



SKISKYTING 13-16 ÅR

PLAN september

UKE	DATO	ØKT	ANSV standplass
35	Tors 1.9.11	Kombinasjon, I 3, offroadsykkel, se plan ved Jan Erik	Trygve / Roar
35	Søndag 4.9.11	Basisøkt presisjon 3a Basisøkt Mental trening, praktisk del. 35 min. <ul style="list-style-type: none">• Hensikt: Tøye grenser. Snu fokus fra resultat, til å være 100% orientert mot optimal gjennomføring.• Selvanviser.• Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. (K) + F.• Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. (K) + F. Avspenning til riktig nivå.• Stå: (K + i balanse) + F.• Konkurransetesting, avtrekk innenfor "skravert sone".• Mål: 50 treff på rad 3b Basisøkt Plotting av treff 15 min. <ul style="list-style-type: none">• Hensikt: Lær deg å følge skuddet ut/holde ettertrykk/lik spenning før og etter skuddet.• Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.• 4 serier	
36	Tors 8.9.11	Kombinasjon I3 skate rulleski se plan Jan Erik	
36	Søndag 11.9.11	Basisøkt drill 3d Basisøkt Drill første skudd 1. 25 min <ul style="list-style-type: none">• Hensikt: Gjøre ting helt likt, → holde middeltreffpunkt i midten.• 5 blinker, papp/selvanviser.• Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.• 4 x 4 skudd L+S. (Ett skudd pr magasin).• Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.• Konkurransetesting, avtrekk innenfor "skravert sone".• Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.• Enkeltskudd med full drill. 3e Basisøkt Drill første skudd 2. 25 min. <ul style="list-style-type: none">• Som økt 3d, men med konkurransehastighet på gjennomføring.• Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. (K) + F. Avspenning til riktig nivå.	Trygve/ Roar
37	Tors 15.9.11	Kombinasjon I 3 skate rulleski se pplan Jan Erik	Trygve / Roar
37	Søn 18.9.11	Basis presisjon 3b Basisøkt Plotting av treff 15 min. <ul style="list-style-type: none">• Hensikt: Lær deg å følge skuddet ut/holde ettertrykk/lik spenning før og etter skuddet.• Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.• 4 serier	Trygve

**SKISKYTING 13-16 ÅR****PLAN september**

		3c Basisøkt Avtrekksøkt 10 min. <ul style="list-style-type: none">• Hensikt: (Se etter bevegelser, finn eventuelle mottiltak). Optimaliser.• 5 blinker, papp/selvanviser.• Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink.• 4 serier• Klikk en gang, skyt ett skarpt skudd, og klikk neste osv. Dra klikkfølelsen med deg inn i det skarpe skuddet.• ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. Avspenning til riktig nivå.• Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".• Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.	
38	Tors 22.9.11	Kombinasjon Hard komb , skate rulleski se plan Jan Erik	Trygve / Roar
38	Søn 25.9.11	Rolig Kombinasjon på beina med fokus på standplassdrill.	Trygve / Roar Langrennsamling Røklund.
39	Tors 29.9.11	Kombinasjon I 4 på beina se plan ved Jan Erik	Trygve / Roar
39	Søn 2.10.11	Kombinasjon	Trygve / Roar



SKISKYTING 13-16 ÅR

Standplassdrill

Det er tatt utgangspunkt i høyre skytter, de som skyte links gjør det samme men motsatt

Inn mot skyting:

- inngangsfart
- vurdere vind
- stavene i høyre hånd
- finne riktig skive

På matten:

- ned på kne
- legg ned stavene (lagt frem mellom kroppen og ski)
- venste hånd tar riktig grep mot håndstopperen
- ned i liggende med riktig plassering av venstre albue

PLAN september

- klaffer av, åpne sluttstykket
- magasin ut/inn
- reim på
- kolben i skulderen
- fram med sluttstykket
- grep med høyre hånd, høyre albue ned
- grovinnretning, riktig skive
- evt. skru for vind
- fininnretning mot blinken

Fra matten:

- reim av
- klaffer på
- opp på kne
- ta stavene
- reis opp
- rask skøyting mens man tar på stavene

Tørrtrening 2 ganger i uken

Økt 1

presisjon / rund blink / avtrekk 5 x 1 min

Økt 2

Drill første skuddet, full standplassdrill 13-14 år 20 klikk 15-16 år 40 klikk

15-16 år kan også legge på noen serier på hver tørrtreningsøkt med stående stilling.