

REFERAT

Møterefereat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 30.januar 2019 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

Deltakerliste: Britt, Martin, Adrian, Kristian, Roger, Torgeir, Anne Ingeborg, Anniken, Soland og Stein **Forfall:** Einar (Samlagsstevne)

Innledning v/Stein

Velkommen til ny samling. Gjort unna flere konkurranser siden sist bl.a LDKS. De aller fleste godt fornøyd med hvordan de gjennomførte disse konkurransene. Noe er det sjølsagt å rette på, men viktig å ta med seg det positive. Bygge videre på det → bygge «sten for sten»

Trening med mening: HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan

FELLES: Fokus på stående stilling:

- 3x3 min holdetrening stående. **Hensikt:** Forbedre holdeområdet, fokus på nullstilling → kun pusten som skal styre børsa opp og ned
- Grunnlagstrening stående → 3 sk. stående på 50 sek. **Hensikt:** Klar til å avfyre første skudd rett etter ILD. Avlevere de 3 stå skuddene innenfor 50 sek. Sekunder du kan bruke til å finne kne-stilling. **Fokus på:** Nullpkt – Pust – Ettertrykk → «følge skuddet inn i blinken».

Konkurransen

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Britt	Grunnlagdrill med fokus på liggende avtrekk	Hardere på fortrykket Slappe av og finne igjen stilling før hvert skudd	Skyter noen dårlige ligg-skudd på gr.lag. Har ikke dårlig tid, men slurver litt for mye	Med fokus på pust og hardere fortrykk så smeller det med engang og har greie samlinger. Må ha fokus på dette fremover.
Torgeir	Avspenning, spesielt på gr.lag og stå	Finne nullstilling, jobbe med å «spenne av» de ulike muskelgruppene	Føler jeg har litt for mye spenning i kroppen, spesielt på stående og gr.lag.	Klarte å slappe av, kom meg inn i «bobla» vha fasitorda. En bra treningskveld
Einar G				
Kristian	Rytme Offensiv	Være hard på avtrekkeren og «tørre» å trekke av når det er rundt	Hindre at jeg står for lenge og dermed urolig	Er rolig på stående når vi kjører holdetrening, men klarer ikke å «oppnå eller beholde» den roen når vi skyter med skarpt
Adrian	Avtrekk stående	Bedre ettertrykk	Slurver med å følge skuddet «inn i blinken»	Klarte det bra på egentreninga. Vet ikke helt hva som skjedde under konkurransen...tror jeg ble litt ansent
Anniken	Liggende – være mere nøye på nullpkt og avtrekk Stå: tørre å trekke av raskere	Kontrollere nullpkt bedre Presse avtrekk slik at skuddet kommer «overraskende» Justere stå-stilling – komme meg mer bakpå	Være tøffere på når jeg er i blinken Mister for mange poeng på ligg Henger litt for mye frempå på stående	Ble bra på ligg, men sliter fortsatt når det skal gå fort. OK på stående innimellom. Må fine ut av hvorfor jeg får puls i børsa

Martin	Timing ifht pust og avtrekk, samt være offensiv på stå. Jobbe litt med kne-stilling	Skyte enkelt skudd stående. Være offensiv – teste ut	Blir passiv på stående	Bedre «timing» på stående, mer offensiv. Kne er bra, finner igjen «god-stillinga» og synes jeg sitter godt. Må trene mer på grunnlag, taper for mye poeng.
Roger	Balanse pkt på stå	Fokus på å få børsa lit høyere i skuldra	Føler at jeg ikke er i balanse	Fått børsa høyere i skuldra, kjennes mer riktig ut
Soland	Finne ro i de ulike stillingene – fokus på å være avspent	Finne «god-stillinga» fokus på avspenning, presse avtrekk	Hvis jeg ikke klarer å slappe av blir jeg urolig i kroppen	Klarte å finne roen i kne og liggende. Hovedfokuset var på stå og her synes jeg det gikk bra. Jeg fant en ganske god stilling.
Anne Ingeborg	Trene på å bli mer offensiv, skyte/trekke av raskere	Holde hardt med høyre hånd, gå hardt inn på trykkpkt. Ta opp igjen etter 2-3 sek hvis skuddet ikke går av	Vil trekke av på vei inn i blinken, ikke på vei ut. Sliter fortsatt med at jeg blir for sein.	Fortsatt litt sein, men hjelper å trene på 3xstå på 50 sek. Og enk.skudd stå på 15 sek. Godt holdeområde på stående i dag.

