

TRÉNINKOVÝ PLÁN DUBEN 2015 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)



Úkol : Přidělení zbraní a výstroje, zahájení ostrého tréninku (byť možná v náročných klimatických podmínkách – ale bohužel závody nečekají) po týdnu. Mladí zahájí malorážku po MČR ve vzduchovce a týdenní pauze. Hlavní zaměření – dokončení úprav na zbraních podle toho, jak se projeví při ostré střelbě. Vypracování základních návyků pro střelbu vleže, u vyspělejších v polohách. Účast na závodech s cílem uvědomit si činnost na závodech z malorážky, vliv prostředí, příprava zbraně a další. Výsledek není pro střelce na nižší úrovni důležitý. Bohužel, pro ty nejlepší už je opět v dubnu připraven kontrolní závod reprezentace... Oblečení na tréninku přizpůsobit počasí!!!! Nezapomenout na čepice, rukavice, teplé termoprádlo, teplé bundy.

Objemy přípravy : **Zatím bez určení.** Hlavním cílem je snažit se zapojit do tréninku všechny složky - ostrou střelbu, suchý trénink i fyzickou přípravu. Vytvořit si podmínky pro trénink – materiální, organizační (sladit s přípravou do školy)

OSTRÝ TRÉNINK :

Každý trénink a závod začíná představovým tréninkem 5 minut (jen repre a vyspělí, kteří budou trénovat standard 3x20). Následuje sušení 5 minut. Potom ostrá střelba - první tréninky na bílý papír a proužky. Později střelba na terč - snaha o dobrý rozptyl bez „ulítlých“ ran. Vždy na jednu ostrou vystřelit dvě rány nasucho (začátečníci), pokročilí první tréninky jedna naostro a jednu odsušit. Po každé ráně probrat v hlavě kvalitu práce na výstřelu. Alpská trojkombinace – ve všech polohách. Poloha leže na každém tréninku, doplnit vždy jednou ze zbývajících poloh.

Tréninky – malorážka středa od 16,00 do 19, čtvrtek od 17,00 do 19 hodin, vzduchovka úterý od 16,00 do 19,00 a pátek od 15,00 do 16,30 (příchod vždy 20 minut před tréninkem!!!) – vše dle rozpisu. Některé skupiny 1x vzduchovka, další 1x malorážka a 1x vzduchovka, další 2x malorážka a 1x vzduchovka.

Leže - soustředit se na vypracování jednotlivých složek výstřelu (poloha, míření, spouštění). **Zejména pro začátečníky** – důsledně dodržovat uvolněnou polohu, její orientaci vůči terči zaujímat bez náboje (přelehávání), **střelba na 3 výdechy** (první výdech – kontrola vycentrování otvoru v průhledítku a tunelu mušky, druhý – kontrola vycentrování mušky kolem terče, třetí výdech – kontrola průhledítka a tunelu, doostření mušky a včasné a plynulé spouštění). **Při každém nádechu pohled očima mimo mířidla a teprve při zadržení dechu po výdechu opět pohled přes mířidla.** Orientační doba zadržení dechu při prvních dvou výdeších až 1 vteřina, při třetím výdechu 5 i více vteřin. **Po výstřelu prst zůstane na spoušti na úrovni spuštění (vrací se teprve během vteřiny až dvou po výstřelu).** Zároveň zkontrolovat polohu zbraně, probrat v hlavě průběh výstřelu, teprve potom vrátit prst na spoušti, zvednout hlavu a odložit zbraň. **Důležité pro vypracování správných návyků pro všechny polohy! Pohled do dalekohledu až po 5ti ranách!**

Vyspělí ukončit úpravy všech detailních nastavení pro polohu leže a hrubě nastavit v ostatních polohách. Přitom mít na paměti nová pravidla – rychlost přestavení zbraně zejména při finále.

Začátečníci – konzultovat základní polohu a nastavení zbraně s trenérem.

SUCHÝ TRÉNINK : **Klečení** – doma, nosit si střeleckou botu z tréninku a klečet! (vyspělejší, kteří střílí polohy)

Stoje - stabilita - prodloužené míření z okna na vzdálený bod bez spouštění, stání na prkýnku.

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže - viz záznam tréninkového plánu.

Cvičit nápravná cvičení dle návodu.

ZÁVODY: Dle klubového kalendářního plánu

Připomínky trenéra:

*Připrav si tréninkový deník, nosit na každý trénink s průběžně vyplňovaným tréninkovým plánem. Zapisovat všechny poznámky k tréninku apod. **Popsat polepkami zbraně, vybavení, visačky na pouzdra zbraní a tašky!!!** Pečlivě zapisovat všechna nastavení zbraně do deníku!!! S trenérem okamžitě řešit všechny problémy s nastavením zbraně, ale i další!*

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – DUBEN

Na začátku 5 minut představový trénink u repre a vyspělých, potom 5 minut sušení (všichni). Dále ostrý trénink dle tréninkového plánu, volné střelení (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér), doplňkové prostředky (dle volby trenéra).

Trenéři – měřit čas, potřebný k provedení doplňkových prostředků, abychom mohli do naší databáze prostředků doplnit čas a příště lépe plánovat časový průběh tréninku.

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – DUBEN (malorážka i vzduchovka)

Vždy na tréninku jeden nebo maximálně dvě soutěže, 1. týden ostré střelby vypustit:

1) střelba na bílý papír – 1 - 4 terče po 10 ranách, vyhodnotit kruhy o velikosti 9, 7, 5

cíl cvičení - střelba zaměřená na správné spouštění

2) střelba na proužky – černé proužky umístěné na bílém papíře svisle nebo vodorovně, začínat od širšího k nejtenčímu, 1 - 4 terče po 10 ranách

cíl cvičení - střelba zaměřená na stranovou nebo výškovou polohu (z technických důvodů jen u vzduchovky)

3) střelba na rozptyl – 1 - 4 terče po 10 ranách, vyhodnotit kruhy o velikosti 9, 7, 5

cíl cvičení - výchova k technicky správnému provedení výstřelu

4) střelba na terč s vystřihnutým středem – velikost středu dle vyspělosti střelců (9, 8, 7, 6),

střílet 2 terče po 5ti ranách, úkol – splnit tak, aby terč po okrajích zůstal neporušen

cíl cvičení - výchova k technicky správnému provedení výstřelu (z technických důvodů jen u vzduchovky)