

TRÉNINKOVÝ PLÁN - PROSINEC 2016



Úkol :

Přechod ke komplexní práci na výstřelu – propojení všech tří složek výstřelu. U méně vyspělých dvou složek – polohy s mířením a míření se spouštěním. **Týká se i ležáku! 1x týdně KZ 10 ran, pokročili 20 ran na tréninku uprostřed týdne – nestřílet těsně před závody.**

Závody – účast na závodech s přípravou na posledním tréninku – zjistit si informace o místě závodů.

O Vánocích budou tréninky upravené – normální tréninky končí ve čtvrtek 22.12., potom pauza a tréninky až 28., 30., a 31.12. dopoledne od 10 hodin pro všechny skupiny leže, od 11,00 pro stojáky. **Počítat s termínem Vánoční besídky – 26.12. od 17 hodin na malorážkové střelnici** – starší mohou přijít pomoci již od 16 hodin. **V neděli 8. ledna pro všechny závody Jiříkov (stoje i leže).**

Objemy přípravy a všeobecné pokyny:

Objem není určen. Tréninky bez zbytečných absencí a hlavně - s maximálním využitím času na tréninku. Přečtěte si ještě jednou pokyny JAK NEZDRŽOVAT TRÉNINK na nástěnce u šatny, i když je to trochu lepší, než dříve!!! 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 volná místa téměř ve všech dnech – dohodnout s trenéry!

OSTRÝ TRÉNINK:

Každý trénink zahajovat krátkým sušením, potom 3x5 ran trojkombinace bez spojování, potom 3x5 ran se spojováním (začátečníci bez spojování – 3x10 ran).

Snažit se mít **celý průběh práce na výstřelu pod kontrolou** ve všech cvičeních v průběhu celého tréninku! Stále se snažit jen o dobré provedení výstřelu, jinak **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 eventuálně podívat do dalekohledu na zásah (při trojkombinaci až po 5 ranách!).

Proložit střílením na bílý (černý) papír v případě, že se vyskytují větší chyby. Pokud budou chyby jen stranové nebo výškové, proložit střelbou na svislé nebo vodorovné černé proužky.

Věnovat se maximálně odstraňování i drobných nedostatků, o kterých střelec nebo trenér vědí. Vyhnut se každému výstřelu, který není správně vypracován. Naučit se odkládat rány i na tréninku. Trénink před závody končit nástřelem závodními diabolkami.

V taktické přípravě se zaměřit na zvládnutí nástřelu a prvních 10 ran do soutěže (pondělí, středa), KZ (středa nebo čtvrtek), vyspělí – střelba finále (středa nebo čtvrtek).

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 v disciplíně stoje (leže 40 cm), práce na výstřelu jako na tréninku!

FYZICKÁ PŘÍPRAVA:

Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže včetně školní Tv.

Pro vyspělé - velmi poctivě cvičit nápravná cvičení – brožurku mají trenéři, vyžádat si ji!!! Po každém tréninku si zacvičit protahovací cviky na koberci v šatně.

ZÁVODY (tučně = zároveň sledované závody reprezentace ČR, * přijít již v 7,00):

neděle	4.12.	Liberec	Lib. liga 3.kolo	VzPu 30, 40, 60, Pi	všichni leže i stoje
sobota	10.12.	Plzeň	GP Praha	VzPu 40, 60	Mikulčíkové
neděle	11.12.	Plzeň	GP Praha	VzPu 40, 60	Mikulčíkové
neděle	18.12.	Č. Lípá	Ván. cena	VzPu 40, 60, VzPi	všichni stoje

Poznámky trenéra:

Soustředit se nejen na trénink (včetně náhradních, když nemůžu na normální), ale i na závody – spánek, příprava, informace o místě závodů atd.

Záznam o tréninkovém plánu **vyplňovat průběžně** na tréninku!!! Bude se kontrolovat...

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

Informativně závody v lednu :

neděle	8.1.	Jiříkov	VzPu 30, 40, 60	všichni leže i stoje
pá-so	12.–14.1.	Plzeň	GP Plzeň mez. 40, 60	nominovaní ČSS (Radek?)
neděle	15.1.	Liberec	Lib. vzd. liga 4.kolo	všichni + sobota večer příprava
sobota	21.1.	Jiříkov	Jiříkovská liga 4.kolo	všichni leže i stoje
so, ne	28-29.1.	Liberec	GP Liberec a Syner VzPu 40, 60	všichni vyspělí stoje+pátek příprava všichni!



POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – PROSINEC

Na začátku 5 minut sušení (všichni), dále rozcvička – 3x5 ran jednotlivě a 3x5ran spojovaně, začátečníci 3x10 jednotlivě. Dále ostrý trénink dle tréninkového plánu, volné střelení (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér), doplňkové prostředky (dle volby trenéra). Pondělí a středa - zvládnutí nástřelu a prvních 10 ran do soutěže (pondělí, středa), hodnotit cvakání. KZ 20 ran, začátečníci 10 ran (středa nebo čtvrtek). K tomu vyspělí – střelba finále (středa nebo čtvrtek). Nedávat KZ na tréninky před závody!

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – PROSINEC

Vždy na tréninku jednu nebo maximálně dvě soutěže:

Střelba naslepo – po třetím výdechu vystřelit bez koukání do dioptru (5x), pokud půjde, po druhém výdechu vystřelit bez koukání do dioptru, pokud půjde, po prvním výdechu vystřelit bez koukání do dioptru, pokud půjde, udělat si polohu a potom naslepo provádět celý proces dýchání a vystřelit!

Střelba na nejlepší desítku – 5 ran, počítá se nejlepší (mašinka na desetiny)

20 výstřelů – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střílet dál (první výstřel hodnotit: 7=0, 8=5, 9=7, 10=10)

Soutěž na rozptyl na 10 nebo 5 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.)

Střelba o centry – 5, 10 i více ran, hodnotí se počet střelených centrů

Správný rytmus střelby – 10 ran, trénovat správný pohodový rytmus střelby (neznamená rychlou střelbu!)

Vylučovací střelba – rytmus jako při finále po jedné ráně, střelec, který nestřelí „svoji“ ránu, vypadává (při různé výkonnosti určit různou hodnotu rány, při které se vypadává – např. pro nejlepší centr, jiní desítka, devítka apod.)

KZ na desetiny i celé