

TRÉNINKOVÝ PLÁN - LISTOPAD 2016



Úkol :

Pokračovat v rozvoji základních složek výstřelu, později spojovat. **Vyspělí** - postupné spojování jednotlivých fází výstřelu (první 2 týdny dva prvky už doplňovat komplexní práci na výstřelu). **Méně pokročilí** – pokračovat v nácvičku 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, občas prokládat střelbou na bílý (černý) papír – začátečníci stoje až třetinu tréninku. Ve druhé polovině měsíce střelba na terč s občasným proložením střelby na proužky nebo na bílý (černý) terč. Doplňt celý měsíc střelbou na terč s „vykousnutým“ středem velikosti devítkového, osmičkového a sedmičkového kruhu (podle vyspělosti). – snažit se o uvědomělou práci na výstřelu.

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 (5-10) zařazovat do tréninků uprostřed týdne – pokud možno u vyspělých hodnotit mašinkou na desetiny.

Výstřely nepředržovat, raději **včas 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 nejdříve 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. V případě zvládnutí zvýšit na 5 ran do soutěže. Zkoušet i nástřel s dělením 15 minut nástřelu na dvě části s odpočinkem.

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 7,30 + den před soutěží stavění 18,00**

sobota 5.11.	Jiříkov	VC	VzPu 30, 40, 60	všichni leže i stoje
sobota 5.11.	Plzeň	Memoriál Motáka	VzPu 60	Radek
*neděle 6.11.	Liberec	Lib. liga 2.kolo	VzPu, VzPi	všichni leže i stoje
sobota 12.11.	Ročov	Pohár starosty	VzPu 30, 40	všichni pokročilí
so, ne 19.-20.11.	Liberec	GP Nisa, VC Stráže	VzPu 40, 60	všichni stoje
so-ne 26.11.-27.11.	Plzeň	GP Rapidu	mez. VzPu 40, 60	Mikulčík R+H, Zábor, Boháč.
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, se soustředěním na práci na výstřelu!

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

Co je třeba (kromě úpravy) při vyplňování tréninkových plánů:

Vyznačit jasně soboty a neděle. **Na čelní stranu plánu psát i počty ddiabol vystřelených v závodech, aby byly v celkových součtech!!!**

Sušení na střeleckém tréninku se do sušení nepočítá.

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

Informativně závody v prosinci:

sobota 3.12.	Hr. Králové	Hradecká diabolka	VzPu 30, 40	nominace leže i stoje
neděle 4.12.	Liberec	Lib. liga 3.kolo	VzPu 30, 40, 60, Pi	všichni leže i stoje
so+ne 10.-11.12.	Plzeň	GP Praha	VzPu 40, 60	Mikulčík R+H, Zábor., Boháč.
sobota 10.12.	Ročov	Liga	VzPu 30, 40, 60	kdo bude chtít
neděle 18.12.	Č. Lopa	Ván. cena	VzPu 40, 60, VzPi	všichni stoje