

# REFERAT

## Møtereferrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 12.febr 2020 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Kveldens deltagere:** Marius, Martin, Roger, Adrian, Britt, Kristian, Thomas, Anne Ingeborg, Soland, Andres og Stein

### Innledning v/ Stein

Kjapp gjennomgang av forrige samlings skriblerier → hva skrev den enkelte skytter på sin oppsummering og evt om de trenger hjelp til justeringer.

Vi fortsetter også med bevisstgjøring på hva hver enkelt skytter skal 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:
  - Mental trening:
    - Vi pratet litt om viktigheten av mental trening, men hver enkelt skytter må finne sin måte å gjøre det på
    - **Hensikt:** Trene opp hjernen til å takle stress. Lære seg til å "snakke med seg sjøl" → snakke deg opp til å takle stress, samt ha fokus på de rette tingene i en stresset situasjon. (det vil si gjennomføring og arbeidsoppgaver – IKKE poengsum!)
  - Grunnlagstrening, dele inn i 2 lag → ene laget skyter, andre laget sitter bak og følger med på gjennomføring og gir tips til skytter etter endt skyting.
  - Konkurrans: 10 skudds ordinært grunnlag.
- 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"><li>• Kne: Skyterytme</li><li>• Gr.lag: Holde igjen første skuddet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flytter serier</li><li>• Første skuddene smeller litt tidlig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pust og avslappet skulder</li><li>• Presse rolig gjennom avtrekket med godt ettertrykk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skyter greit på kne, men har en tendens til å vri skuldra fra skiva. Jobber med å sette hælen rett i bakken. Fikk hjelp av Thomas og Anne Ingeborg</li><li>• Gode første skudd i hver stilling</li></ul>
Anne Ingeborg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stå: Balanse</li><li>• Kne: Avslappet skulder</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avgjørende for at skuddet skal smelle fort og midt i</li><li>• Må ha avslappet skulder for å holde mest mulig i ro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Være pinlig nøye med nullstilling før ild</li><li>• Puste ut og senke skuldrene før jeg begynner å skyte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Finner ikke balansen på stående, svaier fryktelig og har lite kontroll.</li><li>• Kneskytinga er OK → fungerer godt å ta et skikkelig magadrag og puste rolig ut før hver skudd!</li></ul>
Martin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kne: Nullstilling og balanse</li><li>• Stå: Balanse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sitter litt feil noen ganger</li><li>• Urolig til tider</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gå igjennom kontr.pkt .lista</li><li>• Kjenne etter at jeg står i balanse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Går bra på kne, flytta meg litt mer mot skiva</li><li>• Stå er bra frem til siste gr.laget hvor skudda satt en helt anna plass en det jeg såg. MEN det går rette veien ☺</li></ul>

Adrian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gr.lag: Komme fort inn i knestilling (riktig stilling)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blir det feil stilling, så blir jeg veldig urolig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sjekk vinkel på pøllen mot skiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Det fungerte veldig bra i kveld. Fikk til knestillingen på gr.lagene. Fikk tips fra Roger om å stramme inn reima på kne og ligg.</li> </ul>
Marius	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stå: Stabilitet</li> <li>Gr.lag: Tid og rytme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Store variasjoner fra gang til gang</li> <li>Tidstrøbbel inimellom, oppstår på kne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>INN/UT av stilling, terping</li> <li>Opp med tempo – fokus på stillingsdrill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilitet stående er fortsatt varierende</li> <li>Bedre rytme på grunnlaget etter litt fokus på stillingsdrill</li> </ul>
Roger	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kom litt sent, så ikke noe skjema</li> </ul>			
Thomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spenningsnivå etter høye poengsummer på 15 sk</li> <li>Ikke ha så mye fokus på poeng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blir for anspent på gr.lag</li> <li>Blir for mye fokus på poeng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prøve å gire meg opp, men ha fokus på gjennomføring</li> <li>Tenke mer arbeidsoppgaver og gjennomføring og IKKE resultat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delvis vellykket...klarte ikke å bygge nok spenning</li> <li>OK gjennomføring av grunnlag</li> </ul>
Soland	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stå:</li> <li>Mentalt fokus:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endret litt på stilling – må bli tryggere</li> <li>Mister fokus midt i skytinga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengdetrening – Inn/Ut av stilling</li> <li>Være mentalt forberedt og bruke tiden til å hente meg inn igjen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bedre i ny stilling, men må jobbes mer med for å få den optimal</li> <li>Klarte ikke holde fokus på alle skuddene – jobbes med</li> </ul>
Andreas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stå:</li> <li>Kne:</li> <li>Grunnlag:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finner ikke igjen samme stilling hver gang</li> <li>Har noen dårlige skudd</li> <li>Blir stresset, finner ikke roen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inn og ut av stilling, terping</li> <li>Fokus på ett og ett skudd</li> <li>Finne gode stillinger og ta meg litt tid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fungerte bra på stående i dag, fant igjen stillingen</li> <li>Noe rufsete fortsatt → må jobbe videre</li> <li>Veldig fornøyd med gjennomføringen i dag, fant roen</li> </ul>
Kristian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plassering av finger på avtrekksbøylen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Få samme press og kontroll på alle skudda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plassere fingeren på nøyaktig samme sted hver gang → midt på bøylen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gikk greit! Må være hardere på avtrekkeren på kne</li> </ul>

