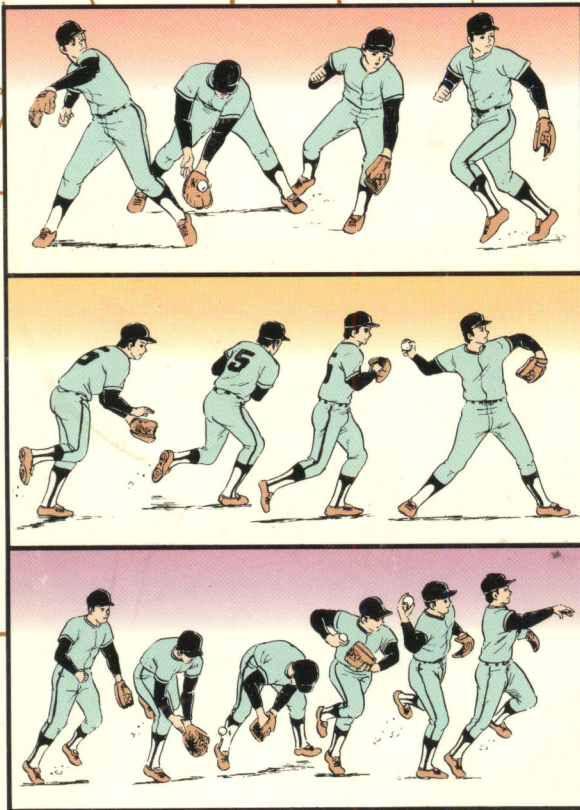


БЕЙСБОЛ

В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

—ОБОРОНА—

Под редакцией Коитиро Нумадзавы
Критика по бейсболу



А/О БЕЙСБОЛ МАГАЗИН СЯ
ТОКИО, ЯПОНИЯ

БЕЙСБОЛ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

= ОБОРОНА =

Под редакцией Коитиро Нумадзава

(Критика по бейсболу)

БЕЙСБОЛ МАГАЗИН СЯ

ТОКИО, ЯПОНИЯ

БЕЙСБОЛ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ=ОБОРОНА=

Copyright © 1989 by BASEBALL MAGAZINE SHA, Tokyo, JAPAN

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or any means without permission of the publisher.

BASEBALL MAGAZINE SHA Co. Ltd.,
3-10-10 Misaki-cho, Chiyoda-ku,
101 Tokyo, JAPAN

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I	4
<u>ПИТЧЕР</u>	
ГЛАВА II	54
<u>КЯТЧЕР</u>	
ГЛАВА III	89
<u>ИГРОК ТРЕТЬЕЙ ПОЗИЦИИ (ТРЕТИЙ НОМЕР)</u>	
ГЛАВА IV	106
<u>ЧЕТВЕРТЫЙ НОМЕР</u>	
ГЛАВА V	126
<u>ШОРТ-СТОП</u>	
ГЛАВА VI	142
<u>ПЯТЫЙ НОМЕР</u>	
ГЛАВА VII	160
<u>ИГРОКИ НАРУЖНОГО ПОЛЯ</u>	
ГЛАВА VIII	178
<u>ОСНОВНЫЕ СХЕМЫ ОБОРОНЫ</u>	

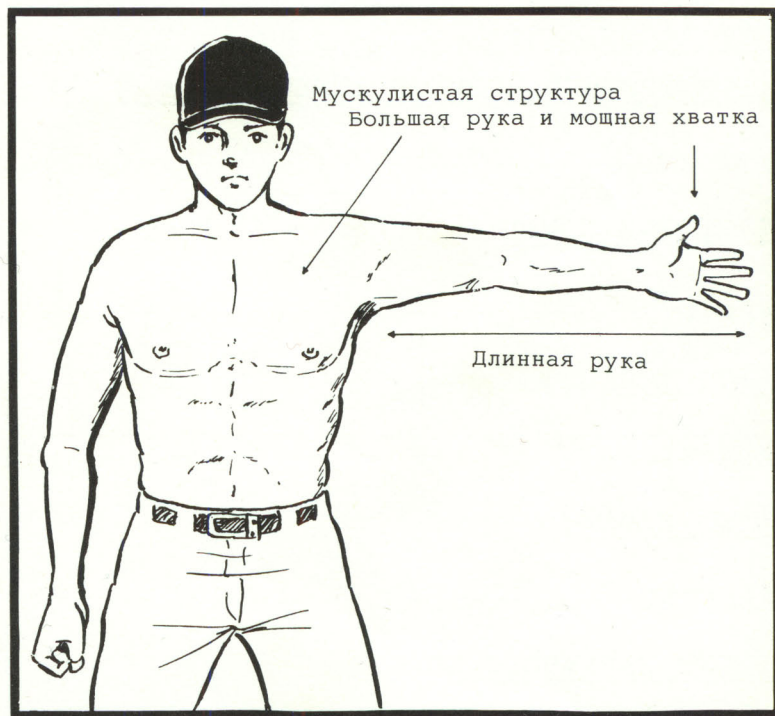
ГЛАВА I

ПИТЧЕР

1. Физические особенности, требующиеся для питчера

Принцип

- 1) Длинные руки, мягкий и мускулистый корпус
- 2) Большая ладонь и мощная хватка
- 3) Организм с высокой физической выносливостью



