

Samling Tynset 14.Mars 2018:

Tilstede: Vebjørn – Britt – Torgeir – Einar – Anniken – Martin – Roger- Kristian – Adrian- Stein

Forfall: --

Skytetrening: Egentrening iht egen plan

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Slappe av på kne, samtidig være hard på avtrekker. Offensiv på stående	Puste godt med magen, hardere grep om pistolgrepet. Være fokusert	Ikke havne på etterskudd → smeller på tur inn i blinken i stedet for på tur ut av blinken	Bra stående, både mer offensiv og påskrudd i hodet. Urolig på kne...klarer ikke slappe av!	Være enda tøffere med for-trykket før du går ned i blinken på stå. Skyte med litt større kornstr i hvert fall når du begynner ute
Britt	Stående, avslappet i høyre skulder, offensiv skyterytme, fullføre hvert skudd	Puste godt med magen, finne nullstilling, legge på litt mer fortrykk, samt fokus på ettertrykk	Blir noen ganger litt passiv på stå	Mye bra, klarte både å slappe av og være offensiv.	
Roger	Nullstilling stående	Forsker litt på hvor stram bukse og jakka må være	Ønsker å fokusere på: balanse, nullpkt og være avslappet	Ble litt lite tid til trening (instruksjon av andre) Gjorde et forsøk med å slakke opp bukse → ikke vellykket. Kjenner at jeg har trent litt lite i det siste. Fortsetter å teste ut...	Har forandret på fotstilling og vektfordeling etter jul. Mener jeg er inne på noe som vil være en forbedring, men klarer ikke helt å finne de siste små detaljene.
Torgeir	Slappe av på stående	Slapp høyre skulder, godt pstolgrep, samtidig være offensiv og fokusert!	Føler jeg står litt anspent, spes i høyre skulder	Mye bra, stod veldig godt på stående. Avslappet i hele kroppen bortsett i fra høyre skulder...skjønner ikke hvorfor	Prøv å senke høyre arm litt. Sjekk ut om jakka er for stram! Kan også prøve «å legge børsa» lenger inn mot skuldra.
Einar	Stå-stilling og kne-stilling	Stillingsdrill	Finne igjen godstillingene på kne og stå	Bra i begge stillinger. Litt dårlig til å ta ettertrykk på de dårlige skudda. Må ha fokus på det. Knestillinga ser nå veldig BRA ut.	Du sitter mye rettere med hode på kne nå → BRA!
Kristian	Teste ut ny kne-stilling	Skyte med slakk reim	Er urolig på kne, får puls-bevegelser i børsa. Ønsker å skyte bedre samlinger	Fungerte bra, er roligere på kne og skyter bedre samlinger!	Du har en kjempefin knestilling, helt etter boka!
Adrian	Balanse på stående	Prøve justere avstand/vinkel på føttene	Har for mye sidependling	Ble litt bedre balanse når jeg fikk justert hofta litt	Skyter med veldig stram jakke → høyre hofta «glir bakover» Slakke opp jakka litt, 2 nederste knappene → slik at du får begge hoftene vinkelrett (parallele) mot skiva
Anniken	Stående → presse skudd på vei inn	Skyte 5 og 5 skudd med fokus på presse skudd	Bli bedre til å presse, få bedre kontroll på hvor mye fortrykk jeg kan legge på	Veldig fornøyd med treninga! Klarte å presse og gjøre gode avtrekk med godt etter-trykk	

Martin	Roligere på kne Presse stående skudd	«Lete» etter en bedre stilling på kne. Fokus på å presse stå-skudd	Ikke helt fornøyd med kne-stilling. Unngå dårlige stå-skudd	Prøvde pøll med mer fyll, kom høyere → synes det var bedre! Jobbe mer med stå-stillina + avtrekk	Fylle litt mer i pøllen...prøve deg frem. Vi ser på stå-stillinga di neste gang!
--------	---	--	---	--	---

Felles økt:

- Holdetrening stående → jobbe med holdeområdet, utholdenhet og fokus på stilling (nullpkt, og skyterytme og pust)
- Trene på stillingsdrill, samt fokus og konsentrasjon, skyte under press:
 - Skyte flest mulig tiere på 6 minutter, men helt ut av stilling for hvert 3.skudd. Valgfri stilling. Du skyter så mange skudd du vil, men alle skudd skal skytes med fullt fokus og konsentrasjon!
 - Antall tiere i forhold til antall skutte skudd:

▪ Torgeir	10 %	Stå
▪ Martin	70 %	Kne
▪ Vebjørn	30 %	Kne
▪ Anniken	60 %	Stå
▪ Einar	57 %	Stå
▪ Britt	18 %	Stå
▪ Roger	33 %	Stå
▪ Adrian	100 %	Kne
▪ Kristian		Ikke med på (måtte avslutte litt før)
- **Konkurransse: Ble ikke tid til noen konkurranse i dag!**

Skvtterprat:

- Oppsummering av kveldens treningsøkt, utveksling av tips og kommentarer:
 - Mye god skyting
 - Terping på stillinger begynner å gi resultater → stillingene ser både «robuste» og bra ut!
 - Alle MÅ jobbe på videre, det går styggfort til banesesongen!
 - Konkurrer gjerne mot hverandre på Facebook – legg ut resultater fra treninger på nettet slik at gruppa ser hva dere trener på og hva dere oppnår av resultater. F.eks 3o skudd stående etc
 - Roger og Martin skal på ØM i felt → vi ønsker dem lykke til.
- **Husk å varsle forfall - Stein skal ha varsel!!**

Lekse til neste gang:

- Samling onsdag den 21.mars
- Fortsette å trene på det som dere vil forbedre, sett dere klare konkrete mål for hver trening, max 2 mål pr trening.
- Viktig med HØY kvalitet på ALLE treninger
- **KAKE neste gang: Britt**