

Samling Tynset 2.mai 2018:

Tilstede: Britt – Torgeir – Roger - Kristian – Vebjørn – Martin - Anniken (med på skype) - Einar - Stein

Forfall: Adrian (skoletur)

En runde rundt bordet for å høre om helgas stevner.....noen har skutt både bane og felt, noen bare felt. Samlet tilbakemelding er **gode gjennomføringer med fokus på arbeidsopp-gaver!**

I dag fortsetter med mye av det vi fokuserte på sist samling → press-avtrekk og avspenning

Skytetrening: Egentrening iht egen plan:

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Trene på å "la skuddet gå" (stå) Helt avslappet og ta imot rekyl	Slappe av Stole på at det smeller når det er rundt	Ikke nappe avtrekk	Veldig bra stående, litt mer diffus på kne. Synes det ser bra ut i sikt, men ut på alle kanter!	Tvihold på trua at det er riktig å presse!!! Jobbe med å bli hardere på fortrykket, dvs være mer offensiv.
Britt	Nullpkt på kne Grunnlagstrening	Rytme på liggende Gr.lag: klikke de første 6 skuddene, skyte ligg skarpt	Dårlig ettertrykk, klipper kanskje noen skudd. Finne en god skyterytme	Bedre skyte-rytme på ligg → klarte å presse alle skuddene Gjennomførte raske stillingsbytter, men stresset litt. Kjenner bedring ifht å skyte med lettere kule.	Klippet i hvert fall ikke ligg skudda i dag!
Roger	Nullpkt stående + pust og avtrekk	Stillingsdrill	Raskere avlevering av skudd → tryggere	God kontroll. Fortsette å jobbe med nullpkt og offensiv på tørrtrening. Fått justert buksa!	
Torgeir	Stående – komme meg skikkelig "bakpå"	Skyte med "slakkere" bukse.	Den nye dressen er fortsatt litt stiv	Mye bra! Løsnet litt på buksa (testa litt hjemme – men enklere å kjenne det ute på bana). Strammet heller ikke glidelåsen helt opp på høyre fot. Synes jeg kommer bra bakpå, samtidig som jeg får hofta frem og klarer og slappe av.	Slakk bukse og stram jakke er en bra tips på stående!!
Einar	Stående – er urolig, må teste ut litt ifht hele stillinga	Sette opp stillinga på nytt – gå igjennom kontr.pkt lista	Er urolig	For urolig på stående i tillegg blir jeg passiv. Skjøt med klikkpatroner - nappet ikke. Sliter å komme høyt nok på stå.	NB håndstilling venstre, ser ut til den er litt langt til høyre. Tips.: tørrtrene stående - holdetrening - slappe av. Ser ut som om slipper opp hofta litt (høyre hofta) Du må forske litt sjøl.
Kristian	Slappe av i alle stillinger	Finne nullpkt og samtidig være avslappet	Hindre uroligheter – skyte bedre samlinger	Gikk veldig bra. Klarte og slappe av i alle stillinger. Prøvde å få rekyl "rett opp og ned" → fungerte bra!	"Bli med" hele rekyl på stående. Filmet deg på de siste skuddene – var mye bedre med på rekyl da!
Adrian	Ikke tilstede				

Anniken	Stående-stilling	Kontrollpkt liste stå Skal teste 22-børse i dag, se om jeg havner på samme plassen (til høyre)	På stevna i helga, havnet alle stå-skuddene til høyre!	Stå fungerte bra – havnet ikke til høyre. Godt å sjå at det fungerer!	Sjå på stilling og 6,5 børs på neste samling
Martin	Balanse på stående Skyte litt kne og ligg	Teste ut ståstilling med fokus på balanse	Finne ut av stå-stilling – hvilken som passer best for meg! (den jeg har brukt eller den Roger viste meg sist) Kne og ligg for å vedlikeholde	Gikk ok, følte jeg gjorde mye bra på både stående og kne. Men med adlerøye gikk et og annet skudd ut! Gikk bedre uten adlerøye!	Skyter knallbra kne og ligg → vises på feltresultatene dine.

Felles økt:

- Innskyting med fokus på å AVTREKK og nullstilling
- Trening grunnlag → automatisere/effektivisere stillingsskifte, samt fokus på avtrekk og avspenning før og etter avtrekk!
- 2 x Grunnlag (3 min) → 1 skudd stående + 2 klikk på stå – 1 skudd kne + 2 klikk på kne – 1 skudd ligg + 3 klikk ligg.
 - Pust og avtrekk innenfor skravert sone i pustekurven. Ettertrykk 1-2 sek – kjenn etter spenninger og gjør evt analyser.
 - Er holdeområdet og skudd avlevering likt, både ved skarpt og ved klikk?
- Likk spenning før og etter avtrekk → 5 skudd i hver stilling:
 - Nullstilling
 - Avslappet
 - Fokus på konkurransepust og avtrekk innenfor skravert sone
 - Etterhold 5-8 sek – kjenn etter spenninger, gjør analyser og skriv ned evt. "aha-opplevelser"
- **Konkurranse:**
 - Ingen konkurranse i kveld → sommeren lar fortsatt vente på seg!!!

Skytterprat:

- Oppsummering av kveldens treningsøkt, utveksling av tips og kommentarer:
 - Frende Cup, felles påmelding er sendt. Nordskogbygda kl. 09:00, Åmot kl. 12.30, Elverum 16:45.
 - Veldig bra skytterprat i kveld også, flere og flere som melder seg på med innspill og tips → KJEMPEBRA!
 - Banestevna står nå i kø – hver enkelt må "finne sitt opplegg" for banesesongen
 - Det som er viktig at dere har fokus på GJENNOMFØRING og ARBEIDSOPPGAVER!!
 - Sett dere 1 eller 2 klare målsettinger/fokusområder FØR hvert stevne
 - **Ber dere på mine knær; Ikke begynn å telle poeng!!!**

Lekse til neste gang:

- 1 time tørrtrening kjenn at dere klarer å rolig og avslappet, vekta rett ned i begge i føttene. Slappe av begge skuldre og midt i svarten
- Minimum 2 skarpe økter pr. uke + fysisk

- Samling onsdag den 9.mai kl. 18:30
- Husk å varsle forfall - Stein skal ha varsel!!
- KAKE neste gang: KRISTIAN (tok utfordringa om å bake sjø!)