

Tréninková jednotka 13.3.2007
Oregon State University, Corvallis – Oregon – USA

Trénink je naplánován od 14:30 do 17:30.

Již od 13:00 je na hřišti jedna z asistentek a je připravena na dobrovolný trénink pálky. Okolo 13:30 přicházejí první hráčky na odpalování ještě před začátkem oficiální tréninkové jednotky.

Nadhazovačky a catcherové začínají trénovat ve 14:00 v bullpenech.

Ve 14:40 začíná rozběhávání a strečink za dohledu doktora (trainer).

V 15:00 se tým rozdělil na tři skupiny:

1. Vnitřní polaři
2. Nadhazovačky a catcherové
3. Outfield

Skupina 1 začala s asistentkou Crissy Buck pracovat na rutinních dovednostech ve vnitřním poli = chytání míčů o zem vedle těla (backhand, forehand), na středu těla, vybíhání míčů, podskoky, atd... tzv. PPF Pre Practice Fundamentals.

Skupina 2. měla v prostoru klecí trénink sledování míče s hlavním kaučem Walkerem. V tréninku sledování míče se používá mimo jiné i stroj, který nadhazuje tenisové míčky s čísly. Hráčky stojí jakoby v boxu a mají za úkol sledovat míčky a odečítat čísla. Při tomto cvičení se neodpaluje pouze se sledují míče. Dále se používá vynález kauče Walkera tzv. tee stackers což jsou v praxi pouze kroužky hadice, které se staví na míč postavený na stativu a na tento kroužek se dává další míč. Můžou se tak postavit až 3 míče na sebe a tentokrát již při odpalování se hráčky zaměřují na trefení některého z míčů na stativu.

Skupina 3 se na začátku věnovala ulejkám na hlavním hřišti, kdy se odpalovalo ze dvou strojů. Prostor hřiště byl rozdělen dvěma obrovskými zástěnami a vzájemné ohrožení hráček tak bylo vyloučeno.

Po 10-ti minutách se skupiny posunuly takto:

Skupina 1: Trénink sledování míčů

Skupina 2: Ulejkvy

Skupina 3: PPF vnějších polarek v OF. Sbíráání míčů, podskoky, chytání luftů, hra o plot.

Po dalších 10-ti minutách se skupiny vyměnily takto:

Skupina 1: Ulejkvy

Skupina 2: PPF catcherů (zaklekávání, nácvik pivotu při příhozu na mety) a odděleně PPF nadhazovaček (chytání odpálených míčů a příhozy na mety)

Skupina 3: Nácvik sledování míče na pálce.

V 15:30 byly hráčky stále rozdělné ve skupinách a dalších 10 minut se všechny skupiny vešly na hlavní hřiště a věnovaly se těmto činnostem:

Skupina 1 – vnitřní polařky - SS a 2B se střídaly při chytání příhozů od catchera na druhé metě. Catcher 1 házel na 2 metu, Catcher 2 házel na první metu. První metařka trénovala pick off na metě z příhozu catchera č.2. Třetí metařka se připojila k outfielderům, kteří trénovali

chytání míčů na plotě v pravém poli na fungo, které bylo v polovině dráhy ze 3. na domácí metu.

Skupina 2 – nadhazovačky (2) nadhazovaly na catchery. Jenda z regulerního prkna a druhá z posunutého prkna. Catcherové – první házela na první metu, druhá na posunutou druhou metu. Střídaly se po dvou až třech hodech.

Skupina 3 – Vnější polařky trénovaly chytání a vybíhání míčů směrem vzad k plotu na fungo kauče Walkera.

Po 10 minutách se OF hráčky přesunuly do levého pole a catcherové házeli na 2. a 3. metu.

V 15:50 přišly na řadu rutinní situace v poli na odpaly kauče Walkera. Nadhazovačky se střídaly v kruhu a kauč odpaloval jako normální pálkař. Zejména slapy a ulejkvy. OF trénovalo záběhy a zbytek hráček běhal po metách.

16:15 se postavili dva stroje a hřiště opět oddělilo zástěnami tak, aby se pálkařky navzájem nemohly trefit. Každá hráčka měla pět odpalů při jednom nástupu na stroj. Každá z nich šla na každý stroj minimálně 5x tj. celkem 50 švihů na stroj.

V 17:00 šel kauč Walker nadhazovat do kruhu a hráčky se opět rozdělily na tři skupiny.

Skupina 1 odpalovala na Walkera – každá šla dvakrát a pokaždé na dva švihy.

Skupina 2 se ještě rozdělila na dvě malé skupiny, kdy první běžely z domácí přímo na druhou metu a druzí trénovaly výběh z druhé mety a reakci na odpal.

