

TRÉNINKOVÝ PLÁN ČERVENEC 2016 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)



Úkol : Individuální tréninky podle účasti a vyspělosti střelců. Tréninky přizpůsobit individuálním potřebám, Radek podle individuálního plánu. Podle účasti zahájit u méně pokročilých trénink v polohách.

Stále účast na závodech s dokonalou přípravou psychickou i fyzickou a rozebráním možností technických problémů dané střelnice (**Radek**) 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 : Na každém tréninku začínat představovým tréninkem a sušením. Dále střelecká abeceda (buď základní nebo spojovaná) 3x5 nebo 3x10 ran. Střílet kontrolní cvičení na zjištění nedostatků a v další části se zaměřit na jejich odstraňování. Po každé ráně stále probírat v hlavě kvalitu práce na výstřelu.

Hlavní zaměření – **Radek** na výsledky ve všech polohách, zejména kleče. **Pokročilí** – doplnit trénink různými soutěžemi. **Začátečníci** – zaměřit se na správné vypracování rány (na 3 výdechy), kontrolovat správné provádění.

Další tréninky - vzduchovka stoje. Pokračovat ve zvládnání základních prvků výstřelu, Vítek polovinu tréninku spojit. Důraz na polohu před přiložením hlavy!

SUCHÝ TRÉNINK : **Klečení u pokročilých**

Stoje – střelba nasucho – napodobovat činnost při normálním výstřelu.

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy prázdninových fyzických aktivit.

ZÁVODY :	Sobota 2.7.	2.kolo ČPTM – K. Vary	LM, SM 60 (všichni nominovaní)
	Sobota 9.7.	VC Novoles nebo Košutka	LM, SM 60, 3x20 (ti, kteří budou v Liberci)
	Sobota 16.7.	Sezemice	LM, SM 60 (všichni, kteří budou v Liberci)
	Neděle 17.7.	GP Liberec - Ruprechtice	LM, SM 60 (všichni, kteří budou v Liberci)
	30.-31.7.	Potkali se u Kolína – Poděbrady	LM, SM 60, 3x20 (ti, kteří budou v Liberci)
	6-7.8.	Ostroměř	LM, SM 60, 3x20 (ti, kteří budou v Liberci)

Pozn.

2. 7.

2. kolo ČPTM v K. Varech. Předpokládaná účast – ročníky 2002 – 2004. Cestovné hrazeno, případné ubytování také, startovné 150,- Kč za disciplínu. Vítek střílí i vzduchovku.

Poznámky trenérů : *Pravda, jsou prázdniny, ale to neznamená, že nebudete zasílat vyplněné formuláře o tréninku. Přece nechcete, abychom začali selekci ve smyslu, že kdo nebude zasílat vyplněné tréninkové plány, bude platit náboje v plné hodnotě – i o tom už jsme uvažovali ☹...*

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – ČERVENEC

Na začátku 5 minut představový trénink, potom 5 minut sušení (všichni). Dále ostrý trénink dle tréninkového plánu, doplňkové prostředky (dle volby trenéra).

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK (malorážka i vzduchovka)

Vždy na tréninku jednu nebo dvě soutěže:

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

- 1) **Udělej pět pokusů nastřílet co nejvíce desítek za sebou** (pokus začíná střelením desítky a končí jakýmkoliv nižším) – při soutěži mezi střelci sečíst počet nastřílených desítek
- 2) **30 výstřelů** – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střílet dál (*první výstřel započítat*)
- 3) **Vylučovací střelba – finální rytmus, nejhorší střelec vypadává, při rovnosti se roztrélují**
- 4) **střelba s odkládáním každé nejisté rány – 10 až 20 ran**
cíl cvičení – naučit se odkládat rány a nebát se odkládání
- 5) **střelba o centry ve všech polohách – 5, 10 i více ran**
cíl cvičení – naučit se doladit všechny faktory výstřelu
- 6) **nástřel** na určený počet minut (může si určit i střelec sám) a úkol pro prvních 5 soutěžních ran (např. max. 1 devítka)
- 7) **soutěž na rozptyl** na 5 nebo 10 ran, nejhorší 1 nebo 2 rány se nepočítají (podle úrovně střelce – může sloužit i jako handicap pro různou úroveň, kdy někomu se počítají všechny, někomu jedna nejhorší ne, dvě nejhorší ne atd.)
cíl cvičení - využití soutěže na tréninku s různými úrovněmi střelců
- 8) **soutěž na 5 ran**, ale počítají se 3 nebo 4 nejlepší, jako handicap se dají počítat 3 nebo 4 nejhorší (u lepších střelců) pokud se sejdou střelci různé úrovně.
cíl cvičení - využití soutěže na tréninku s různými úrovněmi střelců
- 9) **střelit 9, 10 nebo C** – pokud nestřelí, opakuje, dokud nestřelí. Počítá se počet celkově vystřelených ran. (základ – střelit 5x).
cíl cvičení - soustředění na soutěžní ránu, zvykat si na dobré rány
- 10) **štafety** – sestavit družstva (2-4 střelci) a střílet postupně jeden za druhým a vždy směny najednou a celou směnu vyhodnotit a vyhlásit průběžný stav (možné i na desetiny)
cíl cvičení - přestování odpovědnosti vůči kolektivu, střelba s psychickou zátěží
- 11) **vyřazovací závod** – nejhorší vždy vypadává a suší, jde se až do finále
cíl cvičení - příprava na střelbu pod zátěží
- 12) **turnaj** – nalosovat vždy dvojice proti sobě a postupují dál v pavouku, ev. vyřazení v 1. kole jdou do soutěže útěchy
cíl cvičení - příprava na střelbu pod zátěží
- 13) **střelba naslepo 3** – po třetím výdechu vystřelit bez koukání do dioptru 5 ran
střelba naslepo 2 – po druhém výdechu vystřelit bez koukání do dioptru 5 ran
střelba naslepo 1 – po prvním výdechu vystřelit bez koukání do dioptru 5 ran
střelba naslepo 0 – udělat si polohu a potom naslepo provádět celý proces dýchání a vystřelit 5 ran