2. Хват мяча

Принцип

- 1) Хват должен быть естественным.
- 2) Пальцы накладываются поперек швов.
- 3) Держать, не напрягая пальцев только, чтобы не уронить мяч.
- 4) Не раздвигать сильно указательный и средний пальцы.
- 5) Мяч не должен плотно прикасаться к пальцам и к ладони.



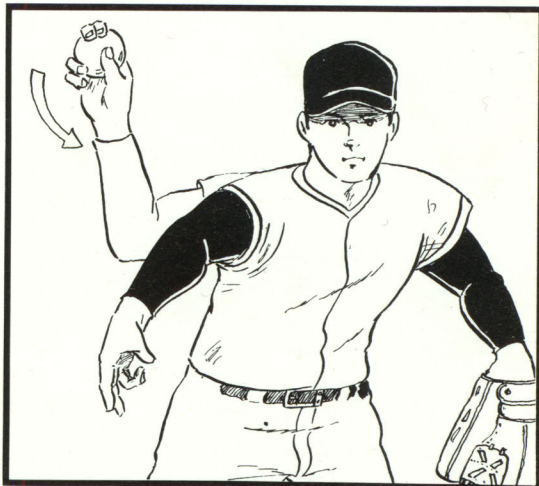
3. Мяч должен вращаться при полете.

Принцип

- 1) Чем выше частота вращения мяча, тем быстрее он летит.
- 2) Бросать мяч всем корпусом.
- 3) Рукой пользоваться как плеткой.

При броске мяча питчеру следует придать мячу вращение. Умелое вращение мяча обеспечивает повышение квалификации питчера.

Для подвергания мяча вращению хват должен быть не крепким, мяч поддерживать концами большого, указательного и среднего пальцев и во время броска пользоваться движением кисти. При этом следует бросок делать всем корпусом; бедрами, плечом, предплечьем и запястьем в виде кнута.



4. Виды мячей и хват

а - Кэрв б - Чейндж-ап в - Слайдер

о Быстрый мяч

Быстрый мяч является основным видом подачи питчера. В молодости питчер должен бросать в основном быстрые мячи. В п. 2 показан принципиальный хват для быстрого броска.

о Кэрв

Мяч с изменением траектории, применяющийся довольно часто. Изменение маршрута полета обеспечивается за счет изменения хвата. В отличие от хвата при подаче быстрого мяча предусматривается прикосновение пальцами ко всем 4 швам. Хват должен быть глубже, чем в случае броска быстрого мяча. Средний и указательный пальцы отводятся немного в сторону безымянного. Это облегчает движение запястья и способствует повышению эффекта.

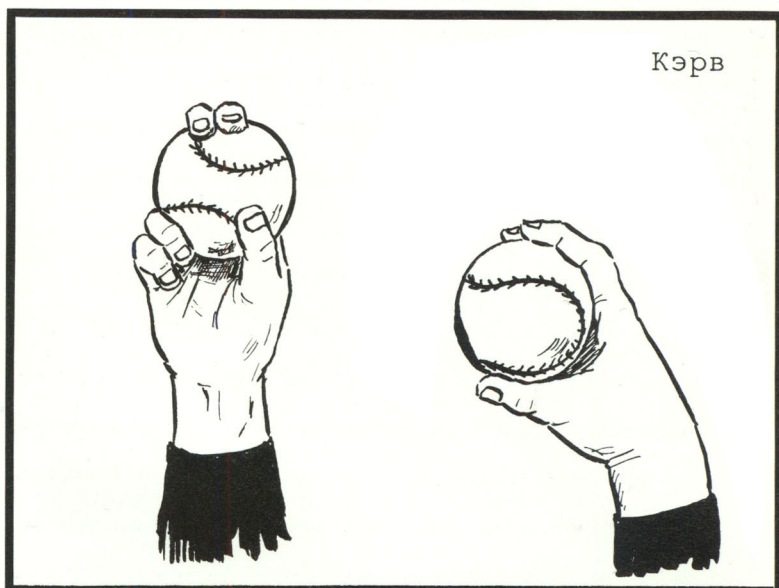
о Чейндж-ап

Бросок производится в той же позе, что и при подаче быстрого мяча, но скорость мяча несколько ниже. Из-за этого бьющий быстрее выставляет ногу и теряет самый удобный момент для отбивания. Хват гораздо слабее, чем при подаче быстрого мяча, запястье не

должно напрягаться. Бросать мяч не поворотом запястья, а за счет быстрого опускания руки к земле. Движение руки должно соответствовать открыванию ладонью окна в нижнюю сторону. Мяч вылетает со стороны среднего и безымянного пальцев без участия кисти. В результате этого мяч теряет скорость и вводит в заблуждение бьющего.

