**Kennisdocument Run-Archery Trainingsgroepen**

Dit kennisdocument is opgezet om te helpen bij het opzetten van een Run-Archery trainingsgroep. Het staat vol met onderbouwing en vooral met praktische informatie opgedaan vanuit de trainingsgroepen die al een tijdje functioneren.

**Doelgroepen**

* Handboogschutters (lifestyle/gezondheid)
	+ Er zijn handboogschutters die een tijdje minder schieten en dan Run-Archery aangrijpen om het boogschieten én de eigen gezondheid / fitheid op te pakken
* Survivalgroepen en bootcamp
	+ sluit goed aan, boogschieten is vaker onderdeel van survival
	+ het zijn sporters dien van afwisseling houden
* Hardlopers
	+ grote doelgroep > 100.000 leden KNAU atletiekunie, groot legioen lopers
		- lid van vereniging
		- ongebonden
	+ Deelnemers geven aan: “Run-Archery is veel leuker dan alleen hardlopen”
	+ Samenwerking liever met atletiekclub dan hardlopergroep
		- RA is best intensief, relatief korte stukken hardlopen met hoge snelheid
		- middellange afstand atleten zijn dat gewend
* Jeugd
	+ Makkelijker te mobiliseren

**Waarom Trainingsgroepen**

* Trainingsgroepen zijn cruciaal om structureel draagvlak te creëren voor Run-Archery
	+ Kennis en middelen bieden omdat voor starters de drempel relatief hoog is
	+ Geen eigen boog en schiet accommodatie
	+ Via de trainingsgroep / handboogvereniging de 1e periode (maximaal 1 jaar) leenmateriaal vanuit de vereniging ter beschikking stellen
	+ Los van elkaar boogschieten en hardlopen laat geen nieuwkomers instromen
	+ Een vaste trainingsgroep met vaste trainingstijden nodigt uit tot aanhaken stimuleert om je eigen grenzen te verleggen.

****

****

**Hoe start je een trainingsgroep**

* Er is een touwtrekker nodig, een initiatiefnemer die de kar wil trekken en de rol van trainer of coördinator op zich wil nemen
* Bestaande deelnemers RA (lone wolves), bij hun club
	+ Vaste dag en tijdstip trainen: zodat mensen aan kunnen sluiten
	+ Soms lukt het niet gelijk
	+ Geleidelijk deelnemers sprokkelen
	+ Als je maar een basis biedt, ook al ben je met 1, 2 of 3 man
* Promotie / Communicatie heeft pas zin als er een basis is
* Bruikbare informatie vindt je in dit kennisdocument
* Bepalen van een vast wekelijks moment om te trainen
* Samenwerking met een handboogverening om over het benodigde materiaal (boog, pijlen etc en accommodatie (doelen) te kunnen beschikken
	+ De kennismakingsperiode zonder verplichtingen
		- 1 tot 3 maanden
	+ Na de kennismaking lid worden van de handboogclub, maar nog wel materiaal van de club kunnen gebruiken
	+ Senioren na een jaar eigen boog aanschaffen, junioren nog langer gebruik leenmateriaal
* Promotie van de trainingsgroep lokaal
	+ Deelnemers in de directe omgeving zoeken
	+ Persbericht in lokaal weekblad
	+ Vaste trainingstijdstip communiceren via de website en clubblad handboogclub
	+ Flyers uitdelen bij evenementen, hardlopen, survival, bootcamp
* Samenwerking met lokale clubs (atletiek, survival, bootcamp)
	+ Is voor de andere club mogelijkheid tot bieden variatie, nieuwe impulsen
	+ Atletiek kan loopkennis inbrengen
* Breedtesport
	+ Veel mensen zoeken leuke sportieve invulling
	+ Variatie, combinatie van concentratie en techniek handboogschieten

**Organisatie trainingsgroep**

* Binnen openstaande NHB verenigingen
	+ beschikken al over het materiaal en kennis schieten en faciliteiten
* Samen met openstaande atletiekverenigingen / survival / bootcamp / buurtvereniging
	+ samenwerking voor variatie en uitdaging
	+ RA clinics, wellicht enkele weken achter elkaar of structureel maandelijks (of 3 a 4 x per jaar)
	+ Vanuit de NHB Run-Archery stuurgroep is er een ondersteuningsteam voor (het opstarten van) clinics
		- kennis: ondersteuningsteam
		- tijd: vrijwilligers
		- geld: materiaal
		- geld: accommodatie
* elke training in principe de combinatie tussen lopen en schieten
* inspanning aanpassen op het niveau van de deelnemers
	+ - lopen voor beginners rustig tempo en niet te lange afstand
		- voor beginners de schietafstand beginnen op 8 a 10 meter
			* bij succes geleidelijk aan uitbreiden naar 18 meter
		- ook in de verdere trainingsinvulling niet overvragen mar wel voor elke deelnemer zoveel mogelijk voldoende uitdaging bieden
* niet alleen trainen voor 1 evenement, maar in principe structureel doorgaan: continuïteit bieden voor deelnemers en de betrokken vereniging.
* zoveel mogelijk buiten schieten (en lopen)
* in de winter heb je dan verlichting nodig
* een WhattsAPP groep voor onderlinge communicatie
	+ verslag en scores na de training
	+ niet afmelden via de APP;
	+ afmelden via persoonlijk bericht naar de trainer buiten de APP groep
* als de groep eenmaal draait communiceren via artikelen in lokale bladen, flyeren bij evenementen, om uit te bouwen
* jeugd is een belangrijke doelgroep: die kun je makkelijker mobiliseren
	+ korte schietafstand (8 a 10 meter) meer kans op hits = succes
	+ clinics met aansluitend proeflidmaatschap
		- via school
		- andere sportverenigingen

