



Projektbeskrivelse 2016 Mesterskabsgruppe og "juniorlandshold" 25 meter pistol

Det er ungdoms- og juniorskytter, der skyder med én hånd fritstående, som har talent og er dedikeret for træning, som er motiveret for udvikling og som kan deltage i et antal samlinger og observations træningssamlinger.

Udviklingsudvalget planlægger disse samlinger, hvor trænere DSKyU er tilknyttet.

Der må påregnes en del egenbetaling.

For at deltage er der et aftalt gebyr på 400 kr pr weekendsamling for Juniorlandshold og mesterskabsgruppe. Bruttoholdet afregnes pr gang for de inviterede skytter.

Skytternes evne til at tilegne sig ny viden og være parate til at lytte og følge en træners anvisninger vil være et vurderingsgrundlag for at kunne deltage. Her vil en indstilling på udøveren fra forbundene være et kriterium.

Der skal som minimum ydes ca. 10 timers skydesportsrelateret træning pr. uge, hvoraf to timer skal være fysisk træning. De tekniske elementer skal læres og derefter finpuds. Det skytterne får læring om på bruttoholdet, er **Teknisk** træning, **Fysisk** træning og **Mental** træning.

Fokus i 2016 er de tekniske elementer i præcisionsskydning. De er grundlaget for indlæringen.

Juniorlandshold i 2016

Hovedkonceptet er ISSF discipliner. Juniorlandsholdene er for udøvere, som i fremtiden sigter efter at tilhøre elitegruppen og præstere ved mesterskaber. Juniorlandsholdet er et springbræt til en fremtidig elitekarriere.

Ved udtagelse til juniorlandsholdet vil vurdering af udøvernes:

1. Åbenhed for udvikling og indlæring
2. Fysiske, tekniske, mentale og taktiske udvikling
3. Engagement og disciplin i træningen
4. Resultatniveau (sekundært)

På juniorlandsholdet deltager udøveren i et antal træningssamlinger hvert år, hvoraf nogle af dem kan være i samarbejde med en anden nation for at få sparring. Udøveren får også konkurrenceerfaring ved at deltage i nogle internationale konkurrencer, ligesom skytten får mulighed for at deltage i Team Danmarks basalkurser i forskellige emner, for at tilegne sig vigtig viden, som kan hjælpe skytten i en fremtidig elitekarriere.

Træningen på juniorlandsholdet gennemføres efter ATK-principperne

Fysisk: Udvikling af udøvernes fysiske kundskaber, test og målrettet træning for at have et godt fysisk niveau som skytte.

Teknisk: Udvikling af udøvernes tekniske kundskaber.

Mentalt: Udvikling af udøvernes mentale kundskaber .

Taktisk: Udvikling af målsætninger og årsplan samt træningsplanlægning
Ernæring: Gennemføre Team Danmarks basalkursus "Basal sportsernæring".
Materiel: Have styr på sit udstyr og test af udstyr.
Regler: Kendskab til ISSFregler i skydesporten.

Der lægges også vægt på, at skytterne på juniorlandsholdet skal tilhøre et Talentudviklingscenter for at sikre en god træning i hverdagen, samt at de har et godt fysisk niveau for at kunne klare at præstere på topniveau og for ikke at blive skadet som følge af den øgede mængde skydetræning.

Målsætning for 2016 er at stille et hold til junior-NM i 2016. I 2016 vil skytterne på juniorlandsholdet at blive tilbudt 4 – 6 samlinger sammen med mesterskabsgruppen. Pistolsekionen satser på at støtte til internationale stævner. Derudover er der tale om egenbetaling for kost, logi og transport

Mesterskabsgruppen i 2016

Mesterskabsgrupper er for voksne skytter, der ikke deltager i elitesatsningen, men som har som målsætning i fremtiden at indgå i elitesatsningen. Alternativt som satser på et internationalt mesterskab.

For optagelse til pistolsekionens mesterskabsgrupper kigges der på en samlet vurdering af resultater, engagement, udvikling og potentiale.

Skytterne i mesterskabsgruppen tilbydes:

- Et antal træningssamlinger/år med træner.
- Internationale konkurrencer.
- Deltagelse i Team Danmarks basalkurser i ernæring

Sektionen planlægger af lave samlinger i 2016. Sammen med juniorlandsholdet.

Fokuspunkter for 2016:

- Fastholdelse af skytter i udvikling.
- Teknisk, taktisk og mental træning. (12 timer pr uge)
- Fysisk træning. (3 timer pr uge)
- Udvikle vindermentalitet.
- Levere skytter til elitesatsningen

Skytterne bliver udtaget til mesterskabsgruppen af trænerne/sektionen. **Sektionen** stiller trænere til rådighed. Egenbetaling af(kost, logi) og transport er grundlaget. Om muligt vil sektionen støtte med betaling af indskud til internationale stævner.

Trænere for juniorlandsholdet og mesterskabsgruppen samt bruttogruppe(Observationsskytter)

Kristen Trap – Jens Peter Bindesbøll

PISTOLSEKTIONEN