

# REFERAT

## Møtereftrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 22.mai 2019 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

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

### Innledning v/ Stein

Erland tilbake i gjengen....det er bra, en tilvekst til gruppa. Blir med oss når han har mulighet.

Siste samling før 1.runde i Frende Cup. Nå gjelder det å finpusse detaljer og begynne de mentale forberedelsene.

Dagens samling består av: Holdetrening stående, plotting av skudd, samt grunnlagstrening. Noen som har behov for hjelp til å se på stilling etc.

Trening med mening:

- **EGENTRENING:** HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan
- **FELLES:**
  - Holdetrening stående 2 x 3 min. Hensikt: Bedre holdeområdet og øke utholdenheten i stå-stillinga, Kjenne etter at de 5 kontaktpunktene «er der»!
  - Plotting av skudd. Hensikt: Holde fokus på avtrekk, «følge» skuddet inn i blinken og «se» treffpkt
  - 2 x 3 med gr.lags trening. 3 skarpe skudd – ett i hver stilling ellers klikkskudd hvor fokuset og «aveivering 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 stillingskifte (før skyting). Samt fokus på PUST!
- Etter skyting, skytterprat

### HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Torgeir	Ikke tilstede			
Einar	Avtrekk i alle stillinger	Fokus på å presse alle avtrekk	Lenge siden jeg har skutt, vil fokusere på det viktigste	
Martin	1. Balanse stå 2. Avtrekk stå 3. Grunnlag	1. Sette opp stå-stilling iht kontr.pkt lista mi 2. Offensiv, samtidig presse avtrekk 3. Kjøre et par gr.lag	1. Ønsker å forbedre holdeområdet 2. Blir litt passiv noen gang 3. Finne igjen stillingene, spes på kne	Bra økt i dag....det både føles og kjennes bra ut. Konkurransen blir jeg litt sliten og det blir en dårlig gjennomføring
Adrian	Stående	Justere vinkelen på foten	Litt ubalanse på stående	Fikk til ei god stilling, men klarte ikke å få til samlinger. Vårt mye grått på slutten av treninga
Britt	1. Liggende – plassering av kolbe i skuldra 2. Ettertrykk	1. Finne ut hvor kolben skal plasseres i skuldra – skyvekolbekappa opp 2. Fokus på godt ettertrykk på alle skudd	1. Få bedre kontakt i skuldra, spesielt når det skytes fort 2. Kan bli flinkere til det	Helt grei kontakt med skuldra. Føler den sitter bra når det skal skytes fort. Fortsette å jobbe med plassering av kolbe i skulder under konkurranser.
Anne Ingeborg	1. Magasinbytte omgang 2. Rekyloptak kne	1. Tørrtrene omgang med magasinbytte med børsa i skuldra	1. Spare tid 2. Unngå skeive serier/skudd	Begynner å få dreisen på magasinbytte ☺

		2. Være nøye med innretning på skiva og holde børsa rett		Litt for passiv på stående, smeller på vei ut og ikke inn. Bra grunnlag på slutten, klarte å skjerpe meg da 😊
Soland	1. Avtrekk 2. Skytestilling ligg og stå	1. Fokuserer på hvert avtrekk, slik at jeg gjør det likt hver gang 2. Ut og inn av stilling	1. Noen skudd som går ut som ikke kan forklare 2. Finne igjen samme stilling hver gang	Føler jeg klarte å ta gode avtrekk. Ligg og stå gikk veldig bra i dag. Sliter med kne, så ble lite kne-skyting
Kristian	Avtrekk	Skifter til større hølhorn – fokus på sentrering av blink og avtrekk	For å ta skikkelig gode avtrekk	Fungerte bra, klarte å ta gode avtrekk på mange skudd. Selv om det er urolig så går det inn hvis jeg har gode avtrekk.
Roger	Sidependling og balanse på stående	Prøver å isolere bevegelsen så mye som mulig gjennom å endre juster litt på fotstillingen	Bli raskere klar på stående	Har god kontroll- egentlig. Det har vært mye arbeid denne uka og kroppen er litt sliten. Flyttet litt serier i dag, men jeg kjenner det selv, at det ikke stemmer. Alt i alt mye BRA!
Anniken	Ikke tilstede			
Erland	Ikke levert inn arket			

## Konkurransen (vanlig grunnlag)

Anne Ingeborg vant med 99, Roger nr 2 med 98 (2\*) og Einar nr. 3 med 98 (0\*)

## Skytterprat etter trening:

### Erland:

Bytta pipe, har trent bra. Har skutt mye. Sliter med litt sidependling....men holdeområde er bra når jeg først har funnet stillinga. Sliter litt med ryggen (skyldes ikke skytinga) Funker bra på liggende.

### Martin

Går bra, litt passiv på noen ståskudd. Kommentar: Du imponerte stort under plotting av skudd → veldig bra!

### Adrian

Stillingen er grei, må jobbe med timinga. Blir litt tidlig på noen skudd.

### Kristian

Skjøt med hølhorn 4,6 i kveld også. Satser på det i helga. Klarer å ta gode avtrekk.

### Soland

Føler det går bra på det meste. Begynner å finne ut av stående. Sliter med ene kneet.

### Anne Ingeborg

Passiv på stående, dårlig timing. Ble litt for avslappet under dagens trening. Trenger litt mer action.....fikk opp trøkket i konkurransen!

### Britt

Ser bedre ut, føler det går rette veien. Fått justert avtrekket (hadde etterslep) Fortsatt noe å jobbe.

### Roger:

Stemmer bra på kne og ligg. Stående har jeg bra kontroll på også.

**Einar:**

Ikke skjøte på 1,5 mnd. Men mye bra allikevel. Må trene litt på rutiner grunnlag.

**Fremover:**

Info om 1.runde Frende Cup: Avreise, fly, overnatting etc  
Infoskriv er sendt ut til aktuelle deltagere

- Legg igjen forventningspress og tanker om poengsum HJEMME
- ARBEIDSOPPGAVER OG GJENNOMFØRING SOM TELLER
- Forbered deg mentalt **FØR** hver konkurranse → VISUALISERING
- Se på disse konkurransene som en del av treningsarbeidet sesongen 2019
- Prøv gjerne ut (tenk over) spenningsnivået ditt. Klarer du å regulere det.
- Bruk gjerne FASITORD underveis i skytinga → gjerne koble det til dyreverden (Løve – Tiger – Gepard etc) F.eks. «**T**iger - **A**ngripe – **M**idt i - **A**vtrekk»
- Test ut dette med en god og positiv indre dialog med deg sjøl (ta styring over tankene dine)
- VÆR PÅSKRUDD – FOKUSERT - KONSENTRERT → **SKYTTERBOBLA**
- HA TRUA PÅ DEG SJØL → SJØLTILLIT.
- Lykke til ☺
- PS! Husk å puste med magen!

**Lekse til neste samling:**

Visualisering før Frende Cup, forbered hode på KONKURRANSE.

---

**Neste samling**

---

Onsdag 5.juni 18:30 på Tynset

**Kake: Martin**