



KNSA

Meerjaren opleidingsplan
SCHIETEN
2009-2016

Inhoud

Inhoudsopgave	1
Inleiding	2
Algemeen	3
Meerjaren opleidingsplan Schieten	
Algemene Kenmerken	4
Faciliteiten en begeleiding	5
Rol KNSA	6
Techniek Luchtgeweer en Pistool	7
Techniek Klein kalibergeweer	8
Techniek Kleiduiven	9
Schiettrainingen	10
Fysieke trainingen	11
Wedstrijden	12
Medische- en paramedische begeleiding	13
Materialen	14
Invloedrijke omgevingsfactoren	15
Samenvatting	16



Inleiding

Dat het schieten mondiaal tot een van de grootste sporten gerekend mag worden, blijkt wel uit het feit dat alleen tijdens de Olympische Spelen van 1904 in St. Louis (VS) en 1928 in Amsterdam geen schieten op het wedstrijdprogramma stond. Het schieten is dan ook een van de meest beoefende sporten ter wereld.

In vergelijking met andere landen, waar het sportschieten op een beduidend grotere schaal wordt beoefend, mag het totaal aantal Nederlandse schutters dat ooit aan de Olympische Spelen heeft deelgenomen op zijn minst redelijk worden genoemd. Verdeeld over 17 Olympische Spelen zijn 87 Nederlandse schutters afgevaardigd. Dat is een gemiddelde van 5,1 per Spelen. Bovendien is Nederland bij het schieten vanaf 1972 tot en met 2004 onafgebroken vertegenwoordigd geweest in verscheidene schietsportdisciplines.

De wrange constatering dat geen enkele Nederlandse schutter zich heeft weten te kwalificeren voor de laatste Olympische Spelen te Beijing, heeft geleid tot het Meerjarenbeleidsplan 2009 – 2012, “Kiezen voor de Toekomst”, waardoor vanaf medio 2009 een selecte groep topsporters fulltime topsportprogramma’s mogen volgen. Dat in het verlengde daarvan eveneens de opleidingsprogramma’s worden bijgesteld, is evident.

In het Meerjarenbeleidsplan 2009 – 2012 benoemt de KNSA de koerswijziging van het topsportbeleid als volgt. *“Meer dan ooit zullen schutters die de beoefening van de schietsport op topniveau ambiëren, gedwongen worden daarvoor keuzes te maken. Keuzes die ingrijpend kunnen zijn voor de levensstijl van deze personen. Het kunnen ook keuzes zijn die uiteindelijk het aantal schutters dat de schietsport als topsport wil beoefenen, zal verminderen. Meer dan ooit zal daarom het doel gericht zijn op de kwaliteit van deze topsporters en niet op de kwantiteit.”*

Met deze stelling spreekt de KNSA zich nadrukkelijk uit alleen te willen investeren in serieuze kandidaten voor het mondiale eremetaal en sluit daarmee aan bij de doelstellingen van NOC*NSF, het nastreven van een positie bij de “Top-10 landen”.

Dit beleidsplan tracht een planmatige aanpak te schetsen. De opleiding tot topsporter begint bij de vereniging. Het is de taak van de KNSA om de route naar de Schietsportacademie of Skeetteam Holland optimaal te begeleiden. Dit plan moet daarvoor een leidraad worden, een routeplanner voor de topsporter en de trainer en een handvat voor de betrokken verenigingen.



Algemeen

Disciplines

De KNSA richt zich bij de talentontwikkeling op de Topsportcategorie 1 disciplines, en in het bijzonder op die disciplines die in Nederland het meest worden beoefend. Te weten Luchtgeweer, Klein Kalibergeweer, Kleiduiven Skeet en Luchtpistool.

Loopbaan naar Topschutter

De KNSA onderscheidt in de loopbaan naar Topschutter drie niveaus. De wedstrijdschutter met topsportambitie, de beginnend topschutter en de topschutter. De KNSA streeft er naar om de leeftijdsopbouw zoveel als mogelijk gelijk te laten lopen, al dient opgemerkt te worden dat de beoefening van de schietsport met vuurwapens over het algemeen begint op een latere leeftijd dan bij luchtdrukwapens. Dit heeft automatisch consequenties voor de ondergrenzen van instroom en uiteraard ook voor de te verwachten topleeftijd en bepaalde leeftijdgebonden kenmerken.

