

TRÉNINKOVÝ PLÁN ČERVEN 2017 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)

Úkol : **Malorážka** - dokončit vyšší etapu střeleckých dovedností leže (Radek ve všech polohách), Vítek zahájit trénink malorážky v poloze kleče a stoje. Začátečníci – odstranit extrémně špatné rány na terči, naučit se včas odkládat rány. **Vzduchovka** – trénink dle rozpisu. Účast na závodech s dokonalou přípravou psychickou i fyzickou a rozebráním možností technických problémů dané střelnice (Radek) nebo zkoušení různých prvků – střelba ve větru, měníci 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 : **Stále občas rány nasucho (zvláště méně pokročilí),** ve druhé polovině měsíce KZ 20 na každém tréninku postupně v týdnu ve všech polohách (**Radek**), pokročilí přechod na trénink poloh – vždy k poloze leže přidat jednu další polohu (Škrbel). Polohy a nastavení zbraně – všechny změny konzultovat s trenérem!!!
Pro všechny skupiny - po každé ráně stále probírat v hlavě kvalitu práce na výstřelu.

Hlavní zaměření – **Radek** leže střelba se zaměřením na střelení centrů, stoje zaměřit se na včasné odkládání, kleče střelba po přerušení – vstát, znovu zaujmout polohu s cílem střílet do stejného místa jako před přerušením. **Pokročilí** – leže zkoušet vstávat po několika ranách, práce v polohách odděleně jednotlivé prvky výstřelu (Vítek - stoje hlavně se zaměřením na správné spuštění, kleče na polohu). **Začátečníci** – zaměřit se na správné vypracování rány (na 3 výdechy) a na včasné odložení těch nedokonalých. Prokládat zaměřením na jednotlivé oddělené prvky výstřelu, na dva prvky a občas se pokoušet i o spojení všech tří prvků.

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

SUCHÝ TRÉNINK : **Klečení** – (Vítek) doma, nosit si botu!

Stoje – střelba nasucho – napodobovat činnost při normálním výstřelu.

Leže – Střelba nasucho méně vyspělí – prodloužení posledního výdechu na 10 vteřin bez spouštění s občasnou kontrolou správnosti zamíření - jinak ale koukat mimo dioptr
Střelba nasucho se zaujímáním polohy hlavy bez koukání do dioptru a kontrola polohy hlavy po výstřelu – se spouštěním

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže (kontrola na konci měsíce a stanovení zátěže na další měsíc) - viz záznam tréninkového plánu.

ZÁVODY :	Sobota 3.6.	GP České Lípy – Manušice	LM, SM 60, 3x20 (všichni)
	Neděle 4.6.	GP České Lípy – Manušice	LM, SM 3x40 (dospělí)
		VC Cosmanos	LM, SM 60 (zájemci)
	Pá – Ne 9.-11.6.	Sledované a KZ repre - Plzeň	všechny disciplíny (Radek, Hynek, Petr, Pavel)
	16.-18.6.	Mez. Mistrovství veteránů Plzeň	LM, SM 60, 3x20, VzPu (Hynek)
	So 24.6.	Letní cena Chaloupek - Praha	LM, SM 60, 3x20 (všichni)
	So 24.-29.6	Letní olympiáda mládeže Brno	VzPu (Radek)
	So 1.7.	ČPTM K. Vary	SM 60, VzPu (Vítek) (jako na 1. kole)

Pozn.

1. 7.

2. kolo ČPTM v K. Varech. Předpokládaná účast – jako 1. kolo. Cestovné hrazeno, případné ubytování také, startovné 150,- Kč za disciplínu. Vítek střílí i vzduchovku.

Poznámky trenérů : **Pozor!!!** Připravte si termíny, kdy budete o prázdninách v Liberci, abychom mohli připravit rozpis tréninků o prázdninách (budou 2x týdně v úterý a ve čtvrtek).

POZNÁMKY K ORGANIZACI TRÉNINKŮ PRO TRENÉRY – ČERVEN

Na začátku 5 minut představový trénink u vyspělých, 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).

Trenéři – měřit čas, potřebný k provedení doplňkových prostředků, abychom mohli do naší databáze prostředků doplnit čas a příště lépe plánovat časový průběh tréninku.

DOPLŇKOVÉ PROSTŘEDKY PRO TRÉNINK – ČERVEN (malorážka i vzduchovka)

Vždy na tréninku dvě i více soutěží:

- 1) *Nastřílejte 10 desítek (devítek) co nejmenším počtem výstřelů*
- 2) *Udělejte pět pokusů nastřílet co nejvíce desítek (devítek) za sebou* (pokus začíná střelením desítky, u slabších devítky, a končí jakýmkoliv nižším zásahem)
- 3) *30 (20 u slabších) výstřelů* – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střilet dál (*první výstřel hodnotit: 7=0, 8=5, 9=7, 10=10, ostatní rány podle hodnoty zásahu*) – jen pro vyspělé
- 4) *30 (20 u slabších) výstřelů* – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střilet dál (*hodnotit jen první výstřel po zrušení polohy*)
cíl cvičení - naučit zodpovědnou práci na některých výstřelech a hledání polohy
- 5) *30 (20 u slabších) výstřelů* – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střilet dál (*hodnotit jen první a pátý výstřel po zrušení polohy*)
cíl cvičení - naučit zodpovědnou práci na některých výstřelech a hledání polohy
- 6) *100 dolů* – Každý začíná na 100 bodech - při desítce se odečítá 9, 9=0, 8 se připočítává 8, 7 se připočítává 14. Vítězí ten, kdo se nejmenším počtem střel dostane na 0 – platí pro vzduchovku a nejlepší v malorážce. Slabší střelci – 10 a 9 se odečítá 10 bodů, 8 = 0, ostatní se připočítá 10 bodů. Mohou soutěžit najednou obně skupiny střelců – lepší s prvním odečítáním, slabší s druhým odečítáním.
cíl cvičení - příprava na střelbu pod zátěží
- 7) *Vylučovací střelba* – velet každou ránu samostatně, nejhorší střelec vypadává a dále suší, při rovnosti se roztřelují
cíl cvičení - příprava na střelbu pod zátěží
- 8) *Střelba bez dívání do dioptru* – při posledním výdechu se střelec nedívá do dioptru a spouští
cíl cvičení - střelba ukáže kvalitu polohy...
- 9) *Střelba s odkládáním každé nejisté rány – 10 až 20 ran* a vyhodnotit výsledek
cíl cvičení – naučit se odkládat rány a nebát se odkládání
- 10) *Turnaj* – nalosovat (nejlepší nasadit) a vždy ve dvojici proti sobě střílí jednu ránu (5 ran) a postupují dál v pavouku, ev. vyřazení v 1. kole jdou do soutěže útěchy
cíl cvičení - příprava na střelbu pod zátěží