о Другие мячи с изменением маршрута полета

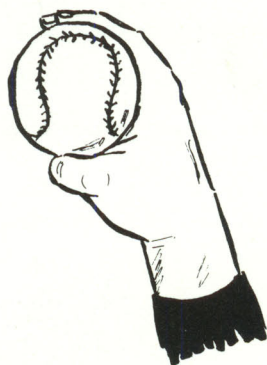
Кроме упомянутых видов бросков существуют слайдер, форк-бол, наккл, пам-бол, шинкер, скрю-бол и т.д., но начинающий игрок должен совершенствовать быстрый мяч.



Чейндж-ап



Слайдер



5. Позы подачи

Принцип

1) Применять наиболее удобную для себя позу.

(1) Бросок поверх плеча

Локоть поднимается до уровня плеча и даже выше, предплечье, таким образом, оказывается почти перпендикулярным плечу и рука от этого положения опускается вниз. Такая манера броска, особенно если питчер высокого роста, обеспечивает подачу быстрого мяча.

(2) Бросок в три четверти подъема руки

Рука при броске проходит немного дальше, чем при броске поверх плеча. Большинство питчеров производят броски в три четверти подъема руки.

(3) Бросок сбоку

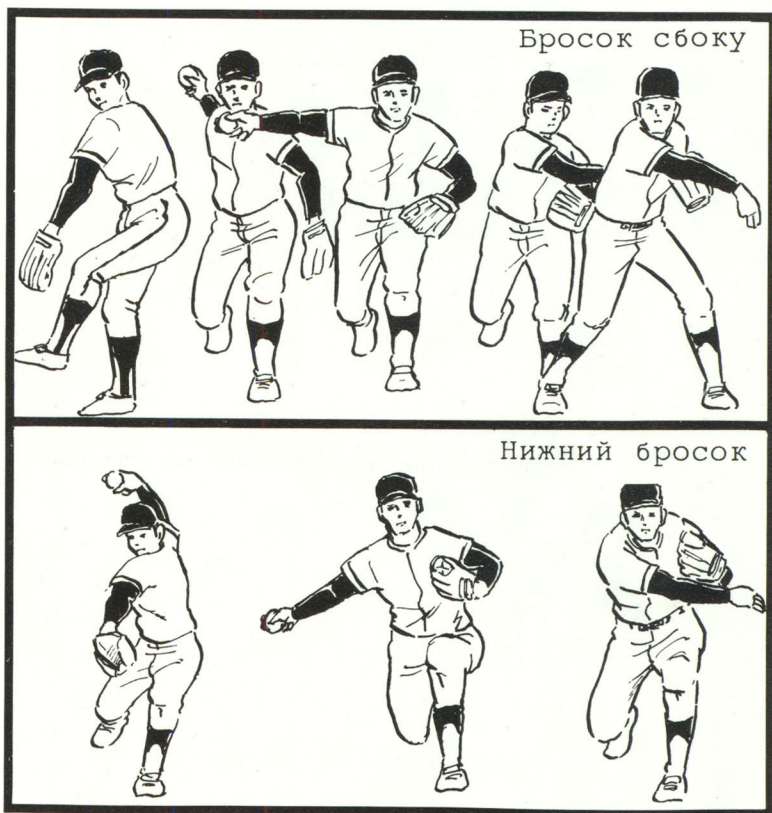
При броске рука двигается параллельно земле. Питчеру трудно найти правильный центр тяжести корпуса, но для бьющего прилетает трудно отбиваемый мяч, но с условием, что мяч должен быть быстрым.

(4) Нижний бросок

Рука при броске почти касается земли. Мяч при таком приеме идет то резко вверх, то опускается



вниз. В Японии в профессиональном бейсболе есть несколько питчеров с такой манерой броска, но в США нет.



6. Фактическая подача

Принцип

- 1) Размахивание рук производить всегда в одинаковой манере.
- 2) В присутствии бегущего питчер принимает позицию "сэт".
- 3) Если при размахивании перед броском у питчера нарушается баланс корпуса, от размахивания следует отказаться.