In het meerjarenplan “Kiezen voor de toekomst”, wordt door de KNSA het kader geschetst waarbinnen de opleiding tot topschutter moet plaatsvinden. In dit document wordt dat kader zo veel als mogelijk verder uitgewerkt, zonder echter al te veel de creativiteit van trainers, begeleiders en verenigingen op de route te beperken.

Overzicht

In de hierna volgende overzichten worden de algemene kenmerken van het Meerjaren opleidingsplan genoemd, de faciliteiten en begeleiding en de rol van de KNSA.



Meerjaren opleidingsplan Schieten Algemene Kenmerken

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Kernbegrippen	Beschrijving van de fase
FUNdament Herkenning fase	9 tot 13 jaar	Plezier krijgen en houden	Plezier krijgen in schieten. Kennismaken met basistechnieken. Kennismaken met Juniorencompetitie. Algemene fysieke vorming.
	D-junioren C-junioren	Nadruk op plezier Vorming schiettechnische vaardigheden Algemene fysieke ontwikkeling	
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar	Leren leren	Plezier houden in schieten. Uitbouwen techniek, indien van toepassing bij meerdere Houdingen. Fysieke training. Aanleren mentale vaardigheden. Leren stellen van doelen, leren pieken richting een wedstrijd per jaar.
		Nadruk op plezier Verbeteren technische vaardigheden Fysieke ontwikkeling	
		Motivat ie tonen	
		Nadruk op plezier Verbeteren technische vaardigheden Opdoen wedstrijdervaring	
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar	Mentaliteit ontwikkelen	Vergroten van het aantal Trainingsuren. Onderhouden van de Basistechnieken. Aanleren eigen stijl. Vergroten aandeel fysieke Training. Leren toepassen mentale vaardigheden. Betrekken bij samenstelling geperiodiseerd jaarplan. Leren pieken richting twee wedstrijden per jaar. School en sport goed leren combineren.
		Verfijnen, automatiseren	
		Ambitie ontdekken	
		Verfijnen, automatiseren Uitbreiden wedstrijdervaring Fysieke training als vast component	
		Doelen stellen	
		Schietritme Uitbreiden wedstrijdervaring	
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar	Leren pieken	Leren pieken richting twee tot drie wedstrijden per jaar. Tijdens wedstrijden eigen plan leren trekken. Verder vergroten van het aantal trainingsuren, zowel mentaal, fysiek als schiettraining. Studie aanpassen aan (fulltime) topsportprogramma.
		Realiseren van wedstrijdresultaten Perfectioneren techniek Perfectioneren lichaamshouding	
		Keuzes maken	
		Realiseren van wedstrijdresultaten Perfectioneren techniek Ontwikkelen topsportattitude	
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar	Topsportomgeving inrichten	Maximaliseren van schiettechnische, fysieke en mentale vaardigheden. Training gericht op maximale prestaties tijdens piekmomenten. Individualisering van de trainingsonderdelen.
		Ontwikkelen van topsportattitude Realiseren van wedstrijdresultaten Aansluiting vinden bij topsport	



Meerjaren opleidingsplan Schieten Faciliteiten en begeleiding

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Aanbieders	Trainingsuren	Accommodatie eisen	Sporttechnische begeleiding	Specialisatie begeleiding	Trainingsgroep
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	Vereniging geschikt voor FUNdament LG/LP	3 uur	10 m Luchtbanen	Trainer KSS 3 (Trainer-A)	n.v.t.	Gedifferentieerde Trainingsgroepen 1 trainer, 8 sporters
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	Topsportvereniging	9 tot 12 uur	Volledige beschikbaarheid van: 10 maal 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 10 maal 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT 1 maal Kleiduivenbaan Skeet en Trap	Trainer KSS 4 (Trainer-B)	n.v.t.	Gedifferentieerde Trainingsgroepen 1 trainer, 8 sporters
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	Topsportvereniging Talententraining	12 tot 20 uur	Volledige beschikbaarheid van: 10 maal 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 10 maal 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT 1 maal Kleiduivenbaan Skeet en Trap	Trainer KSS 4 (Trainer-B) Trainer KSS 4 (Trainer-B) Parttime in dienst van KNSA	Fysieke trainer (CIOS of sportacademie)	Talententeams 1 trainer, 6 sporters
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Topsportvereniging Talententraining	20 uur	Volledige beschikbaarheid van: 10 maal 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 10 maal 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT 1 maal Kleiduivenbaan Skeet en Trap	Trainer KSS 4 (Trainer-B) Trainer KSS 4 (Trainer-B) Parttime in dienst van KNSA	Fysieke trainer (CIOS of sportacademie) Op afspraak: Sportpsycholoog	Talententeams 1 trainer, 6 sporters
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Schietsportacademie Skeetteam-Holland	30 uur	Volledige beschikbaarheid van: 10 maal 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 10 maal 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT 1 maal Kleiduivenbaan Skeet en Trap	Bondscoach (Niveau 5) Fulltime in dienst van KNSA	Fysieke trainer (CIOS of sportacademie) Op afspraak: Sportpsycholoog	Fulltime selectie 1 trainer, 6 sporters per selectie



