

# TRÉNINKOVÝ PLÁN DUBEN 2017 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)



**Úkol :** Přidělení zbraní a výstroje, zahájení ostrého tréninku (byť možná v náročných klimatických podmínkách – ale bohužel, závody nečekají). Mladí zahájí malorážku po MČR ve vzduchovce a týdenní pauze, ostatní 1. dubna. Hlavní zaměření – dokončení úprav na zbraních podle toho, jak se projeví při ostré střelbě. Vypracování základních návyků pro střelbu vleže, u vyspělejších v polohách. Účast na závodech s cílem uvědomit si činnost na závodech z malorážky, vliv prostředí, příprava zbraně a další. Výsledek není pro střelce na nižší úrovni důležitý. Bohužel, pro ty nejlepší už je opět v dubnu připraven kontrolní závod reprezentace... Oblečení na tréninku přizpůsobit počasí!!!! Nezapomenout na čepice, rukavice, teplé termoprádlo, teplé bundy, deky.

**Objemy přípravy :** **Zatím bez určení.** Hlavním cílem je snažit se zapojit do tréninku všechny složky - ostrou střelbu, suchý trénink i fyzickou přípravu. Vytvořit si podmínky pro trénink – materiální, organizační (sladit s přípravou do školy)

## OSTRÝ TRÉNINK :

Každý trénink a také **závod** začíná představovým tréninkem 5 minut (jen repre a vyspělí, kteří budou trénovat standard 3x20). Následuje sušení 5 minut. Potom ostrá střelba - první tréninky na bílý papír a proužky. Později střelba na terč - snaha o dobrý rozptyl bez „ulitých“ ran. Vždy na jednu ostrou vystřelit dvě rány nasucho (začátečníci), pokročilí první tréninky jedna naostro a jednu odsušit. Po každé ráně probrat v hlavě kvalitu práce na výstřelu. Střelecká abeceda – odděleně, pro polohovkáře ve všech polohách. Poloha leže na každém tréninku, doplnit vždy jednou ze zbývajících poloh. Vyspělí polohovkáři po zvládnutí polohy leže věnovat větší část tréninku polohám.

*Tréninky – malorážka pondělí od 17,00 do 19, čtvrtek od 17,00 do 19 hodin, vzduchovka úterý od 17,00 do 19,00 a pátek od 17 hodin možnost sušení malorážky a střelba ze vzduchovky – vždy předem domluvit s trenérem. Obsazení tréninků dle rozpisu. Příchod vždy 20 minut před tréninkem!!! Varianty - některé skupiny střelců 1x vzduchovka, další 1x malorážka a 1x vzduchovka, další 2x malorážka a 1x vzduchovka – viz rozpis tréninků na letní sezónu.*

**Leže** - soustředit se na vypracování jednotlivých složek výstřelu (poloha, míření, spouštění). **Zejména pro začátečníky** – důsledně dodržovat uvolněnou polohu, její orientaci vůči terči zaujímat bez náboje (přelehávání), střelba na 3 výdechy (první výdech – kontrola vycentrování otvoru v průhledítce a tunelu mušky, druhý – kontrola vycentrování mušky kolem terče, třetí výdech – kontrola průhledítka a tunelu, doostření mušky a včasné a plynulé spouštění). Při každém nádechu pohled očima mimo mířidla a teprve při zadržení dechu po výdechu opět pohled přes mířidla. Orientační doba zadržení dechu při prvních dvou výdechích až 1 vteřina, při třetím výdechu alespoň 5 vteřin. Po výstřelu prst zůstane na spoušti na úrovni spuštění (vrací se teprve během vteřiny až dvou po výstřelu). Zároveň po výstřelu zkontrolovat polohu zbraně, probrat v hlavě průběh výstřelu, teprve potom vrátit prst na spoušti, zvednout hlavu a odložit zbraň. **Důležité pro vypracování správných návyků pro všechny polohy! Pohled do dalekohledu až po 5ti ranách!**

**Vyspělí** ukončit úpravy všech detailních nastavení pro polohu leže a hrubě nastavit v ostatních polohách.

**Všichni** – konzultovat základní polohu a nastavení zbraně s trenérem, stejně tak jakékoliv změny.

**SUCHÝ TRÉNINK :** **Klečení** – doma, nosit si střeleckou botu z tréninku a klečet! (vyspělejší, kteří střílí polohy)

**Stoje - stabilita** - prodloužené míření z okna na vzdálený bod bez spouštění, stání na prkynku (balančních podložkách).

**FYZICKÁ PŘÍPRAVA :** Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže - viz záznam tréninkového plánu.  
Cvičit nápravná cvičení dle návodu.

**ZÁVODY:** Dle klubového kalendářního plánu – vyspělí KZR, pro všechny, kteří stříleli už vloni,

Jarní cena Manušic 29. dubna!

Pozor – v měsíci květnu nás čeká hodně závodů – zkontrolujte dle kalendářního plánu.

## Připomínky trenéra:

*Připravit si tréninkový deník, nosit na každý trénink s průběžně vyplňovaným tréninkovým plánem. Zapisovat všechny poznámky k tréninku apod.*

*Popsat polepkami zbraně, vybavení, visačky na pouzdra zbraní a tašky!!! Pečlivě zapisovat všechna nastavení zbraně do deníku!!! S trenérem okamžitě řešit všechny problémy s nastavením zbraně, ale i další! Všichni vyspělí střelci z malorážky vedou tréninkový deník a vyplňují tréninkový plán.*

*Odevzdání vyplněných tréninkových plánů elektronicky vždy do konce prvního týdne následujícího měsíce.*

*V případě nedostatečné morálky na tréninku bude upraven rozpis tréninků (snížení počtu tréninků pro hříšníka) – trénink z malorážky není nejlevnější ani pro střelce, ani pro klub (pro ten zvlášť) ☺*

## POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – DUBEN

Na začátku 5 minut představový trénink (kromě začátečníků, u těch sušení), 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).

---

### DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – DUBEN (malorážka i vzduchovka)

**Vždy na tréninku jeden nebo maximálně dva úkoly, 1. týden vypustit:**

**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 tenčímu, 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 bez dalekohledu** – 1 - 4 terče po 10 ranách, ev. vyhodnotit kruhy o velikosti 9, 7, 5

**cíl cvičení** - výchova k technicky správnému provedení výstřelu

**4) střelba na rozptyl s dalekohledem** – 1 - 4 terče po 10 ranách, porovnat odhled se skutečností (zejména u špatných zásahů)

**cíl cvičení** - výchova k technicky správnému provedení výstřelu (jen vyspělí)

**5) střelba na terč s vystřihnutým středem** – velikost středu dle vyspělosti střelců (9, 8, 7, 6),  
střílet 2 terče po 5ti ranách, úkol – splnit tak, aby terč po okrajích zůstal neporušen

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