

# REFERAT

## Møterefereat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 5.juni 2019 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Deltakerliste:** Britt, Roger, Einar, Anne Ingeborg, Torgeir, Martin, Soland og Stein

**Forfall:** Anniken, Adrian, Erland og Kristian

### Innledning v/ Stein

Kort gjennomgang av Frende Cup

Dagens samling består av: Holdetrening stående og vi fortsetter med grunnlagstrening. Noen som har behov for hjelp til å se på stilling etc.

Trening med mening:

- EGEN TRENING: HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan
- FELLES:
  - Holdetrening stående 5 x 1 min. Hensikt: Bedre holdeområdet og øke utholdenheten i stå-stillinga, Kjenne etter at de 5 kontaktpunktene «er der»!
  - 2 x 3 med gr.lags trening. 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 stillingskifte (før skyting). Samt fokus på PUST!
  - Konkurransen: 10 sk. grunnlag med kommentering underveis
- Etter skyting, skytterprat

### HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Torgeir	Avtrekk stående	Fokus på gjennomføring av avtrekk, følge skuddet inn i blinken	For å bedre timing på avtrekk ifht «rund blink»	I dag fungerte det dårlig, urolig i hele kroppen
Einar	Stående	Timing og avtrekk	Taper for mye på stående	Liten fremgang, skal teste nytt korn (4,0)
Martin	Stående <ul style="list-style-type: none"><li>• Balanse</li><li>• Offensiv</li></ul>	1. Finne nullpkt før jeg skyter 2. «Aggressiv» – ikke vente på at det skal bli «rundere» blink	Under helgens stevner ble jeg alt for passiv, «alle» skudd gikk ut.	Balansen på stående blir bedre, men kan bli enda mer offensiv på noen av skuddene
Adrian	Ikke tilstede			
Britt	Kneskyting <ul style="list-style-type: none"><li>• Offensiv skyterytme</li><li>• Pusterytme</li></ul>	Hardere på fortrykket Plassering i skulder Avstand vinkel mellom føttene	Føler jeg har vært litt for passiv og føler meg litt usikker på kne under konkurranser	Plassering i skulder var bra, samme med avstand mellom føttene. Klarer å legge på med fortrykk på trening og sitter mer avslappet. Synes det fungerte bedre med hardere fortrykk under helgas konkurranser.
Anne Ingeborg	Teste ny liggende stilling	Tørrtrene + skyte med skarpt → inn og ut av stilling	Bli bedre på liggende, få børsa til å «sitte fast» i skuldren	Mye rart i dag....er mye som må på plass før LDKS

Soland	1. Knestilling 2. Liggende med fokus på avtrekk	1. Skyte kne og prøve å forbedre det jeg kan 2. Prøve ny/gammel stilling	1. Fordi jeg har bevegelse i børsa på kne 2. Føler jeg har for dårlig kontroll	Har fortsatt problemer med å skyte kne (vondt i kneet). Måtte skyte stående i stede! Gikk bedre på liggende og avtrekkene var gode
Kristian	Ikke tilstede			
Roger	Stående (sidependling)	Inn og ut av stilling	Stor forskjell på hvor rolig jeg er fra gang til gang	
Anniken	Ikke tilstede			
Erland	Ikke tilstede			

## Konkurransen (vanlig grunnlag)

Roger vant med 98, Einar nr 2 med 96 og Soland nr. 3 med 94

## Skytterprat etter trening:

### Torgeir:

Trente i dag på det samme som sist, litt urolig i kroppen. Kan ha sammenheng med litt sjauing på jobb.

### Martin

Blir litt passiv på stående. **Tips!** Noen ganger kan det lønne seg å ta opp igjen skudd.

### Soland

Fokuserte på kne og ligg, men klarte ikke å skyte noe mye kne. Gikk tilbake til 3den gamle ligg stillinga (flytta kolben lengre inn på skuldra). Føler jeg begynner mer trygg på stående. Helt normalt at det går litt opp og ned

### Anne Ingeborg

Litt kaos, holder på å teste litt på liggende. Funka bra i går, dårlig i dag. Skiftet kolbekappa, men vurderer å gå tilbake til den gamle. Må teste litt mer! Testet børsa i benk, samlingene ble bedre

### Britt

Passiv på kne, tørr ikke å trekke av blir for sen. Offensiv i hue. Må ikke miste trua. Tips sett deg et par konkrete mål, arbeidsoppgaver til helgas stevner.

### Roger:

Stemmer bra, litt variasjon på stående...sidependling. Klarer ikke å se helt hva som gjør det. Har trua på at det vil bli bra.

**Einar:** Trene litt på stående, er helt på jordet. Timingen som ikke stemmer, finner ikke rytmen. Skyter bedre på stå på gr.lag. **Tips** skifte til større hølhorn. Prøv med 4,0. Prøv å bruke noen fasitord slik at du er sikker på at du har rund blink.

**Fremover:**

- Fokus på arbeidsoppgaver og gjennomføring på kommende stevner
- LDKS på Tynset
- Viktig at alle sjekker våpen, løp etc frem mot LS
- Skyte i benk, slik at du er sikker på at løpet gir gode nok samlinger (testet børsa til Anne Ingeborg i dag, den var ikke helt optimal)
- Vi begynner å rette fokus mot LS
- Gjerne fokusere på «Rask skyting på stående skuddene på 10-skudden for «å kjøpe» seg litt bedre tid
- Treningstips! «Ta opp igjen» 2 el 3 av ståskuddene!!

**Lekse til neste samling:**

Fortsette å terpe detaljer, være fokusert på trening. TRENE MED KVALITET.

---

**Neste samling**

---

Onsdag 19. juni 18:30 på Tynset

Kake: Torgeir