Meerjaren opleidingsplan Schieten Rol KNSA

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Rol van de KNSA	KNSA Producten	KNSA Wedstrijd activiteiten	Ondersteunende instanties
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader.	Schietsport opleidingsplan 1. Schietsport opleidingsplan 2.	Junioren competitie. Afdelingskampioenschappen. Post competitie. Verenigingscompetitie.	KNSA. Afdeling. District.
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader.	Schietsport opleidingsplan 2. Regionale talentendagen.	Junioren competitie. Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Verenigingscompetitie.	KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC.
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader. Faciliteren in trainingsaccommodatie Talententraining. Opleiden talenten. Uitzenden naar internationale B-wedstrijden.	Schietsport opleidingsplan 3. Landelijke talentendagen. Talententraining.	Junioren competitie. Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Verenigingscompetitie. Internationale B-wedstrijden.	KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC. LOOT onderwijs. Olympisch netwerk.
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader. Faciliteren in trainingsaccommodatie Talententraining. Opleiden talenten. Uitzenden naar internationale wedstrijden.	Schietsport opleidingsplan 3. Landelijke talentendagen. Talententraining.	Junioren competitie. Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Internationale wedstrijden. Europese Junioren Kampioenschappen.	KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC. LOOT onderwijs. Olympisch netwerk. NOC*NSF.
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Faciliteren accommodaties Schietsportacademie en Skeetteam Holland. Opleiden talenten. Uitzenden naar internationale wedstrijden.	Schietsportacademie Skeetteam Holland	Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Internationale wedstrijden. Europese Junioren Kampioenschappen. Europese Kampioenschappen. World Cups. Wereldkampioenschappen. Olympische Spelen.	KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC. LOOT onderwijs. Olympisch netwerk. NOC*NSF. Defensie. MBO/HBO en universitaire instellingen.



Meerjaren opleidingsplan Schieten Techniek luchtgeweer en pistool

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Geweef staande houding	Geweef knielende houding	Geweef liggende houding	Pistool
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	10-punten basistechniek. Spelen met richten.	10-punten basistechniek. Spelen met richten.	10-punten basistechniek Spelen met richten.	10-punten basistechniek. Spelen met richten.
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	Verbeteren basistechniek volgens 10-punten analyse. Ontwikkelen schietritme.	Verbeteren basistechniek volgens 10-punten analyse. Ontwikkelen schietritme.	Verbeteren basistechniek volgens 10-punten analyse. Ontwikkelen schietritme.	Verbeteren basistechniek volgens 10-punten analyse. Ontwikkelen schietritme.
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren.
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.	Verfijnen en automatiseren. Droogtraining. SCATT-analyse. Trainen op elektronische schotwaardering. Houding verbeteren. Wedstrijdschietritme trainen.



Meerjaren opleidingsplan Schieten Techniek Klein kalibergeweer

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Geweer staande houding	Geweer knielende houding	Geweer liggende houding
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	Zie Luchtgeweer	Zie Luchtgeweer	Zie Luchtgeweer
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	Zie Luchtgeweer	Zie Luchtgeweer	Zie Luchtgeweer
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	Zie Luchtgeweer Kennismaken met weersinvloeden Eigenschappen Klein kaliber wapen	Zie Luchtgeweer Kennismaken met weersinvloeden Eigenschappen Klein kaliber wapen	Zie Luchtgeweer Kennismaken met weersinvloeden Eigenschappen Klein kaliber wapen
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Zie Luchtgeweer Trainen op weersinvloeden wind en zon	Zie Luchtgeweer Trainen op weersinvloeden wind en zon	Zie Luchtgeweer Trainen op weersinvloeden wind en zon
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Zie Luchtgeweer Kiezen juiste moment van afdrukken	Zie Luchtgeweer Kiezen juiste moment van afdrukken	Zie Luchtgeweer Kiezen juiste moment van afdrukken



Meerjaren opleidingsplan Schieten Techniek Kleiduiven

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Skeet
FUNdament Herkenningsfase	12 tot 14 jaar C-junioren	Aanleren basistechniek kleiduvenschieten: Voetenstand, houding, positie geweer, afvuren; dwarse duiven, afgaanders, schouderen, richten, voorgift. Jachtparcours Kennismaken techniek Trap en techniek Skeet
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	13 tot 15 jaar C-junioren B-junioren	Verbeteren techniek. Specialisatie Techniek Trap Specialisatie techniek Skeet
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	14 tot 16 jaar B-junioren	Verbeteren techniek. Specialisatie Techniek Trap Specialisatie techniek Skeet Trainen wedstrijdronddjes
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Trainen wedstrijdritme.
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Wedstrijdtraining.