(1) Размахивание рук перед броском

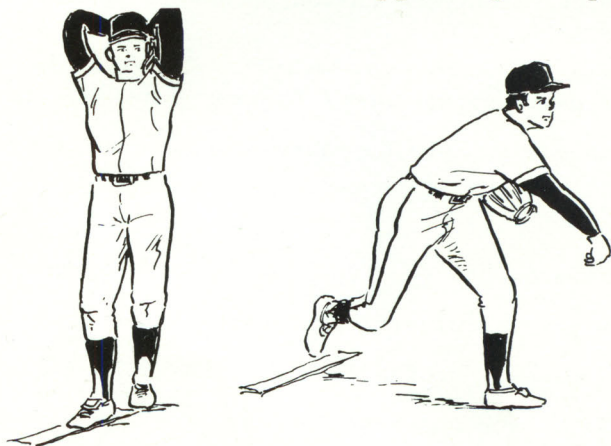
Мяч устанавливается в перчатке левой руки (если питчер правша), правая рука в перчатке держит мяч. Обе руки в этом положении поднимаются над головой. опорная нога (правая) наступает на кромку питчерского шита.

(2) Позиция "сэт"

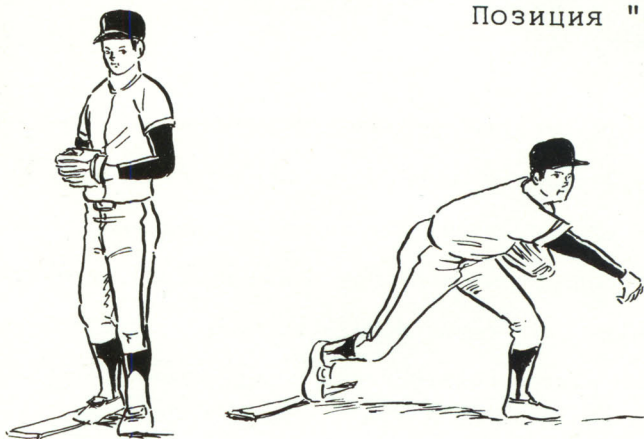
В присутствии бегущего, корпус питчера поворачивается боком к бегущему на первой базе, ноги слегка раздвигаются. Затем питчер поднимает обе руки, соединенные в перчатке над головой, и опускает чуть ниже груди в позиции "сэт". При броске на базу питчер должен лицом повернуться к бегущему.

В позиции "сэт" питчеру разрешается двигать только головой до тех пор, пока не отведена нога от питчерского щита.

Размахивание рук перед броском

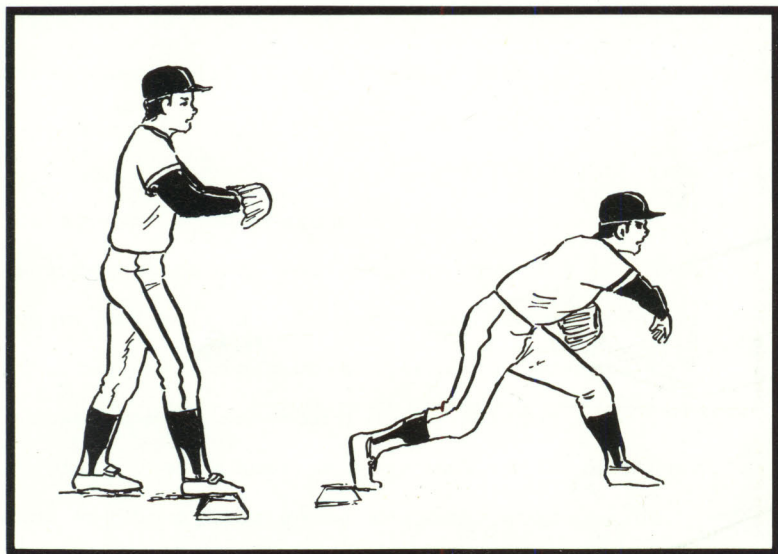


Позиция "сэт"



(3) Бросок без размахивания

Питчер производит подачу мяча без размахивания и при отсутствии бегущих на базах. Такие броски делают питчеры, у которых нарушается баланс и точное контролирование подаваемого мяча.



7. Подача

Принцип

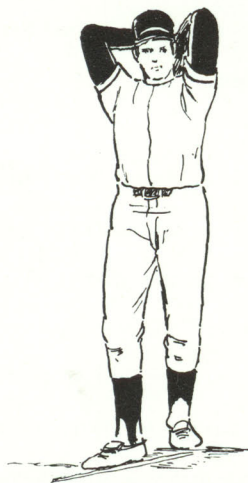
- 1) Освоить правильную манеру подачи.
- 2) Освоить гармоничность и ритм движения всего корпуса.
- 3) Освоить баланс и синхронность.

Высокая скорость броска и контролируемая подача могут быть обеспечены только за счет правильной манеры подачи:

(1) Пивот (ось поворота)

После размахивания неопорная нога питчера поднимается, а корпус приобретает слегка скрученное положение, называемое "пивот". Если питчер правша, носки опорной ноги направлены в сторону третьей базы. При подъеме рук в положении размахивания центр тяжести переносится на заднюю ногу.

Подъем ноги, поворот бедер вокруг осевой линии корпуса способствуют концентрации энергии в переднем направлении. В этот момент подающая рука опускается, но следует в этой позе сохранить баланс. Когда рука опущена перед броском назад корпус не следует перемещать вперед во избежание нарушения баланса, иначе бросок будет произведен только рукой (без участия всего корпуса).



