15 min · Toepassen

Voer het gekozen programma uit. Laat jongeren verschillende rollen proberen zonder verplicht voor de groep te spreken. Vraag na afloop wat van hun voorstel herkenbaar werd en wat nog aangepast moet worden. Koppel ook terug waarom een idee niet kon.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Wat kiezen jullie voor de volgende keer en wie helpt bij de voorbereiding?

J08 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Kiezen tussen twee duidelijke varianten en de trainer voert de organisatie uit.

Moeilijker

Een klein groepje bereidt een volgend onderdeel voor dat de trainer vooraf controleert.

Wat observeer je?

Kreeg ieder een kans om bij te dragen en werd zichtbaar iets met de inbreng gedaan?

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