### Konkurranse (Gr.lag på 3 min. La inn en økt med visualisering før konkurransen)

Navn	Gr.lag							Sum	Kommentar
Thomas	98								
Adrian	96								
Soland	92								
<b>Roger</b>	<b>99</b>								<b>Kveldens vinner</b>
Anne Ingeborg	---								
Britt	98								
Kristian	97								
Martin	91								
Andreas	96								
Marius	89								

---

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

---

Visualiseringsøvelser har noe for seg, men er ikke lett. Må som alt det andre TRENES PÅ!! Kan kanskje hjelpe på for de yngste at vi "hjelper de i gang" med "tankespillet" Et tips kan være å visualisere ei god skyte opplevelse du har hatt under en konkurranse → «sjå opp att» den gode gjennomføringen du hadde da.

Hva er det dere trener på om dagen:

**Soland:**

Prøve å få flyten og tryggheten i skytinga, samt å holde fokus. Skyter ikke program, trener på spesifikke ting. Begynt å skyte en del halvmatch på trening

**Andreas;**

Knestilling → mengdetrening ut og inn av stilling. Samt en del grunnlagstrening

**Martin:**

Skutt en del 15-skudd for å sjå hvor jeg sliter. Skutt en del kne nå ifht feltses. → Fornuftig å trene kne nå.

**Adrian:**

Balanse på stå og kne. Satt inn igjen adlerauge. Blir ofte stående litt for lenge på stå, MÅ trene på å skyte raskere.

**Marius:**

Trent på å få stabilitet på stå, noen ganger skyter jeg kjempebra, andre ganger treffer jeg ikke i hele tatt. **Tips!** Tørrtrene en del, bruk tid på å finne stillinga. Inn/ut av stillinga.

**Kristian**

Forsker litt på plassering av avtrekksfingeren. Sliter litt på kne → tror jeg sitter for lenge. Aldri fornøyd med rund blink

**Anne I**

Balanse stående. **Tips!** Skytedressen gir den deg nødvendig støtte på stående? **Tips!** Test strammainga av borrelåsen på baksiden av skoa på stående.... kan være noe å teste ut!!

**Britt:**

Jobber med kne, ble usikker i kveld. Prøvd å stramme jakke, men ble sittende i en U. Plassering av høyre foten, føler jeg glir ned. Stå og ligg Ok. Skyter bra om dagen!

**Roger:**

Trener mest stående for tiden, ser en klar bedring. Bra opplevelser på de siste stevna.

**Thomas:**

Jobbe med å justere spenningsnivå når jeg skyter gode 15 skudd. Prøve å glede meg over god poengsum, samtidig som ikke skal fokusere på poeng. Etter 1 ståskuddet på gr.laget på Os måtte jeg ta en time-out og jobbe skikkelig med meg sjøl. Må prøve å vri det til det positive eller stole på automatikken → "slippe roret" og stole på seg sjøl.

**Generelt:**

- Tørrtrening er gull verdt, har god effekt!! Korte tørrtreningssøker er verdifullt.
  - **Prøv å kjøre enkle visualiseringsøker;** Fokuser...Lukk øynene, forestill deg bildet du ser gjennom siktet, se for deg siktemidlene og blinken og at du holder rolig (rund blink) og skyter et godt skudd. Ett skudd tørt og et skudd mentalt (visualisert). Gjenta noen ganger.
  - Mental trening - indre dialog: Fokuser på 3 triggerord når du skyter. Eks. Avslappet- Midt i – Trekk av (Snakk til deg selv og bruk disse ordene)



**Fremover:**

- Felt sesongen står for tur → INNSKYTING + TEST AV AMO

**Lekse til neste samling:**

Kjør noen enkle visualiseringsøker → FOKUS og TREN MED KVALITET og HA DET GØY på trening!!!!

---

Neste samling: **Onsdag 26.februar 18:30 på Tynset**

---