Meerjaren opleidingsplan Schieten Schiettrainingen

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Trainingsuren per week	Trainingsweken per jaar	Schoten per uur	Schoten per week	Schoten per jaar	Uren training tot nu toe	Techniektraining	Wedstrijdtraining	Droogtraining	Scatt training	Mentale vaardigheden
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	2 x 1 uur 2 uur	44	40	80	3520	176 2 jaar	1 x pw	1 x pw	-	-	N.v.t.
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	3 x 2 uur 6 uur	45	50	300	13.500	716 2 jaar	2 x pw	1 x pw	1 x pw	-	3 x pw Schietsport opleidingsplan 2
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	3 x 3 uur 9 uur	46	50	450	20.700	1544 2 jaar	2 x pw	2 x pw	1 x pw	-	3 x pw Schietsport opleidingsplan 3
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	4 x 3 uur 12 uur	47	50	600	28.200	3.236 3 jaar	1 x pw	2 x pw	2 x pw	1 x pw	4 x pw Schietsport opleidingsplan 3
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	5 x 4 uur 20 uur	48	50	1.000	48.000	6.116 3 jaar	4 x pw	3 x pw	5 x pw	2 x pw	5 x pw Individueel



Meerjaren opleidingsplan Schieten

Fysieke trainingen

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Trainingsuren per week	Doel fysieke training	Oefenstof	Aandachtspunten	Inzet fysiotherapeut	Andere sporten
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	1 x 1 uur	Versterken rompstabiliteit Bewustwording lichaam	WU Grondvormen van bewegen	Speels	-	Sterk aanbevolen. Atletiek, zwemmen. Schoolsport.
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	2 x 1½ uur	Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen	Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, Looptraining.	Speels, uitdagend	-	Sterk aanbevolen. Atletiek, zwemmen. Schoolsport.
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	3 x 1 uur	Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen, beheersen warmtehuishouding	Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, Looptraining.	Veel herhalingen en geen kracht	Ja, jaarlijks laten testen	Atletiek, zwemmen. Schoolsport.
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	3 x 1½ uur	Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen, beheersen warmtehuishouding	Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, Looptraining.	Veel herhalingen en geen kracht	Ja, jaarlijks laten testen	Atletiek, zwemmen, fitness.
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	5 x 1½ uur	Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen, beheersen warmtehuishouding	Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, Looptraining.	Veel herhalingen en weinig kracht	Wekelijks	Geen



Meerjaren opleidingsplan Schieten Wedstrijden

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Wedstrijden per jaar	Plekwedstrijden per jaar	Specialisatie op discipline	Niveau wedstrijden	Duur wedstrijden	Competities	Wedstrijdregistraties
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	3 tot 7	Geen	N.v.t.	Lokaal Afdeling	Enkele uren	Postcompetitie Juniorencompetitie	Score
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	5 tot 9	1	N.v.t.	Lokaal Afdeling District	Enkele uren	Postcompetitie Juniorencompetitie Afdelings kampioenschappen Districts Kampioenschappen	Score en Kijkwijzer
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	7 tot 12	2	Ja	Lokaal Afdeling District Landelijk	Enkele uren tot meerdaagse evenementen	Juniorencompetitie Afdelings kampioenschappen Districts Kampioenschappen Nationale kampioenschappen Internationale B-wedstrijden	Score en Kijkwijzer
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	7 tot 14	3	Ja	Lokaal Afdeling District Landelijk Internationaal	Enkele uren tot meerdaagse evenementen	Juniorencompetitie Afdelings kampioenschappen Districts Kampioenschappen Nationale kampioenschappen Internationale B-wedstrijden EJK WJK	Score, Kijkwijzer Videoregistratie
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	8 tot 11	3	Ja	Afdeling District Landelijk Internationaal Mondiaal	Enkele uren tot meerdaagse evenementen	Afdelings kampioenschappen Districts Kampioenschappen Nationale kampioenschappen Internationale Wedstrijden World Cups Europese Kampioenschappen Wereld- kampioenschappen Olympische Spelen	Score, Kijkwijzer Videoregistratie



