M06 / Een passende uitdaging en clubverbinding

Voorbeeldles / 60 minuten / relevant voor Archery for Life.

Leerdoel

De schutter kiest een persoonlijk doel en kan benoemen of de deelname daarbij aansluit.

Materiaal en veiligheid

Passend schietmateriaal, veilige haalbare opstelling en keuze-/reflectiekaart; een buddy alleen volgens afgesproken rol. 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 / Eigen doel bespreken

Vraag wat iemand wil behouden of opnieuw ontdekken. Een privéantwoord is niet verplicht.

10 min / Voorbereiden

Controleer passend materiaal en gebruik een vertrouwde opwarming.

10 min / Haalbare opdracht kiezen

Laat kiezen uit twee passende technische of belevingsgerichte opdrachten.

15 min / Samen of zelfstandig oefenen

De trainer begeleidt; een buddy kan praktisch ondersteunen. Vergelijk geen scores tussen deelnemers.

7 min / Aanpassen

Vraag wat helpt en maak de opdracht eenvoudiger of anders waar nodig.

5 min / Rustig afronden

Verzorg materiaal en sluit de inspanning af.

5 min / Vervolg kiezen

Laat de schutter benoemen wat voldoening gaf en welke afspraak past.

Aanpassen en terugkijken

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

Eenvoudiger

Kortere deelname, eerst meekijken of één eenvoudige vertrouwde handeling.

Meer uitdaging

Een nieuwe persoonlijke uitdaging of begeleide clubactiviteit, zonder een hogere wedstrijdambitie op te leggen.

Wat observeer je?

Kan de schutter een eigen doel kiezen, hulp vragen en aangeven of de opdracht past?

Welke feedback helpt?

Luister naar de gekozen reden en benoem concrete inzet of zelfstandigheid. Gebruik vroegere prestaties niet als verplichting.

Wat vermijd je?

Geen druk om een oude score te halen, medische gegevens te delen of een vrijwilligersrol op te nemen.

Vraag aan de schutter: Wat maakte deze training voor jou de moeite waard?

Groep / datum / trainer en gekozen aanpassing

Waarneming en eigen terugblik van de schutter

Mijn coachactie en onze volgende afspraak