



Training van het pistoolschieten

Hoe zal de training er uitzien?

Presentatie: Hans van Noort
KNSA docent
Trainer B



Met welke factoren dient men rekening te houden bij het opzetten van een training

- 1. Welk niveau heeft de pupil.**
- 2. Hoeveel tijd kan en wil men besteden aan de training.**
- 3. Hoe is de huidige conditie.**
- 4. Welke techniek beheerst men.**



Als eerste zal men de schutter moeten analyseren.

Ten tweede zal men een individueel trainingsplan moeten maken.



De training

**De training bestaat uit 7 tot 10
basis elementen**

- 1. Het staan.**
- 2. De lichaamshouding**
- 3. De nulstelling**
- 4. De positie en de greep van het wapen.**
- 5. Het wapen op het doel brengen.**



De training



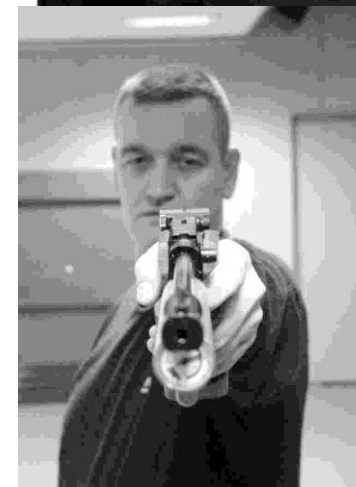
- 6. De ademhaling**
- 7. Het richten**
- 8. De trekker techniek**
- 9. Het narichten**
- 10. Het afzetten**



De training



De schutter neemt op de juiste wijze plaats op het schietpunt en neemt zijn wapen ter hand. Deze houding wordt gecontroleerd door de trainer. Het wapen wordt op het doel gehouden. De beheersing van de houding is niet gecompliceerd, maar het lichaam (spieren) heeft wel tijd nodig om dit beeld te kunnen herkennen en te reproduceren. **(tijdsduur ± 20 min)**





De training

De hoofd elementen welke gecontroleerd dienen te worden.

De stand van de benen, het boven lichaam, de hoek waaronder het lichaam staat, wat doet de linker en de rechterhand tijdens het staan en het inzetten van het wapen alsmede de vinger waar worden die geplaatst.



De training

Met de schutter het huiswerk bespreken liefst in groepsverband, hierdoor kunnen mogelijke problemen ook door andere schutters worden herkend.

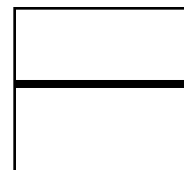
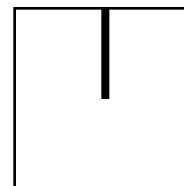
In persoonlijk onderhoud naar mogelijke privé omstandigheden vragen, en er op inspelen in belang van de schutter.

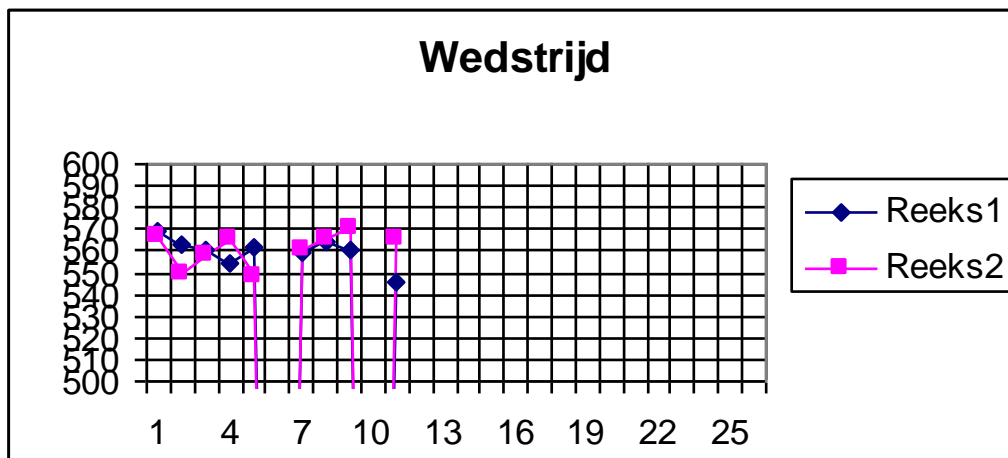


Het huiswerk

Aantal wedstrijden 2 **5 schoten per kaart**
Opdracht **1 serie van 358 of hoger**
 1 serie van 359 of hoger