Meerjaren opleidingsplan Schieten Medische en paramedische begeleiding

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Inzet arts	Inzet fysiotherapeut	Inzet sociaal- maatschappelijke begeleiding	Inzet diëtist	Meten lichaamslengte	Meten lichaamsgewicht
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	Huisarts Schoolarts	Na verwijzing door huisarts	n.v.t.	Na verwijzing door huisarts	1 x per jaar	1 x per jaar
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	Huisarts Schoolarts	Na verwijzing door huisarts	n.v.t.	Na verwijzing door huisarts	1 x per jaar	1 x per kwartaal
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	Huisarts Op afspraak: Bondsarts Sportmedische Basiskeuring Blessureconsult	Blessurebehandeling	n.v.t.	Na verwijzing door huisarts	1 x per kwartaal	1 x per week
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Huisarts Op afspraak: Bondsarts Sportmedische keuring Blessureconsult en behandeling	Blessurebehandeling Preventieve oefeningen	Op afroep via Olympisch Steunpunt of Bonds bureau	Op afroep via Olympisch Steunpunt of Bonds bureau	1 x per kwartaal	1 x per week
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Huisarts Onbeperkt: Bondsarts Sportmedische keuring Blessureconsult en behandeling	Blessurebehandeling Preventieve oefeningen	Op afroep via Olympisch Steunpunt of Bonds bureau	Op afroep via Olympisch Steunpunt of Bonds bureau	1 x per jaar	2 x per week

Meerjaren opleidingsplan Schieten Materialen

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Materialen schutter	Materialen trainer/coach
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	Deugdelijk leen- of eigen wapen	Kijkwijzer
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	Goed passend eigen wapen Goed passende schietkleding, schietschoenen en schiethandschoen Trainingskleding en –schoenen t.b.v. fysieke training	Kijkwijzer per schutter Elektronische banen 1 Laptop
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	Goed geweer met verstelbare kolf of pistool met op maat gemaakte handgreep Goede munitie Bij voorkeur op maat gemaakte schietkleding, schietschoenen en schiethandschoen Trainingskleding en –schoenen t.b.v. fysieke training	Kijkwijzer per schutter Per schutter een elektronische baan 1 Laptop Video apparatuur
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Goed geweer met verstelbare kolf of pistool met op maat gemaakte handgreep Goede munitie Op maat gemaakte schietkleding, schietschoenen en schiethandschoen Trainingskleding en –schoenen t.b.v. fysieke training	Kijkwijzer per schutter Per schutter een elektronische baan 1 Laptop Video apparatuur 1 Scatt
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Op maat gemaakt geweer of pistool Geteste munitie Op maat gemaakte en niet versleten schietkleding, schietschoenen en schiethandschoen Trainingskleding en –schoenen t.b.v. fysieke training	Kijkwijzer per schutter Per schutter een elektronische baan 1 Laptop Video apparatuur (high speed) 1 Scatt 1 Stabilisatie meetplaat



Meerjaren opleidingsplan Schieten

Invloedrijke omgevingsfactoren

Fase van het Meerjaren opleidingsplan schieten	Indicatie leeftijdsgroep	Leef- en trainingssituatie	Ouders	Studie
FUNdament Herkenningsfase	9 tot 13 jaar D-junioren C-junioren	Thuiswonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	Normale situatie, genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, geven goed voorbeeld	Basisschool
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie	11 tot 16 jaar D-junioren C-junioren B-junioren	Thuiswonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	Normale situatie, genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, geven goed voorbeeld	Basisschool en middelbaar onderwijs
Trainen voor omvang Beginnend topschutter	13 tot 18 jaar C-junioren B-junioren	Thuiswonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd Accommodatie t.b.v. talenttrainingen op maximaal 1 uur reisafstand	Normale situatie, genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, geven goed voorbeeld, positief ondersteunen, bij tegenslagen spiegel voorhouden	Middelbaar onderwijs en beroepsonderwijs met beperkte aanpassingen of LOOT onderwijs
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter	15 tot 20 jaar B-junioren A-junioren	Thuiswonend of zelfstandig uitwonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd Accommodatie t.b.v. talenttrainingen op maximaal 1 uur reisafstand	Genieten, positief ondersteunen bij tegenslagen, afstand nemen, verantwoordelijkheid geven, bekostigen	Middelbaar onderwijs en beroepsonderwijs met vergaande aanpassingen (spreiding examens) of LOOT onderwijs
Trainen om te winnen Topschutter	Ouder dan 18 jaar A-junioren Senioren	Meestal zelfstandig uitwonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	Genieten, positief ondersteunen bij tegenslagen, afstand nemen, verantwoordelijkheid geven	Sterk aangepaste studie of werk zodat sport als primaire tijdsbesteding bedreven kan worden.

