

REFERAT

Møtereferat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 8.mai 2019 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

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

Innledning v/ Stein

Banesesongen er i gang, noen har sesongdebutert, de fleste åpner med Trippelstevne i helga. Det bør nå legges en plan for sesongen ifht stevner.

Samlingen i dag kjører vi på med grunnlagstrening. Noen som har behov for hjelp til å se på stilling etc.

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

- **FELLES:** 3x3 med gr.lags trening. Fokus på stillingsdrill og skyterytme. 3 skarpe skudd – ett i hver stilling ellers klikkskudd hvor fokuset og «avlevering av skudd» (skal være lik skarpt skudd)
 - Hensikt: Trene inn en god stillingsdrill, terpe detaljer som f.eks. «ta deg tid» å sjekke ut nullstilling etter stillingsskifte (før skyting). Ikke minst huske på å PUSTE!!
- Etter skyting, skytterprat hvor vi bl.a får høre hvordan Anne Ingeborg forbereder seg og gjennomfører stevner

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Torgeir	Avtrekk stående	Fokus på gjennomføring og avlevering av skudd. Puste og bruke fasitordene	Blitt litt dårlig med trening i det siste, så må jobbe med det man kan «tjene mest på»	Mye bra! Kom sent i dag, men fikk trent bra synes jeg. Føler meg egentlig klar for Trippelstevne i helga ☺
Einar	Ikke tilstede			
Martin	1. Knestilling 2. Balanse stående	1. Gå igjennom sjekkpkt. liste før første skudd 2. Samme her → sjekkpkt.liste gjennomgås	Trenger å terpe detaljer, setter meg ofte bare ned på kne og begynner å skyte, samme gjelder egentlig stående	Kne går veldig bra. Stående begynner også å bli bedre.
Adrian	Fant ikke arket til Adrian!			
Britt	1. Grunnlagsdrill 2. Omgangsdrill	1. Justere reim når jeg kommer ned på kne på grunnlaget 2. Holde våpenet i skuldra ved magasinbytte omgang	For å få en mer effektiv stillingsdrill, «kjøpe meg litt tid» mellom stillingene. Slik at jeg kan «roe ned» litt før skuddet	Ser og føler hvor mye tid en kan spare ved å justere reim når man kommer ned på kne på grunnlaget
Anne Ingeborg	1. Magasinbytte omgang 2. Avtrekk/rekyloptak kne	1. Trene inn magasinbytte mens børsa er i skuldra → tørrtrene omgang/mag. Bytte 2. Gjennomføre kontrollerte avtrekk, være bevist på vinkelen mot skiva når jeg finner stillinga	1. Spare tid, samt unngå å flytte serier 2. Skyter en del kne-serier ned til høyre	God skyting på liggende og kne innledningsvis. Tror mye ligger i avtrekket, må tørre å trekke av på skikkelig vis. Rakk ikke å trene på magasinbytte. Mye bra under grunnlagstrening med 3 skudd. Litt rotete gr.lag med 10 skudd. Ukonsentrert og gjorde noen tullefeil

Soland	Kontroll i knestående	Holde fokus på alle skudd. Endre noe hvis det trengs. Trene på å finne igjen samme stilling hver gang	For å ha kontroll på skuddene og for å bygge en trygg stilling	Tror jeg har funnet feilen. Tror det er ujevn spenning i skulder og andre deler av kroppen. Skal prøve å jobbe med dette og se om det er det som er problemet. Tendensen er at skuddene sitter til venstre.
Kristian	Skyterytme	Holde fast rytme og trekke av fast etter kort tid	For å unngå å bli passiv	Er rolig, men sliter litt med å klare å trekke av når det er rundt
Roger	1. Raskere skyterytme stående 2. Stillingsdrill kne 3. Isett skulder liggende	1. Inn/ut av stilling – komme i gang 2. Inn/ut av stilling 3. Drille isett → skyte ett skudd i en omg	Ble mer offensiv i alle stillinger	Godt betalt på skiva. Holder ganske rolig etter tørrtrening hver dag de siste 14 dagene. Utfordringen er å finne balansen mellom raske skudd (avtrekk) og rund blink → 10'er. Må jobbe for poengene, men det ser lovende ut ☺
Anniken	Ikke tilstede			

Konkurransen (vanlig grunnlag)

Roger vant med 100 poeng og 10!! indre☺. Torgeir nr. 2 med 98, Anne Ingeborg nr. 3 med 96

Skytterprat etter trening:

Anne Ingeborg fortalte oss om sine forberedelser og gjennomføring av stevner:

- Visualisering før stevne – forberede hode hva som venter
- Skytemodus før konkurransen starter
- Snakke positivt til deg sjøl underveis i skytinga – en god indre positiv dialog
- Egen plan for LS
- Sette ting i perspektiv, skyting er egentlig en liten bagatell i livet!

Tusen takk Anne Ingeborg for at du ville dele din kunnskap med oss, det setter vi utrolig stor pris på ☺. Her var det masse tips å hente! Så må hver enkelt skytter sjøl finne sin måte, dette finnes det ingen fasit på!

Fremover:

1.runde Frende Cup: Infoskriv er sendt ut til aktuelle deltagere

Lekse til neste samling:

Vurdere/gruble over om noe av det Anne Ingeborg «bruker i sin skytterverden» kan være noe for deg.

Neste samling

Onsdag 15.mai 18:30 på Tynset

Kake: Stein