
INVITASJON TIL TRENER 2 KURS – SKYTEDELEN OPPLAND SKISKYTTERKRETS

Oppland skiskytterkrets inviterer til trener 2 kurs – skytedelen.

Hvem er kurset for: For trenere, foreldre og utøvere som bidrar for utøvere i alderen 11-16 år.

Når: 11. juni og Mandag 18. juni siste kveld avtales ved kursstart. Alle dager fra kl 18-21. de to første kveldene er teorikvelder, den siste kvelden er praksiskveld.

Sted: Idrettens hus Lillehammer. Praksiskvelden vil foregå på skytebanen på Birkebeineren Skistadion.

Det er intensjon om å arrangere ett tilsvarende kurs med kurssted Gran eller omegn medio august/september. Invitasjon til dette kurset kommer senere.

Påmelding til kursholder Hanne G Thoresen på mail hannegthoresen@gmail.com innen 10. juni.

Estimert program:

KVELD 1:

1. NSSF Skytefilosofi ligg; skytestilling, pust, avtrekk, avspenning, sikting.

KVELD 2:

2. NSSF Skytefilosofi stå; skytestilling, pust avtrekk, avspenning, sikting.
3. Gjennomføring skyting/mental trening
4. Hvordan trene teknikk??
5. Periodisering av skytetrening

KVELD 3:

6. Teori og praksis – henger det sammen??