

## Samling Tynset 7.februar 2018:

Tilstede: Roger – Britt – Torgeir – Einar – Kristian – Adrian – Anniken - Stein

Forfall: Vebjørn (skole)

Skytetrening: Egentrening iht egen plan

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Ikke til stede				
Britt	Stående skyting – nullpkt Offensiv	Innretning mot skiva, plassering av hofta midt på blinken. Inn og ut av stilling	Skyter noen skjeve serier, både på høyre og venstre side	Litt urolig i starten, føler jeg står bedre og er mer avslappet. Det smeller før. Trenger å «skyte på meg» litt mer sjøltillit. Jobbe litt mer med ettertrykk, spes på stevner	Sjøltillit er viktig i skyting. Du MÅ ha trua på deg sjøl. Ettertrykk superviktig, spesielt på 22 mm. Må trenes inn
Roger	Finne stillingen på stående, nullpkt horisontalt og vertikalt	Stillingsdrill Skyte grunnlag	Raskere klar før stående serien og grunnlag	Får ikke som fortjent på stående – synes jeg! Har kanskje gjort i overkant mange forandringer på stående. Tror det er mange/flere små ting som gjør at samlingene ikke er så gode som jeg mener de skal være. Automatisering som skal til. NB! Begynner å se resultatet av å ha skutt lite ligg/kne de siste mnd. Må trappe opp/fordele tiden på de ulike stillingene fremover.	Viktig å ikke glemme liggende og kne. Kan være lurt å avslutte en treningskveld med en supergod liggserie! Skaper sjøltillit
Torgeir	Pressing av skudd i kne & stå	Slapp høyre skulder, bruke fasitord og jobbe med fokus!	For å bedre samlingene i disse stillingene. Jobbe hardere med meg sjøl – tylene meg!	Klarte å fokusere på arbeidsoppgaver. Mye bra skyting, veldig fornøyd!	Jobbe med å holde konsentrasjon på alle skuddene. Ett skudd uten fokus er et bortkastet skudd! (sitat fra Daniel Sørli)
Einar	Avtrekk kne og stå	Fokusere på avtrekk, spesielt på stående	Får noen uforklarlige skudd, tror det skyldes dårlig avtrekk	Stående fungerte bra i kveld! Kne var elendig ...skjønner ikke hvorfor	Du e første års senior – det vil gå litt opp og ned i de ulike stillingene!
Kristian	Knestilling og stående	Slappe av Være tøff Nullstilling	Skyte bedre samlinger	Stående veldig bra! Må bare «huske» å være offensiv. Klarte å finne en bra stilling på kne, var	

				roligere på 10-skudden. Stikkord: Offensiv – rolig - nullstilling	
Adrian	Balanse på stående	Prøve å bikke børsa enda mer mot meg slik at hode og nakke er mest mulig rett opp og ned	Oppnå bedre balanse (ikke skakke på hode)	Veldig fornøyd...ble mye bedre balanse når jeg fikk bikket børsa mot meg. Trengte ikke å skru!	
Anniken	Finne igjen stilling på stående - stillingsdrill	Gå inn og ut av stilling mellom hvert 5.skudd	Flytter serier!	Fulgte planen, startet bra, men ble sliten utover. Blir ustø og urolig – får sidependling	Kjøre holdetrening på stående. Sette opp blink med både vertikal og horisontal stripe. Holde rolig midt i

### **Felles økt:**

Grunnlag: Stillingsdrill, samt skyte under «stressede forhold»

Grunnlag på 3 min, på 2 ½-min og 2 min

Hensikt:

- Skyte under press og stress (med høyere puls)
- Stillingsdrill
- Automatisere både stillingsskifte og skudd

**Konkurranse** (alle mot alle – 10 skudds grunnlag på 2 min + 5 skudd liggende i utg.stilling på 30 sek til slutt)

Kristian kveldens vinner med 147 poeng!! Vi gratulerer!

PS! Mye god skyting, sjøl når tiden gikk ned. Faktisk var det noen skjøt bedre med dårligere tid!

### **Skytterprat:**

- Oppsummering av kveldens treningsøkt, utveksling av tips og kommentarer – BRA treningsøkt
- Felt-sesongen like rundt hjørne.
- Ønske om ei samling hvor vi tar for oss felt-skyting, avstandsbedømmelse osv
- Ønske om å flytte samlinga frem til kl. 18:00 (må avklares bl.a med Lonåsen som leier bane fra 18:00)

### **Lekse til neste gang:**

Stevneforberedelser til Samlagsstevne 15 m