

REFERAT

Møtereferrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 20.nov. 2019 | Referat: Stein Graneng

Oppmøte:

Kveldens deltagere: Andreas, Jørn, Marius, Thomas, Soland, Adrian, Kristian, Britt, Ingeborg, Martin, Roger og Stein

Innledning v/ Stein

Velkommen til sesongens tredje samling, spesielt ønsker vi Marius velkommen som medlem av Team Boligpartner. Trenerteamet hadde eget møte i går kveld hvor vi diskuterte treningsplan for kommende sesong. Vi fortsetter med fokus på stillinger på de kommende samlingene og fletter inn både skyte-teknikk og mental trening. Fokus på dette med bevisstgjøring på hva den enkelte skytter vil trene på de kveldene vi er samlet. HVA-HVORFOR-HVORDAN

Det vil si TRENING MED MENING:

- EGEN TRENING: HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan, ca 45 min
- FELLES:
 - Holdetrening stående, 5 repetisjoner a 60 sek
 - 2 og 2 jobber sammen → Utg.stilling stående – på kommando ild, med på kne og skyte 3 skudd på 80 sek. 2 repetisjoner pr. skytter.
 - **Hensikt:** Stillingsdrill → Finne igjen samme stilling (kontr.pkt liste) og skyte samlinger på samme sted. Evt justere stilling ut fra tilbakemeldinger fra observatør. (Observatør noterer ned antall bevegelser skytteren gjør før første skuddet går)
 - Konkurrans: Lagskyting, 2 og 2. Vi skyter ordinært grunnlag med rangering.
- Etter skyting, skytterprat og tilbakemeldinger til hverandre

HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	HVORFOR	HVORDAN	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Britt	<ul style="list-style-type: none">• Grunnlag → skyterytme,• Skyte med godt ettertrykk på hvert skudd	<ul style="list-style-type: none">• Lite å utsette på gjennomføringene for tiden, men en tendens til at stå-skuddene smeller litt tidlig	<ul style="list-style-type: none">• «Holde igjen» stå skuddene litt	<ul style="list-style-type: none">• Skyter grunnlagene i et greit tempo. Har god tid• BRA gjennomføringer
Ingeborg	<ul style="list-style-type: none">• Kne/stå: fokus på første serie	<ul style="list-style-type: none">• Har ofte skutt mye mengde, skyter bra fra skudd 9-10 og utover. Kanskje for lite fokus i starten	<ul style="list-style-type: none">• Skyte serier 5 sk stå/kne annenhver gang• Mer fokus på kvalitet enn kvantitet!	<ul style="list-style-type: none">• Bra, økt fokus fra første skudd• Var «mere på» fra start!• Ble tidvis litt for nøye og dermed litt passiv
Martin	<ul style="list-style-type: none">• Nullpkt kne• Grunnlag	<ul style="list-style-type: none">• Flytter serier og finner ikke noen god følelse på kne• Kommer dårlige skudd som jeg ser	<ul style="list-style-type: none">• Finne en stilling som er god og huske den• Skyte/klikke gjennom noen grunnlag og huske hva jeg gjør	<ul style="list-style-type: none">• Knestående blir bedre, tror jeg har funnet ut av stillinga, så må bare trene mere!• Blir noen ganger for ivrig på grunnlaget, spes på kne → må ta meg litt bedre tid (puste godt før jeg skyter)

