M04 / Een gerichte druksimulatie

Voorbeeldles / 75 minuten / relevant voor Rood.

Leerdoel

De schutter gebruikt een geoefende herstart in één vooraf afgesproken druksituatie.

Materiaal en veiligheid

Vertrouwd materiaal, relevante wedstrijdopstelling, actueel reglement en persoonlijke afsprakenkaart. 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.

8 min / Vraag en toestemming

Bespreek aanleiding, taak en passende uitdaging. Leg vast wanneer de oefening wordt vereenvoudigd.

12 min / Opwarming

Gebruik de normale voorbereiding en controleer de vertrouwde uitvoering.

10 min / Rustige vergelijking

Observeer de gekozen handeling zonder extra druk.

15 min / Eerste simulatie

Oefen bijvoorbeeld een vooraf afgesproken voorsprong of achterstand. Verander geen andere hoofdvariabele.

8 min / Korte terugblik

Laat de schutter eerst vertellen. Bespreek handelen en beleving apart van de score.

15 min / Herhalen of aanpassen

Herhaal dezelfde vraag of vereenvoudig de situatie. Niet automatisch zwaarder maken.

7 min / Afronden en plannen

Kies wat behouden blijft en wanneer een vergelijkbaar blok volgt.

Aanpassen en terugkijken

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

Eenvoudiger

Kleinere uitdaging, kortere reeks of alleen een bekende observator. Herneem de rustige routine.

Meer uitdaging

Dezelfde taak bij een realistische finale of herstart na pauze. Gebruik echte procedures in plaats van extra haast.

Wat observeer je?

Is het eigen signaal herkenbaar? Gebruikt de schutter de cue? Is een gecontroleerde herstart zichtbaar?

Welke feedback helpt?

Gebruik afgesproken woorden. Vraag wat de schutter zelf merkt en welke hulp nu nodig is.

Wat vermijd je?

Geen onverwachte verstoring, publieke afrekening of selectie op een zelfgekozen spanningscijfer.

Vraag aan de schutter: Wat kon je doen terwijl de spanning aanwezig bleef?

Groep / datum / trainer en gekozen aanpassing

Waarneming en eigen terugblik van de schutter

Mijn coachactie en onze volgende afspraak