

# REFERAT

## Møterefereat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 10.juli 2019 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

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

### Innledning v/ Stein

Kort gjennomgang av siste 2 ukers treninger og 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 3 x 1.15 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	Avtrekk stående Omgang	Stå: Følge skuddet inn i blinken Ligg: Teste ut med en kolbekappforlenger mindre	Noen ståskudd som «går ut» Mister for mange poeng på ligg	Mye bra! Ble litt løsere stilling på ligg, Kjennes bedre ut, men må testes mer
Einar	Omgang og kne	Skyte omgang med klokke Finjustere knestillinga	Dårlig omgangskyting i det siste	Bra stående, men fortsatt litt slurv på kne og ligg. Må jobbe mer med skyterytmen på omgangen
Martin	Kom litt senere, fylte ikke ut skjema			
Adrian	Knestående	Skyte litt roligere, presse rolig gjennom alle skuddene	Skyter litt for fort, blir litt rafsete	Funket bra før konkurransen. Var da veldig rolig. Ble litt urolig under konkurransen
Britt	Fortrykk → avtrekk Plassering av venstre kne, ikke «dra med» kneet innover	Triggere: PRESSE, PRESSE Pusterytme – likt antall pust mellom hvert skudd	Timing ved avlevering av kneskudd	Litt sløv med fortrykket i starten, bedring underveis. Fikk jobbet greit med triggere. Venstre kne bra! Får rekylen mye mer i kroppen
Anne Ingeborg	Kom litt senere, fylte ikke ut skjema			
Soland	Spenning i skulder	Fokusere på å slappe av, evt justere stilling slik at jeg er helt avslappet i skulder	Fordi spenning i skulder endrer treffpkt	Gikk greit, fikk noen skudd der skuldra spente seg, men var ikke ofte

Kristian	Komme meg mer bakpå på stående + skyterytme	Fast skyterytme og være hard på avtrekkeren	Bli roligere, ikke stå for lenge eller trekke av for tidlig	I dag fungerte ingenting, var urolig i hele kroppen
Roger	Strever med et våpen som ikke er som det skal. Trener litt liggende/kne	Skyter ligg/kne	Skyter dårlige samlinger, aner ikke hvorfor. Våpenet fungerer ikke som det skal	Ble tørrtrening hele økta
Anniken	Ikke tilstede			
Erland	Avtrekk slutfase stående → jevnt press og stole på holdeområde	Hardt fortrykk Være i balanse før sistefasen	Bli litt defensiv på stående, bruker mye tid. Er «redd for» dårlige skudd Trenger sjøtillit	
Milda	Knestående: Tørre å holde blinken, samt tørre å trekke av	<b>Finne god og behagelig stilling:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finne nullpkt</li> <li>• Puste</li> <li>• Være offensiv</li> <li>• presse helt til det smeller.</li> <li>• Gå inn/ut av stilling</li> </ul>	Bli mer presis og kontrollert under press (stevner). Kontroll på nervene	Klarte å fokusere bra på knestående, men sliter fortsatt med å slappe av 100% i hele kroppen. Fortsatt litt for urolig til at jeg «tørr» å trekke av!

---

### Konkurransen (25 skudd, standard program med kommentering underveis)

---

Anne Ingeborg 247, Erland 246, Torgeir 243.

---

### Skytterprat etter trening:

---

#### Kristian:

Funka dårlig, urolig i hele kroppen

#### Britt:

Grei trening, litt sløv i starten. Tar opp rekylen bedre på kne. Positivt

#### Anne Ingeborg

Bra gjennomføring

Planen fremover: Tørrtrene en del fremover, litt for dårlig holdeområde for tiden

#### Einar

Stå er bra, slurver litt på kne og ligg Ble litt skjelven på 10-skudden etter 148

#### Soland

Bra fornøyd, litt problemer med skuldra

#### Martin:

Har kontroll på ting.

#### Adrian

Bra på egentrening, litt mer urolig på konkurransen. De skudda som var dårlig så jeg.

**Torgeir:**

Funka greit i kveld

Justerte litt på kolbekappa, tok av en

Teste litt mer, men synes det fungerte bra

**Erland:**

Funker bra, må jobbe litt mer med holdetrening. Bruker litt lang tid....redd for å skyte dårlige skudd. Mengdetrening og sjøtillit.

**Milda**

Alt sitt i hode, egentrening på kne var dårlig. 15-skudd konkurranse var bra Ble urolig på 10 skudden. Spes på kne Klarer ikke roe meg ned.

Kanskje for lite robust kne-stilling? **Tips:** Puste skikkelig ned magen etter siste stå skuddet.

Tilbakemeldinger på konkurransen:

Bra med kommentering og masse lyd underveis → får opp både puls og trøkk

**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
- Trene med puls

**Lekse til neste samling:**

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

---

**Neste samling**

---

Onsdag 24.juli 18:30 på Tynset **Kake:** Einar ☺