

Ungdomssamling

NSF

2015



10.oktober 2015

Tidsrom: kl 1000 – 1630.

Sted: Rolvsøyhallen

***Målet med samlingen: HA DET GØY, lære noe nytt,
komme ut av komfortsonen!***

Hovedtema: Treningsplanlegging og gjennomføring

Velkommen til samling:

Tid	Treningsplan:	Ansvarlig
1000 – 1015	<p>Skytterne møter i god tid og er ferdig skiftet til kl. 10.</p> <p>Åpning og gjennomgang av program for samlingen. Hva er målet vårt med samlingen?</p> <p>Vi deler inn i makkerpar og grupper.</p>	<p>Skytterne</p> <p>Kristina</p> <p>Assistenttrenere</p>
1015 – 1045	<p>1. Forberede en treningsøkt ut i fra en tenkt plan. Hvordan gjør vi det?</p> <p>Stikkord:</p> <p>2. HVA er planen</p> <p>3. HVORDAN gjør vi det</p> <p>4. HVORFOR skal vi trene slik</p>	Teori: Malin, Henrik
1045 - 1100	<p>Skytterne trenger noe å notere med og på.</p> <p>Klargjøring til skyting.</p>	Alle
1100 – 1230.	<p>Skyting i praksis.</p> <p>BASISØKT, fokus på nullpunkt</p> <p>Program:</p> <ol style="list-style-type: none"> Innskyting 10 min, fritt antall skudd Inn og ut av stilling på hvert 3.skudd Pause 5 min, prat med makker Inn og ut av stilling på hvert 2.skudd Oppsummering med makker og assistenttrener. Tennis mot makker hvor du går ut av stilling etter hvert poeng som du samler. 	<p>Teori: Hanne og Julie</p> <p>Praksis: Alle</p>
1230- 1245:	<p>Skriv i treningsdagboka:</p> <p>Beskriv hva du har gjort i praksis?</p> <p>Hva var fokuset ditt?</p> <p>Hva klarte du bra?</p> <p>Hva må du jobbe mere med?</p>	Teori og igangsetter: Julie og Hanne
1245- 1300:	Avspenning og uttøyning i praksis.	Praksis: Hanne, Sara, Henrik, Malin, Julie

1300-1330	Lunsj	Kristina
1330-1430	Treningsplanlegging, mikro Hva er dine mål for din neste økt? (Tips: Arbeide med 100% fokus, løfte 100 ganger, skyte 100 skudd, selvsnakk, teknikk?) Skytter skriver ned og forteller assistenttrener om økta og ass. trener avgjør om skytter er klar for å gjennomføre den.	Teori: Malin Assistenttrenere
1430- 1500	Evaluering av økta med makker. Skytter skriver ned hva som gikk bra i treningsdagboka. BASISØKT: FOKUS: Retning og etterholding 1. 5 skudd x 4 2. Evaluering med makker 3. 3 skudd x 5 (med tidspres) 4. Evaluering med makker 4. Stafett: Første lag til 50 tiere. Regler: 4 skyttere på hvert lag. 2 skyttere skyter samtidig. Laget bruker 2 standplasser. Skytter må bytte med lagpartner etter 2 tiere. (Kan bytte etter en tier også) 5. Evaluering i skytedagbok	Assistenttrenere Teori: Hanne og Julie Praksis: Alle (Ass. trenere er coach, motivator og instruktør)
1500 – 1515	6. Hvis tid: Fri trening	Julie og Hanne
1515 – 1600	Skifte til lett treningstøy Basistrening (mage, rygg, balanse)	Alle Henrik, Malin
1600-1615	Oppsummering av dagens mål	Kristina
1630	Ryde og hjemreise	Skytterne

Med vennlig hilsen:

Hovedansvarlig:

Kristina Vestveit Nervold

Telefon: 99 75 44 74

Epost: kristina_v86@hotmail.com

Assistenttrenere:

Sara Tveiten

Hanne Sangholt

Julie Andrea Bakken

Henrik Larsen

Malin Westerheim

