

REFERAT

Møtereferrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 26.juni 2019 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

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

Innledning v/ Stein

Kort gjennomgang av siste ukes konkurranser med fokus på forberedelser og gjennomføring av de enkelte stevna.

Dagens samling består av: Ca 45 min med egentrening iht plan. Holdetrening + 25 sk program.

Trening med mening:

- EGEN TRENING: HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan
- FELLES:
 - Holdetrening stående 5x1 min
 - Konkurrans: 25 skudd med kommentering underveis
- Etter skyting, skytterprat

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Torgeir	Ikke tilstede			
Einar	Knestående	Timing og avtrekk	Stemmer ikke helt på kne om dagen	Gikk greit, men fortsatt noen skudd som går ut
Martin	Ikke tilstede			
Adrian	Knestående, finne igjen stillinga	Inn og ut av stilling, kjenne etter at jeg sitter avslappet	Flytter stilling og dermed treffpkt	Synes det fungerte bra i kveld, Satt godt og flyttet ikke treffpkt
Britt	Pressavtrekk	Inn til trykkpkt, legge på litt press, gjenta det 2 ganger før skarpt skudd	Mer timing på avtrekk, offensiv skyterytme	Klarer å legge på mer fortrykk. 8 av 10 var bra. Litt passiv når jeg ikke får det til å smelle med en gang. Klipper da enkelte skudd.
Anne Ingeborg	Kneskudd på gr.lag	Klikke stående og liggende på gr.laget, skyte kneskuddene. Særlig fokus på å effektivisere stillingsskiftet fra stå til kne	Litt lite kontroll og ofte poengtap på kne på gr.lag. Må klare å roe ned mer og ta bedre avtrekk	Holdt meg ikke helt til treningsplanen i dag. Så har ikke «løst noe» på kne. Vet hva som skal til, men klarer ikke å gjennomføre det. Litt sliten og ukonsentrert i dag ☹
Soland	Spenning i høyre skulder	Fokusere på holde skulder avslappet	Fordi dette kan gjør at et skudd går ut	Tror jeg fikk rettet litt på spenningen, mangler litt på ligg og kne når jeg skyter under press
Kristian	Stående	Komme meg mer bakpå	Tror jeg vil bli roligere	Fungerte bra, klarte å komme meg mer bakpå og syntes jeg ble roligere i stillingen.
Roger	Ikke tilstede			

Anniken	Ikke tilstede			
Erland	Ikke tilstede			

Konkurransen (25 skudd, standard program)

Anne Ingeborg 245, Einar 244, Adrian og Kristian delte 3.plassen med 241. Ellers skjøt Soland 237, etter hele 146 på 15-skudden...imponerende av en junior!

Skytterprat etter trening:

Anne Ingeborg:

Skulle egentlig trene gr.lag, men ble mest stående Litt sliten, trenger litt overskudd

Britt:

Kneskyting, bra i dag! Skjøt med klikkpatroner i dag også. Tørr å legge på mer fortrykk når jeg har tidspress på meg

Einar:

Timing på kne, Ok men noen går ut

Kommentar: Beviser at du kan på kveldens trening, mye bra skyting!

Soland:

Mye stå trening i dag, litt urolig, men egentlig Ok. Bra 15 skudd på konkurransen. Sliter fortsatt med kne (vondt)

Kommentar: Knallbra skyting under konkurransen!!

Adrian:

Bra, stemte i alle stillinger. Veldig fornøyd

Kristian:

Egentlig veldig bra. Under konkurransen hadde jeg 22 bra skudd og 3 lave skudd som jeg ikke ser. Må sjekke børse, ladninger.

Fremover:

- Begynne å visualisere mot LS. Bruk teknikken til å «se for deg» atmosfæren med oppropstelt, venting i teltet, inn på standplass, skyte prøve skudd osv
- Mentale forberedelser er kjempe, kjempe viktig!!!!
- Tørrtrening + trening med 22 = GOD TRENING

Lekse til neste samling:

Fortsette å terpe detaljer, være fokusert på trening. TRENE MED KVALITET og HA DET GØY på trening!!!!

PS! Etter trening tok vi en tur i Tufte-parken v/Ungdomsskola (se bilder) → anbefaler flere turer dit, fin trening for bl.a balanse og smidighet.

Neste samling

Onsdag 10.juli 18:30 på Tynset **Kake: Vi prøver en gang til Torgeir** ☺

