



# Århus Flugtskytte-Klub informerer

## Struktureret coaching og træning.

Forrige sæsons succesfulde opstart på et for klubbens årsmedlemmer struktureret coaching og skyde-træningsforløb blev desværre utidig afbrudt af Covid-19 og de med pandemiens indførte restriktioner (banelukning).

I samarbejde med træner og coach Per Ralf Møller opstarter vi igen i 2021 – og håber pandemien ikke igen spænder ben for initiativet 😊

Formålet er stadig, at give deltagerne redskaber og værktøjer til, at bliver en bedre konkurrenceskytte, en dygtigere jæger eller en bedre og habilere træningspartner for andre flugtskytter.

Deltagelse i forløbet er gratis for årsmedlemmer - dog afholder medlemmet selv alle andre omkostninger ved træningen (lerduer, patroner, tid, bøger, rejseomkostninger mv.).

Træningen der vil løbe over en periode på i alt 5 måneder og er planlagt til de perioder hvor Århus Flugtskytte-Klub har lørdagsåben (januar, februar, marts, april og september).

Følgende datoer er planlagt:

09.01.2020 kl. 11:00	17.04.2021 kl. 11:00
16.01.2021 kl. 11:00	04.09.2021 kl. 11:00
13.02.2021 kl. 11:30	11.09.2021 kl. 12:30
27.02.2021 kl. 11:00	18.09.2021 kl. 11:00
13.03.2021 kl. 11:00	25.09.2021 kl. 11:30
10.04.2021 kl. 11:00	

Træningen vil blandt andet indeholde:

- Træning i at skyde lerdUER ifølge aftalt plan med træner og den enkelte deltager
- Teknik træning
- Standpladstræning
- Systemtræning
- Konkurrence træning
- Mental træning
- Skydning i alle flugtskydningsdiscipliner.
- Træningsplanlægning
- Gameplaner
- ATK træning



Der vil blive stillet krav om positiv, aktiv (fremmøde) og konstruktiv deltagelse.

Som følge af de nuværende covid-19 restriktioner må vi som udendørssport kun være 10 personer i en samlet gruppe – derfor vil der være tilmelding på de enkelte dage efter ”først til mølle” princippet”

Giv venligst Per Møller på e-mail [prm125@gmail.com](mailto:prm125@gmail.com) et hint såfremt du er interesseret i at deltage.

*PS: Såfremt du ikke ønsker disse informationsmails så giv venligst besked.*

Med venlig hilsen

Århus Flugtskytte-Klub



[www.aafk.dk](http://www.aafk.dk)

Hovedsponsor:

