

## Referat samling Tynset 26.okt 2016

Tilstede: Torgeir, Britt, Olav, Ole Thomas, Roger og Stein

Fravær: Vebjørn (skole)

Da er vi klar for en ny sesong. Håper alle har hatt en god skytterpause, hvor dere har fått lada batteriene og at lysten og motivasjon på skyting igjen er på topp. Det er viktig når vi igjen tar fatt på en laaaang sesong, som faktisk strekker seg frem til september neste år!

Ut fra oppsummeringen vi gjorde i september er det en ting vi skal jobbe MYE med i år og det er det MENTALE.

Tillater meg samtidig å mase om KVALITETEN på treningene – vi er på trening for å TRENE!! Det gjelder også når dere trener alene KVALITET – KVALITET – ha et KLART MÅL MED ALLE TRENINGER.

Årets gruppe vil max bestå av 6 stk → Torgeir, Britt, Olav, Ole Thomas, Roger og Vebjørn  
Vi vil i tillegg ha med oss noen juniorer som hospitanter på noen treninger.

Grupped medlemmene vil da fungere som trenere og mentorer på disse treningene

Tilbakemelding på hvordan dere ønsker treningsopplegget for denne sesongen:

Deltager	Hyppighet	Innhold – Opplegg - Hva gjør vi på samlingene
Britt:	14 dg	Trenger ikke så mye instruksjon (spørre når jeg har behov), kjøre temaer på noen samlinger. Mental trening
Olav:	14.dg	Mer konkurransetrening →trenger «å trene» hue Skyteteknikk ved behov
Torgeir	14 dg	Dele samlingene i 2 →Egentrening – konkurranse. Kvalitet og fokus. Ett gr.medlem har hovedansvar for treninga
Ole T	14.dg	Mental trening, men gjerne litt variasjon. Trond Kjøll sine temaer
Roger	14 dg	Bruke verktøyene til Trond Kjøll. (Kontr.pkt.liste, Fasit, Konkurranseløsning, Visualisering etc) → UTVIKLE disse «verktøyene» til dine egne «verktøy»
Vebjørn		Ikke tilstede
Stein		Viktig at dere lager dere en plan, et mål for sesongen → Kortsiktig og langsiktig. Setter opp en grunnplan → timer pr .uke Mnd.plan, ½-års, osv. At dere har et oppriktig ønske/mål om å bli en bedre skytter → en «INDRE DRIVE» Det må til for å oppnå kvalitet på alle treninger.

### Praktisk trening:

Fri trening iht eget opplegg, noen tester ut stillinger, noen tester ny skytterdress etc

### Fremover:

- Treningene må intensiveres nå, antall timer pr uke må justeres opp!
- Lag deg en treningsplan: hvordan skal du trene, hvor mange timer pr. uke, pr mnd osv
- Viktig med målsettinger – noe å se frem til
- Første konkurransemålet i år bør være Oslo Open
- Treningsdagbok skal føres i en eller annen form → tror fler og fler ser nytten av en slik dagbok. Lag deg DIN treningsdagbok, enten det er på papir, data el tlf.
- Husk at skyting skal være artig ☺ GJØR SKYTING TIL EN LEK ☺

### Juniorer som hospitanter

- Stein sjekker ut hvem som kan være aktuelle
- Bør kjøre 2 kvelder med teori, hvor foreldrene også er med
- Satsningsgruppa's medlemmer er ansvarlig for opplegg og gjennomføring.

**Terminliste:**

Blir samling hver 14. dag på Tynset → neste samling onsdag 9.nov kl. 18.30

Stein sender ut ny terminliste så fort som mulig

**Arbeidsoppgave til neste samling:**

- ✓ **Treningsplan og mål frem til jul 2016.**