



SKYTESKOLE 2

VEILEDNING FOR ARRANGØR



Det frivillige Skyttervesen

KORT OM SKYTESKOLE 2

HVA ER SKYTESKOLE 2?

Skyteskole 2 er et oppfølgingskonsept for den ordinære skyteskolen, og den er lagt opp på samme måte, med 5 ulike kvelder. Forskjellen fra skyteskole 1 er at arrangøren for hver kveld kan velge mellom ulike opplegg hentet fra «Treningsveilederen».

FOR HVEM?

Skyteskole 2 er for alle ungdomsskyttere i ungdomsgruppa. Det er ikke noe krav om at man har deltatt på den ordinære skyteskolen tidligere, og man kan delta på Skyteskole 2 én eller flere ganger hvert år fra man er NU til EJ.

HVORDAN?

Gjennomfør Skyteskole 2 for hele ungdomsgruppa på de vanlige treningskveldene. Del de inn i faste treningslag for hver kveld og gjennomfør det samme opplegget for hvert lag. Del lagene inn etter alder eller nivå, avhengig av hva som passer best hos dere.

NÅR?

Det anbefales at dere gjennomfører Skyteskole 2 i fem påfølgende uker en gang i tidsrommet januar-april.



1

KVELD 1

Tema: Grunnleggende skyteferdigheter

Når?: Anbefales kveldstid i uka som erstatning for den vanlige ungdomstreeningen.

Tid: ca 60 min pr gjennomføring.

Velg mellom én av disse øktene fra Treningsveilederen:

- Avtrekk og pusting (s. 6-7)
- Ettertrykk (s. 8-9)
- Skytestilling (s. 10-11)

2

KVELD 2

Tema: «Detaljer som gjør deg bedre»

Når?: Anbefales kveldstid i uka som erstatning for den vanlige ungdomstreeningen.

Tid: ca 60 min pr gjennomføring.

Velg mellom én av disse øktene fra Treningsveilederen:

- Nullpunkt (s. 14-15)
- Stillingskifte (s. 16-17)
- Hurtighet (s. 18-19)

3

DAG 3

Tema: Feltskyting utendørs

Når?: Lørdag eller søndag formiddag.

Tid: ca 2 timer.

Bruk opplegget for felttrening på side 26 i «Treningsveilederen».

4

KVELD 4

Tema: Gøy på skytebanen

Når?: Anbefales kveldstid i uka som erstatning for den vanlige ungdomstreeningen.

Tid: ca 60 min pr gjennomføring.

Velg mellom én av disse øktene fra Treningsveilederen:

- Samarbeid (s. 20-21)
- Moro (s. 22-23)
- Alternativ konkurransetrening (s. 24-25)

5

KVELD 5

Tema: Lagfølelse - fellesskap – samhold

Når?: Anbefales kveldstid i uka som erstatning for den vanlige ungdomstreeningen.

Tid: ca 60 min pr gjennomføring.

Denne kvelden skal settes av til å skape et bedre sosialt miljø i hele ungdomsgruppa. Kvelden kan gjennomføres på mange måter, men dere må ha fokus på at dere skal skape en «vi-følelse» i gruppa.

Forslag:

- Teambuliding: Gjennomfør kvelden som en «teambulidingskveld». Del ungdommene (og gjerne også de foresatte) i grupper og la dem løse ulike oppgaver sammen. Google «teambuilding oppgaver» for inspirasjon.
- Grillkveld. Fyr opp grillen på skytebanen og kos dere sammen.
- Quiz-kveld. Del ungdom og foresatte inn i lag og test de i ulike kunnskaper. Kanskje ungdommene slår de voksne? Avslutt med noe godt å spise.
- Fantasien setter grenser – hele poenget er at ungdommene skal møtes på en annen arena enn skytebanen og bli bedre kjent slik at samholdet og vi-følelsen i gruppa styrkes.



PÅMELDINGSAVGIFT:

Dette bør ikke koste noe utover ordinær medlemskontingent og/eller evt. treningsavgift laget har for resten av sesongen.

ØKONOMISK BIDRAG:

Det legges opp til at skytterlagene får bidrag for å gjennomføre én «Skyteskole 2» årlig. Norges Skytterstyre vedtar dette i desember 2020. Etter dette kan du lese om gjeldende satser her: www.dfs.no/bidrag.

Kriterier for å få økonomisk bidrag for «Skyteskole 2»:

- Minst 5 deltakere.
- Kun for skyttere i klasse NU, NV, R, ER, J og EJ er bidragsberettigede.
- Skal være for hele ungdomsgruppa.
- Programmet for skyteskole 2 er fulgt og man må oppgi hvilken økt man valgte på de dagene hvor det var mulig å velge.
- Navneliste med fødselsår og klasse skal vedlegges søknaden.
- Merk: man kan arrangere dette for de samme deltakerne flere år på rad og likevel få bidrag. Dette fordi det er viktig at hele ungdomsgruppa deltar.



Det frivillige Skyttervesen