

# REFERAT

## Møtereftrat fra TEAM BOLIGPARTNER SENIOR

Dato: 6.nov. 2019 | Referat: Stein Graneng

### Oppmøte:

**Kveldens deltagere:** Britt, Anne Ingeborg, Soland, Adrian, Roger, Martin, Andreas, Thomas, Jørn og Stein

### Innledning v/ Stein

Velkommen til årets andre samling, spesielt ønsker vi Andreas, Thomas og Jørn velkommen som medlemmer av Team Boligpartner. Trenerteamet har ikke fått satt opp noen treningsplan og terminliste enda, men det kommer. Vi fortsetter med samlinger annenhver uke, dvs uke 45 – 47 – 49 osv. 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:
  - 2 og 2 jobber sammen → Inn og ut av valgfri stilling. 3 skudd på 1 min. 3 repetisjoner pr. skytter.
    - **Hensikt:** Finne igjen samme stilling (kontr.pkt liste) og skyte samlinger på samme sted. Evt justere stilling ut fra tilbakemeldinger fra observatør.
  - Konkurransen: 10 skudds ordinært grunnlag + 5 enkelt stående til slutt.
- 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>• Grunnlagstrening med fokus på nullpunkt, fortrykk og ettertrykk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Har skutt en del skjeve gr.lag på konkurransen. Mulig spenningsnivået er litt høyere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sjekke nullpkt i alle stillinger.</li><li>• Fokus på fortrykk og et godt ettertrykk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flere grunnlag sitter midt på. Fungerer bra når jeg skyter med litt rytme/tempo. Jobber videre med nullpkt</li></ul>
Anne Ingeborg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stående → balanse, avslapping og skyterytme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trenger mengdetrening på stående, samt finpusse stå-stillinga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jobbe med triggere og nullpkt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingen god økt, sleit med nakken i dag, men var forholdsvis rolig på stående (isolert sett)</li></ul>
Martin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balanse kne</li><li>• Holde trening stående</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er urolig på kne</li><li>• Synes sjøl jeg har blitt mer urolig på stå</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Justere stillinga litt → komme meg mer bakpå og mer «oppreist»</li><li>• Ren holdetrening, tørrtrene med og uten klikk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kne gikk bra, kommet meg godt bakpå og mer oppreist stilling, synes jeg sitt rolig</li><li>• Bedre holdeområde på stående også</li></ul>
Adrian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stillingsbytte mellom stående og kne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spare tid på grunnlag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 stå + 5 kne, samt noen grunnlag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Har enda mer å gå på ifht stillingsbytte</li><li>• Konkurransen gikk veldig bra, var skikkelig på ☺</li><li>• Fikk tips om å sette på en kolbeforlenger.</li></ul>
Jørn	<ul style="list-style-type: none"><li>• Finne en stødig knestilling</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Har slitt med nydressen og har ikke funnet igjen den gode følelsen innendørs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Være bevisst på hvert enkelt steg når jeg går ned og når jeg har funnet en</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gikk bra! «Fant» en ny knestilling med hjelp av Anne Ingeborg og Thomas.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skyte litt raskere, spes første skuddet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blir liggende for lenge, for «treg»</li> </ul>	<p>god stilling. Så skyter jeg 5 skudd og gjentar dette.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hardere på fortrykket → »tyne meg sjøl»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fikk justert stillinga og reim som gjorde det til en stødig og god stilling.</li> <li>• Var fokusert under skytinga, «datt ikke ut» midt i serial!</li> </ul>
Roger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nullstilling stående</li> <li>• Hurtig liggende skyting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruker for mye tid på å finne nullpkt</li> <li>• Flytter serier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stillingsdrill</li> <li>• Skyte 2-3 omganger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Har fortsatt noe å gå på i stående, bruker for lang tid på å finne nullpkt</li> <li>• God kontroll på avtrekk og sikte</li> </ul>
Thomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nullstilling stående → inngang skive og avtrekk</li> <li>• Bli trygg på høye poengsummer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blir passiv og «venter» på skuddet → går ut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus og mengdetrening</li> <li>• Skyte høye poengsummer ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Litt variert trening, fortsatt litt for passiv på avtrekk</li> </ul>
Soland	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finne igjen samme stående stilling hver gang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flytter treffpkt fra serie til serie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå igjennom kontr.pkt lista i hode før hver ståserie.</li> <li>• Evt justere/endre på stilling slik at den føles god ut (stå avslappet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treninga gikk bra og jeg fikk trent masse på stående. Mye bedre holdeområde enn tidligere.</li> <li>• Ble sliten etter hvert, spesielt under konkurransen</li> </ul>
Andreas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikke levert arket ☹, men Roger var med å så på stå-stillinga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Første års senior, skal opp å skyte stående fra 2020</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilbakemeldinger fra Roger er at du (Andreas) allerede har en meget bra stående stilling. Godt bakpå, samtidig som du får låst av hofta!</li> </ul>