Trainingskaarten **10 schoten per kaart**







Finale 27-01-2000



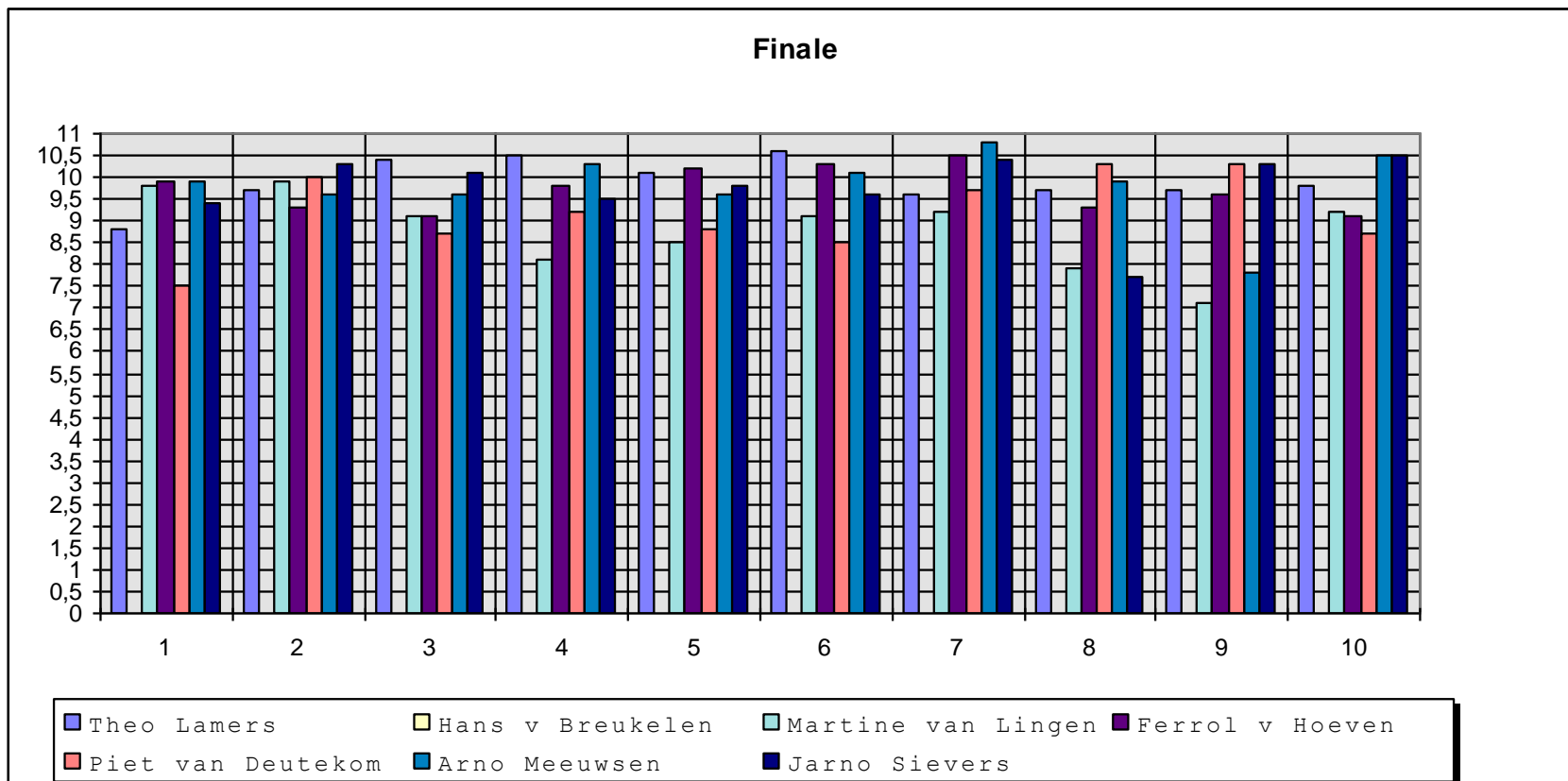
| 1e | 2e | 3e | 4e | 5e | 6e | 7e | 8e | 9e | 10e |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

