

Jeugdtraining zaterdagochtend PILOT
november 2025 -April 2026



Inleiding

Op dit moment ontbreekt er binnen HBSV Achilles een vast moment waarop jeugdleden gezamenlijk en onder begeleiding van een trainer kunnen trainen. Om hierin te voorzien, stel ik voor om op zaterdagochtend van 09:00 tot 10:00 een gestructureerd jeugd trainingsmoment aan te bieden. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van jonge schutters, de binding met de sport én met elkaar.

wie stelt dit eigenlijk voor?

Mijn naam is **Ebe Heijligenberg**, ik ben 30 jaar en opgeleid als Toegepast Psycholoog. Mijn passie ligt bij **aandacht, prestatie en ontwikkeling**, met een bijzondere interesse in sport- en prestatiepsychologie. In dit vakgebied heb ik mij verdiept, maar ik heb mijn kennis tot nu toe nog niet actief kunnen inzetten binnen de sportwereld — tot nu, hopelijk.

Sinds mijn tiende ben ik actief binnen de handboogsport. Ooit begonnen als misschien wel de minst serieuze pupil, heb ik toch mijn plek gevonden en ben ik sindsdien nooit echt weggeweest. Door de jaren heen heb ik gezien wat werkt binnen een vereniging, maar ook wat beter kan. Die ervaring wil ik nu omzetten in iets positiefs: ik wil me inzetten voor de jeugd, met als doel hen een veilige, leuke én leerzame plek te bieden binnen de club. Daarnaast hoop ik met dit initiatief ook bij te dragen aan het versterken van de jeugdafdeling en het aantrekken en behouden van jonge, actieve leden.

Doelgroep

- Jeugdleden tot 21 jaar die in het bezit zijn van een certificaat waaruit blijkt dat de schutter zelfstandig mag/kan schieten.
- Nieuwe jeugdleden (bijvoorbeeld overstappers van andere verenigingen) worden beoordeeld op hun schietvaardigheid, eventueel met een second opinion, om veiligheid en niveau te waarborgen.
- Voor oudere jeugd (16+) geldt dat er geen garantie is op specialistische begeleiding, vanwege het huidige niveau van de trainer (niveau 2).
 - Bij vragen naar specialistische hulp kan uiteraard kennis worden ingevlogen vanuit ervaren leden/specialisten/trainers

Doelstellingen van de training

De trainingen richten zich op meer dan alleen het schieten zelf. Belangrijke doelstellingen zijn:

- Techniekverbetering en schietvaardigheid
- Stimuleren van motivatie en sportplezier
- Verbondenheid en samenwerking binnen de jeugdgroep (groepsgevoel)
- Leermomenten en bewustwording op het gebied van materiaal (zoals het repareren van pijlen, afstellen van bogen, wedstrijdervaring)
- Fysieke ontwikkeling waaronder spierfunctie en lichaamshouding
- Spelvormen en plezier gerichte opdrachten ter variatie
- Oefeningen ter voorbereiding wedstrijden
 - Kleine wedstrijden voor de jeugd te bepalen met jeugdbegeleiders

Deze worden geschoten op de zaterdagochtend (bijvoorbeeld 1e zaterdag van de maand) tussen 9:00 en 10:00.

Praktische informatie

- **Wanneer:** Elke zaterdagochtend van 09:00 tot 10:00 (MUV dagen waarop de basiscursus wordt gegeven)
(NB: De club is regulier geopend van 10:00 tot 12:00. Voor deze training is de accommodatie dus één uur eerder toegankelijk.)
- **Waar:** Op de binnenbaan van HBSV Achilles (18 meter). Indien het niveau en de omstandigheden het toelaten, kan er buiten worden getraind op de nabijgelegen buitenbanen (alleen met eigen materiaal en toezicht van de trainer).
- **Wie:** Training wordt begeleid door Ebe Heijligenberg, KHSN erkend handboog instructeur niveau 2 en (nog te vinden schutter/trainer). Indien nodig wordt vervanging geregeld tijdens de periode van 21-2-2026 tot 09-03-2026.
- **Hoe:**
 - Deelname is vrijwillig en vrijblijvend, maar niet vrijblijvend qua inzet tijdens de training.
 - Er is altijd toezicht aanwezig.

- De training start met een warming-up om 9:00. Ben je te laat dan doe je dit zelfstandig.
 - Er wordt regelmatig aandacht besteed aan materiaal -onderhoud/-kennis.
 - Ouders zijn welkom om te komen kijken, mits dit het leerproces van de schutters niet belemmert.
 - Er is limonade aanwezig voor de deelnemers.
-

Pedagogische uitgangspunten

- Het gaat nadrukkelijk om een *trainingsmoment*, geen kinderopvang.
 - Er wordt gewerkt vanuit vertrouwen, structuur en positieve groepsvorming.
 - Spelvormen en opdrachten worden aangepast op leeftijd en niveau.
 - Trainers worden ondersteund met een (nog te ontwikkelen) lesboek waarin onderwerpen staan zoals:
 - Spelvormen
 - Leeftijdskenmerken en pedagogiek
 - Thema's per week, maand of kwartaal (bijvoorbeeld: "Techniek", "Materiaal", "Wedstrijdvoorbereiding")
-

Vervolg en uitbreiding gedurende/ na pilot

Het plan is om dit voorstel uit te breiden naar een volledig jeugd trainingsprogramma, inclusief:

- Een **trainingshandleiding/lesboek** voor begeleiders en trainers
 - Mogelijkheid tot inzet van gasttrainers (bijv. specialistisch niveau)
 - Op termijn uitbreiding naar een meer gestructureerd jaarprogramma met themaweken, evaluatiemomenten
-

Afsluiting

Met dit initiatief willen we een stevige en stimulerende basis leggen voor de jeugdafdeling van HBSV Achilles. De trainingen zullen bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van de schutters, de sportieve prestaties én de continuïteit van de vereniging.

Met sportieve groet,
Ebe Heijligenberg