

## Referat samling Tynset 10.mai 2017

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

Forfall: Ole Tomas (skole)

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

Navn	Erfaringer fra helgas stevner	Trene på i kveld	Oppsummering
Britt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser de dårlige skuddene</li><li>• Klarte ikke å slappe av, spes lørd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skyte uten skjerm</li><li>• Avslappet</li><li>• Terpe avtrekk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Er ikke så helsvart som jeg vil ha det til... handler om å presse avtrekka. Har godt holdeområde!</li><li>✓ <b>Tips!</b> Skyte en del 22 innimellom</li><li>✓ Stillingene dine er mer enn gode nok – ikke begynn å tvile på det!!</li></ul>
Torgeir	<ul style="list-style-type: none"><li>• OK skyterytme, men ligg må forbedres</li><li>• God kontroll på ca 20 av 25 sk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skyterytme ligg</li><li>• Holde fokus – ALLE skudd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kne og ligg bra.</li><li>✓ Ny skytterdress → Føler meg ikke komfortabel på stående - blir stående «rett opp og ned»</li><li>✓ <b>Tips!</b> Slakke opp knappene litt, prøve seg frem</li></ul>
Ole Tomas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ikke tilstede</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓</li></ul>
Roger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positivt – gode skyteopplevelser</li><li>• Trenger å trene omg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Slappe av i alle stillinger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fungerer veldig bra</li><li>✓ For meg er nøkkelen å SLAPPE AV i alle stillinger</li><li>✓ Nullstilling viktig</li><li>✓ Er positiv og klar for årets banesesong</li></ul>
Vebjørn	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skjøtt ikke stevner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stillingsdrill grunnlag</li><li>• Offensiv på stå</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Begynte dårlig, men ble bedre.</li><li>✓ Fokus på å slappe av.</li><li>✓ Har kjempegode avtrekk - det er bra!</li><li>✓ Føler meg klar til årets uteses</li></ul>
Adrian	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 av 3 stevner ok</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stillingsdrill kne</li><li>• Jobbe med detaljer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Første skyting på 200 - blinken var mye mindre.</li><li>✓ Kne fungerte bra!</li></ul>
Kristian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus på pust</li><li>• Tøff på avtrekker</li><li>• Satte meg forbedringsmål fra stevne til stevne (BRA!)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avlevere skudd uten at blinken er trillende rund!</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ For stort hullkorn!</li><li>✓ Urolig på ligg</li><li>✓ <b>Tips!</b></li><li>✓ Godta at det er litt bevegelse - er et fåtall som klarer å holde helt rolig! Tørrtrening → trene inn automatikk - når du har rund blink smeller det!!</li></ul>
Einar G	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teknisk bra</li><li>• Klarte ikke å skyte ett og ett skudd</li><li>• Blir litt passiv – spes på gr.lag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus på avtrekk</li><li>• «Skyte ett og ett skudd»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kontroll på skudda - ser de skuddene som går ut. Tørrtrene mer.</li><li>✓ Føler at teknikken er bra - handler om timing!</li></ul>

### **Skyting – et mentalt «spill» (TIPS fra Roger)**

- Har begynt å visualisere tilbake på de gode stevnene – de gode opplevelsene ☺
- Gir god sjøltillit og mestringsfølelse – du får godfølelsen!
- Du føler deg uslåelig!!

• **Egentrening i henhold til plan ovenfor**

• **Konkurransen:** Ingen konkurranse i kveld.... For kaldt!

### Skytterprat og oppsummering av kvelden:

- ✓ «Let opp» de gode opplevelsene fra fjorårets banesesong
- ✓ Anbefaler på det sterkeste å kikke på video fra LS som viser skytinga til Daniel Sørli fra LS 2016, se [nrk.no](http://nrk.no) søk på LS, eller nrk.tv
- ✓ **Tips!** Godta at nervene er der - helt vanlig å være nervøs → jmf gjennomgangen vi hadde om skiskytterstjernene → aksepter at du er nervøs – gjør det til en positiv ting
- ✓ Godta at du ikke kan kontrollere ALT – handler om å skyte på automatikk

### Fremover og målsetting for årets sesong

#### **Vebjørn:**

Fremover: Tørrtrene, komme inn i banemodus.

Målsetting: Skyte meg opp i klasse 5

#### **Adrian**

Fremover: Knestilling - lik stilling hele tiden.

Målsetting: Ha kontroll på stillingene → nullstilling

#### **Kristian:**

Fremover: Roe meg ned før stevna - blir redd for å skyte dårlig (poeng).

**Tips:** Du må overbevise hue at det er gjennomføring som gjelder - ikke poengfokus!

Målsetting: Samme som over

#### **Britt:**

Fremover: Trene - skyte noen stevner - fokus på klare arbeidsoppgaver!

Målsetting: Skyte meg opp i klasse 5

#### **Einar:**

Fremover: Tørrtrening + visualisere

Målsetting: Prøve å snu alt til noe positivt -tenke positivt!!!

#### **Torgeir:**

Fremover: Tørrtrening + mental trening (visualisering) Øke fokuset på liggende

Målsetting: Gode gjennomføringer på NC-stevnene.

Kvalifisere meg til Ø-finalen

#### **Roger:**

Fremover: Fortsetter med samme opplegget → skyterytme + avslappet i alle stillinger

Målsetting Tatt ut til Nordisk + kongelaget 2017

#### MINNER OM:

- ✓ Norges Cup tur 27. og 28.mai
- ✓ **Helgesamlingen 16. og 17.juni 2017** → (sjekket ut med andre instruktører – vanskelig – er midt i sesongen)

### Terminliste:

Neste samling onsdag **24.mai kl. 18.30 (Tynset)**

#### **Arbeidsoppgaver fremover:**

- ✓ **Første runde NC, 27. og 28.mai 2017 – forberedelser**

PS! Erland blir med oss fra og med neste samling 😊