M05 / Voorbereiding aanpassen en opnieuw presteren

Voorbeeldles / 75 minuten / relevant voor Geel.

Leerdoel

De schutter past een voorbereiding aan een aangekondigde verandering aan en houdt de eigen kerntaak herkenbaar.

Materiaal en veiligheid

Persoonlijk wedstrijd-/periodeplan, gekende uitrusting, veilige trainingsopstelling en een afgesproken scenario. 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 / Kern en ruimte bepalen

Laat de schutter onderscheid maken tussen noodzakelijke handelingen en aanpasbare gewoonten.

12 min / Gewone voorbereiding

Gebruik de bekende opwarming en rustige uitvoering.

12 min / Eerste blok

Observeer voorbereiding en taak als vergelijkingspunt.

10 min / Aangekondigde verandering

Pas een pauze of volgorde tussen blokken aan. De schutter kiest een bruikbaar alternatief.

15 min / Opnieuw uitvoeren

Start een nieuw blok met dezelfde schottaak en afgesproken informatie van de coach.

10 min / Korte en lange evaluatie scheiden

Oefen wat nu nodig is en welke analyse later volgt.

8 min / Periodeafspraak

Leg één oefening, hulpafspraak en evaluatiemoment vast.

Aanpassen en terugkijken

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

Eenvoudiger

Eén kleine praktische wijziging en meer voorbereidingstijd. Oefen het alternatief eerst zonder schieten.

Meer uitdaging

Gebruik twee passende wedstrijdonderdelen met aangekondigde pauze. Verhoog niet tegelijk de fysieke belasting.

Wat observeer je?

Kan de schutter informatie controleren, een keuze uitleggen en de bekende voorbereiding hernemen?

Welke feedback helpt?

Laat de schutter een hulpvraag formuleren. Geef alleen informatie die voor het volgende onderdeel nodig is.

Wat vermijd je?

Geen slaap-, voedsel- of rusttekort creëren om druk na te bootsen. Geen privéproblemen als trainingsscenario gebruiken.

Vraag aan de schutter: Wat bleef noodzakelijk, en wat kon je aanpassen?

Groep / datum / trainer en gekozen aanpassing

Waarneming en eigen terugblik van de schutter

Mijn coachactie en onze volgende afspraak