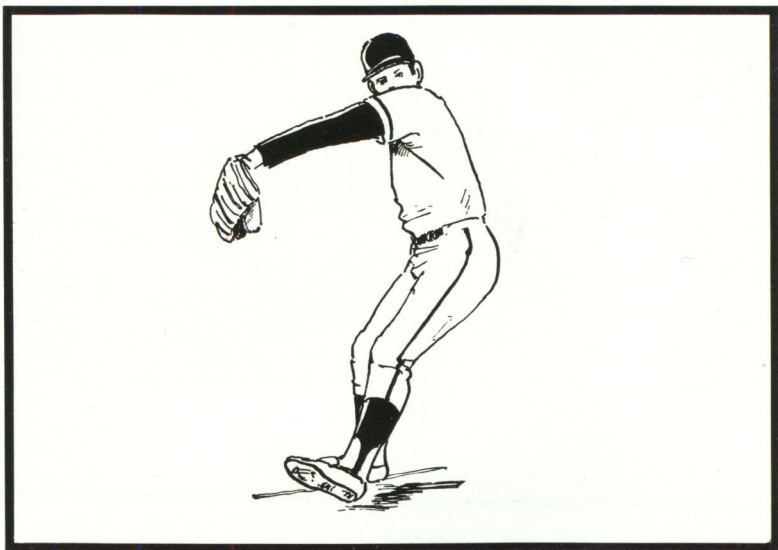
(2) Выталкивание корпуса вперед

Для выталкивания корпуса вперед питчер сгибает колено опорной ноги. В низком положении корпуса обеспечивается энергия.

(3) Выставление ноги

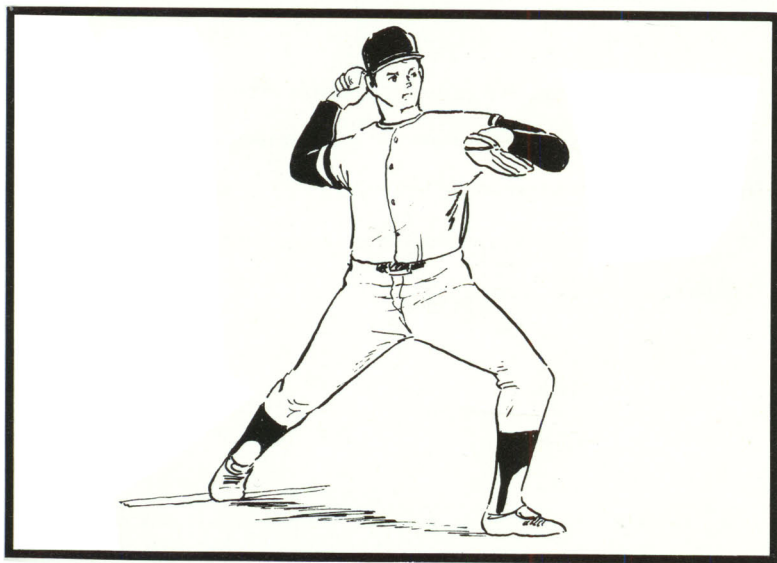
Наконец в сторону бьющего выставляется нога. В этот момент требуется прямолинейное выставление ноги. Шаг зависит от роста питчера, но не следует выставлять ногу широко. Далее следует поворот бедер вокруг передней ноги. При большом повороте бедер обеими ногами бедра не подвергаются вращению.

Выставленная нога должна изгибаться для того, чтобы поддерживать корпус.



(4) Движение руки и запястья

При размахе руки назад (задний размах) рука не должна напрягаться, а при перемещении корпуса вперед для броска поднимать не руку, а локоть. Если запястье не напрягается, то ладонь направляется со стороны земли в сторону второй базы. Движением шеи и руки завершается бросок. Руку не напрягать при этом и делать рывок кисти, а указательным и средним пальцами придать мячу вращение.



(5) Отпускание мяча

После отделения мяча от пальцев ненапряженная в момент отделения мяча рука и запястье немного напрягаются. При нагрузке на мяч указательным и средним пальцами мяч начинает вращаться. Питчер должен освоить самый удобный момент отделения мяча от руки в зависимости от намерения в какой угол базы отбросить мяч. Первое время питчер должен тренироваться подавать мяч в нижнем направлении зоны страйк.

(6) Послебросковое положение

Корпус естественным образом поворачивается в сторону левого колена. Во время подачи глаза должны быть постоянно направлены к цели.

После подачи питчер должен сразу принять оборонительную позицию.



8. Контроль

Принцип

- 1) Сконцентрировать нервы и вселить в себя уверенность.
- 2) Контролируемый мяч подается только после кропотливых тренировок.
- 3) Точка отделения мяча должна быть всегда одинаковой.

