

TRÉNINKOVÝ PLÁN DUBEN 2016 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)



Úkol : Přidělení zbraní a výstroje, zahájení ostrého tréninku (byť možná v náročných klimatických podmínkách – ale bohužel, závody nečekají). 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, deky.

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 „ulitých“ 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. Střelecká abeceda – odděleně, pro polohovkáře ve všech polohách. Poloha leže na každém tréninku, doplnit vždy jednou ze zbývajících poloh. Vyspělí polohovkáři po zvládnutí polohy leže věnovat větší část tréninku polohám.

Tréninky – malorážka středa od 16,00 do 19, čtvrtek od 16,00 do 19 hodin, vzduchovka pondělí od 17,00 do 19,00 a pátek od 17 hodin možnost sušení malorážky a střelba ze vzduchovky – vždy předem domluvit s trenérem.

Pondělí, středa a čtvrtek dle rozpisu (příchod vždy 30 minut před tréninkem!!!). 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 průhledítce 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 výdechích 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.

Všichni – konzultovat základní polohu a nastavení zbraně s trenérem, stejně tak jakékoliv změny.

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 prkynku (balančních podložkách).

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže - viz záznam tréninkového plánu.
Cvičit nápravná cvičení dle návodu.

ZÁVODY: Dle klubového kalendářního plánu, pro všechny Jarní cena Manušic 30. dubna!

Pozor – v měsíci květnu nás čeká hodně závodů – zkontrolujte dle kalendářního plánu.

Připomínky trenéra:

Připravit 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! Všichni střelci z malorážky vedou tréninkový deník.

Odevzdání vyplněných tréninkových plánů elektronicky vždy do konce prvního týdne následujícího měsíce – kdo nesplní, nemůže na další tréninky. V případě nedostatečné morálky na tréninku bude upraven rozpis tréninků (snížení počtu tréninků pro hříšníka) – trénink z malorážky není nejlevnější ani pro střelce, ani pro klub (pro ten zvlášť) ☺

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – DUBEN

Na začátku 5 minut představový trénink (kromě začátečníků, u těch sušení), 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).

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – DUBEN (malorážka i vzduchovka)

Vždy na tréninku jeden nebo maximálně dva úkoly, 1. týden 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 nejtěsnějšímu, 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 bez dalekohledu – 1 - 4 terče po 10 ranách, ev. vyhodnotit kruhy o velikosti 9, 7, 5
cíl cvičení - výchova k technicky správnému provedení výstřelu

4) střelba na rozptyl s dalekohledem – 1 - 4 terče po 10 ranách, porovnat odhled se skutečností (zejména u špatných zásahů)
cíl cvičení - výchova k technicky správnému provedení výstřelu

5) 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)