

Ungdomssamling

NSF

2015



11.oktober 2015

Tidsrom: kl 1000 – 1630.

Sted: Alfhallen

Mål med samlingen;

- 1. Ha det gøy sammen med andre skyttere.**
- 2. Lære mer om teknisk trening og stabilitet i stående.**

Velkommen til samling:

Program.

10.00	Åpning, gjennomgang av program og mål for dagen	Anne Grethe Jeppesen
10.15	Assistent trenerne møter sine grupper. Vi blir bedre kjent.	Trenerassistenter
10.45	Klargjøring for trening.	Skyttere og trenerassistenter
11.00	<p>Treningsøkt 1. Sirkeltrening med fokus på stabilitet og skytestilling (teknikk trening for stående) Vi lager 5 stasjoner og roterer. Assistent treneren følger sin gruppe.</p> <p>Stasjonene: A. Skyting på hvit skive. Vi tester stabilitet og trener på gode avtrekk. B. Trening på balansebrett uten våpen. Vi trener balansen! C. Tørrtrening på strek. Vi trener på å finne 0-punkt, avspenning og på god side-stabilitet. D. Skyting på vanlig blink-skive. Vi trener på å arbeide med 0-punkt og avtrekk. E. Tørrtrening på balansematter med og uten våpen.</p>	Anne Grethe Jeppesen og trenerassistenter
1230	Uttøying etter trening (trener assistentene gjennomfører øvelser med sin gruppe)	Trenerassistenter
1245	Oppsummering av økta i plenum	Anne Grethe Jeppesen
1300	Lunsj	Alle
1400	<p>Treningsøkt 2. A. 20 min fri trening. Trener assistentene hjelper! B. Konkurranses mellom alle skytterne. Hvem skyter 10,9 eller beste skuddet? Skytterne får 20 min. Trener assistentene coacher sine utøvere. C. Lagkonkurranses. Hver gruppe samler på gode skudd. Hvilke gruppe skyter flest tiere? Trener assistenten holder oversikt på sin gruppe. Skytterne får 20 min. Trener assistentene coacher sine utøvere. D. Uttøying og oppsummering med trener assistentene.</p>	Anne Grethe Jeppesen og trenerassistenter

1600	Oppsummering i plenum	Anne Grethe Jeppesen
1630	Hjemreise	Alle

Husk å ta med: luftrifle, kuler, hørselsvern, skytebekledning, skrivesaker og drikkeflaske!

Med vennlig hilsen:

Hovedansvarlig:
Anne Grethe Jeppesen

Assistenttrenere:
Sara Tveiten
Hanne Sangholt
Julie Andrea Bakken
Henrik Larsen
Jørgen Elstad

