

Referat samling Tynset 21.des. 2016

Tilstede: Britt, Torgeir, Roger og Stein

Forfall: Vebjørn, Olav, Ole Thomas

Deltagere	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	<ul style="list-style-type: none">Følge skuddet inn i blinken,Være offensiv, blir passiv (spes på stående)	<ul style="list-style-type: none">✓ Har rundt blink, men klarer ikke å få i veien skuddet✓ Flytter også litt serierTips Roger: Viktig med trykkpkt og hardt kontrolltrykk, ligge helt på grensa når du begynner finsiktinga!
Olav:	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">✓
Torgeir	<ul style="list-style-type: none">Nullstilling ståendeSlappe av i stå og kne	<ul style="list-style-type: none">✓ Sliter med å finne nullstilling på stå, men flytta ikke serier✓ Bra treningsøkt
Ole T	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">✓
Roger	<ul style="list-style-type: none">Kom litt senere, så var ikke med på første økta	<ul style="list-style-type: none">✓
Vebjørn	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">✓
Einar	<ul style="list-style-type: none">Skyte i alle stillinger	<ul style="list-style-type: none">✓ Ligg og kne fungerer bra✓ Sliter med å finne balansen på stående

Felles trening:

- Holdetrening: 3 min holdetrening i valgfristilling hvor hver enkelt skytter samtidig sjekker ut sin kontrollpkt.liste.
- Visualiseringsøvelse 8-10 min → Skal skyte 10 skudds grunnlag (Konkurrans)

MÅL	HENSIKT
Lære seg metodikken	Aktiv konsentrasjon – ikke la tankene flyte (en form for meditasjon) Ufarliggjøre rammefaktorene (f.eks. vind, duell «mann mot mann») Oppnå en god indre dialog → tenke positivt – «snakke deg opp» «Forberede hode» på det som skal skje → Skudd for skudd – se for deg blinken – forsiktig – avspenning – trykkpkt. /Kontroll trykk - PUST – Avspenning - fasitord – AVTREKK
Oppsummert:	
Torgeir	Kom meg «inn i bobla» med å bruke LS-sangen, men klarte ikke å holde tankene på rett sted hele tiden.
Einar	Klarte å fokusere på de rette tingene, men datt ut underveis
Britt	Vanskelig, men klarte å ta meg inn igjen. Var helt slapp i kroppen og følte meg veldig klar for konkurranse
Roger	Synes det er vanskelig. Øvde mye på visualisering før Oslo Open, spes de ytre faktorene. Har stor tro på visualisering.

Konkurrans: 10 skudds grunnlag, med fokus på å «følge» skuddet inn i skiva. Skytter kommenterer skudd for skudd før anvisning

Skytter	Kommentar fra skytter før anvisning	Antatt p.sum	Poengsum m/sluttkommentar
Roger:	Usikker på første stå (høy til v) og første kne	97	99 p. → ståskudd ned til v.
Britt	Litt høye ståskudd + høyre på ligg	97	96 p → Kommentar stemte
Torgeir	Tredje sk til venstre + urolig på ett liggskudd	98	97 p → Kommentar stemte
Einar	Urolig på stå, sidependling	98	95 p → Kommentar stemte

Oppsummert:

Meget bra treningsøkt av alle sammen – fokus og konsentrasjon om konkrete arbeidsoppgaver – BRA!

Terminliste:

Neste samling onsdag **4.januar kl. 18.30** (Tynset)

Arbeidsoppgaver fremover:

- ✓ **Viktig å holde treninga vedlike i jula**
- ✓ **Påmelding til LDKS på Lesja er lagt ut**
- ✓ **NM 15 m i Oslo i mars kan også være et greit mål**
- ✓ **Trene på visualisering – kommer til å fokusere på dette fremover**
- ✓ **KONKRETE MÅL for sesongen → plukk ut aktuelle konkurranser**