

Jednostka treningowa Hibernian Ladies FC, dwa dni przed pół finałowym meczem pucharu ligi szkockiej z Spartans FC.

Zawodniczka: Gemma Fay,

Czas: 60 minut,

Miejsce: Hibernian Training Centre,

Akcent: chwyt piłki w górze, (technika – odbicie zawsze z nogi prawej), gra nogą jako forma inicjacji ataku drużyny,

Uwagi: uraz kostki (lewa stopa),

Przygotowanie Gemmy przed pół finałowym meczem ze Spartans FC, było wyjątkowo trudne z uwagi na kilka spraw. Po pierwsze, uraz kostki zmusił nas do zmiany techniki wyskoku, odbicie zawsze musi nastąpić z nogi prawej. Po drugie, obowiązek gry w reprezentacji wymuszał na nas specjalną troskę i opiekę. Po trzecie, brak obecności rezerwowej bramkarki. Po czwarte, znając słabość drużyny Spartans FC, chcieliśmy, aby Gemma inicjowała ataki w postaci długich podań do pomocniczek. Wyłącznie prawą nogą. Oto szczegółowy opis zajęć:

I. Rozgrzewka:

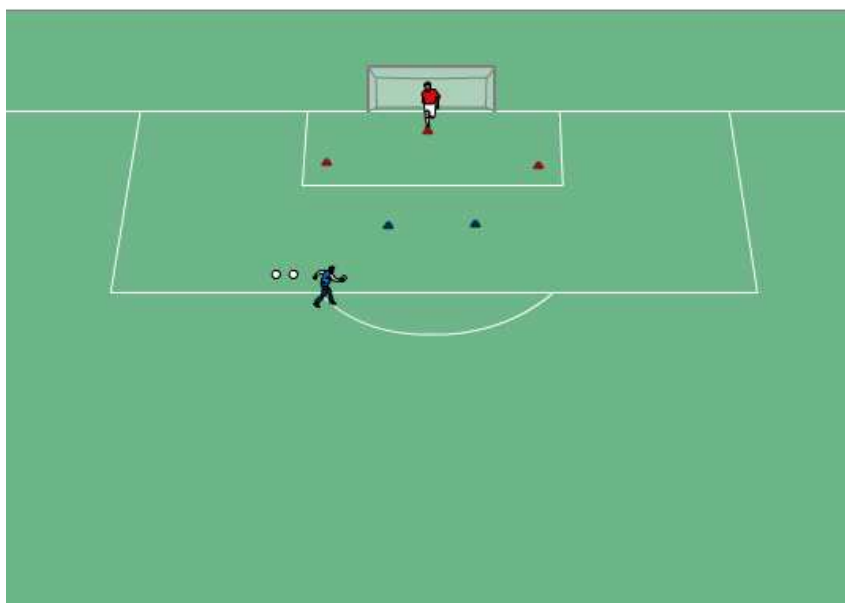
Gemma wykonuje dynamiczne rozciąganie, przemieszczając się od talerzyka do talerzyka. Będąc przy kolorze niebieskim, woła „yes”, to sygnał dla mnie, że chce otrzymać uderzenie piłki. Piłka uderzana jest 4 razy w linii ciała, Gemma odrzuca piłkę 2 razy prawą ręką, 2 razy lewą stylem górnym (wciąż element rozgrzewki).

Akcent:

- podczas dynamicznego stretchingu, akcent położony na stawy skokowe,

Modyfikacja:

- piłka uderzona ponad głowę, chwyt,
- piłka uderzona po ziemi, pad i chwyt,



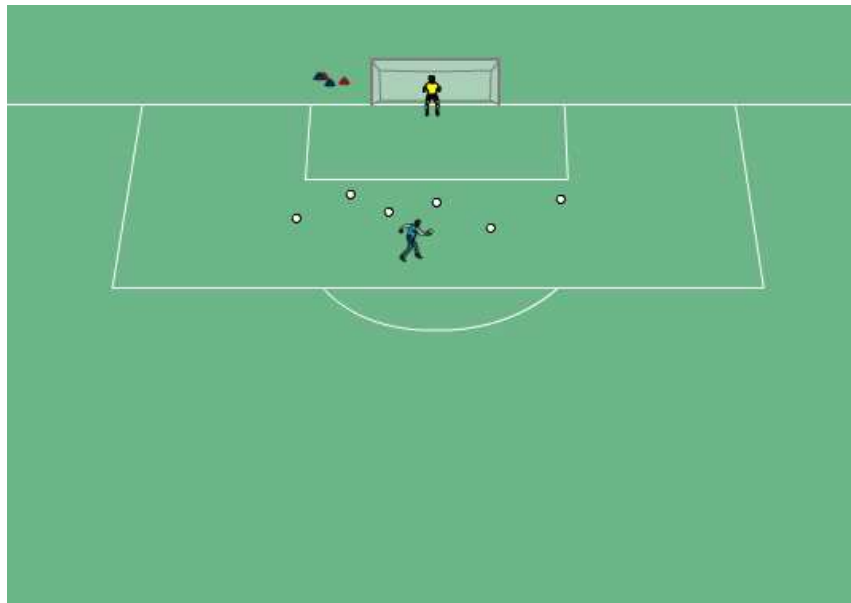
II. Część główna:

1. 7 strzałów.

Dynamiczna część, która wymaga od Gemmy intensywnej pracy. Trener decyduje, która piłka zostanie uderzona. Bramkarka ustawia się w relacji do piłki. Strzały oddawane są z odległości: 7-10 m. od bramki. Po każdym strzale następuje przerwa, aby zawodniczka ustawiła się do kolejnego strzału.

Akcent:

- pozycja gotów (Gemma posiada specyficzną pozycję gotów, jest bardziej wyprostowana), co czasami sprawia, że wznosi za bardzo swój OSC, w konsekwencji kończy interwencje „na pupie”. Tors oraz głowa muszą być pochylone do przodu,
- po obronie strzału natychmiastowy powrót do pozycji gotów,



2. Wrzutki.

Uraz kostki (noga lewa) zmusił na nas zmianę w technice wyskoku, odbicie zawsze z nogi prawej.



Po chwycie piłki, bramkarka rzuca piłkę stylem górnym w jedną z małych bramek. Po rzucie 6 piłek, zmiana strony.

Akcent:

- odbicie z nogi prawej,
- modyfikacja pozycji podczas piłki rzucanej z lewej strony,
- głośna komenda,

Modyfikacja:

- atakujący przeciwnicy,
- piłka zagrana nogą z narożnika pola karnego, 3 razy jedna strona,

3. Gra nogą.

Zawodniczka podaje piłkę po ziemi (linia przerywana), bramkarka przed podaniem piłki woła i wskazuje ręką, że chce podanie na prawą stronę. Gemma bez przyjęcia piłki gra długie podanie w jedną z małych bramek.

Akcent:

- głośna komenda,
- właściwy nabieg, kontakt stopy z piłką i praca tułowia,

Modyfikacja:

- atak zawodniczki (linia ciągła), dystans: 12 m.,



III. Cool down, podsumowanie.

Cała jednostka przebiegła udanie, Gemma pracowała bardzo poważnie i pewnie z czego byłem bardzo zadowolony. Niestety pomimo dobrego występu nie udało nam się zakwalifikować do finału. Koncentrujemy się na naszych długoterminowych celach.

Daniel Pawłowski