

TRÉNINKOVÝ PLÁN KVĚTEN 2016 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)



Úkol : Dokončit všechny úpravy na zbrani a hledání v polohách.

Hlavní zaměření – postupné vědomé spojování všech prvků výstřelu (vyspělejší) nebo dvou prvků (ostatní).

Účast na závodech s vědomou přípravou pro dosažení dobrého výsledku nebo zkoušení různých prvků – střelba ve větru, měnící se osvětlení a další (pokročilí) nebo účast s cílem zvládnout základní dovednosti – příprava, cvakání, chování na střelnici (začátečníci).

Objemy přípravy : **Stále bez určení.** Hlavním cílem je uvědomělá práce na tréninku i závodech pro dosažení dobrého výkonu.

OSTRÝ TRÉNINK : **Střelba na terč, snaha o dobrý rozptyl bez „ulítlých“ ran, občas rány nasucho (zvláště méně pokročilí), občas kratší série na výkon (pokročilí). Po každé ráně opět probrat v hlavě kvalitu práce na výstřelu.**

Nezapomeňte, že tréninky vzduchovky jsou rovnocennou součástí letní sezóny (platí pro pokročilé stoje)! Pro ležáky méně důležité, je možné nahrazovat sušením malorážky.

Leže - soustředit se na spojování jednotlivých složek výstřelu (poloha, míření, spouštění) – pokročilí všechny prvky, ostatní dva prvky (poloha + míření nebo míření + spouštění). Na začátku práce na výstřelu si udělat polohu bez hlavy (platí pro všechny polohy), uvědomit si všechny prvky polohy a teprve potom přiložit hlavu. Teprve potom přichází normální práce na výstřelu (na 3 výdechy). Po výstřelu nezapomenout na činnost po výstřelu - dodržet minimálně vteřinu pro kontrolu pohybu zbraně a uvědomění si prvků konkrétního výstřelu.

Stoje – pokročilí jednotlivé prvky výstřelu s občasným spojením.

Kleče – viz stoje

SUCHÝ TRÉNINK : **Klečení** – (pokročilí) doma, nosit si botu a podložku pod zadek

Stoje – míření z okna i beze zbraně, ale v postoji, cvičení rovnováhy (prkénka, balanční podložky)

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže (kontrola na konci měsíce a stanovení zátěže na další měsíc) - viz záznam tréninkového plánu.

ZÁVODY :	Čt 5.5.	VC Osvobození Plzeň	LM 60	(Mikulčik R.)
	Pá 6.5.	VC Osvobození Plzeň	LM 3x40	(Mikulčik R.)
	So 7.5.	VC Osvobození Plzeň	VzPu 60	(Mikulčik R.)
	So 8.5.	Ostroměř	LM, SM 3x2060	(Radek Mikulčik)
	13.5.-15.5.	Sledovaný závod a KZR Plzeň	LM 60, 3x40, VzPu	(Mikulčik R. a H., Boháček)
	So 14.5.	Memoriál Rypla – Č. Lípa	LM, SM 60	(všichni)
	So 21.5.	1. kolo ČPTM – Č. Budějovice	SM 60, 3x20	(Škrbel, Bublová, Mikulčíková, Boháčková, Zerzán, Záborec)
	26.-29.5.	Soutěž olymp. nadějí Hopes Plzeň	LM 60, 3x40, VzPu	(Mikulčik R.)
	So 28.5.	Mem. Hnízdila Nová Ves	LM, SM 60, 3x20	(všichni)
	Ne 29.5.	Chrastava	LM, SM 60, 3x20	(všichni)

Pozn.

ČPTM v Č. Budějovicích So 21.5. - musí být splněn věkový limit nar. 2004 a starší. Cestovné hrazeno krajem, případné ubytování střediskem, startovné 150,- Kč za disciplínu.

Poznámky trenérů : *Přečtěte si znovu všechny připomínky a návody pro začátečníky v dubnovém plánu!!! Uvědomíte si potom možná chyby, které děláte a které jsou dost podstatné – v opačném případě by totiž výsledky kolem 560 bodů leže měly být normální pro všechny a pro pokročilí by měly být vyšší! Připomínám, že nastřílet hodně ve vzduchovce moc práce nedá a jde to i s chybami – malorážka je ale něco úplně jiného! Každá chybička se projeví!!!*

Za měsíc duben už všichni odevzdají vyplněné tréninkové plány!

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – KVĚTEN

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 – KVĚTEN (malorážka i vzduchovka)

Vždy na tréninku jeden nebo maximálně dvě soutěže:

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 nebo 10ti ranách, úkol – splnit tak, aby terč po okrajích zůstal neporušen

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

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

střílet 2 terče po 5ti nebo 10ti ranách, úkol – splnit tak, aby terč po okrajích zůstal neporušen (z technických důvodů jen u vzduchovky)

6) sušení na začátku tréninku - položit se do polohy, začít mířit, zavřít oči na 5 sekund (nedívat se do dioptru), přitom přezkoušet napětí svalů a uvolnit se, znovu se podívat a zjistit odchylky

cíl cvičení – přezkoušení kontroly orientace na terč, zlepšení polohy

7) sušení v normálním rytmu výstřelů – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (u malorážky provádět s vystřelenou nábojnicí)

cíl cvičení – zlepšení spouštění a koordinace pohybů „držení – spouštění“

8) Alpská trojkombinace – střelba na terč zaměřená na polohu, míření, spouštění, výstřely vždy po 5 ranách do jednoho terče ve dvou sériích

cíl cvičení – zlepšení práce na jednotlivých složkách výstřelu, zlepšení koordinace

9) Spojování dvou prvků výstřelu – spojovat dvě kombinace dohromady – poloha s mířením, míření se spouštěním, poté vše dohromady, po 5 ranách

cíl cvičení – zlepšení koordinace jednotlivých složek výstřelu