### Konkurranse (Gr.lag på 3 min + 5 enk.skudd stående)

Navn	Gr.lag	1.stå	2.stå	3.stå	4.stå	5.stå	Sum stå	Sum	Kommentar
Thomas	99	9,9	9,7	X1	*5	*5	48	147	
Adrian	98	X1	9,5	X3	X0	X4	49	147	
Soland	93	8,6	9,9	6,5	7,4	X0	40	133	
Roger	99	X3	X3	*5	X3	*6	50	149	Kveldens vinner, tok første stikk ☺
Anne Ingeborg	96	X1	X3	X3	*7	*5	50	146	
Britt	98	X3	*5	*8	*7	9,8	49	147	
Jørn	96	X2	X4	X0	X4	*5	50	146	Junior program
Martin	96	*6	X2	9,1	X1	9,3	48	144	
Andreas	97	9,4	7,5	9,1	9,6	9,4	43	140	Junior program

---

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

---

### **Adrian:**

Du har ei flott stående stilling, men sliter litt med siktebilde og har lite kontakt med kinnstøtte. Tips! Set på en el to forlengere på kolben. Samt heve børsa i skuldra litt...trenger bare 2-3 cm kontaktflate.

### **Jørn:**

Fikk justert reima og stillinga, satt 90 grader mot skiva → justert stillinga slik at rekyloptak blir bedre. Kom vesentlig mer bakpå nå. Prøve deg litt frem nå, slik at det føles behagelig.

### **Andreas:**

Prøvde å skyte litt stående, føles bra. Har allerede ei flott stå-stilling. Anne Ingeborg kan bli med å se litt på stillinga på neste samling. (Du har litt samme stå-stilling som til Anne Ingeborg).

### **Martin:**

Vi så litt på hofta di → du står med hofta mye bakover. Ser ut til at den låser litt lite, kjenn etter og tenk over det sjøl neste gang. Du skyter jo knallbra, så det kan hende dette er rette stillinga for deg.

### **Thomas:**

Ståstillinga er ikke etter boka, spesielt fotstillinga, men fungerer bra for deg.

Er ikke stilpoeng i skyting, så gjelder å finne sin stilling!

### **Soland:**

Du bør stramme jakka godt rundt hoftene → minimum 2-3 cm. Ellers har du har ei fin stå-stilling.

### **Britt:**

Skyter veldig godt stående → takler enkeltskudd stående veldig bra. Fortsett å jobbe sånn.

### **Generelt:**

- Ikke farlig å skyte godt....det er jo derfor du trener!!! Alle rundt bordet her er gode nok til skyte topp poengsummer i sine klasser....kun avhengig av treningsmengde!!
- Viktig å finne godfølelsen og timing er viktig.... og ikke minst ha TRUA på det vi holder på med.
- Tørrtrening er gull verdt, har god effekt!! Korte tørrtreningssøker er verdifullt.
- Tips! Doble hørselvern for å stenge lyder og prat ute →hjelper til for holde fokus!
- Treningstips til samlingene: Fllme skyting underveis, vise på storskjerm etter treninga
- Bruk konkurransene nå til trening, ikke heng deg opp i poengsummer! Det er nå du må finne ut av ting, endre stillinger etc
- Alle må bare spørr, vær nysgjerrig!
- Alle må være med å bidra til fellesskapet. Gjelder alt fra treningsopplegg, mentalt, utstyr etc
- Veldig bra skyting i kveld av alle sammen, en spennende gjeng!!

- NB! Skriv ned alle endringene →ha ei lita notisbok i skytterkofferten og skriv ned. Ta med de gode følelsene, vær fornøyd og «skryt» litt av deg sjøl.

### **Fremover:**

- Fortsett med å finpusse og evt justere stillinger – det er NÅ det evt må gjøres!
- Tørrtrening + trening med 22 = GOD TRENING

### **Lekse til neste samling:**

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



---

### Neste samling

---

Onsdag 20.november 18:30 på Tynset **Kake:** Adrian ☺