

## Referat samling Tynset 19.april 2017

Tilstede: Ole Tomas, Vebjørn, Roger, Torgeir, Kristian, Adrian, Einar G og Stein

Forfall: Britt (jobb)

Gjennomgang av hva den enkelte skal trene på i kveld + oppsummering etter endt skyting

Deltagere	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt:	✓ Ikke tilstede	
Torgeir	✓ Stillingsdrill grunnlag	✓ Skjøt med klokke, fungerte bra. Et par nødvendige niere på ligg ✓ Handler om skyte-rytme!!!
Ole T	✓ Stillingsdrill grunnlag	✓ Litt urolig, skjøt uten klokke!! Må bli tryggere stillings-skiftene. ✓ <b>Tips!</b> Bruk klokke, samt jobbe med samme rytme og rekkefølge hver gang.
Roger	✓ Stillingsdrill grunnlag	✓ Avsluttet kvelden før oppsummeringa
Vebjørn	✓ Stillingsdrill grunnlag	✓ Klarte å være offensiv, mye bra. ✓ Fornøyd
Adrian	✓ Stillingsdrill kne – finne igjen stillinga	✓ Fungerer bedre og bedre → Finner igjen stillinga ✓ Bruker kontr.pkt lista
Kristian	✓ Være offensiv → tørre å ta avtrekk uten at blinken er knallrund.	✓ Litt dårlig på kne, men veldig bra på ligg. ✓ Blir litt passiv og gruer meg å skyte kne!! ✓ <b>Tips!</b> Vær offensiv i hode → jakte på blinken
Einar G	✓ Lagt om knestillinga – trene på den.	✓ Ikke helt stabilt enda, men føles bedre – er ei mer stabil og robust stilling. ✓ Synes den «sitter» bedre og bedre utover treninga

### • Skyting – et mentalt «spill»

- Kom over en artikkel som illustrerer hvordan verdens beste ski-skyttere beskriver sine opplevelser på standplass.
- Ut fra den har jeg sakset og satt sammen en liten powerpoint-presentasjon som vi gikk igjennom.
- [..\Fagstoff\Skyting – et mentalt spill.pptx](#)
- Viser at også verden og olympiske mestre har de samme utfordringene som vi jobber med!!
- At de faktisk MÅ jobbe med hodet før hvert skudd – at de er har mye spenning i kroppen.
- Fourcade sier at du må skyte på automatikk – lytte til dine instinkter... **DU KAN IKKE KONTROLLERE ALT!!**
- Bjørndalen sier det samme, tenke minst mulig – skyte på automatikk – **Skyte ETT og ETT skudd!**
- Siegfried Mazet sier du må **ANGRIPE BLINKEN** → «jakte på» tieren!
- **Alt dette kan vi overføre direkte til den skytinga vi driver med**

### • Egentrening i henhold til plan ovenfor

- Tydelig at banesongen nærmer seg, mange som hadde grunnlagstrening på timeplanen i kveld
- Mye bra skyting både av klasse-skyttere og juniorer → terping av stillings-skifter må til.
- Dere diskuterer og kommer med tips til hverandre underveis ☺

**Konkurransen:** «Samlags-skyting» 2 og 2 → 10 skudds grunnlag

Skytter	Lag	Poengsum
Vebjørn	«Finnmarsjk»	190
Adrian	«Finnmarsjk»	
Einar	«Koma 1»	193
Torgeir	«Koma 1»	
Kristian	«Nerdene»	192
Ole T	«Nerdene»	

Kveldens vinnere: Einar og Torgeir – vi gratulerer ☺

### Skytterprat og oppsummering av kvelden

- ✓ Anbefaler å kikke på video fra LS som viser skytinga til Daniel Sørli fra LS 2016, se **nrk.no** søk på LS
- ✓ Snart bane-sesong, forberedelser må starte nå!
  - Skal det skiftes løp?
  - Testing av amo
  - Tuning av bøsse.
  - Skytterdress – justeringer og tilpasning
  - Sko og pøll.
  - Skyte en god del skarpe skudd før årets første delmål....NC runde 1. (Både banene på Tynset og Fåset er klare!)
  - Lage dokk en treningsplan frem til NC.
- ✓ Siste inne-treninga blir neste onsdag 26.april
- ✓ Første utetrening 10.mai
- ✓ Norges Cup tur 27. og 28.mai
- ✓ Det blir IKKE helge samling den 12. og 13.mai
- ✓ **Samlingen blir 16. og 17.juni 2017** → Trond Kjøll ikke mulighet - Sjekker andre aktuelle instruktører (Stein)

### Terminliste:

Neste samling onsdag 26.april kl. 18.30 (Tynset)

### **Arbeidsoppgaver fremover:**

- ✓ **2 konkrete punkter som vil utvikle deg som skytter..... (begrunnelse !)**
- ✓ **Treningsplan frem til første runde NC, 27. og 28.mai 2017**
  - ✓ **Hva vil du prioritere/trene på**
  - ✓ **Hvordan vil du trene**
  - ✓ **Antall timer pr. tema**