



ANSVARSHAVENDE FOR TRENING 15m første HALVÅR 2024 – SENIOR

Vi begynner med faste innendørstreninger fra 4. jan og ut minatyr-sesongen. Skytinga starter kl. 18:00, ansvarlige møter opp og gjør klar fra 17:30.

Ansvarshavende er satt opp slik:

Uke	Dato	Ansvarlig	Forslag til fokusområde*	Kommentar
Uke 1	4. jan	Ole-Anders Hagen	4. Sikte å holdeøkt.	Prøve å legge inn litt mengde denne uken.
Uke 2	11. jan	Tor Inge Berntsen	9. Bevisstgjøring spenningsnivå.	Begynne fokus mot konkurranser.
Uke 3	18.jan	Nordlyscupen		
Uke 4	25. jan	Bengt Johnsen	10. Flest 10ere på rad.	Fokus på å øke kvalitet på øktene opp i mot kommende konkurranser.
Uke 5	1.feb	Johannes Fagerheim	11.Finaleskyting, 2min grunnlag og omgang.	Innendørs LS denne helgen.
Uke 6	8. feb	Terje Tollefsen	12. 15 skudd i hver stilling.	Fokus på å øke kvalitet på øktene opp i mot kommende konkurranser.
Uke 7	15. feb	Helena Ilo	13. 35 skudd program	SM innendørs denne helgen.
Uke 8	22. feb	Frostrøyken		NNM innendørs denne helgen.
Uke 9	29. feb	Tor Olav Gravrok	5. Avspenning	Fokus på grunntrening og mot skyting med grovkaliber.
Uke 10	7. mar	Herdis Berntsen	6. Avtrekk	Fokus på grunntrening og mot skyting med grovkaliber.
Uke 11	14. mar	Tony Rubbås Jacobsen	8. Stillingsbytter grunnlag.	Fokus på grunntrening og mot skyting med grovkaliber.

** Det forventes ikke at treningsansvarlige skal holde en trening, «forslag til fokusområde» er satt opp som et forslag som den enkelte kan velge å følge. Detaljer for øktforslag står under.*

Om noen av de som er satt opp er forhindret på oppsatt dato, ber vi om at dere selv prøver å bytte deres oppsatte vakt.

Oppgaver ansvarlige 15m treninger:

Oppgaven består i å låse opp lokalene, slå på baneanlegget, ventilasjon, kontrollere at banen tilsynelatende er i orden. Følg opp at det foretas visitasjon av våpen og sluttstykketkontroll. Etter endt skyting foretas det opprydding, vasking av gulv på standplass. Til slutt låses alle dører, sjekk også at døra i adm.bygget er låst, dersom bygget er brukt.

Ved spørsmål kan Stein- Hugo Berntsen (909 66 820) eller Øyvind Løkstad (91581870) kontaktes.

Link til DFS sitt øktarkiv:

<https://skytterkontoret.sharepoint.com/:b:/t/samlag/ERlt8fjqV4tFg9RxfQSSLx8Bf13sCtdii50LzvHwRa5tdw?e=UzVVgk>

4. Sikte-/holdeøkt

Tid: 60 min

Hensikt: Innøve riktig pusterytme/bevegelsesmønster. Er K-punktene riktige?

Spenningsoppbygging? Sett inn mottiltak i form av K-punkter.

Gjennomføring:

Holdetrening liggende (hl) ca 20 min:

1. Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F. **(K+F forklart nederst)**
2. Finn riktig pusterytme, frys, press (uten å klikke), etterholding, slipp opp.
3. Start forfra med å innta skytestilling på nytt.
4. Gjenta syklus 10 ganger (ca 10 minutter).
5. Gjennomfør 10 skudd med samme fokus.

Holdetrening stående (hs) ca 20 min.:

1. Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K + i balanse + F. Pust riktig med mage, frys, press (uten å klikke). Kjenn at du står i balanse.
2. Start forfra med å innta skytestilling på nytt.
3. Gjenta syklus 10 ganger (ca 10 minutter).
4. Gjennomfør 10 skudd med samme fokus.

Holdetrening knestående (hk) ca 20 min:

1. Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.-
2. Avspent og i balanse. Finn riktig pusterytme, hold helt rolig, press (uten å klikke), etterholding, slipp opp
3. Start forfra med å innta skytestilling på nytt.
4. Gjenta syklus 10 ganger (ca 10 minutter).
5. Gjennomfør 10 skudd med samme fokus.

5. Avspenning

Tid: 25 min

Hensikt: Optimalisere gjennomføring av avtrekk. Lik spenning før og etter avtrekk.

Gjennomføring: Skyt 10 skudd i hver stilling. Ha fokus på konkurransepusting og avtrekk innenfor "skravert sone".

Etterhold 5-8 sek, kjenn etter spenninger. Gjør analyser, notér tendenser på middeltreffpunkt. Ta pauser når du er ukonsentrert.

HUSK:

- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.
- Stå: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+ i balanse +F.
- Kne: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.
- Gjør du noe du er fornøyd med, så noter.
- Les alltid notatene før du trener samme type trening neste gang.

6. Avtrekk

Tid: 30 min

Hensikt: Se etter bevegelser/spenninger, finne evt. mottiltak.

Gjennomføring:

- Først: Innskyting.
- Klikk én gang, skyt ett skarpt skudd, klikk neste osv. Gjennomfør 10 skudd i alle stillinger. Dra klikkfølelsen med deg inn i det skarpe skuddet.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.
- Stå: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+ i balanse +F.
- Kne: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.

HUSK:

- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone" (2-6 sek etter pusten holdes). Lik spenning før/etter avtrekk.
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.

