

TRÉNINKOVÝ PLÁN - BŘEZEN 2016



Úkol : Příprava na MČR a Pohár ČSS. Tréninková pauza ve druhé polovině měsíce. Kontrola zbraní a celého vybavení. Vytvořit optimální podmínky z hlediska přípravy zbraně, střeliva a vybavení by mělo být samozřejmostí.

Objem na trénincích v týdnu před MČR může být menší – tréninky končit zhruba o 20 minut dříve (týká se jen postupujících na MČR).

Účast na MČR s **přípravou na posledním tréninku** – probrat kompletní podmínky v Plzni s kolegy a trenéry. Nastřelení zbraně a kontrola vybavení, dofoukání atd. MČR začít před nástřelem detailním **představováním** si práce na výstřelu a průběhu závodu JEN S POZITIVNÍM MYŠLENÍM. Připravit si čas půl hodiny před závodem tak, aby konec nástřelu vyšel zhruba před začátkem závodu. Zvláštní pozornost věnovat **režimu dva dny a den před závodem a v den závodu (spánek, vyloučit namáhavé aktivity apod.)**. Najít si na závodech prostor pro koncentraci těsně před závodem.

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

OSTRÝ TRÉNINK : Každý trénink a závod začíná představovým tréninkem a sušením. Pokračovat v hledání **optimálního rytmu**.
Namátkově sledovat správné spouštění – právě teď může docházet k chybám!!!
Tréninky prokládat občasným střelením na rozptyl a občas i na výsledek s rozбором cvakání. Nadále trénovat odchody z palebné čáry a návrat.
Na každém tréninku soutěže na koncentraci (viz příloha). Trénink před závodem střílet závodním střelivem, končit nastřelením zbraně.

SUCHÝ TRÉNINK : **Mimo tréninky vypustit.**

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže včetně školní Tv.

ZÁVODY :

5.3.	Pohár Laciny	Brandýs	VzPu 30	nominovaní
12.-13.3.	MČR	Plzeň	VzPu, Pi 40, 60	nominovaní
19.3.	Pohár ČSS	Plzeň	VzPu 40	Mikulčický
20.3.	Pohár Symfonie	Poděbrady	VzPu 30	nominovaní
26.3.	Velikonoční střelení	Budějovice – Borek	VzPu 30	nominovaní

Další závody dle chuti a možností i při tréninkové pauze.

Poznámky trenéra :

Věnovat pozornost přípravě na závody (viz výše) a udržení dobrého zdravotního stavu – vitamíny, ochrana před nachlazením. Pěstovat si nadále rituál před závodem.

Vyplňování tréninkových plánů podle připomínek z hodnocení se střelci.

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – 2016/03 stoje

(týká se jen těch tréninků, kde se trénuje 2 hodiny,
ostatní jen výjimečně podle podmínek – pokud všichni trénují 1 polohu)

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY:

Na začátku (bez ztráty času, maximálně 15 minut po začátku času tréninku) sušení, ostrý trénink dle tréninkového plánu, doplňkové prostředky (dle volby střelců a trenéra), volné střelení nakonec (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér nebo opakování prvků z předchozího průběhu tréninku).

Pozn. Při střídání střelců na tréninku postavit ty, kteří budou mít delší trénik, na stranu ke schodišti!!!

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

1-2. 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 nestřelí, u ostatních 10,2 a více*). Pokud B dosáhne stejného počtu, bod má A. Po jednom gamu se podání vystřídá. Pokud je stav 1:1 na gamy, střelí se rozstřel do rozhodnutí.

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

Střelecký souboj – 2 střelci střelí proti sobě (čas na ránu 50 vteřin) 5 soubojů. Pokud dají stejnou ránu, počítá se oběma bod, jinak jen tomu, kdo střelil lépe. Pokud dojde při 5. ráně k rovnosti, pokračuje se rozstřelem až do rozhodnutí.

Střelba finále – základní část. Střelba 2x3 ran za 2,5 minuty na výsledek.

Střelba finále – vyřazovací část. Čas na ránu 50 vteřin – střelba dvou ran, nejhorší součet vypadá.

Kdo vypadne, suší v normálním rytmu výstřely na sucho – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (kontrolovat mířidla po „výstřelu“)

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – 2016/02

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY:

Na začátku (bez ztráty času, maximálně 15 minut po začátku času tréninku) představový trénink, sušení, ostrý trénink dle tréninkového plánu, doplňkové prostředky (dle volby střelců a trenéra), volné střelení nakonec (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér nebo opakování prvků z předchozího průběhu tréninku).

Pozn. Při střídání střelců na tréninku postavit ty, kteří budou mít delší trénik, na stranu ke schodišti!!!

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

1-2. 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 u vyspělých = eso a druhý už nestřelí, u ostatních 10,2 a více*). Pokud B dosáhne stejného počtu, bod má A. Po jednom gamu se podání vystřídá. Pokud je stav 1:1 na gamy, střelí se rozstřel do rozhodnutí.

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

Násobná střelba – tabulka pro deset výstřelů, jednotlivé výstřely se počítají jednou až pětkrát (2.,4.,5.,7a 8. výstřel se počítá jednou, 3.a 9. výstřel se násobí dvakrát, 1.a 6. třikrát, 10. výstřel se počítá pětkrát).

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

Střelecký souboj – 2 střelci střelí proti sobě (čas na ránu 50 vteřin) 5 soubojů. Pokud dají stejnou ránu, počítá se oběma bod, jinak jen tomu, kdo střelí lépe. Pokud dojde při 5. ráně k rovnosti, pokračuje se rozstřelem až do rozhodnutí.

Střelba finále – základní část. Na čas finálové série střelba 2x3 rány na výsledek.

Střelba finále – vyřazovací část. Čas na ránu 50 vteřin – střelba dvou ran, nejhorší součet vypadá.

Kdo vypadne, suší v normálním rytmu výstřely na sucho – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (kontrolovat mířidla po „výstřelu“)