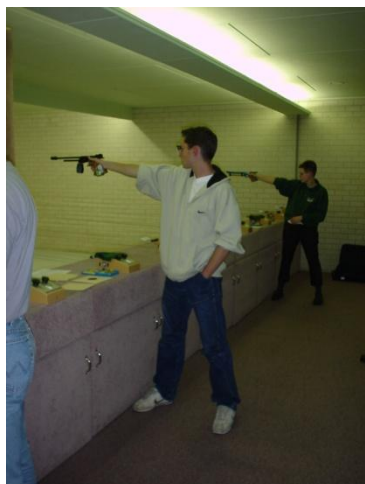
Totaal



| | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 8,8 | 9,7 | 10,4 | 10,5 | 10,1 | 10,6 | 9,6 | 9,7 | 9,7 | 9,8 | 98,9 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9,8 | 9,9 | 9,1 | 8,1 | 8,5 | 9,1 | 9,2 | 7,9 | 7,1 | 9,2 | 87,9 |
| 9,9 | 9,3 | 9,1 | 9,8 | 10,2 | 10,3 | 10,5 | 9,3 | 9,6 | 9,1 | 97,1 |
| 7,5 | 10 | 8,7 | 9,2 | 8,8 | 8,5 | 9,7 | 10,3 | 10,3 | 8,7 | 91,7 |
| 9,9 | 9,6 | 9,6 | 10,3 | 9,6 | 10,1 | 10,8 | 9,9 | 7,8 | 10,5 | 98,1 |
| 9,4 | 10,3 | 10,1 | 9,5 | 9,8 | 9,6 | 10,4 | 7,7 | 10,3 | 10,5 | 97,6 |









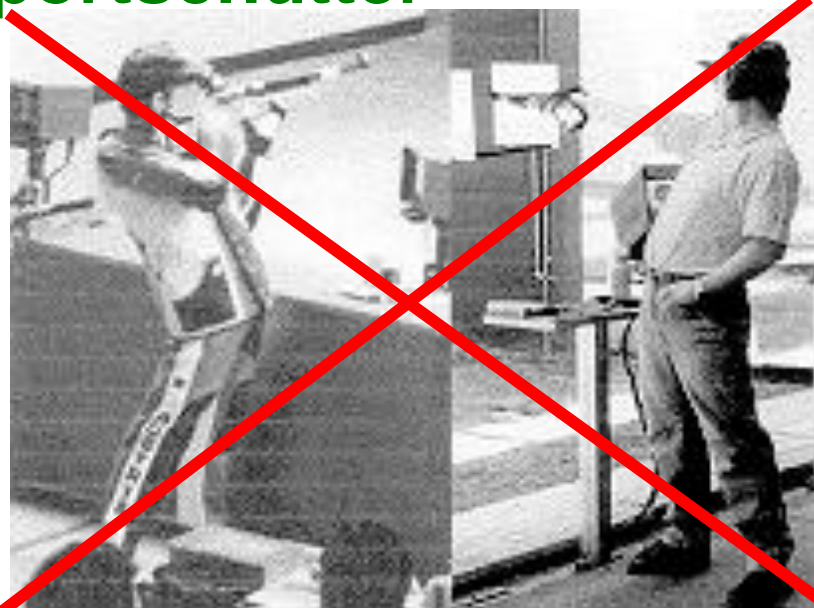
Fysieke training



- **leder individu is anders.**
- **Elke training heeft per individu een eigen resultaat.**
- **Rekening houden met:**
 - 1. Wat kan het lichaam aan (belastbaarheid)**
 - 2. Leeftijd**
 - 3. Wat is nodig**



Schiethouding
Zoeken naar ideale houding in
samenspraak met de sportschutter
Balans
Uithoudingsvermogen





