M02 / Feedback en opnieuw proberen

Voorbeeldles / 60 minuten / relevant voor Zwart.

Leerdoel

De schutter vertaalt een fout naar een volgende handeling en geeft eerst zelf een korte terugblik.

Materiaal en veiligheid

Passend schietmateriaal, groot doel of blazoen, eventueel een lichte oefenelastiek en een korte werkkaart. 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 / Inchecken

Laat de schutter een klein succes uit de vorige training noemen.

10 min / Opwarming

Volg de passende opwarming. Benoem het ene oefendoel.

8 min / Voordoen en verwoorden

Vergelijk een oordeel met een uitvoerbare opdracht. Laat de schutter eigen woorden kiezen.

12 min / Eerste oefenblok

Observeer zonder na iedere pijl nieuwe aanwijzingen te geven. Veiligheid gaat voor.

12 min / Opnieuw proberen

Laat na een gehaaste of mindere poging de bekende beginhandeling hernemen. Lok geen mislukking uit.

8 min / Toepassen

De schutter vraagt op een afgesproken moment feedback en probeert opnieuw.

5 min / Terugblik

Vraag wat de schutter zelf herkende en wat die volgende keer herhaalt.

Aanpassen en terugkijken

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

Eenvoudiger

Eenvoudiger afstand, minder schoten of de handeling eerst met elastiek. Geef meer voorspelbare hulp.

Meer uitdaging

De schutter kiest zelf het feedbackmoment en kan uitleggen welke waarneming de keuze ondersteunde.

Wat observeer je?

Kan de schutter één werkpunt noemen, een fout beschrijven zonder zelfoordeel en dezelfde taak hernemen?

Welke feedback helpt?

Vraag eerst “Wat merkte je?” en benoem daarna één concreet feit. Vermijd een nieuwe aanwijzing voor elk lichaamsdeel.

Wat vermijd je?

Geen verplichte positieve uitspraken, ranglijst van zelfvertrouwen of pijlscore als maat voor mentale kwaliteit.

Vraag aan de schutter: Welke handeling hielp je opnieuw beginnen?

Groep / datum / trainer en gekozen aanpassing

Waarneming en eigen terugblik van de schutter

Mijn coachactie en onze volgende afspraak