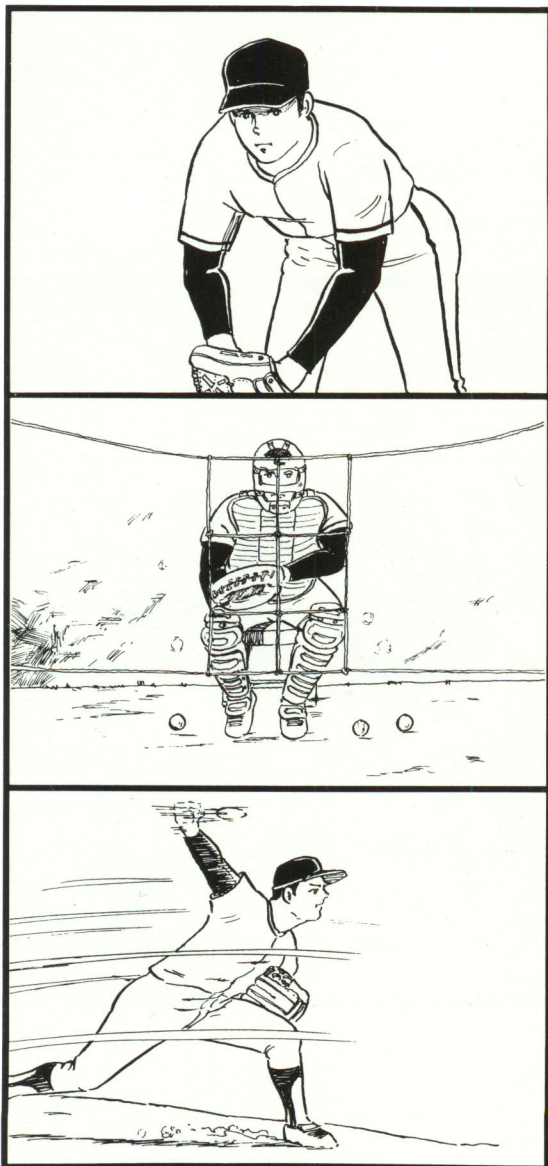
Эффективного метода, кроме многократных тренировок, для подачи контролируемого мяча нет. Существуют, правда, тренировочные методы.

Обычно питчер при тренировках бросает в перчатку кятчера. Целесообразно во время тренировок сделать из свисающих ниток зону страйк, разделить ее на 6 частей и тренироваться бросать в любую из намеченных частей зоны.

Для освоения контроля мяча следует отпускать мяч с одной и той же точки.

Кроме того, неконтролируемый мяч как правило, подается при нарушении баланса корпуса, при слишком небольшом или наоборот большом отшагивании.

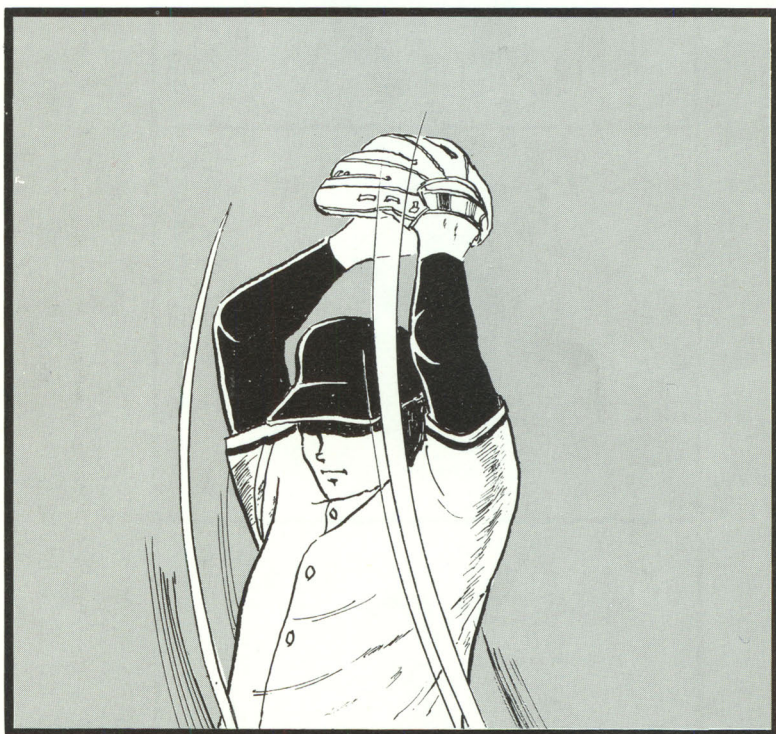
Все эти недостатки следует преодолеть в результате тренировок.



