

Program Finnmark skiskytter Kretssamling.

Fredag 1. desember:

18:00 Frammøte og innsjekk på Kaiskuru Nærmiljøseneter.

18:00 Trenermøte for trener under samlingen.

19:00 – 21.00 Alle øktene er med ski på beina.

- 3C, innskyting
- 4B Rolig kombinasjon
 - 11-14 - 30 ligg
 - 11/12 400 meter (rundt stadion)
 - 13/14 1 km
 - 15 – jr, - 15 ligg / 15 stå
 - Alle 1,5 km
- 7G Tyskertest,
 - 13-16 20 skudd ligg - 2 minutter, flest mulig treff
 - Jr 10 skudd ligg / 10 skudd stå- 2 minutter, flest mulig treff
 - 11/12 3D enkeltskudd drill
- Rolig skitur hvis tid igjen.

21.15 Middag

Lørdag 2. desember:

07.30 Frokost

9.00– 11.30

- 3C, innskyting
- 3D - 20 enkeltskudds drill (tilpasses hver aldersgruppe)
 - 15/16 16 ligg/4 stå
 - Jr 8 ligg/12 stå
- 7B NSSF test 3 Rolig komb nedfall
 - 11-14 - 30 ligg
 - 11/12 - 400 meter (rundt stadion)
 - 13/14 - 1 km
 - 15/16 – 1 km
 - jr, - 30 ligg / 30 stå
 - 1 km
- 11-16 år – Bevisstgjøring antall pust mellom hvert skudd
 - Skyte hele serier på nedfall
 - Fokus på hvor mange pust mellom hvert skudd
 - Øve på å ha samme antall pust mellom hvert skudd
- Er det mere tid så rolig skitur

12.00 Lunsj

14.00 – 16.00

- 3C innskyting
- 11-12, Fokus avtrekk, serier på nedfall, runder på ski etter behov
 - Ta ut dødgang
 - Holde ettertrekk
- 13-jr, Konkurranseløsning - Hurtighetsdrag 2 X 45 sek, 15 sek pause mellom hvert drag dette gjør vi 4 ganger med 5 skudd mellom hvert 2 drag (2 drag 5 skudd)
 - Drag ut fra standplass rundt fotballbanen
 - Pause over standplass
- 7G Tyskertest, 2 runder
 - 13-16 20 skudd ligg - 2 minutter, flest mulig treff
 - Jr 10 skudd ligg / 10 skudd stå- 2 minutter, flest mulig treff
 - 11-12 3D enkeltskudd drill

19.00 Middag

Søndag 03. desember:

07.30 Frokost

08.45 – 9.45 Innskyting.

10.00 – Snøkanon Normalprogram

Trenere (hovedtrener først):

11/12 år: Marit Eriksen?, Lene Skoglund (lørdag)

13/14 år: Jyri Lahdenpera, Sylvi (Båtsfjord)

15/16 år: Jørgen Andersen, Jan Magne Steffensen

Junior: Jørn Tore Johnansen, Harald Mikkelsen