



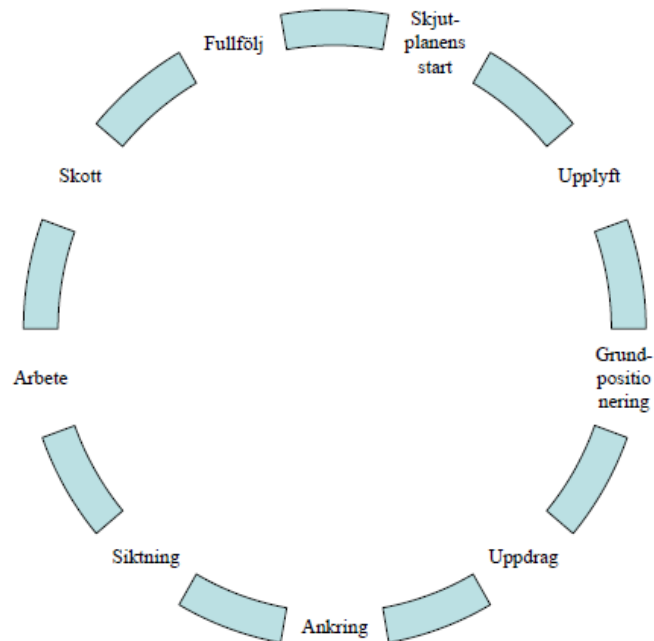
# Träningsplan

## Ungdomsgruppen

Östra Svealands Bågskytteförbund

Namn	Födelsedatum (ÅÅMMDD)
Telefon	Mejladress
Namn på anhörig	Telefon till anhörig

Medicin	Allergier/känslighet
---------	----------------------



# Det här behöver jag träna på

## Analys grundstilen

	Rubriker	Instruktioner	Jag behöver träna på
Färdigställning	1 Ställning	Avspänd	
		Höftbredd	
		Något öppet	
		Djupa andetag	
Färdigställning	2 Avspänning/Lugn	Spänn av i hela kroppen	
		Känn på utandningen	
Arbetet	3 Båghanden 45°	Tryckpunkt	
	4 Strängfattning	Djupkrok	
		Jämnt tryck	
	5 Offensiv tanke	Var bestämd	
Arbetet	6 Upplyft ögonhöjd	Balans	
		Bågarmsskuldra	
		Hög drag armbåge	
		Grovriktning	
Arbetet	7 Delning	Uppdrag - jämnt drag	
		Bågarmssidan - håll emot. Dragarmssidan - jobba på.	
		Linjering	
		Håll igång draget	
Skottet	8 Timing	Bågen mot tavlan	
		Håll igång draget	
		Siktbild/skottet går	
Skottet	9 Fullfölj	Ögonfullfölj	
		Arbetsriktning	
		Analys	

## Teknikträning

<b>Delmoment</b>	<b>Jag behöver träna på</b>
Kroppsställning	
Handisättning	
Höja bågen	
Uppdrag	
Fullt uppdrag, arbete	
Strängfrigång	
Båghanden (slinga)	
Släppet	
Fullföljet	
Ankring, betydelse för siktandet	
Draghanden vertikal	
Stränglinjering	
Siktinställning	
Släpp och fullfölj	

## Grundtrimning vid förändring

## Mål

### Det här målet vill jag nå

Här skriver du vad du just nu tänker att du vill uppnå inom bågskyttet. Det kan vara på kort sikt – du kanske vill delta i din första tävling om några månader? Men det kan även vara ett långsiktigt mål – t.ex. så vill du kanske tävla internationellt om några år? Målet bör vara lätt att förstå, både för dig och för andra, och det bör vara enkelt att kolla om du har nått målet eller inte.

### På vägen dit ska jag nå de här delmålen

För att hjälpa dig på vägen mot ett mål som ligger långt fram i tid kan du sätta ett eller flera delmål. T.ex. kan du, om du har som mål att delta på junior-SM, ha som delmål att du först ska delta i en klubb tävling och därefter på DM. Många sätter också delmål som handlar om själva träningen, t.ex. hur många pilar de ska skjuta varje vecka och hur många träningspass de ska genomföra på en månad. (Delmål som gäller träningen kan du även lägga in i FunBeat så att du enkelt kan se om du når målen.) Även delmålen ska vara lätta att förstå och enkla att kolla om du har nått.

## Så här ska jag träna tills nästa träningsamling

Om du nu har en idé om vad du behöver träna på så bör du göra en plan som visar vad du ska träna samt hur och när du ska träna på det. Planen kan visa varje träningstillfälle eller vad du tänker jobba med varje vecka – eller något annat som passar dig. Det är bra om du gör planeringen tillsammans med din tränare.

Lämna en bild/kopia på träningsplanen till din tränare och till ÖSBF-tränargruppen ([vegard.holaas@gmail.com](mailto:vegard.holaas@gmail.com))

När	Grundstil / teknikträning / mängd / tävling / fysik / mentalt / trimning / annat

När	Grundstil / teknikträning / mängd / tävling / fysik / mentalt / trimning / annat

När	Grundstil / teknikträning / mängd / tävling / fysik / mentalt / trimning / annat