M01 / Veilig proberen en succes ervaren

Voorbeeldles / 45 minuten / relevant voor Wit.

Leerdoel

De deelnemer probeert een haalbare handeling en kan aangeven welke hulp daarbij werkt.

Materiaal en veiligheid

Passend startersmateriaal, duidelijke markeringen, groot doel en de gekende clubsignalen. Volg schietlijn, toezicht en signalen. Geen storing tijdens een schot, nooit droog lossen met een echte boog. Oefeningen zonder schieten gebeuren buiten de actieve schietlijn.

5 min / Onthaal

Vraag wat iemand al kent. Laat kiezen tussen eerst kijken of na de uitleg proberen.

8 min / Veiligheid en demonstratie

Toon wachtplek en signalen. Oefen eerst zonder boog. Geef één overzichtelijke opdracht.

7 min / Rustig voorbereiden

Laat de groep bewegen en de opdracht zonder boog of met lichte elastiek ervaren.

10 min / Begeleid proberen

Werk in kleine schietgroepen. Geef voorspelbare hulp en één concrete aanwijzing.

7 min / Eigen succes herkennen

Laat de deelnemer benoemen of aanwijzen wat al lukte. Benoem zichtbaar gedrag.

5 min / Opnieuw proberen

Herhaal dezelfde opdracht met de afgesproken hulp. Verhoog niet vanzelf de moeilijkheid.

3 min / Vervolg afspreken

Vraag wat iemand opnieuw wil doen en wie bij een volgend bezoek ontvangt.

Aanpassen en terugkijken

Lesfiche voor de trainer / de persoonlijke schuttersfiche staat bij de fase.

Eenvoudiger

Laat eerst observeren of oefen één handeling zonder schieten. Maak de groep kleiner.

Meer uitdaging

Laat de deelnemer de gekende handeling uitleggen en zelf om hulp vragen; veiligheid blijft begeleid.

Wat observeer je?

Durft iemand proberen of hulp vragen? Wacht die op het signaal? Benoemt die iets dat lukte?

Welke feedback helpt?

"Je wachtte op het signaal en vroeg het toen je twijfelde." Beschrijf gedrag in plaats van talent.

Wat vermijd je?

Geen vergelijkende scorewedstrijd, publieke verplichting om gevoelens te delen of aandringen om door te gaan.

Vraag aan de schutter: Wat hielp jou om te proberen?

Groep / datum / trainer en gekozen aanpassing

Waarneming en eigen terugblik van de schutter

Mijn coachactie en onze volgende afspraak