M03 / Van routine naar lichte wedstrijddruk

Voorbeeldles / 60 minuten / relevant voor Blauw.

Leerdoel

De schutter herkent één spanningssignaal en gebruikt dezelfde bekende taak in een rustige en een iets uitdagendere situatie.

Materiaal en veiligheid

Vertrouwde uitrusting, passend blazoen, gekende signalen en de persoonlijke focuskaart. 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 / Opdracht kiezen

Laat de schutter de eigen routine en één spanningssignaal benoemen.

10 min / Opwarming

Gebruik de bekende voorbereiding en rustige inschietpijlen.

10 min / Rustig blok

Observeer de afgesproken handeling zonder nieuwe uitdaging.

10 min / Reactie voorbereiden

Bespreek één volgende handeling en oefen die tussen de schoten.

15 min / Eén uitdaging toevoegen

Laat een bekende observator meekijken of werk met de gewone wedstrijdsignalen. Spreek dit vooraf af.

5 min / Rustig afronden

Verzamel materiaal veilig en laat ruimte om de inspanning af te bouwen.

5 min / Vergelijken

Vraag welke reactie terugkwam en wat de volgende kleine stap is.

Aanpassen en terugkijken

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

Eenvoudiger

Korter blok, eenvoudiger afstand of alleen een bekende trainer die kijkt.

Meer uitdaging

Dezelfde taak bij een passend oefenwedstrijdje, zonder tegelijk techniek en materiaal te veranderen.

Wat observeer je?

Herkent de schutter het signaal? Is de gekozen volgende handeling zichtbaar? Kan die hulp vragen?

Welke feedback helpt?

Gebruik de vooraf afgesproken cue en laat de schutter eerst terugblikken. Bespreek score apart.

Wat vermijd je?

Geen onverwachte geluiden, verstoren tijdens het schot of oefening waarin iemand niet mag stoppen.

Vraag aan de schutter: Wat bleef van je routine bruikbaar toen de situatie veranderde?

Groep / datum / trainer en gekozen aanpassing

Waarneming en eigen terugblik van de schutter

Mijn coachactie en onze volgende afspraak