TRÉNINKOVÝ PLÁN - LEDEN 2015

Úkol : Snaha o **komplexní práci** na výstřelu – postupně všichni, kromě **začátečníků** (Matěcha, Kočí Martin a po návratu i Zerzán), ti ještě alpskou trojkombinaci a spojování dvou prvků výstřelu. **Vyspělí** (Mikulčíková, Burdová, Bublová, Mikulčík Radek) – snaha o dokonalou práci a co nejlepší desítky. **Pokročilí** (všichni ostatní) – dokončení detailních úprav nastavení zbraně a polohy.
Závody - účast na závodech **s přípravou na posledním tréninku** – zjistit si podmínky místa, na které se jede, prodiskutovat s kolegy a trenérem. Nastřelení zbraně a kontrola vybavení, dofoukání atd.
Tréninky i závody začínat detailním **představováním** si práce na výstřelu a průběhu závodu - JEN S POZITIVNÍM MYŠLENÍM (u závodů před nástřelem)!
Na závodech se maximálně soustředit od přípravy do posledního výstřelu (zatím velké rezervy).

Objemy přípravy : Není určeno. Hlavním cílem je stále zaměření na uvědomělý trénink s přesným dodržováním pokynů trenéra. Vyspělí začít s nápravným cvičením!!!
Tréninky: Ostrá střelba dle rozpisu – obvykle 3x týdně.

OSTRÝ TRÉNINK :

KAŽDÝ trénink začínat 5 minutovým sušením - položit se do polohy, začít mířit, před „výstřelem“ se nedívat do dioptru na 5 sekund, přitom přezkoušet napětí svalů a uvolnit se, znovu se podívat a zjistit odchylky v zamíření. Když je dokonalé, vyzkoušet si zamíření i se spouštěním bez natažené zbraně.
Při ostrém střílení se soustředit na perfektní práci. Výstřely nepředržovat, raději včas odložit. Po výstřelu zkontrolovat polohu zbraně, **uvědomit** si průběh výstřelu.
Náplň tréninku:

- Propojení všech tří složek výstřelu (poloha, míření spouštění). Při tomto spojování fází výstřelu nespěchat. Občas proložit střelbou trojkombinace odděleně – čím nižší úroveň, tím častěji
- Střelba na ***soustřel*** po 5ti ranách do terče, prokládat střelbou ***5 ran po 1 ráně*** do terče (s cvakáním) s cílem střílet centrové desítky 10,5 a víc (vyspělí) nebo desítky (ostatní). Série opakovat
- Dále zařazovat střelbu na ***dvakrát 3 rány*** v časovém limitu finále 150 vteřin – hlídat čas (použít stopky) a opakovat 2x – 3x. Vyspělí i s pokračováním – dvě rány po 50 vteřinách
- Na každém tréninku krátce zkoušet ***odchody z palebné čáry*** (leže vstát) a návrat beze změny polohy zásahu
- ***Soutěž*** - vždy po 5 (3) ranách zrušit polohu a bez nástřelu střílet dál a hodnotit jen první výstřel v serii
- ***Správný rytmus střelby*** – 10 ran - trénovat správný pohodový rytmus střelby, možné cvakat
- ***Velmi rychlé tempo*** – 10 ran za max. 5 min (event. zkracovat), spočítat výsledek a změřit čas
- Vždy 1x týdně (nejlépe na čtvrtečním tréninku) si střelit KZ na 20 ran, event. finále nebo jiné soutěže. Potom střelba na odstraňování nedostatků, zjištěných v KZ. KZ nestřílet na tréninku těsně před závody!
- **Tréninky před závody** trochu zkrátit, zkoušet ideomotorický (představový) trénink a končit nastřelením zbraně závodními diabolkami.
- **Po každém tréninku** v šatně protahovací cviky.

SUCHÝ TRÉNINK : Poloha stoje (kdo vozí zbraň domů, tak i leže):

1. Zkoušet kompletní práci na výstřelu (na terč ve správné výšce).

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže včetně školní Tv.
Poctivě doma cvičit nápravná cvičení (vyspělí). Příručku si vyžádat u trenéra.