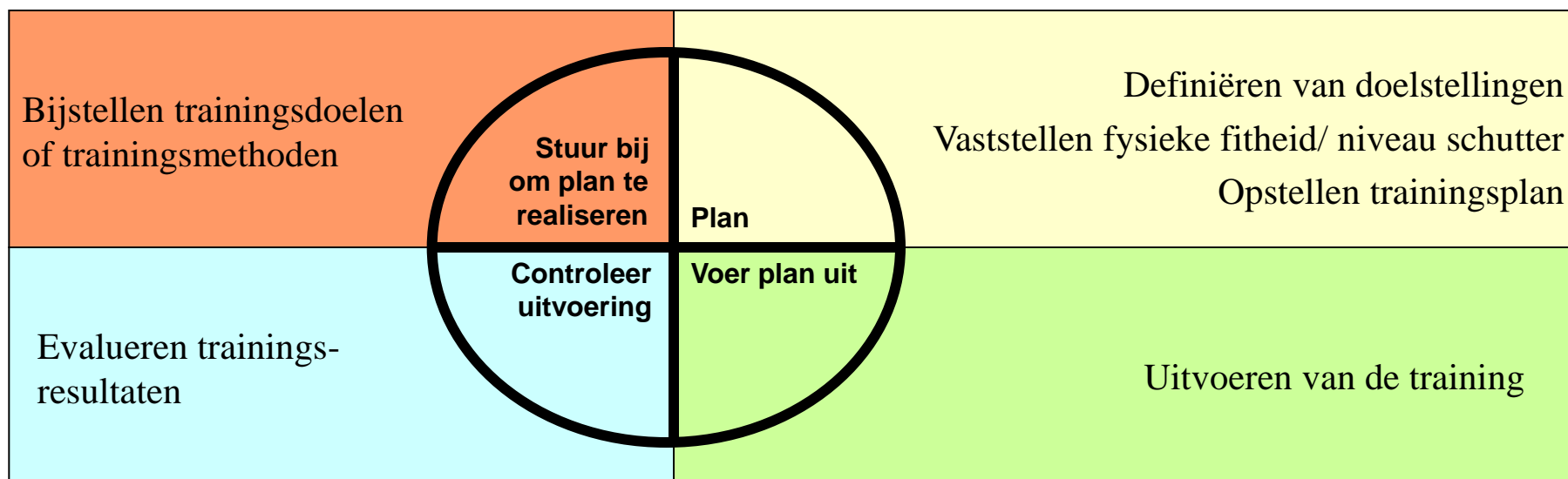
Periodisering



Periodisering



Gebruik als trainer de regelkring.





Periodisering



1. Definiëren van doelstellingen

2. Vaststellen fysieke fitheid/ niveau schutter (Wedstrijdsportschutter)

3. Opstellen trainingsplan

Trainingsdoelstellingen geformuleerd in SMART-terminen.

(Specifiek-Meetbaar-Aceptabel-Realistisch-Tijdafgebakend)

1. Doel

Wat willen we bereiken? Niveau? Wanneer?

2. Vaststellen fysieke fitheid / niveau schutter

Uitgangspunt(en): gemiddelde score laatste jaar
mate van vermoeidheid

3. Opstellen trainingsplan

Activiteiten per week:

schietbeurten

sportactiviteiten en frequentie

(winter en zomer activiteiten)

Maak het plan **samen** met de sportschutter en zorg voor commitment.





Periodisering



Uitvoeren van de training

De trainer houdt bij of de activiteiten zijn gedaan en berekent het voortschrijdend gemiddelde.

Vraagt waar moeilijkheden zijn, geeft aanwijzingen en motiveert om door te gaan.

De trainer confronteert de sportschutter voortdurend met het afgesproken doel en de weg er naar toe.

De trainer doet waar mogelijk mee met de sportschutter.



Periodisering



Evalueren trainingsresultaten

Noteer conditie bij trainingen en competitie.

Noteer voortschrijdend gemiddelde.

Bespreek resultaten en vraag om feedback.

Laat zien dat je belangstelling toont voor de vorderingen van de wedstrijdssportschutter.

Noteer per training/wedstrijd wat het aandachtspunt is.



Periodisering



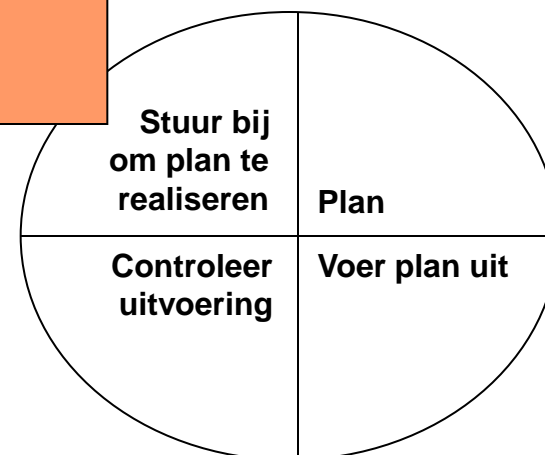
Bijstellen trainingsdoelen of trainingsmethoden

Pas trainingstijden aan, rekening houden met mogelijkheden van de wedstrijdsportschutter (school bijv/).

Pas variatie toe in soorten andere beweging dan de schietsport.

Wijs sportschutter op gebruik van talenten.

Stel doel bij, lagere/hogere top, langere tijd om doel te bereiken.





Vragen ?

**Dank
voor uw aandacht**



**Veel succes
met uw trainingen**