

REFERAT

Møtereferrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 5.des. 2018 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

Deltakerliste: Britt, Martin, Adrian, Kristian, Roger (kun instruktør), og Stein **Forfall:** Einar(skole), Torgeir(job) og Anniken(Lillehammer)

Innledning v/Stein

Trening med mening: HVA – HVORDAN - HVORFOR.

FELLES: Fortsetter med fokus på stående stilling → Balanse, fokus på vektfordeling og trykk, holdetrening stående uten skytterdress og med skytterdress. Gikk igjennom gravkorta fra Oslo-turen – Hvor (hvilken stilling eller serie) var det vi mistet poeng – hvorfor – hva kan forbedres? Konkurransen

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Britt	Skyterytme på kne → hardere fortrykk. Pusterytme og pressavtrekk	Hardt fortrykk slik at det smeller med en gang jeg har rund blink	Kun fokus på pusten og presse hvert skudd	Bra gjennomføring, presser til det smeller. Klarte å legge på hardere fortrykk og veien til blinken og smellet ble kortere. Testet også ut å skyte med større hølhorn → blir tvunget til å ha fokus på avtrekk og gjennomføring → bedre samlinger
Torgeir	Ikke tilstede			
Einar G	Ikke tilstede			
Kristian	Finne igjen stå-stillinga Slappe av	Inn og ut av stilling, bruke kontr.pkt lista, fokus på å stå avslappet	Redusere holdeområdet → klare å stå avslappet	Fungerte bra, klarte å finne igjen stillinga, samt å stå avslappet. Må jobbe mer med «timing» og prøve å lene meg enda mer bakpå slik at jeg får tyngden rett ned i føttene
Adrian	Få det til å smelle etter maks 5 sek	Hardt fortrykk, være offensiv. Ta opp igjen å starte på nytt hvis jeg ikke får i veien skuddet i løpet av 4-5 sek	Blir ofte stående for lenge...En del skudd som smeller på tur ut	Var flinkere til å ta opp igjen en del skudd, men ikke alle!
Anniken	Ikke tilstede			
Martin	Skyte hurtigere på stående, tøffere på avtrekkeren slik at jeg ikke blir stående for lenge	Hardt fortrykk, være offensiv Teste ut litt ulike måter og tempo	En del stå-skudd går ut	Gikk greit, ser at når jeg står for lenge går skuddene ut. Må bli enda hardere på fortrykket. Ble litt dårlig fokus på 5 enk.skudd stående under konkurransen.
Roger	Deltok ikke – kun instruktør			

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	96	46	142	9,5	9,5	7,0	9,9	9,6	185
Britt	96	48	144	*5	9,6	9,5	9,9	X4	191
Adrian	95	49	144	X2	9,3	X3	*8	X3	193
Kristian	98	50	148	X0	9,3	X2	9,7	9,6	195

Skytterprat etter trening:

Adrian:

Veldig bra gjennomgang på stå. Fikk testa ut og fikk børsa godt inn til meg. Ønsker å teste ut denne stillinga

Martin:

Stå gjennomgang var bra, finner igjen balansen fort. Ble litt passiv på noen stå i konkurransen

Britt:

Står rett nedpå med god vektfordeling. Har kontr på stå. Trener med større hølhorn, bruker 4,0. Skal skyte finale BPC **Tips**..Tenke gjennomføring!

Kristian:

Funka bra, står veldig rolig (viktig å komme nok bakpå), men sliter litt med timing....blir stående litt for lenge!

Fremover:

Trene i bolker: Fortsetter fokuset på stående – neste gang blir det filming av hver enkelt i stå stilling

Kjøre enkelt skudd stående ned til 15 sek pr skudd

Finale Boligpartner og Gauldal cup for Britt, Adrian og Kristian

Juleavslutning neste gang, dvs 19.des.....ordne med noe å spise??

Lekse til neste samling:

Jobbe videre med stående stilling, holde trening, kontrollpkt liste

Neste samling

Onsdag 19.desember kl. 18:30 på Tynset

Kake: Einar G