Konkurransen (10 sk. Grunnlag + 5 kne i serie + 5 enkelt skudd stående, 15 sek pr skudd (med rangering))

Navn	Gr.lag	Kne	Sum	1.stå	2.stå	3.stå	4.stå	5.stå	Sum	Kommentar
Martin	96	49	145	X2	9,6	X4	X4	9,7	193	
Britt	91	47	139	9,7	*6	9,7	*6	9,1	186	
Adrian	88	47	135	9,8	X2	9,6	8,5	8,7	179	
Kristian	94	49	143	9,6	9,8	9,9	*5	X3	190	
Torgeir	96	48	144	9,6	9,8	*8	X3	9,4	191	
Anniken	92	48	140	9,5	9,4	8,9	9,6	*7	185	
Roger	97	50	147	X3	*5	9,6	9,1	x	195	Omskyting → 9,5
Anne Ingeborg	98	49	147	9,4	*5	X2	X2	9,7	195	Omskyting → *8 = kveldens vinner
Soland	98	49	147	8,6	9,9	9,9	8,8	8,3	189	Gr.lag = jr. prog + 5 kne + 5 sk stående

Skytterprat etter trening:

Adrian:

Trente på avtrekk og ettertrykk på stående. Egentrening gikk veldig bra. Gr.lag konk ikke bra! Tips! Du skal ikke legge vekt på dagens konkurranse – ikke la den «feste seg i hodet»!

Martin:

Trente på «timing» på stående. Jeg ble litt passiv på stående på LDKS. Prøvde å være litt mer offensiv. Føltes bedre ut i dag.

Britt:

Skyte gr.lag med fokus på liggende. Har egentlig god tid på ligg! Tror jeg skal ta meg ekstra på tak. **Tips!** Handler om å være mer offensiv!! Prøv å roe ned, puste godt i mellom kne og ligg.

Kristian:

Er dønn rolig når jeg klikker, skjer et eller annet når jeg skyter med skarpt – blir mere urolig da! Bytte litt på håndstillinga på stå, følte bedre ut! **Tips!** Det at du er roligere når du tørrtrener sitter i hodet → må bare trenes på!

Torgeir:

Hadde fokus på avslapping/avspenning på stående og gr.lag, har slitt litt med puls. Gikk igjennom kontr.pkt lista og fasit ord for å komme meg inn i «skytebobla. Synes jeg jobbet bra i dag.

Einar:

Ikke tilstede på kveldens trening

Roger:

Jobbet med balanse pkt på stå. Føler det går rette veien. Satte på en forlenger på kolben. Veldig behagelig på kne og ligg, litt uvant på stå. Handler om å få børsa høyt nok i skuldra slik at jeg slipper å søke ned mot børsa med hodet.

Anniken:

Trente en del liggende, slurver for mye på stevne. Fokus på nullstilling og avtrekk Trente også stående, endret litt på stillinga. Blir stående litt for lenge noen gange! Sliter i tillegg med puls på stå. **Tips:** vanskelig å si, men prøv å slakke ut reima rundt venstre overarm slik at du får en liten finger i mellom. Slik du har reima nå så strammer den seg sammen helt inntil arma, blir som en «strøpe-løkke».

Anne Ingeborg:

Blir fortsatt litt for sen på stående, hadde godt holdeområde og god balanse. Trente også på holde fokus.

Soland:

Fikk prøvd meg litt på stående, fikk noen skjeve serier. Klarte å slappe av i kne, hadde fokus på avspenning. **Tips!** Viktig med innretning mot skiva på stående.

Fremover:

Samlagsstevne til helga – sett dere konkret trenings før konkurransen og vær tro mot det!

Rekr.samling 2.mars på Tynset fra kl 12:00-15:00. Noen av gruppa som har mulighet å være med? → sjekk til neste samling (Britt blir med!)

Målsettinger for 2019-sesongen, mangler fortsatt fra de fleste av dere.

Første runde i Frendecup i slutten av mai. Flyreise ca 1700,- kr + overnatting og leiebil.

Lekse til neste samling:

Jobbe videre iht egen plan og målsetting for sesongen bygge «sten for sten»

Neste samling

Onsdag 13.februar kl. 18:30 på Tynset

Kake: Anniken