ZÁVODY :	So	3.1.	Jiříkov	Novoroční cena VzPu 40, 60	všichni
	So	17.1.	Týniště n/O	VzPu leže, stoje, VzPi	dle zájmu
Počítat s pomocí	Ne	18.1.	Liberec	Lib. liga VzPi, VzPu	všichni
Počítat s pomocí	So - Ne	31.1.-1.2.	Liberec hala TU	Závody 1. kategorie VzPu stoje, VzPi, 40, 60	všichni

Pozn. Závodů je málo, příprava na ně by měla být dokonalá!
GP Liberec stoje 31.1. – 1.2. – všichni počítat s pomocí od pátku večer až do neděle, střelci i rodiče. Podrobný rozpis všichni dostanou.
Poznámky trenéra : Od ledna doplňujte pravidelně svoji účast na každém tréninku – viz přehled docházky na tréninky na nástěnce před východem na chodbu!
Vyspělí – začít s vyplňováním tréninkových plánů (vložit do tréninkových deníků). Po 10.lednu bude trenér kontrolovat a udělá „školení“ těm, kteří ještě plány nevyplňovali.
Na všech závodech je třeba se důkladně koncentrovat – nic jiného než závod nesmí existovat. Vyhodnotit před závodem podmínky v místě a přizpůsobit se jim. A v závodě samotném pracovat na kvalitním výstřelu s pozitivním myšlením. Je také třeba dodržovat řádný režim i na konci týdne před závody. Pokud dojde ke špatnému výsledku, je třeba opravdu řádně analyzovat, proč se tak stalo.

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – 2015/01

(týká se hlavně vyspělých a pokročilých, začátečníci jen pokud nemají svoji práci)

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY:
Na začátku (bez ztráty času, maximálně 15 minut po začátku času tréninku se musí střílet) sušení, ostrý trénink dle tréninkového plánu, doplňkové prostředky (dle volby střelců a trenéra), volné střílení nakonec (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér nebo opakování prvků z předchozího průběhu tréninku).

Rozdělení skupin:
Začátečníci – Matěcha, Kočí Martin, po návratu po zranění nějakou dobu i Zerzán
Vyspělí – Mikulčíková, Burdová, Bublová, Mikulčík
Pokročilí - ostatní

1-2. týden (střelci si mohou vybrat libovolný(é) prostředek(y), vždy na tréninku 1 nebo 2):

20 výstřelů na polohu – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střílet dál. *Hodnotit jen první výstřel v serii:* **vyspělí** *7=0 bodů, 8=5, 9=7, 10=10;* **pokročilí** *6=0, 7=5, 8=7, 9 a vyšší=10;* **ostatní** *4=0, 5=5, 6=7, 8 a víc=10*)

Správný rytmus střelby – 10 ran, trénovat správný pohodový rytmus střelby, možné cvakat, spočítat výsledek

Vylučovací střelba – podle času finále na jednu ránu, nejhorší střelec vypadává, při rovnosti se rozstřelují (rozdělit do skupin, event. i dvojic, dle výkonnosti nebo přidat podle skupin na ránu 1 – 2 body). Pokud někdo vypadne, suší dle tohoto návodu:
V normálním rytmu výstřely na sucho – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (kontrolovat, kam směřují mířidla po „výstřelu“)

50 dolů – začíná se s 50 body a končí při dosažení 0 bodů. Vítězí ten, kdo se nejmenším počtem střel dostane na 0.
Za každou ránu se odečítá nebo přičítá takto:
Vyspělí - při desítce se odečítá 9, 9=0, za 8 se připočítává 8, za 7 se připočítává 14.
Pokročilí – při desítce a devítce se odečítá 9, 8=0, za 7 se připočítává 8, za 6 se připočítává 14.
Začátečníci – při desítce, devítce a osmičce se odečítá 9, 7=0, za 6 se připočítává 8, za 5 se připočítává 14.

3-4. týden (střelci si mohou vybrat libovolný(é) prostředek(y), vždy na tréninku jeden nebo maximálně dva prostředky):

Střelecký tenis – dva střelci A a B, A má podání, B musí střelit více (*při podání zásah 10,7 a více = eso a druhý už nestřílí, u ostatních 10,2 a více*). Pokud B dosáhne stejného počtu, bod má A. Po jedné sadě do 6 bodů (u vyspělých a pokročilých) nebo do 4 bodů (u začátečníků) se podání vystřídá.

Velmi rychlé tempo – 10 ran za max. 5 min (4 min), spočítat výsledek a změřit čas

Násobná střelba – tabulka pro deset výstřelů, jednotlivé výstřely se počítají jednou až pětkrát (*2.,4.,5.,7.,8. výstřel se počítá jednou, 3. a 9. výstřel dvakrát, 1. a 6. třikrát, 10. pětkrát). Soupeří mezi sebou skupiny (vyspělí, pokročilí atd.)*

Střelba na terč s vystřihnutým středem (vyspělí vystřihnutá devítka, ostatní vystřihnutá sedmička) – 2x5-10 ran. Hodnotí se každý zásah, který je vidět, jedním minusovým bodem (začátečníci mají povoleny 2 zásahy, které jsou vidět, bez odečtení bodů).