**Náplň střelecké části dovolenkového soustředění - HOLÍČ 2020**

**Na začátku každého tréninku a při každém KZ**

**5 minut ideomotorický (představový) trénink + 5 minut sušit.**

**Pondělí**

 9,00 – Účel soustředění, proč závod. Mají všichni psací potřeby (tužka, papír)? Přidělit stavy podle vyspělosti.

 9,30 – KZ1 30 ran leže (výsledek spočítat, zapsat) - vyspělí 3x10 standard (měřit si čas přestavby zbraně

a čas jednotlivých poloh) – všichni po 5ti ranách do terče, 1 terč nástřelný. Po odstřílení odchod ze

střelnice, aby nerušili ostatní.

10,10 – Alpská trojkombinace 3x10 (po 10 ranách nejdříve poloha, potom míření a nakonec spouštění)

– ev. 2 série při rychlém provedení, aby nestáli

10,40 – Odpočinek 10 minut, vyhodnocení KZ (vypsat nejhorší rány a aplikovat na výsledek, kdyby nebyly).

11,00 – Střelba po 1 ráně do terče - zaměřit se na cvakání. Po každé ráně si vyhodnotit kvalitu rány

a rozhodnout se podle toho pro cvakání. Celkem 10 ran, první 3 bez cvakání. Začátečníci střílí leže

a zdůvodňují každé cvakání trenérovi, vyspělí kleče, ev. repre stoje a zdůvodňují cvakání až po

odstřílení položky.

11,15 – souboje ve dvojicích proti sobě (event. v trojicích) 10 ran – střílí vždy najednou a čekají na druhého,

za lepší ránu je bod (při stejné hodnotě dostávají bod oba), tyto body z jednotlivých soubojů se sčítají

11,30 – Zaměření na to, kde cítí kdo slabiny - spolupráce s trenéry! Klidně návrat k samostatné poloze nebo

míření nebo spouštění.

12,00 – konec, vyhodnocení, pochvaly

**Úterý**

 9,00 – Alpská trojkombinace – 3x10 – vyspělí kleče. Mezi položkami představový trénink.

 9,25 – Spojování dvou prvků výstřelu – 3x10 - vyspělí kleče. Mezi položkami představový trénink.

10,00 – protahovací cviky

10,20 – Alpské trojkombinace – 3x10 – vyspělí stoje. Mezi položkami představový trénink.

10,50 – Spojování tří prvků výstřelu – 3x10 - vyspělí stoje. Mezi položkami představový trénink.

11,30 – Střelit nadpoloviční počet desítek (event. podle výkonnosti méně nebo více) 2 x 10 ran – ne = kliky

**Středa**

 9,00 – Alpská trojkombinace – 3x5 – vyspělí kleče. Potom spojované dvě složky výstřelu 3x5, potom 3 složky

výstřelu 3x5. Odpočinek 5 minut

 9,50 – Střelba finále – prvních 5 ran, další rány na vypadávání, kdo vypadne, suší – různé polohy podle

Výkonnosti.

10,10 – Zaměření na to, kde to šlo (potvrzení, že to umí) nebo kde cítí slabiny, odpočinek 5 minut

10,30 – Vyzkoušet strojové tempo – bez dalekohledu – 10 ran do jednoho terče – vyspělí kleče

10,40 – Vyzkoušet pomalé tempo – bez dalekohledu – 10 ran do jednoho terče – vyspělí kleče

10,55 – Vyzkoušet rychlé tempo – bez dalekohledu – 10 ran do jednoho terče – vyspělí kleče

11,05 – Vyhodnocení rozptylů předešlých typů střílení

**Čtvrtek**

 9,00 – Alpská trojkombinace – 3x5 – vyspělí stoje. Potom spojované dvě složky výstřelu 3x5, potom 3 složky

výstřelu 3x5. Odpočinek 5 minut

 9,50 – Střelba modifikovaného finále leže s vypadáváním (ležáci) – vyspělí kompletní finále standard

i s úpravou zbraní v čase dle pravidel. Vypadlí suší v rytmu finále! Po odstřílení protahovací cviky.

10,50 – Udělej pět pokusů nastřílet co nejvíce desítek (začátečníci devítek nebo osmiček) za sebou. Pokus

začíná střelením desítky a končí jakoukoliv nižší ranou). Pokud je brzy konec, přidat další pokusy

s cílem porazit nejlepšího!

11,30 – 20 výstřelů – vždy po 5 ranách zrušit polohu a bez nástřelu střílet dál, první výstřel po zrušení polohy

započítat do soutěže. Je možné soutěžit ve dvou skupinách - začátečníci, pokročilí nebo mohou vyspělí

střílet v polohách proti slabším, kteří střílí leže.

**Pátek**

 9,00 – KZ2 30 ran (výsledek spočítat, zapsat) – vyspělí 3x10 standard, krátký odpočinek

10,10 – Závod dvojic (ev. trojčlenných družstev) proti sobě (složení dvojic - nejlepší s nejhorším, druhý

s předposledním atd. – nebo vyspělí v polohách, začátečník leže) na 10 ran – hodnotit součet nejhorších

(ev. dvou či tří) ran v každém terči, vyhodnotit pořadí dvojic (trojic ev. jiných družstev)

10,45 – Pohovory – zhodnotit, kde kdo má nedostatky.

11,10 – Volné picání nebo zaměření na to, kde jsou slabiny!