

# REFERAT

## Møterefereat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 21.nov. 2018 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Deltakerliste:** Roger (kun instruktør), Britt, Martin, Einar G, Adrian, Torgeir, Kristian, Einar W, Anniken og Stein

### Innledning v/Stein

HVA skal du trene på i dag

HVORDAN skal du trene

HVORFOR skal du trene på akkurat dette.

FELLES: Stående → Balanse, samt fokus på vektfordeling → video + holdetrening stående uten skytterdress og med skytterdress, Konkurrans

### HVA -HVORDAN - HVORFOR

| Navn     | Hva skal trenes på   | Hvordan  | HVORFOR   | OPPSUMMERING fra den enkelte skytter  |
|----------|--|--|---|---|
| Britt    | Gjennomføring av kneskudd – offensiv skyterytme og godt ettertrykk | Indre dialog, hardt fortrykk, sitte avslappet  | Klarer ikke å presse alle skuddene  | Har jobbet en del med gjennomføring på kne, føler at det har løsnet litt i det siste. Pila peker rett vei. Klarer å sitte avslappet og er hardere på fortrykket. Klarte også å bruke indre dialog |
| Einar W  | Teste ut holdemåter på stående                                     | Prøve ut ulike håndstillinger  | For å finne en bedre stilling på stående  |   |
| Torgeir  | Liggende og stå → skyte med press (puls)                           | Bruke klokke (skytte med kortere tid), samt skyte med åpen skjerm. «Konkurrere med meg sjøl» gjennom å skyte bedre enn forrige serie | Mister for mye poeng på ligg → Stresser meg opp for mye, klarer ikke å slappe av godt nok |   |
| Einar G  | Kne  | Pust, rytme og avtrekk   | Ikke fornøyd med kneskytinga slik den er nå   |   |
| Kristian | Slappe av i alle stillinger  | Slappe av – finne nullpkt før hvert skudd  | Hindre bevegelse i børsa  | Fungerte bra til slutt. Prøvde ny stå-stilling og klarte å slappe av veldig bra   |
| Adrian   | Balanse på stående   | Kun fokus på stilling og slappe av → skyte uten å sjå på skjermen. Kjenne at jeg står i balanse før hvert skudd                      | Sliter med at noen stå-skudd går ut!  | Klarte å finne balansen mellom skuddene. Synes jeg har bra kontroll på stående nå i kveld.  |
| Anniken  | Stående og kne   | Slappe av og finne balansen  | Sliter med sidependling (urolig). Flytter skudd både høyre og venstre                     | Justert litt på beina i begge stillinger → ble bedre på stående. OK grunnlag  |
| Martin   | Kne stilling   | Terping på sitte stilling kne  | Finne igjen en posisjon jeg sitt godt og samtidig er rolig                                | Fant stillingen, så nå må det jobbes med pust og avtrekk. Må trene på grunnlag, mister som regel litt for mye der   |

## Konkurransen (10 sk. Grunnlag + 5 kne i serie + 5 enkelt skudd stående (med rangering))

| Navn     | Gr.lag | Kne | Sum | 1.stå | 2.stå | 3.stå | 4.stå | 5.stå | Sum |
|----------|--------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Martin   | 94     | 48  | 142 | X3    | X4    | 9,8   | 9,6   | X4    | 190 |
| Britt    | 98     | 47  | 145 | X3    | 9,0   | 9,2   | 8,9   | X4    | 191 |
| Einar W  | 95     | 48  | 143 | 9,7   | 9,7   | X4    | X0    | X1    | 191 |
| Adrian   | 97     | 49  | 146 | X1    | 9,2   | 9,6   | 9,4   | X4    | 193 |
| Kristian | 94     | 48  | 142 | 9,7   | 9,7   | 9,0   | 9,6   | 9,7   | 187 |
| Torgeir  | 96     | 49  | 145 | 9,9   | X1    | 9,2   | 9,3   | *9    | 192 |
| Einar G  | 98     | 49  | 147 | 8,9   | 8,2   | *7    | 9,8   | 9,4   | 191 |
| Anniken  | 95     | 46  | 141 | X3    | 8,3   | 9,2   | 8,5   | *7    | 186 |

## Skytterprat etter trening:

### Adrian:

Trener balanse på stå, fikk til det. Synes jeg skyter bra, ting fungerer. Ny stakk (senior)

### Torgeir:

Trener på stress liggende, tidspres. Skjøt flere omg med åpen skjerm, samme med gr.lag. Starta med 2x10 på gr.lag....ble da feil fokus.

**Tips!** Avslutter skuddet for tidlig..NB Ettertrykk!!! Kjempeviktig på 22

### Martin:

Trener på knestilling, blir ansent. Trener pust og avtrekk. Koordinasjon.

### Anniken:

Sidende på både Stå/kne, blir niere på begge sider →Fokus på presse avtrekk. Fikk hjelp av Roger til justere litt. Fokus på nNullpkt. Føler at det små justeringer som skal til

### Britt:

Gjennomføring på kne, med fokus på avtrekk(press). Bedring nå →bedre samlinger. Prøver å gjøre det enkelt.

**Tips!** Fokus på avtrekk, glem rund blink kun fokus på avtrekk for å få til gode avtrekk. Trener med stort hølhorn for trener avtrekk.

### Einar G:

Kne, pust og avtrekk og rytme. Ikke helt stabil på avtrekk. Prøver å skyte ganske fort på kne.

**Einar W:**

Stående åssen jeg legger den i hånda, endte på flat hånd. Da gikk det ut over kinnstøtte. Må få den høyere.  
Står godt, god balanse.

**Kristian:**

Slappe av i alle stillinger. Gikk greit, men prøvde å flytte høyre foten litt frem for å få bedre linje mot skivene. Tror jeg er på sporet....få tyngden litt mer bakpå.

**Fremover:**

Trene i bolker:

Fokus på stående en periode nå

Filme hver enkelt i stå stilling

Oslo Open: Fått plass til alle i gruppa....dog litt spredt utover lørd.kveld og søndag formiddag!

**Lekse til neste samling:**

Forberedelser til Oslo Open, husk 50 m på Norma Open (amo)

Fokus detaljer på hver trening, gjelder også på tørrtrening

---

**Neste samling**

---

Onsdag 5.desember kl. 18:30 på Tynset

Kake: Einar G