



KNSA

Meerjarenopleidingsplan
AANGEPAST SCHIETEN
2009-2016

Inhoud

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



Inleiding

Op 27 juni 2009 is met het ondertekenen van een overeenkomst door de voorzitter van de KNSA, de heer E.K. Greven en de vicevoorzitter van Gehandicaptensport Nederland, de heer T.A.M. Meijer, de gehandicaptenschietsport officieel onder de hoede van de KNSA gekomen. Een moment waar 1½ jaar voorbereiding aan vooraf is gegaan door een commissie, bestaande uit vertegenwoordigers van de KNSA en de NEBAS/Nsg.

Tijdens de voorbereidingen op de integratie van de gehandicapte schutters binnen de KNSA, werd al direct duidelijk dat de gehandicapte topschutter op dezelfde wijze benaderd moest worden als de valide topschutter. Dat betekent dat bij de opleiding tot gehandicapte topschutter dezelfde faciliteiten geboden worden, maar daarentegen ook dezelfde verplichtingen gevraagd worden als bij de valide topschutter.

In het Meerjarenbeleidsplan 2009 – 2012 benoemt de KNSA haar 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”. Dat dit ook geldt voor de gehandicapte topschutter is evident.

Dit beleidsplan tracht een planmatige aanpak te schetsen van de opleiding tot gehandicapte topschutter. De opleiding tot topsporter begint bij de vereniging. Het is de taak van de KNSA om de route naar de Schietsportacademie optimaal te begeleiden. Dit plan moet daarvoor een leidraad worden, een routeplanner voor de gehandicapte 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 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. In tegenstelling tot de valide sport, wordt in het opleidingsplan gesproken over trainingsleeftijd. 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 Aangepast Schieten Algemene Kenmerken

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Kernbegrippen | Beschrijving van de fase |
|--|-----------------------------|---|--|
| FUNdament Herkenningfase | 0 tot 4 jaar | Plezier krijgen en houden Nadruk op plezier Vorming schiettechnische vaardigheden Algemene fysieke ontwikkeling | Plezier krijgen in schieten. Kennismaken met basistechnieken. Kennismaken met verenigingscompetitie. |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | Leren leren Nadruk op plezier Verbeteren technische vaardigheden Fysieke ontwikkeling Motivatie tonen Nadruk op plezier Verbeteren technische vaardigheden Opdoen wedstrijdervaring | 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. |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter | 4 tot 9 jaar | Mentaliteit ontwikkelen Verfijnen, automatiseren Ambitie ontdekken Verfijnen, automatiseren Uitbreiden wedstrijdervaring Fysieke training als vast component Doelen stellen Schietritme Uitbreiden wedstrijdervaring | 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/werk en sport goed leren combineren. |
| Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter | 6 tot 11 jaar | Leren pieken Realiseren van wedstrijdresultaten Perfectioneren techniek Perfectioneren lichaamshouding Keuzes maken Realiseren van wedstrijdresultaten Perfectioneren techniek Ontwikkelen topsportattitude | 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/werk aanpassen aan (fulltime) topsportprogramma. |
| Trainen om te winnen Topschutter | Meer dan 9 jaar | Topsportomgeving inrichten Ontwikkelen van topsportattitude Realiseren van wedstrijdresultaten Aansluiting vinden bij topsport | Maximaliseren van schiettechnische, fysieke en mentale vaardigheden. Training gericht op maximale prestaties tijdens piekmomenten. Individualisering van de trainingsonderdelen. |

Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten Faciliteiten en begeleiding

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Aanbieders | Trainingsuren | Accommodatie eisen | Sporttechnische begeleiding | Specialisatie begeleiding | Trainingsgroep |
|--|-----------------------------|--|---------------|---|---|------------------------------------|---|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | Revalidatie-centra Vereniging geschikt voor FUNdament LG/LP | 1,5 tot 3 uur | 10 m Luchtbanen | Trainer KSS 3 | n.v.t. | Gedifferentieerde Trainingsgroepen 1 trainer, 2 à 3 sporters |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | Topsportvereniging | 2 tot 4 uur | 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT | Trainer KSS 4 | Fysieke trainer | Gedifferentieerde Trainingsgroepen 1 trainer, 2 à 3 sporters |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter | 4 tot 9 jaar | Topsportvereniging Talententraining | 6 tot 9 uur | 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT | Trainer KSS 4 Trainer KSS 4 Parttime in dienst van KNSA | Fysieke trainer | Talententeams 1 trainer, 2 sporters |
| Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter | 6 tot 11 jaar | Topsportvereniging Talententraining | 8 tot 12 uur | 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT | Trainer KSS 4 Trainer KSS 4 Parttime in dienst van KNSA | Fysieke trainer Sportpsycholoog | Talententeams 1 trainer, 2 sporters |
| Trainen om te winnen Topschutter | Meer dan 9 jaar | Schietsport-academie | 10 tot 20 uur | 10 m Luchtbanen Elektronisch + SCATT 50 m KKG banen Elektronisch + SCATT | Bondscoach Fulltime in dienst van KNSA | Fysieke trainer Sportpsycholoog | Fulltime selectie 1 trainer, 2 sporters |



Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten Rol KNSA

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Rol van de KNSA | KNSA Producten | KNSA Wedstrijd activiteiten | Ondersteunende instanties |
|--|-----------------------------|---|---|--|---|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader. | Schietsport opleidingsplan 1. Schietsport opleidingsplan 2. | Afdelingskampioenschappen. Post competitie. Verenigingscompetitie. | KNSA. Afdeling. District. Gehandicapsport Ned. |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader. | Schietsport opleidingsplan 2. Regionale talentendagen. | Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Verenigingscompetitie. | KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC. Gehandicapsport Ned. |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter | 4 tot 9 jaar | Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader. Faciliteren in trainingsaccommodatie Talententraining. Opleiden talenten. Uitzenden naar internationale B-wedstrijden. Nationale/internationale classificaties | Schietsport opleidingsplan 3. Landelijke talentendagen. Talententraining. | Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Verenigingscompetitie. Internationale wedstrijden. | KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC. LOOT onderwijs. Olympisch netwerk. Gehandicapsport Ned. |
| Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter | 6 tot 11 jaar | Advisering en ondersteuning verenigingen. Opleiding sporttechnisch kader. Faciliteren in trainingsaccommodatie Talententraining. Opleiden talenten. Uitzenden naar internationale wedstrijden. Nationale/internationale classificaties | Schietsport opleidingsplan 3. Landelijke talentendagen. Talententraining. | Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Internationale wedstrijden. EK | KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC. LOOT onderwijs. Olympisch netwerk. NOC*NSF. Gehandicapsport Ned. |
| Trainen om te winnen Topschutter | Meer dan 9 jaar | Faciliteren accommodatie Schietsportacademie. Opleiden talenten. Uitzenden naar internationale wedstrijden. Nationale/internationale classificaties | Schietsportacademie | Afdelingskampioenschappen. Districtskampioenschappen. Nationale Kampioenschappen. Internationale wedstrijden. Europese Kampioenschappen. Wereldkampioenschappen. Paralympische Spelen. | KNSA. Afdeling. District. DTC en LTC. LOOT onderwijs. Olympisch netwerk. NOC*NSF. MBO/HBO en universitaire instellingen. Gehandicapsport Ned. |



Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten Techniek luchtgeweer en pistool

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Geweef staande houding | Geweef knielende houding | Geweef liggende houding | Pistool |
|--|-----------------------------|--|--|--|--|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | 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 | 3 tot 7 jaar | 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 | 4 tot 9 jaar | 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 | 6 tot 11 jaar | 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 | Meer dan 9 jaar | 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 Aangepast Schieten Techniek Klein kalibergeweer

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Geweer staande houding | Geweer knielende houding | Geweer liggende houding |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | Zie Luchtgeweer | Zie Luchtgeweer | Zie Luchtgeweer |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | Zie Luchtgeweer | Zie Luchtgeweer | Zie Luchtgeweer |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter | 4 tot 9 jaar | 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 | 6 tot 11 jaar | 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 | Meer dan 9 jaar | Zie Luchtgeweer Kiezen juiste moment van afdrukken | Zie Luchtgeweer Kiezen juiste moment van afdrukken | Zie Luchtgeweer Kiezen juiste moment van afdrukken |



Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten Schietertrainingen

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | 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 |
|---|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|-------------------|---------------|----------------|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | 2 x 1 uur 2 uur | 44 | 20 | 40 | 1760 | 88 | 1 x pw | 1 x pw | - | - |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | 3 x 1 uur 3 uur | 45 | 40 | 120 | 5.400 | 223 | 1 x pw | 1 x pw | 1 x pw | - |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter | 4 tot 9 jaar | 3 x 2 uur 6 uur | 46 | 40 | 160 | 7.360 | 499 | 2 x pw | 2 x pw | 1 x pw | - |
| Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter | 6 tot 11 jaar | 5 x 2 uur 10 uur | 47 | 40 | 400 | 18.800 | 969 | 1 x pw | 2 x pw | 2 x pw | 1 x pw |
| Trainen om te winnen Topschutter | Meer dan 9 jaar | 5 x 3 uur 15 uur | 48 | 40 | 600 | 28.800 | 1.689 | 4 x pw | 3 x pw | 5 x pw | 2 x pw |



Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten

Fysieke trainingen

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Trainingsuren per week | Doel fysieke training | Oefenstof | Aandachtspunten | Inzet fysiotherapeut | Andere sporten |
|--|-----------------------------|------------------------|---|---|-----------------------------------|----------------------------|---|
| FUNDament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | 1 x 1 uur | Versterken rompstabiliteit Bewustwording lichaam | WU Grondvormen van bewegen | Speels | - | Sterk aanbevolen. Atletiek, zwemmen. Schoolsport. Therapie. |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 4 tot 7 jaar | 1 x 1 uur | Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen | Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, | Speels, uitdagend | - | Sterk aanbevolen. Atletiek, zwemmen. Schoolsport. Therapie. |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter | 4 tot 9 jaar | 2 x 1 uur | Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen, beheersen warmtehuishouding | Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, | Veel herhalingen en geen kracht | Ja, jaarlijks laten testen | Atletiek, zwemmen. Schoolsport. Therapie. |
| Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter | 6 tot 11 jaar | 2 x 1 uur | Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen, beheersen warmtehuishouding | Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, | Veel herhalingen en geen kracht | Ja, jaarlijks laten testen | Atletiek, zwemmen, fitness. Schoolsport. Therapie. |
| Trainen om te winnen Topschutter | Meer dan 9 jaar | 5 x 1 uur | Versterken rompstabiliteit, vergroten uithoudingsvermogen, beheersen warmtehuishouding | Oefeningen ter versterking rompstabiliteit, | Veel herhalingen en weinig kracht | Wekelijks | Atletiek, zwemmen, fitness. Schoolsport. Therapie. |

Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten Wedstrijden

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Wedstrijden per jaar | Plekwedstrijden per jaar | Specialisatie op discipline | Niveau wedstrijden | Duur wedstrijden | Competities | Wedstrijdregistraties |
|--|-----------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | 1 tot 3 | Geen | N.v.t. | Lokaal Afdeling | Enkele uren | Postcompetitie Verenigingcompetitie | Score |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | 3 tot 6 | 1 | N.v.t. | Lokaal Afdeling District | Enkele uren | Postcompetitie Verenigingcompetitie Afdelings kampioenschappen Districts Kampioenschappen | Score en Kijkwijzer |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter | 4 tot 9 jaar | 6 tot 9 | 2 | Ja | Lokaal Afdeling District Landelijk | Enkele uren tot meerdaagse evenementen | Afdelings kampioenschappen Districts Kampioenschappen Nationale kampioenschappen Internationale B-wedstrijden | Score en Kijkwijzer |
| Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter | 6 tot 11 jaar | 9 | 2 | Ja | Lokaal Afdeling District Landelijk Internationaal | Enkele uren tot meerdaagse evenementen | Afdelings kampioenschappen Districts Kampioenschappen Nationale kampioenschappen Internationale B-wedstrijden EK WK | Score, Kijkwijzer Videoregistratie |
| Trainen om te winnen Topschutter | Meer dan 9 jaar | 9 | 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 Aangepast Schieten Medische en paramedische begeleiding

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Mentale vaardigheden | Inzet arts | Inzet fysiotherapeut | Inzet sociaal-maatschappelijke begeleiding | Inzet diëtist | Meten lichaamslengte | Meten lichaamsgewicht |
|--|-----------------------------|------------------------------|--|---|---|----------------------------------|----------------------|-----------------------|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | N.v.t. | 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 | 3 tot 7 jaar | Schietsport opleidingsplan 2 | 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 | 4 tot 9 jaar | Schietsport opleidingsplan 3 | Huisarts 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 | 6 tot 11 jaar | Schietsport opleidingsplan 3 | Huisarts Bondsarts Sportmedische keuring Blessureconsult en behandeling | Blessurebehandeling Preventieve oefeningen | Op afroep via OS of Bonds bureau Geh. Sportbond | Op afroep via OS of Bonds bureau | 1 x per kwartaal | 1 x per week |
| Trainen om te winnen Topschutter | Meer dan 9 jaar | Individueel | Huisarts Bondsarts Sportmedische keuring Blessureconsult en behandeling | Blessurebehandeling Preventieve oefeningen | Op afroep via OS of Bonds bureau Geh. Sportbond | Op afroep via OS of Bonds bureau | 1 x per jaar | 2 x per week |



Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten Materialen

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Materialen schutter | Materialen trainer/coach |
|--|-----------------------------|---|---|
| FUNdament Herkenningfase | 0 tot 4 jaar | Deugdelijk leen- of eigen wapen | Kijkwijzer |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | 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 | 4 tot 9 jaar | 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 | 6 tot 11 jaar | 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 | Meer dan 9 jaar | 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 1 Scatt 1 Stabilisatie meetplaat |



Meerjaren opleidingsplan Aangepast Schieten

Invloedrijke omgevingsfactoren

| Fase van het Meerjaren opleidingsplan Aangepast schieten | Indicatie trainingsleeftijd | Leef- en trainingssituatie | Ouders | Studie |
|--|-----------------------------|--|---|---|
| FUNdament Herkenningsfase | 0 tot 4 jaar | Thuiswonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd | Normale situatie, genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, geven goed voorbeeld | Basisschool |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie | 3 tot 7 jaar | 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 | 4 tot 9 jaar | 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 | 6 tot 11 jaar | 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 | Meer dan 9 jaar | 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 Aangepast Schieten Samenvatting

| Fase Meerjaren Opleidingsplan Aangepast 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 0 tot 4 jaar trainingsaestijd | Plezier krijgen in schieten. Kennismaken met basistechnieken. Kennismaken met competitievormen. Algemene Fysieke vorming. | Opleidingsplan 1 Opleidingsplan 2 | Aanleren basistechnieken | Vereniging geschikt voor FUNDAMENT | 2 x 1 uur | 40 | 1 x 1 uur | Sterk aanbevolen Atletiek zwemmen schoolsport | 1 tot 3 | n.v.t. | Basisschool | Schiet-training 2 uur | Fysieke training 1 uur | Mentale training - | Vervoer 1 uur | 4 uur |
| Leren trainen Wedstrijdschutter met topsportambitie 3 tot 7 jaar trainingsaestijd | Plezier houden in schieten. Uitbouwen techniek. Fysieke training. Aanleren mentale vaardigheden. Leren stellen van doelen, leren pieken. | Opleidingsplan 2 | Verbeteren basistechnieken | Topsportvereniging | 3 x 1 uur | 120 | 1 x 1 uur | Sterk aanbevolen Atletiek zwemmen schoolsport | 3 tot 6 | 1 | Basisschool Middelbaar onderwijs | Schiet-training 3 uur | Fysieke training 1 uur | Mentale training - | Vervoer 1 uur | 5 uur |
| Trainen voor omvang Beginnend topschutter 4 tot 5 jaar trainingsaestijd | 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 2 uur | 160 | 2 x 1 uur | Atletiek zwemmen schoolsport | 6 tot 9 | 2 | Middelbaar onderwijs Beroepsonderwijs met beperkte aanpassingen of LOOT | Schiet-training 6 uur | Fysieke training 2 uur | Mentale training 0,5 uur | Vervoer 1,5 uur | 10 uur |
| Trainen voor hoog niveau Beginnend topschutter 6 tot 11 jaar trainingsaestijd | 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 | 5 x 2 uur | 400 | 2 x 1 uur | Atletiek zwemmen fitness | 9 | 2 | Middelbaar onderwijs Beroepsonderwijs met vergaande (spreiding Examen) aanpassingen of LOOT | Schiet-training 10 uur | Fysieke training 2 uur | Mentale training 1 uur | Vervoer 2 uur | 15 uur |
| Trainen om te winnen Topschutter Meer dan 5 jaar trainingsaestijd | Maximaliseren van schiettechnische, fysieke en mentale vaardigheden. Training gericht op maximale prestaties tijdens piekmomenten. Individualisering van de trainingsonderdelen. | - | Perfectioneren techniek | Schietsport academie Skeeteam Holland | 5 x 3 uur | 600 | 5 x 1 uur | Geen | 9 | 3 | Sterk aangepaste studie of werk zodat sport als primaire tijdsbesteding bedreven kan worden | Schiet-training 15 uur | Fysieke training 5 uur | Mentale training 1,5 uur | Vervoer 3,5 uur | 25 uur |