9. Энтузиазм питчера

Принцип

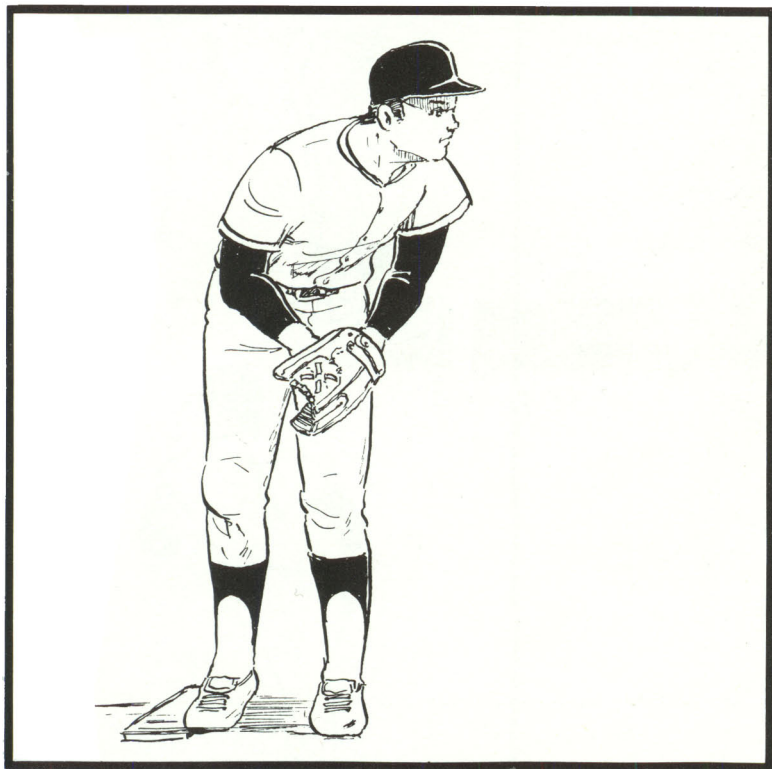
- 1) Уверенность и хладнокровие
- 2) Не бояться фор-болов и хитов.
- 3) Не напрягать нервы.



10. Скрывать мяч от бьющего.

Принцип

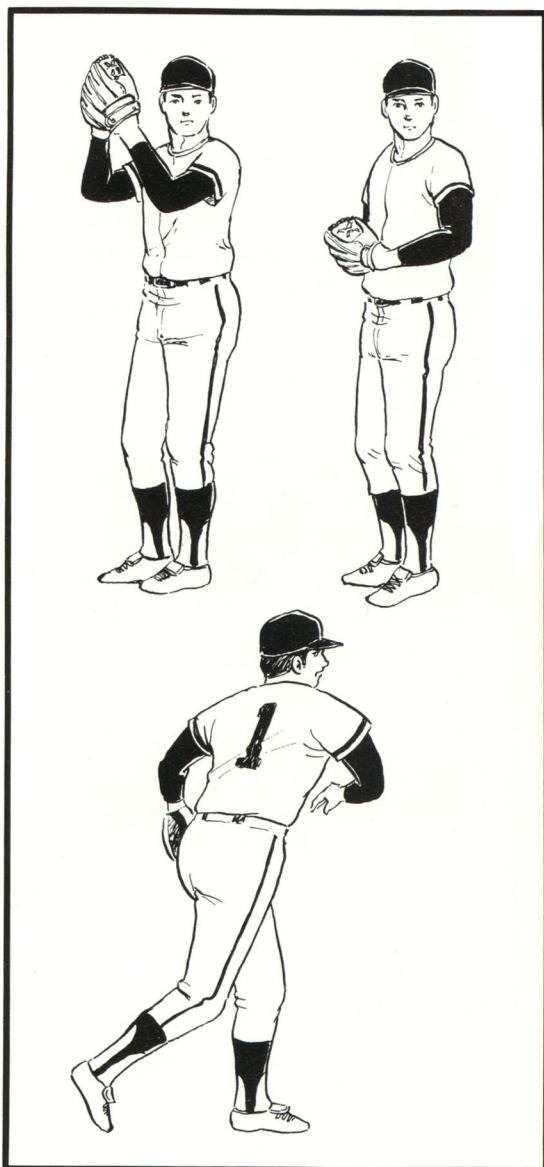
- 1) Укоротить продолжительность наблюдения бьющего за мячом.
- 2) Применить максимально перчатку для скрывания мяча от бьющего.



11. Не допускать стила, предпринимаемого бегущим

Принцип

- 1) Движения как при подаче бьющему, так и броске на первую базу для подстраховки против стила делать одинаково.
- 2) Отказаться от заметных привычек при подаче.
- 3) Освоить быстрое движение при броске.