Adrian	<ul style="list-style-type: none"> • Stillingsbytte 	<ul style="list-style-type: none"> • For å komme kjøpere ned på kne 	Stillingsdrill fra stående og ned på kne	<ul style="list-style-type: none"> • Skjøt et par grunnlag, selve stillingsbyttene var bra. Hadde kjøpe bevegelser. Ikke noe mange unødvendige bevegelser, men kan enda «spare noen» sekunder
Jørn	<ul style="list-style-type: none"> • Kne stilling, ettertrykk og fast grep 	<ul style="list-style-type: none"> • Få inn stillinga jeg prøvde så vidt sist gang • Har vært litt sløv på dette med ettertrykk og fast grep 	<ul style="list-style-type: none"> • Inn/ut av stilling • Klikke/skyte • Fokus på ettertrykk og fast grep 	<ul style="list-style-type: none"> • Kne gikk bra! Fikk noen tips av Thomas som hjalp mye. • Slurver fortsatt med ettertrykk og fast grep!!
Roger	<ul style="list-style-type: none"> • Stående • Kne • Ligg 	<ul style="list-style-type: none"> • Sidependling • Finne stillingen raskere • Høyde på stillinga 	<ul style="list-style-type: none"> • Holdetrening + vektfordeling • Stillingsdrill inn/ut • Justere reima? 	<ul style="list-style-type: none"> • Skjøt forholdsvis lite pga skivekapasitet • Justerte litt på stående → mer vekt på H. fot • God stillingsdrill på kne – inn/ut på tid • På liggende «leter jeg fortsatt etter min gamle stilling i ABS-dressen. Forsøkte å heve stillingen i forrige uke, men uten hell. Senket den litt igjen i dag → kjennes bedre ut
Thomas	<ul style="list-style-type: none"> • Nullstilling stå • Tyngden ned i hælen • Pust og fokus på avtrekk 	<ul style="list-style-type: none"> • Bli mer stabil • Komme i gang med skytinga 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skudd + 1 1 klikk osv • Samme fokus hele veien • 	<ul style="list-style-type: none"> • Ble mer fokus på veiledning i kveld • Fikk kjørt en OK runde med nullstilling
Soland	<ul style="list-style-type: none"> • Null pkt kne • Balanse stående 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedre samlinger • Bedre samlinger 	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på nullpkt – sjekke den hver gang • Evt justere stilling og finne igjen samme stilling 	<ul style="list-style-type: none"> • Ny skytterdress, tar litt tid å venne seg til den • Bedre på kne – flyttet høyre foten litt inn • Må jobbe mere med stående, spesielt å finne nullpkt
Andreas	<ul style="list-style-type: none"> • Stillingsdrill stående • Kne 	<ul style="list-style-type: none"> • Finne igjen samme stillinga (finne roen) • Forbedre holdeområdet (holde rolig) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gå inn/ut av stilling + Teste ut litt håndstillinger • Holde trening 	<ul style="list-style-type: none"> • Byttet grep m/hånda jeg holder børsa med → funket bra • Skjøt dårlig på kne i kveld, havnet ut til venstre!
Marius	Tempo på kne Pusteteknikk Stillingsbytte fra stå til kne	Får ofte dårlig tid på grunnlag, blir stresset Slurver med pusten Bruker for lang tid på stillingsbytte	Trene inn en fast rytme Trene inn en fast pusterytme Automatisere stillingsbytte	Klarte å øke tempoet på stå og kne noe Kjorte fast pusterytme i alle stillinger – funket bra Stillingsbytte gikk bedre, fikk luket bort noen unødvendige bevegelser
Kristian	Ny dress	Skal tilpasse dressen	Prøve ulike stillinger og evt foreta justeringer på dressen	Dressen er god! Litt uvant, men sitter som støpt og er veldig rolig, spesielt på ligg og kne. Litt mer uvant på stå

Konkurranse (Lagskyting 2 og 2: Gr.lag på 3 min)

Lag	Jørn	Thomas	Martin	Ingeborg	Marius	Kristian	Soland	Britt	Andreas	Adrian	Tilsammen	Kommentar
Jørn/Thomas	94	97									191	
Martin/Ingeborg			99	95							194	Kveldens vinnere!
Marius/Kristian					86	97					183	
Soland/Britt							92	97			189	
Andreas/Adrian									96	91	187	

Skytterprat etter trening: (Her skal vi kommentere hverandre, komme med tips og tilbakemeldinger)

Denne gangen ble det mye generell prat om treninger og treningsmengde som må til for å bli en god skytter

- Denne gruppa krever en god del egeninnsats i form av målrettet trening → **Egentrening er et must!!**
- Frivillig opplegg, dere som må ville dette. Vi trenere skal legge forholdene til rette, men vi kan ikke trene for dere.
- Notisbok/Treningsdagbok hvor dere minimum må noterer endringer dere gjør. Også viktig å skrive hva du ønsker å trene på neste gang.
- Vi ønsker en hovedmålsetting fra hver enkelt av dere + delmål og sesongmål (Målsettingen bør ikke være poengsum, men f.eks treningsmengde (ant. Timer/uke)
- Sende målsetting på mail til Stein

- Anbefaler tørrtreningsøkter hvor dere evaluerer dere sjøl. Tørrtrening er effektivt, ikke artig, men du får så godt betalt!! Pust, avtrekk og timing. Automatisere alle momenter. Gjerne sette på musikk el video fra LS.
- Blir mye fokus på stillinger nå de kommende samlingene → viktig at dere føler dere trygg egne stillinger....at de er robuste nok til å tåle vær/vind og puls osv
- Dere kan tenke på det til neste gang, om dere ønsker en gjennomgang av dine stillinger.
- «Legg korta på bordet»...vær ærlige og ikke vær redd for å spørre!!
- Greit å bruke tia på stillinger nå.

- Fra febr litt mer mentalt trening
- Bruk gjerne Facebook-gruppa vår til å legge ut bilder kommentarer fra egne treninger → kan brukes som motivasjon

- Feltsamling for grovfelt utpå etterjuls vinteren.

Fremover:

- Fortsett med å finpusse og evt justere stillinger – det er NÅ det evt må gjøres!
- Tørrtrening + trening med 22 = GOD TRENING
- Stillingsdrill, terpe detaljer – få bort unødvendige bevegelser.

Lekse til neste samling:

- Utarbeide egne målsettinger og treningsplaner. Målsettinger sendes på mail til Stein
- Fortsette å terpe detaljer, være fokusert på trening. TRENE MED KVALITET og HA DET GØY på trening!!!!
- Sette deg klare mål for neste konkurranse du skal skyte (ikke poeng), men gjennomføring → hva skal du fokusere på (avtrekk, ettertrykk, nullstilling etc)



Neste samling

Onsdag 4.desember 18:30 på Tynset **Kake:** Soland ☺