Skupina 3 se také rozdělila na dvě malé skupiny, kdy první běželi z první mety a trénovaly krádež s přímým postupem na 3. metu a druzí trénovali výběh ze třetí mety a reakci na odpal.

Skupiny se posunuly poté co všechny pálkařky 2x nastoupily na Walkerův nadhoz. Cvičení splnilo kromě závěrečného odpalování na živý nadhoz i kondiční efekt.

Tréninková jednotka 14.3.2007

Oregon State University, Corvallis – Oregon – USA

Na hřišti je opět připravena jedna z asistentek od 13:00 na extra trénink pálky. Přicházím na hřiště s druhou asistentkou ve 14:00 a v tu dobu chybí z celkového počtu hráček pouze 2. Ty dorazily během následujících 10 minut. Mezitím nadhazovačky začaly svou jednotku přesně ve 14:00 pod vedením kauče Walkera. Každá z nich obdržela individuální úkoly na kterých má pracovat a kauč Walker je pravidelně po celých 60 minut obcházel a snažil se jim radit s řešením problémů. Každá z nich se tedy soustředila na svůj pohyb což je obecná filozofie, kterou zde vyznávají tj. dávat sportovci co nejvíce prostoru pro poznání svého těla.

Každá z našich nadhazovaček má jiný pohyb tzn. různě využívají síly dolních končetin, různě otvírají a zavírají boky, o předpohybech či rukavicové ruce vůbec nemluvě. Kauč Walker se snaží vyjít každé vstříc a v rámci jejího pohybu a toho co jí připadá „přirozené“ se z nich snaží vymáčkout maximum.

Ostatní začínají ve 14:30 společným rozběháním, strečinkem a rozházením. Podivuhodné je, že ty které se předtím účastnily extra tréninku pálky na začátku vůbec nestřečovaly a vlastně mají rozcvičení uprostřed tréninkové jednotky. Když jsem je na tuto maličkost upozornil vysvětlili mi, že to jinak udělat nejde protože doktor (trainer) přichází na hřiště ve 14:30 a on

je přece zodpovědný za rozcvičku (resp. strečink). Takže poněkud na hlavu postavený systém tu nikdo moc neřeší.

V 15:00 nadhazovačky ukončili svou jednotku a přesunuli se do prostoru klecí kde 30 minut odpalovaly ze stativu což ostatní stihli ještě před oficiálním začátkem tréninku.

Ostatní se v 15:00 rozmístili v OF resp. vnitřní polačky v IF a po dobu 20 minut trénovali chytání a komunikaci na lufty s tím, že koach Walker pálil fungo a prošel všechny možné druhy odpalů, od vysokých po linedrivy, od míčů na plot po míče za vnitřní pole.

V 15:20 se nadhazovačky a catcherové přidaly k týmu a opět na fungo (tentokrát po zemi) se trénovaly příhozy z OF takto:

Pravé polačky házely na 1. nebo 3. metu.

Střední polačky házely na 3. a domácí metu.

Levé polačky házely na 2. a domácí metu.

1. a 3. metačky trénovaly CUT OFF

Nafhazovačky trénovaly záběhy

Catcherové trénovaly tečování na domácí metě a řízení cut offů

SS a 2B trénovaly tečování na 2. metě resp. příhoz domů při odpalu do plotu.

V 15:30 začal nácvik tzv. pre-game praktice což je show-time.

V 16:00 začal blok věnovaný převážně útoku. Tým se rozdělil na 3 skupiny které se po 15 minutách posouvali po stanovištích:

1. v kleci 1 se odpalovalo na živý nadhoz asistentky SF
v kleci 2 se odpalovalo na živý nadhoz VA a to: 5 odpalů do opozitu (z jakéhokoliv nadhozu), přestávka, 5 odpalů, přestávka, 3 odpaly
2. na hlavním hřišti se skupina rozdělila do dvojic a prošla 3 drilly. Ve foul ballu u 1. mety byly stativy s tee stackery a procvičoval se inside vs. outside. Ve foul ballu u 3 mety bylo procvičování naznačeného slapu a ulejkvy (fake slap bunt) a power slapu což je nabíhaný odpal po zemi s cílem propálit IF pokud možno středem. U praváků se jedná o nácvik odpalu po zemi přes střed tj. okolo nadzahovačky. Na domácí metě se odpalovalo na živý nadhoz kauče Walkera. Hřiště bylo opět poseto různě postavenými zástěnami různých rozměrů tak, aby se co předešlo jakémukoliv ohrožení pálkařek.
3. skupina pouze sbírala míče v OF

V 17:00 začal blok kondice kombinovaný s odpalováním na živý nadhoz. Cvičení bylo stejné jako den předtím.