7. Kontroll på skudd

Tid: 25 min

Hensikt: Lære deg å følge skuddet ut/holde ettertrykk/lik spenning før og etter skuddet, for å oppnå kontroll på skudd.

Gjennomføring: Kan jobb sammen to og to. Skytter nr. 1 starter å skyte. Gjennomfør skuddet og meld fra til partner hvor skuddet sitter (hvis alene; «noter» selv). Fasiten finner du deretter på monitor eller på skive.

Gjennomfør 10 skudd i alle stillinger.

Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.

Stå: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+ i balanse +F.

Kne: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå. K+F.

8. Stillingsbytter/Grunnlag

Stillingsbytter:

Tid: 40 min

Hensikt: Øve inntakelse og gjenkjenning av skytestilling - HELT LIKT HVER GANG!

Gjennomføring:

- Innta skytestilling. Sjekk nullpunkt på riktig skive, avspenning, K+F
- Avfyr ett skudd, gå ut av stilling.
- Gjenta 10 ganger.

Grunnlag:

Tid: 30 min

Hensikt: Automatisere/effektivisere stillingsskifte grunnlag.

Gjennomføring:

- Innskyting
 - Skyt grunnlag: 1 skudd + 2 klikk stå, 1 skudd + 2 klikk kne, Magasinskifte 1 skudd + 3 klikk ligg.
- Skytetid: 2 min og 45 sek.
- Gjennomføres 5 ganger. Husk fokus på K+F. 2 min. pause mellom hvert grunnlag for klargjøring.

- Vær bevisst på tidsbruk i alle stillinger. Lag dine egne rutiner for effektiv

Gjennomføring

9. Bevisstgjøring spenningsnivå.

Tid: 45 min

Hensikt: Avspent (som i konkurranse). Lik spenning før og etter avtrekk, bare gode gjennomføringer.

Gjennomføres i alle tre stillinger (ca 15 min x3 = 45min)

1. Sjekk nullpunkt på riktig blink.
 2. Avspenning på riktig nivå
 3. K+F
 4. Konkurranssepusting
 5. Avtrekk innenfor "skravert sone"
 6. Etterhold 5-8 sekunder
 7. Kjenn etter spenninger/forandringer.
 8. Ingen krav til hastighet!
- Bevissthet rundt likt spenningsnivå før og etter gjennomføring er essensielt.

10. Flest 10ere på rad.

Tid: 5-30 min

Mål: Skytterne skal ha det gøy og øve på å fokusere på hvert skudd.

Gjennomføring:

Skytterne gir seg selv en gitt tid (f.eks. ti minutter) og skal innenfor den gitte tid skyte flest mulig tiere på rad.

Varianter: Konkurrer med en annen skytter.

Kan tilpasses med flest mulig skudd på rad innenfor åtter eller nier.

11.Finaleskyting, 2min grunnlag og omgang.

Tid: 15-30 min

Mål: spesifikk finaletrening, enten på 2 min grunnlag for deltakere på innendørs LS. Og/eller trening på omgang opp mot SM og NNM.

Gjennomføring: Iht. program for egen klasse, prøv å visualisere at man skyter finale i mesterskap.

Variant: Konkurrer med en annen skytter, eller få noen til å gjennomføre ildkommando.

12. 15 skudd i hver stilling.

Tid: 30-45 min

Mål: Øve på å fokusere på hvert enkelt skudd, skal ikke skytes som sammenhengende serier.

Gjennomføring: Gjennomfør 15 skudd i hver stilling etter skytterens egen klasse.

Variant: Kan justere antall skudd i hver stilling. "

13. 35 skudd program

Tid: 30 min.

Mål: Fokus på gjennomføring lik en konkurransesituasjon. Fokusset skal være på å gjennomføre det man vet fungerer, det normale er godt nok. Bygge selvtillit til egen skyting.

Gjennomføring: Standard program ut fra gjeldende klasse.

Variant: Har man godfølelsen etter 15 eller 25 skudd er det lov å gi seg og ta med seg følelsen til neste konkurransen.

HUSK:

- **Gjør du noe du er fornøyd med, så noter det ned.**
- **Bruk notatene for videre arbeid, les før neste trening. Bruk positivt forsterkende notater opp i mot konkurranser.**

Null-punktet kan kontrolleres på to måter:

- Skytteren lukker øynene og slapper av i hele kroppen i 5-10 sekunder. Deretter åpnes øynene igjen. Der skytteren sikter er null-punktet i stillingen. Hvis null-punktet ikke er midt i skiva må stillingen justeres.
- Skytten sikter på skiva og treneren/instruktøren holder sin hånd opp foran siktet i minst 5-10 sekunder, mens skytteren slapper av. Deretter flytter treneren hånden. Der skytteren sikter er null-punktet i stillingen. Hvis null-punktet ikke er midt i skiva må stillingen justeres.
 - Det er veldig viktig at skytteren slapper av i hele kroppen (bein, nakke, skuldre, armer hender osv.)
 - Skytteren har korrekt null-punkt når han/hun sikter midt i blinken etter å ha kontrollert nullpunktet

K+F (Kontrollpunkt og fasit)

I samarbeid med skytterkonge Trond Kjøll har DFS utarbeidet en treningsfilosofi for skyting. I denne treningsfilosofien er "Kontrollpunkt" og "Fasit" sentrale.

Kontrollpunkt (K):

Kontrollpunkt er en slags huskeliste skytteren lager seg for å få lik skytestilling hver gang. Hver og en skytter må lage seg sine egne kontrollpunkter, og denne vil være ulik i de forskjellige skytestillingene. (Ta gjerne utgangspunkt i dem første øktene med bevestigjøring.)

Fasit (F):

Fasit er ett eller flere stikkord som bringer fram "go'følelsen" foran hvert skudd.

