

REFERAT

Møterefereat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 13.februar 2019 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

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

Innledning v/Stein

Stor gratulasjon til Kristian som ble Samlagsmester 15 m kl. 3-5 med kruttsterke 348 poeng. Etter 150 på 15-skudden klarte han å holde fokus på de rette arbeidsoppgavene → Kjempebra!! Mye bra skyting fra resten av gjengen også....artig ☺. Som vi sa sist, **viktig å ta med seg det positive, bygge «sten for sten»**

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

- FELLES: Fokus på stående stilling:
- 2x3 min holdetrening stående. **Hensikt:** Forbedre holdeområdet, fokus på nullstilling → kun pusten som skal styre børsa opp og ned
 - 1x3 min holdetrening stående med puls (armhevninger + spensthopp): **Hensikt:** Trene på å ta kontroll over puls, «Skyte med» puls!
 - 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».
 - 10 enkelt skudd stående – ut og inn av stilling for hvert skudd. **Hensikt:** Øve og automatisere inntak av stilling → helt likt hver gang!

Konkurranse

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Britt	Skyterytme på kne – være offensiv	Jobbe med pusterytmen og legge på mer fortrykk → fortsette å øke presset	De gangene jeg blir tvunget til å skyte litt fortere smeller det på tur onn og får bedre samlinger	Grei start på økta, var mer bevisst (klarte å justere) på hvordan jeg satte kolben i skuldra. Puster slik at jeg kjenner at jeg klarer å slappe av. Jevn pusterytme mellom hvert skudd
Torgeir	Ikke tilstede			
Einar G	Ikke tilstede			
Kristian	Offensiv (Alle stillinger)	Være hard på avtrekkeren	Ikke stå for lenge, klare å avlevere skudd når det er helt rolig og samtidig er avslappet	Er veldig rolig på stå ☺ Kne og ligg blir jeg fortsatt litt defensiv
Adrian	Avtrekk stående	Godt ettertrykk – følge skuddet inn i blinken	Gjør for dårlige ettertrykk	Mye bra, men «glemmer» noen ganger å følge skuddet inn i blinken!
Anniken	Ligg: Justering av reim på venstre arm	Skyte en del liggende – flytte reima. Må også teste den i andre stillinger	Fortsatt usikker på hvor jeg skal sette reima. Skyter dårlig liggende om dagen.	
Martin	Kne: Nullstilling Stå: Timing	Kne: Bruke tid og sjekke kontr.pkt lista før jeg skyt Stå: Være offensiv og tøff på avtrekker	Kne: Flytter serier (tror jeg ikke er flink nok til å ta ut nullstillinga Stå: Blir litt passiv på noen skudd	Kne: Gikk bra – fant stillinga og tok ut nullstillinga raskere Stå: OK på egentreninga. I konkurransen ble jeg litt passiv på et par av skuddene

Roger	Stå: Balanse og nullpkt Kne: Stillingsdrill	Stå: Holdetrening Kne: Inn og ut av stilling	Stå: Forbedre holdeområdet Kne: Komme raskere i stilling – avlevere skuddet fortere	Har laget en plan for stående skytinga. Jeg er tom for nye ideer og skal gjøre en justering på utstyret inn mot mai. Kommer til å trene mye ligg og kne fremover for å bevare godfølelsen der. Skal la stående skytinga hvile til neste samling
Soland	Ligg/kne: Kolbens plassering i skuldra Stå: Balanse	Blir å teste ut for å finne hvordan jeg kan ha kolben. Samme for stående, teste ut stilling for å finne riktig balansepkt	Er litt usikker på hvordan jeg skal plassere kolben. Når det gjelder stående har jeg for lite timer i den stillingen enda	Fikk rettet på kolben med å montere på en kolbeforlenger. Synes likevekten i geværet ble bedre også. Stående gikk bra i starten, men ble «sliten» på slutten
Anne Ingeborg	Balanse på stående + være offensiv → skyte raskere	Sjekke nullpkt og balansepkt. Trekke av etter maks 2-3 sek. Hvis ikke ta opp igjen	Blir for sein på stående → trekker av på tur ut av blinken. Får i tillegg dårlig tid på seriene/grunnlag	Fortsatt litt å gå på mtp å få av gårde skuddet til rett tid. Men litt bedring i dag. Bra kneskyting.

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	93	49	142	9,8	9,9	X0	9,7	9,7	188	
Britt	97	48	145	*6	9,3	9,8	X0	X1	193	
Adrian	96	49	145	9,4	X0	X1	9,4	9,8	192	
Kristian	97	50	147	X2	X1	8,3	9,9	9,6	193	
Anniken	94	49	143	8,9	8,5	9,4	8,7	X1	186	
Roger	97	49	146	9,7	X3	9,4	X3	*7	194	
Anne Ingeborg	97	50	147	9,7	X2	*7	*6	9,8	195	Kveldens vinner, den tredje på rappen!
Soland	93	47	140	9,7	X0	X9	5,9	8,0	182	Bra Soland 😊

Skytterprat etter trening:

Adrian:

Mye bra, fokusere litt mer på ettertrykk og følge skuddet inn i skiva. Bra holdeområder. Ser veldig bra 😊

Martin:

Timing på stå begynner å bli bra, er mer offensiv og puster godt i mellom skudda. Har funnet en bra knestilling. 😊

Britt:

Trives veldig godt med den nye reima. Er mer avslappet. Skrut ett knepp til venstre på kne. Stoler mer på meg sjøl. Bedre samlinger, BRA KVELD 😊

Kristian:

Bra, er rolig, men blir litt defensiv noen ganger. Positiv opplevelse på saml.stevne, bestemte meg å være offensiv....klarte å gjennomføre det.

Torgeir:

Ikke tilstede på kveldens trening

Einar:

Ikke tilstede på kveldens trening

Roger:

Stemmer Ok på ligg og kne. Vedlikeholdstrening på kne og ligg fremover.

Anniken:

Testa litt reim i dag, fortsatt ikke helt i mål. Skjøtt greit på hele treninga, bortsett ifra de siste 5 stå. Fått bort pulsen! Lyst til å teste ut «Ågotnes reima»

Anne Ingeborg:

Kne veldig bra i dag, 😊 Mye 9,9 på stående!(Litt varierende). Sliter litt med å finne stillinga.

Soland:

Begynner å få taket på stående, la på ei ekstra plate på kolben. Handler om timer i stillinga!

Samling med Kim Andre Lund oppi Dalsbygda sist helg:

Han er både erfaringsrik og kunnskapsrik. 14-16 skyttere deltok. Veldig bra helg. De yngste var veldig fornøyd. Roger og Britt og Martin og Anniken deltok. Roger med som instruktør.

Hovedfokus på standp.drill og være klar når ild blir sagt. Prøve å skyte i samme tempo i alle skuddene

Fremover:

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 2-3 stk.

Feltstevner begynner til helga → Innskyting av børs og test av amo!

Lekse til neste samling:

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

For dere som skal skyte felt → innskyting av børs + test av amo (hastighet) kjøre ut knepptabell!

Neste samling

Onsdag 27.februar kl. 18:30 på Tynset

Kake: Anniken