

# REFERAT

## Møtereftrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 16.januar 2019 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Deltakerliste:** Britt, Martin, Adrian, Kristian, Roger, Einar, Torgeir, Anne Ingeborg, Soland og Stein    **Forfall:** Anniken (jobb)

### Innledning v/Stein

Ønsket Soland og Anne Ingeborg velkommen inn som deltagere i gruppa. Soland blir fast deltaker av gruppa. Anne Ingeborg har begynt å jobbe på Tynset og blir med oss som hospitant, dvs blir med oss så ofte hun vil og får til ifht jobb etc.

Trening med mening: HVA – HVORDAN - HVORFOR. → Egentrening iht egen plan

FELLES: Fokus på stående stilling:

- 2x3 min holdetrening stående. **Hensikt:** Forbedre holdeområdet, fokus på nullstilling → kun pusten som skal styre børsa opp og ned
- Grunnlagstrening stående → 3 sk. stående på 50 sek. **Hensikt:** Være klar til å skyte når ild blir sagt → Avlevere de 3 stå skuddene innenfor 50 sek. Sekunder du kan «spare» til å finne kne-stilling.

Konkurranse

### HVA -HVORDAN - HVORFOR

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter
Britt	Ny reim – teste ut og justere denne i alle stillinger	---	---	OK → Fikk merket opp og skutt en del med den nye reima
Torgeir	Stående + grunnlag	Fokus på avspenning, samt skyting under press	Fortsetter å jobbe iht min plan (fokus på stående og skyte med puls)	Går litt opp og ned → jobbet bra på stående første del av treninga. Enkelt skudd stående under konkurranse ikke særlig bra...klarte ikke å holde «trøkket oppe»!
Einar G	Skyterytme, avtrekk og pust på stående og kne	Fokus på disse tingene	Ikke helt fornøyd med skyterytme og avtrekk	Gikk bra, litt dårlig ettertrykk og etterhold
Kristian	Slappe av i alle stillinger	Finne nullpkt og balansen i alle stillinger	Hindre bevegelse i børsa → slappe av	Bedring, men sliter litt med å klare å slappe av helt på stående
Adrian	Balanse stående	Teste ut vinkel på skoene	Finne bedre balanse pkt	Sliter litt med balanse. Prøver å flytte på skoene → må jobbe mer med det!
Anniken	Ikke tilstede			
Martin	Høyere knestilling Balanse på stående	Stramme reima mer på kne (teste ut) Teste ut fotstilling på stå (større el mindre avstand)	Er urolig på kne → må komme meg litt høyere. Forbedre balansen på stående	Er på rett vei med knestillinga, sitter godt og er rolig. På stående har jeg fortsatt noe å gå på ifht timing → ser når skudda går ut, men har kommet for langt i avtrekket til at jeg får stoppet skuddet.

Roger	Stående: Balanse og finne stillingen raskt. Bli klar til skyting før ILD	Stillingsdrill	Raskere klar til å avgi skuddet	Det blir bedre. Bruker en del tid på å finne stillinger og å komme i gang!
Soland	Nullpkt kne	Finne den rette balansen i stillinga, riktig innretning mot skiva. Kun pusten som skal styre børsepipa opp og ned	Stødig stilling	Føler det gikk bra, fant en roligere stilling og litt bedre nullpkt. Må fortsatt jobbe litt med utføring av skuddet (dvs avtrekk og pusterytme)
Anne Ingeborg	Skyte/trekke av raskere	Ta opp igjen hver gang skuddet ikke «går av» etter max 2-3 sek. Arbeidsoppgaver og «drill»	Vil trekke av på vei inn i blinken, <b>ikke</b> på vei ut! Dårlig tid på eks. grunnlag	Må fortsatt jobbe med å bli mer offensiv. Må også jobbe med balanse på stående!

### Konkurranse (10 sk. Grunnlag + 5 kne i serie + 5 enkelt skudd stående, 15 sek pr skudd (med rangering))

Navn	Gr.lag	Kne	Sum	1.stå	2.stå	3.stå	4.stå	5.stå	Sum	Kommentar
Martin	94	49	143	8,5	9,4	X3	X2	8,9	188	
Britt	97	46	143	9,5	*5	8,6	X2	9,3	189	
Adrian	94	46	140	X0	9,7	X0	9,6	9,1	187	
Kristian	Deltok	Ikke								
Torgeir	97	49	146	9,1	8,9	9,5	X4	9,6	191	
Einar	96	49	145	*8	X0	9,7	X0	9,7	193	
Roger	97	50	147	X1	X4	*8	*8	9,8	196	
Anne Ingeborg	100	50	150	9,4	9,7	*8	X2	9,9	<b>197</b>	
Soland	97	48	145	X4	X0	*5	X1	9,1	194	Skjøt Junior program

### Skytterprat etter trening:

#### Adrian:

Sliter med sidependling på stå.... **tips!** Komme litt høyere med hode (kan påvirke balansen). Evt. justere kolbepappe også.

#### Martin:

Funnet tilbake til den gode knestilling, venstre kne litt nærmere, kjem litt høyere. Strammet reima litt. → Ser mye bedre ut nå ja...sitter ikke så skjevt. Må trene litt på timing stående. Bra

#### Britt:

Kjennes greit ut, fikk testet ut ny reim. Sparer en del tid, spesielt på grunnlaget. Blir mer effektiv → raskere i stilling. Ny kolbepappe var veldig bra, får den lenger ned.

**Kristian:**  
Helt greit, slet med synet i kveld. Fortsatt litt defensiv på stå. «Sliter» fortsatt med å finne den riktige stillinga → at jeg står rolig og i balanse. **Tips!** Stole på deg sjøl → Finne stillinga som passer deg!

**Torgeir:**  
Greit, jobber fortsatt med stående. Bra gjennomgang på egentreninga, og delvis konkurranse. 5 enk sk stå var ikke bra ...klarte ikke å komme inn bobla. Skyter uten briller for tiden, da jeg ikke er komfortabel med de løsningene jeg har testet ut.

**Einar:**  
Greit, trente litt på rytme og avtrekk på kne og stå. Slurver litt med ettertrykket. Skyter vanvittig bra på stående!! Knestilling mye bedre nå!

**Roger:**  
Stemmer bra om dagen. Strever litt med å bli klar når kommando blir gitt.

**Anniken:**  
Ikke tilstede på kveldens trening.

**Anne Ingeborg:**  
Kjempefint med organisert trening. Jobbe med timing og balanse på stående. Kneskyting var bra i dag.  
**Tips** fra Anne Ingeborg: Jeg «lukker» nesten igjen jakka på kne også, synes jeg får bedre støtte.

**Soland:**  
Fant en roligere knestilling, litt uvant med ny jakke. Fikk tørrtrene litt stående **Tips!** Begynne å skyte med 22 på stående, før du begynner med 6,5 ute!

**Fremover:**  
Nye stevner og nye muligheter i helga, sett dere konkrete mål før stevne (ikke poengsum, men hva dere skal fokusere på!)  
Målsettinger for 2019-sesongen  
Første runde i Frendecup i slutten av mai, jobber med å sjekke ut priser på fly og hotell. Alle blir med bortsett fra Soland

**Lekse til neste samling:**  
Jobbe videre iht egen plan og målsetting for sesongen ..... bygge «sten for sten»

---

## Neste samling

---

Onsdag 30. januar kl. 18:30 på Tynset

**Kake:** Kristian