

# TRÉNINKOVÝ PLÁN - LISTOPAD 2015



## Úkol :

Pokračovat v rozvoji základních složek výstřelu, později spojovat. **Vyspělí** - postupné spojování jednotlivých fází výstřelu (první 2 týdny dva prvky doplňovat komplexní prací na výstřelu). **Méně pokročilí** – pokračovat v nácvičce samostatných prvků výstřelu, v závěru měsíce spojovat 2 prvky. **Týká se ležáku i stojáku!**

**Závody** - pokračovat účasti na závodech bez přehnané snahy o nejlepší výsledek.

## Objemy přípravy a všeobecné pokyny:

**Objem není určen.** Tréninky bez zbytečných absencí a hlavně - s maximálním využitím času na tréninku. Účast na všech určených závodech. Víkendy, kdy nejsou závody, **je třeba sušit**. Vypělejší sušit ještě jeden den v týdnu. Nezapomenout na to, že pro náhrady tréninku jsou určena volná místa v některých tréninkových dnech nebo se dohodněte s trenéry.

## OSTRÝ TRÉNINK:

**První 2 týdny zařadit třetinu střelby na vodorovné a svislé černé proužky**, ve druhé polovině měsíce střelba na terč s občasným proložením střelby na proužky. Doplnit celý měsíc střelbou na terč s „vykousnutým“ středem velikosti devítkového, osmičkového a sedmičkového kruhu (podle vyspělosti). – snažit se o uvědomělou práci na výstřelu. První dva týdny občas stále prokládat střelbou na bílý papír – začátečníci stoje až třetinu tréninku.

**Postupně** podle pocitu zvládnutí jednotlivých fází výstřelu **spojovat do dvou složek** (pokročilejší střelci **do třech**).

Začátečníci jako v říjnu **odděleně - při střelbě na terč se zaměřit jen na jednu složku výstřelu a pilovat ji.**

**Pro všechny** - stále se nesnažit o dobrý zásah – jen o dobré provedení! KZ na menší počet ran zařazovat do tréninků uprostřed týdne.

Výstřely nepředržovat, raději **čas odložit**. Po výstřelu vždy zkontrolovat polohu, promítnout si v hlavě práci na výstřelu, teprve potom vrátit prst na spoušti, zvednout hlavu a odložit zbraň. Teprve poté se podívat do dalekohledu na zásah – týká se pokročilých, ostatní s dalekohledem až v prosinci.

Věnovat se maximálně odstraňování i drobných nedostatků, o kterých víte nebo vám je vytýká trenér. Stále mít pod kontrolou své reakce při výstřelu.

**V taktické přípravě se zaměřit na zvládnutí nástřelu a první rány do soutěže.** Zkoušet před závody – nástřel a 1. rána do soutěže několikrát za sebou.

## SUCHÝ TRÉNINK:

- Míření bez spouštění na terč nebo skrz okno na vzdálený cíl – nejlépe dva body za sebou. Snažit se předržovat, mířit dlouho – bez spouštění!!!
- Míření se suchým spouštěním – na bod na stěně (přesně spočítat výšku bodu tak, aby odpovídal 1,45 m výšky na 10 m délky ve vztahu k výšce zbraně stoje - leže 40 cm), práce na výstřelu jako na tréninku!
- V případě problémů se spouštěním se vrátit k říjnovému sušení – spouštění ve tmě.

## FYZICKÁ PŘÍPRAVA:

Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže včetně školní Tv.

**Začít velmi poctivě cvičit nápravná cvičení** – kdo nemá brožurku, vyžádat si ji!!! Po každém tréninku si zacvičit protahovací cviky na koberci v šatně (bude probráno na tréninku).

**ZÁVODY (tučně - zároveň sledované závody reprezentace ČR):** \* přijít již v 7,00 + den před soutěží stavění

sobota 7.11.	Jířikov	VC	VzPu 30, 40, 60	všichni <b>leže</b> i stoje
*neděle 8.11.	Liberec	Lib. liga 2.kolo	VzPu, VzPi	všichni <b>leže</b> i stoje
sobota 14.11.	Brandýs	Pohár starosty	<b>VzPu 30, 40</b>	na koho vyjde místo
<b>so, ne 21.-22.11.</b>	<b>Liberec</b>	<b>GP Nisa, VC Stráže</b>	<b>VzPu 40, 60</b>	všichni stoje
<b>so-ne 28.11.-29.11.</b>	<b>Plzeň</b>	<b>GP Rapidu</b>	<b>mez.VzPu 40, 60</b>	Mikulčik R,Bublová
sobota 28.11.	Týniště	Liga – 2.kolo	VzPu 30, 40, 60	kdo bude chtít

## Poznámky trenéra:

Výsledky na závodech nejsou v této etapě až tak důležité - pro pokročilé sice ano, přesto střílet s důrazem na správné provádění výstřelu a na výsledek nemyslet. Na tréninku by se měl ustálit rozptyl. Závody střílet lehce!

Záznam o tréninkovém plánu **vyplňovat průběžně** na tréninku!!!

**Co je třeba (kromě úprav) při vyplňování tréninkových plánů:**

Vyznačit jasně soboty a neděle. **Závody psát i na čelní stranu plánu – počty ran, aby byly v součtech!!!**

Sušení na střeleckém tréninku se do sušení nepočítá.

Hodnocení střelcem – **prosil bych více slov k tréninku, závodům, pocitům...**

## Informativně závody v prosinci:

sobota 5.12.	Hr. Králové	Hradecká diabolka	VzPu 30, 40	nominace <b>leže</b> i stoje
neděle 6.12.	Liberec	Lib. liga 3.kolo	VzPu 30, 40, 60, Pi	všichni <b>leže</b> i stoje
sobota 13.12.	Plzeň	GP Praha	VzPu 40, 60	Mikulčik, Bublová
neděle 14.12.	Plzeň	GP Praha	VzPu 40, 60	Mikulčik, Bublová
sobota 19.12.	Č. Lípa	Ván. cena	VzPu 40, 60, VzPi	všichni stoje
neděle 20.12.	Sezemice	VC	VzPu 40, 60	všichni stoje