

TRÉNINKOVÝ PLÁN - BŘEZEN 2017



Úkol : Příprava na MČR. Tréninková pauza po MČR VzPu 40, 60 pro stojáky, vyvrcholení přípravy pro ležáky. Kontrola zbraní a celého vybavení. Vytvořit optimální podmínky z hlediska přípravy zbraně, střeliva a vybavení by mělo být samozřejmostí.

Objem na trénincích v týdnu před MČR může být menší – tréninky končit zhruba o 20 minut dříve (týká se jen postupujících na MČR).

Účast na MČR s **přípravou na posledním tréninku** – probrat kompletní podmínky v Plzni s kolegy a trenéry. Nastřelení zbraně a kontrola vybavení, dofoukání atd. MČR začít před nástřelem detailním **představováním** si práce na výstřelu a průběhu závodu JEN S POZITIVNÍM MYŠLENÍM. Připravit si čas půl hodiny před závodem tak, aby konec nástřelu vyšel zhruba před začátkem závodu. Zvláštní pozornost věnovat **režimu dva dny a den před závodem a v den závodu (spánek, vyloučit namáhavé aktivity apod.)**. Najít si na závodech prostor pro koncentraci těsně před závodem.

Objemy přípravy : **Není určeno.** Hlavním cílem je zaměření na uvědomělý trénink s přesným dodržováním pokynů trenéra.
Tréninky: Ostrá střelba dle rozpisu – obvykle 3x týdně.

OSTRÝ TRÉNINK : Každý trénink a závod začíná představovým tréninkem a sušením. Pokračovat v hledání **optimálního rytmu**.
Namátkově sledovat správné spuštění – právě teď může docházet k chybám!!!
Tréninky prokládat občasným střelením na rozptyl a občas i na výsledek s rozбором cvakání. Nadále trénovat odchody z palebné čáry a návrat.
Na každém tréninku soutěže na koncentraci (viz příloha). Trénink před závodem střílet závodním střelivem, končit nastřelením zbraně.

SUCHÝ TRÉNINK : **Mimo tréninky vypustit.**

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže včetně školní Tv.

ZÁVODY :

So 4.3.	Hradec Králové	VzPu 30 leže	všichni nebo alespoň velká výprava leže
So 11.3.	Poděbrady	VzPu 30 leže	pokročili
Ne 12.3.	Jiříkov	VzPu 30 leže	všichni leže
So, Ne 18-19.3	MČR Plzeň	VzPu 40, 60, VzPi	všichni nominovaní dle výsledků do 26.2. – el. na svaz!
So 25.3.	Ročov nebo Č. B.	VzPu 30, 40, 60, VzPi	pokročili
So 1.4.	MČR mládeže	VzPu 30 leže	všichni nominovaní dle výsledků sezóny

Je třeba ještě pro stojáky a VzPi najít nějaký závod před MČR!!!

Další závody dle chuti a možností i při tréninkové pauze.

Poznámky trenéra :

Věnovat pozornost přípravě na závody (viz výše) a udržení dobrého zdravotního stavu – vitamíny, ochrana před nachlazením. Pěstovat si nadále rituál před závodem.

Vyplňovat tréninkové plány a sešitky s poznámkami.

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – 2017/03 stoje

(týká se jen těch tréninků, kde se trénuje 2 hodiny,
ostatní jen výjimečně podle podmínek – pokud všichni trénují 1 polohu)

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY:

Na začátku (bez ztráty času, maximálně 15 minut po začátku času tréninku) sušení, ostrý trénink dle tréninkového plánu, doplňkové prostředky (dle volby střelců a trenéra), volné střelení nakonec (to, co kdo potřebuje, kde vidí problémy střelec nebo trenér nebo opakování prvků z předchozího průběhu tréninku). Doplnovat cvičeními ze začátku sezóny, hlavně pro spouštění (klidně i černý papír).

Pozn. Při střídání střelců na tréninku postavit ty, kteří budou mít delší trénink, na stranu ke schodišti!!!

1-2. týden VzPu stoje, 3.-4. týden VzPu leže (střelci si mohou vybrat libovolný prostředek, vždy na tréninku jeden nebo maximálně dva prostředky):

Střelecký tenis – dva střelci A a B, A má podání, B musí střelit více (*při podání zásah 10,7 a více = eso a druhý už nestřelí, u ostatních 10,2 a více*). Pokud B dosáhne stejného počtu, bod má A. Po jednom gamu se podání vystřídá. Pokud je stav 1:1 na gamy, střelí se rozstřel do rozhodnutí.

Velmi rychlé tempo – 10 ran za max. 5 min, spočítat výsledek a změřit čas

Střelecký souboj – 2 střelci střelí proti sobě (čas na ránu 50 vteřin) 5 soubojů. Pokud dají stejnou ránu, počítá se oběma bod, jinak jen tomu, kdo střelil lépe. Pokud dojde při 5. ráně k rovnosti, pokračuje se rozstřelem až do rozhodnutí.

Střelba finále – základní část. Střelba 2x3 ran za 2,5 minuty na výsledek.

Střelba finále – vyřazovací část. Čas na ránu 40 vteřin – střelba dvou ran, nejhorší součet vypadá.

Kdo vypadne, suší v normálním rytmu výstřely na sucho – ústí nesmí mít při spuštění dodatečný pohyb (kontrolovat mířidla po „výstřelu“)

Střelba finále – stará pravidla pro ležáky. 10 ran velených samostatně.