**Opbouw van de training**

* Elke training in principe de combinatie van boogschieten en hardlopen.
* ****Bij voorkeur buiten lopen én schieten
	+ In de winter is hiervoor verlichting nodig
* Probeer elke training te variëren; elke keer net wat anders
	+ Andere afstanden in/uitlopen en tempo’s
	+ Andere rekoefeningen
	+ Variëren met bootcampoefeiningen en touwtje springen
	+ Ene keer meer hardlopen de de andere keer meer focus op boogschieten, wel altijd de combi
	+ Aantal pijlen per beurt
		- doorgaans volume 6 tot 10x9 pijlen
		- soms 3 pijlen per beurt
		- soms 1 pijl: close to center
	+ Scores anders noteren: duidelijk aangeven wat je gaat noteren
	+ De ene keer focus op snelheid, andere keer rustiger en langere afstand
	+ Tempo’s doorgaans mét boog, soms zonder
	+ Af en toe knielend schieten
		- Soms de hele training alleen knielend
* Regel: een wekelijkse specifieke Run-Archery training legt een goede basis, maar om vooruitgang te boeken is zowel voor hardlopen als boogschieten nog minimaal 1 aanvullende training per week nodig; dit kan zelfstandig en bij voorkeur met deskundige begeleiding bij een loopgroep / atletiekvereniging en handboogvereniging.

**De opbouw en invulling van een Run-Archery training is afhankelijk van allerlei factoren:**

* beschikbare accommodatie
* beschikbare materialen
* weersomstandigheden
* mogelijkheden van de trainer (s)
	+ achtergrond en ervaring
	+ samenwerking handboog en atletiek of een allrounder
* samenstelling van de trainingsgroep

**Vaste opbouw van een Run-Archery training van ongeveer 90 minuten**

1. opbouwen
	1. 5 a 10 min
	2. samen opbouwen: deelnemers gelijk leren dat je het samen moet doen
	3. elke deelnemer een vaste boog en 9 pijlen, liefst eigen vingerleertje en onderarmbescherming
2. inschieten
	1. 10 a 20 min
	2. Doorgaans 6 a 9 pijlen per schietbeurt
	3. Na de eerste 10 a 20 pijen de scores per persoon noteren.
		1. Niet de punten maar bijvoorbeeld de hits op het RA doel is een punt, in het geel een bonuspunt.
3. Inlopen
	1. 5 a 20 min
	2. 1 a 3 kilometer
	3. tempo rustig en aanpassen aan de langzaamste deelnemer
	4. af en toe rekoefeningen
	5. 3 a 5 versnellingen; 25 a 50 meter tempo opvoeren en dan 25 a 50 meter tempo vasthouden
4. Hoofdblok
	1. 20 / 40 min
	2. Wedstrijdvariant Run-Archery, hardlopen mét boog
		1. 4x100 tot500 meter tempoloop, tussendoor 3x3 pijlen schieten (2 series)
		2. 10x100 tot400 meter tempoloop, tussendoor 9x1 pijl schieten
		3. 2x500 tot 1000 meter tempoloop, tussendoor 1x9 pijl schieten (2 series)
		4. Punten voor snelste loper (met 4 man bijv 4,3,2,1 punt) en daarbij de hits noteren
	3. Tempotraining hardlopen
		1. 4x200 tot 500 meter tempo, daarna pauze en dan wellicht nog een keer
		2. 6x 1minuut tempo
	4. Langzamere lopers steeds iets kortere afstand of minder herhalingen
	5. Aan eind van het hoofdblok nog 1 of meerdere schietbeurten
		1. Scores noteren
		2. Soms 9 pijlen, soms 3x3, soms 1x
		3. Soms afvalrace of juist degene met de hoogste score een setpunt
5. Uitlopen
	1. 5 a 15 min
	2. 1 a 2 km
	3. Tussendoor rekoefeningen
6. Opruimen (alle deelnemers samen)
	1. 5 a 10 minuten
7. Napraten, drankje, verslag en scores delen via de WA groep