Meerjaren opleidingsplan Schieten Samenvatting

Fase Meerjaren Opleidingsplan Schieten	Beschrijving van de fase	KNSA Trainingsplan	Techniek focus	Aanbieders	Aantal en lengte schiettraining per week	Schoten per week	Aantal en lengte fysieke training per week	Deelname andere sporten	Wedstrijden per jaar	Piekwedstrijden per jaar	Studie	Totale gemiddelde tijdsinvestering per week				
												Schiet-training	Fysieke training	Mentale training	Vervoer	
FUNDAMENT Herkenningsfase 9 tot 13 jaar D- en C-Juniores	Plezier krijgen in schieten. Kennismaken met basistechnieken. Kennismaken met Juniorencompetitie. Algemene Fysieke vorming.	Opleidingsplan 1 Opleidingsplan 2	Aanleren basistechnieken	Vereniging geschikt voor FUNDAMENT	2 x 1 uur	80	1 x 1 uur	Sterk aanbevolen Atletiek zwemmen schoonsport	3 tot 7	n.v.t.	Basisschool	Schiet-training 2 uur	Fysieke training 1 uur	Mentale training -	Vervoer 1 uur	4 uur
Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie 11 tot 16 jaar D-, C en B-Juniores	Plezier houden in schieten. Uitbouwen techniek. Fysieke training. Aanleren mentale vaardigheden. Leren stellen van doelen, leren pieken.	Opleidingsplan 2	Verbeteren basistechnieken	Topsportvereniging	3 x 2 uur	300	2 x 1½ uur	Sterk aanbevolen Atletiek zwemmen schoonsport	6 tot 9	1	Basisschool Middelbaar onderwijs	Schiet-training 6 uur	Fysieke training 3 uur	Mentale training -	Vervoer 1 uur	10 uur
Trainen voor omvang Beginnend topschutter 13 tot 18 jaar C- en B-Juniores	Vergroten trainingsuren. Onderhouden basistechniek. Aanleren eigen stijl. Vergroten fysieke training. Leren toepassen mentale vaardigheden. Leren pieken richting 2 wedstrijden. School en sport goed combineren.	Opleidingsplan 3	Automatiseren techniek	Topsportvereniging KNSA- Talenttraining	3 x 3 uur	450	3 x 1 uur	Atletiek zwemmen schoonsport	7 tot 12	2	Middelbaar Beroepsonderwijs met beperkte aanpassingen of LOOT	Schiet-training 9 uur	Fysieke training 3 uur	Mentale training 0,5 uur	Vervoer 1,5 uur	14 uur
Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter 15 tot 20 jaar B- en A-Juniores	Leren pieken richting 2 tot 3 wedstrijden per jaar. Tijdens wedstrijden eigen plan leren trekken. Vergroten aantal trainingsuren (mentaal, fysiek en schieten). Studie aanpassen aan (fulltime) topsportprogramma.	-	Verfijnen techniek	Topsportvereniging KNSA- Talenttraining	4 x 3 uur	600	3 x 1½ uur	Atletiek zwemmen fitness	7 tot 14	3	Middelbaar onderwijs Beroepsonderwijs met vergaande (spreiding Examen) aanpassingen of LOOT	Schiet-training 12 uur	Fysieke training 4,5 uur	Mentale training 1 uur	Vervoer 2 uur	19,5 uur
Trainen om te winnen Topschutter Ouder dan 18 jaar A-Juniores en Senioren	Maximaliseren van schiet-technische, fysieke en mentale vaardigheden. Training gericht op maximale prestaties tijdens piekmomenten. Individualisering van de trainingsonderdelen.	-	Perfectioneren techniek	Schietsport academie Skeetteam Holland	5 x 4 uur	1.000	5 x 1½ uur	Geen	8 tot 11	3	Sterk aangepaste studie of werk zodat sport als primaire tijdsbesteding bedreven kan worden	Schiet-training 20 uur	Fysieke training 7,5 uur	Mentale training 1,5 uur	Vervoer 6 uur	35 uur

