



RAPPORT FRA SATSNINGSGRUPPA SESONGEN 2017/2018

SAMLINGER:

Vi har hatt samlinger hver 14. dag på Tynset sin skytterbane.
Første samling ble avholdt 18.okt 2017 og siste samling 25.juli 2018
Til sammen 26 samlinger
Samt en helgesamling med Daniel Sørli
Fellesturer til Oslo Open og 1.runde i Frende Cup

TEMA PÅ SAMLINGENE:

Før jul var viet til Yoga og mental trening med Anja Schott
Samlingen med Daniel Sørli bestod av både teori og praktisk skyting, samt 2 stevner
De lokale samlingene har bestått av både teori og praksis, alt i fra terping på stillinger til detaljer som avtrekk, pust osv.
Vi har kjørt etter treningsmalen: **HVA** skal det trenes på, **HVORDAN** skal det trenes og **HVORFOR** trene på akkurat dette.
Det er for å gjøre den enkelte skytter mer bevisst på egen trening → komme på trening for å trene, ikke for å bli trent!
Under konkurransene på trening har vi prøvd å få til konkurransesituasjoner med bl.a å bruke speakertjeneste og kommentere skuddene underveis, spesielt la vi vekt på dette før LS → skyte med puls!
Vi starter og avslutter alle samlingene med det vi kaller «skytterprat», målet er at den enkelte skytter skal dele sine tanker og erfaringer med resten av gruppa. På den måten kan vi hente tips fra/av hverandre
Roger Nilsen er lokomotivet i gruppa, både som trener, skytter og ikke minst som diskusjonspartner. Vi skylder ham en stor takk for innsatsen gjennom sesongen.

MÅLSETTING FOR SESONGEN:

Alle i gruppa har hatt et overordna mål for sesongen. Noen av skytterne nådde sine mål, andre ikke!
Den overordna målsettingen for gruppen, var å få med 1 skytter på kongelaget. Dessverre nådde vi ikke denne målsettingen i år heller, men «vi var med» helt til det gjenstod 4 liggende skudd! Skal hilse å si det var noen spennende minutter foran tv-skjermen og PC'n.....skjønner i hvert fall at de som står i det (skytterne) får puls!!

OPPSUMMERING

Vi har bevisst prøvd å ikke fokusere på poengsummer, men mer på gjennomføring av konkurranser og hvordan ting "oppleves i siktebildet". Jobbe med konkrete arbeidsoppgaver under skytinga – ikke tenke poeng!
Vi har 4 meget spennende unge gutter i gruppa, som både er treningsvillige og har innehar den "gutsen" som skal til for å bli en topp skytter. Tenker da på Martin Strypet, Einar Grue, Adrian Aasegaard og Kristian Westum. Alle disse var første års seniorer denne sesongen og de har virkelig tatt store steg gjennom sesongen.
Jeg mener de fleste skytterne i gruppa innehar gode nok skyte-tekniske ferdigheter til å bli en god skytter, det som det må jobbes mere med er den mentale biten. Det å takle presset når det drar seg til.
Øvelse gjør mester..... så vi kjører på 😊

Tynset 26.11.2018
Hilsen Stein Graneng