

REFERAT

Møterefereat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 7.nov. 2018 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

Deltakerliste: Roger Nilsen, Britt Nesteby, Martin Strypet, Einar Grue, Adrian Aasegaard, Torgeir Graneng, Kristian Westum og Stein Graneng

Innledning v/Stein

HVA skal du trene på i dag
HVORDAN skal du trene
HVORFOR skal du trene på akkurat dette.
FELLES: Konkurransen

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre (Rakk ikke noen felles gjennomgang denne kvelden)
Britt	Skyterytmene kne, ettertrykk på hvert enkelt skudd + gr.lags trening	Skyte serier på 10 og 10 skudd, kun med fokus på offensiv skyterytmene	Blir alt for passiv når det bygger seg opp i konkurransen. Fungerer bra på trening	Noen ok serier der jeg var knallhard mot meg selv på pust og avtrekk. Må bli flinkere til å ta opp igjen skudd, (skjer når jeg blir passiv) Jobbe med pust, samt og slappe av i hele kroppen. Jobbe med ETTERTRYKK	
Roger	Nullstilling knestående	Stillingsdrill + sette på en forlenger på kolben	Unngå skjeve serier	Flytter fortsatt serier på kne og ligg. Skal ta en test og puss av våpenet, for å se om det er noe å hente der. Har funnet en løsning på stående som ser ut til å fungere (POSITIVT)	
Torgeir	Liggende → pust og avslapping Takle "stress" ifbm gr.lag og omgang	Være mer bevisst på skuddene og jobbe med ett og ett skudd. Jobbe med hodet når det begynner å "koke litt" Skyte med åpen skjerm hele tiden (også under konkurransen)	Mister unødvendig mye poeng på ligg, spesielt gr.lag og omgang. Denne treningen kan kombineres med ligg trening	Mye bra, skjøt med åpen skjerm → fungerte bra – fikk puls og fikk jobba bra med pust og avspenning. Gr.laget var greit nok, omgang ikke så bra → MÅ TRENES MER!	
Einar	Fokus på kne-stilling (balanse)	Kjenne etter om stilling må justeres ifht balanse → sitte avslappet. Flette inn avtrekk og pusteteknikk	Kjennes ikke helt stabilt ut på kne	Stilling bra, fortsatt ikke helt den "gode rytmen" – flere skudd som går ut	

Kristian	Skyterytm, avlevere skudda likt ifht tid	Gå inn i skiva og være hard på fortrykket, trekke av etter 2-4 sek	Finne igjen den gode skyterytm	Fungerte greit, men greide ikke å slappe helt av på stående
Adrian	Slappe av på stående	Kjenne etter både før og etter hvert skudd. Skyte uten å sjå på skjerm	Kjenner at jeg spenner meg litt	Gikk bra. Fikk slappet av i skuldra og i høyre fot
Anniken	Ikke tilstede			
Martin	Pust og avtrekk på kne, samt finne igjen stillingen. Hvis tid, trene på gr.lag	Skyte et par serier kne – opp og finne igjen samme stillingen, skyte nye serier	Forbedre knestillingen Forbedre skyterytm på gr.lag	Bra på kne, klarer å finne igjen stillingen. Fokuserte også på gode avtrekk. Rytmen på gr.lag går bedre, men fortsatt noe å gå på

Konkurransen (10 sk. Grunnlag + 5 kne i serie + 5 enkelt skudd stående (med rangering))

Navn	Gr.lag	Kne	Sum	1.stå	2.stå	3.stå	4.stå	5.stå	Sum
Martin	95	47	142	*8	X3	9,3	9,6	*5	190
Britt	93	48	141	9,5	X3	9,1	9,8	X3	188
Roger	96	50	146	X2	X2	9,4	*6	*6	195
Adrian	95	48	143	8,9	X2	9,1	X0	9,4	189
Kristian	95	49	144	*8	9,8	8,6	X2	8,6	189
Torgeir	98	47	145	*8	9,7	X1	8,4	9,5	191
Einar	94	48	142	X3	9,7	9,6	9,6	*6	189

Skytterprat etter trening: (ikke tid til det i dag)

Oslo Open: Ikke avklart om vi får plass der enda!!

Lekse til neste samling:

Spill gjerne inn "ILD-Kommando" på mobil slik at dere kan bruke den til f.eks ved egentrening på grunnlag (både skarpt og tørt)

Kjøre flere repetisjoner på det dere skal trene på → f.eks minimum 4 gr.lag pr. kveld – TREN konkret på "små ting"vær pirkete!!

NB!! ETTERTRYKK innendørs er kjempeviktig!!! → viktig å få det inn som en del av i skyterytm

Test av AMO og børser er også viktig innendørs

TRENE PÅ DET SOM KAN FORBEDRES!!

Neste samling

Onsdag 21.november kl. 18:30 på Tynset

Kake: Roger