12. Пик оф плэй

Принцип

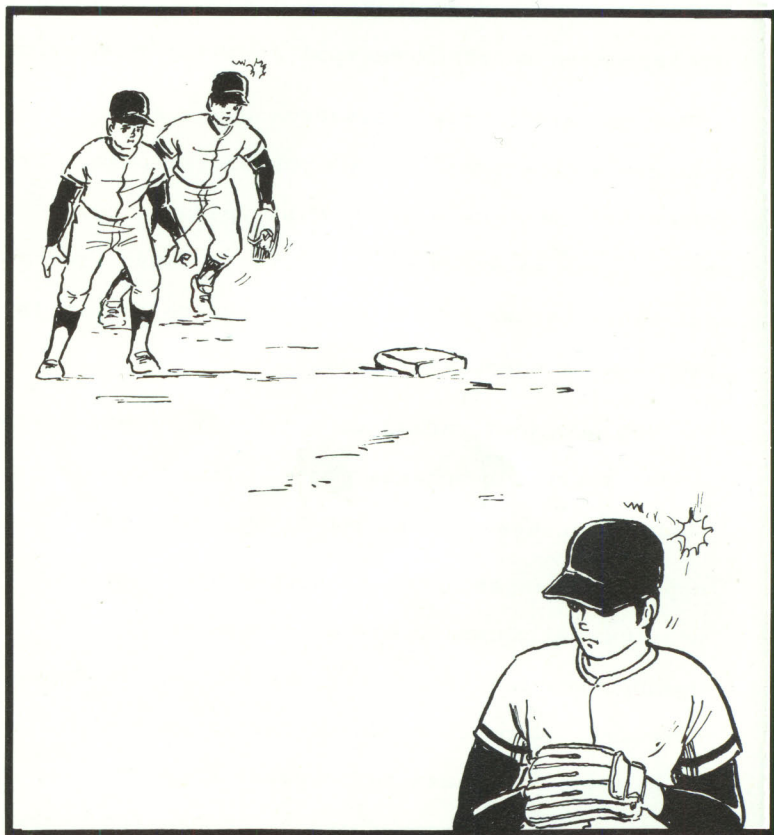
- 1) Решающим фактором к успеху является сыгранность питчера и игроков внутреннего поля.
- 2) Тренировками добиться быстрой и точной сыгранности.

"Пик оф плэй" - так называется прием вывода в аут противника в результате комбинированного трюка, осуществленного питчером и игроком внутреннего поля.

Фактором удачи является сыгранность. Обычно этот прием предназначается для вывода в аут бегущего второй базы и существуют 4 основных приема.

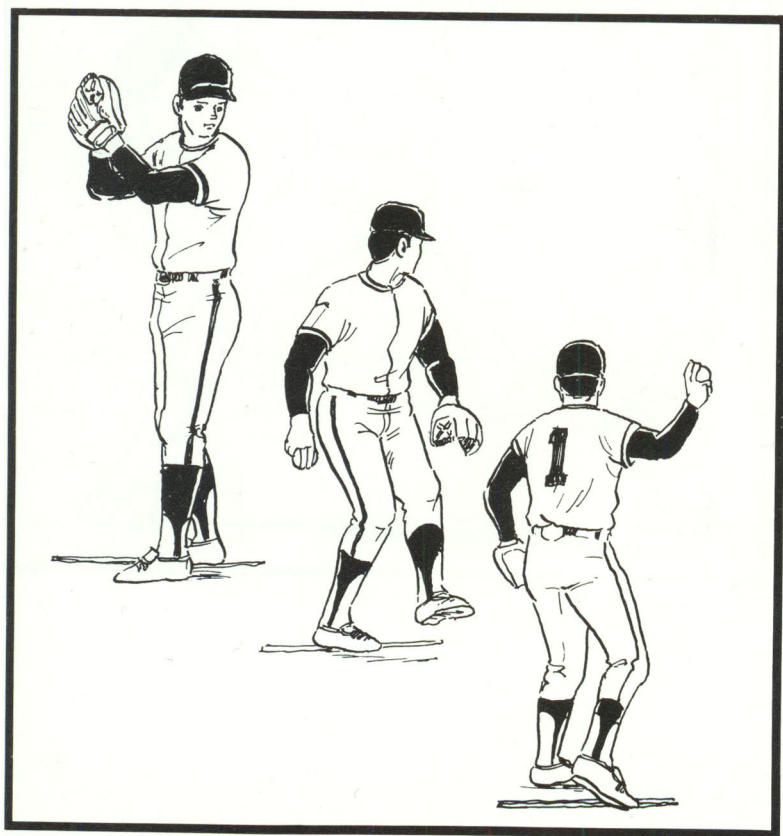
- (1) Питчер посылает сигнал шорт-стопу и, глядя на бьющего, принимает позицию "сэт". Когда голова питчера поворачивается в сторону домашней базы, шорт-стоп направляется на вторую базу. В этот момент питчер посылает мяч на вторую базу.
- (2) Предпринимается, когда бегущий не проявляет осторожность. Шорт-стоп подходит ко второй базе, но не с намерением вывести бегущего в аут. Это является сигналом питчеру. Шорт-стоп принимает свою оборонительную позицию и быстро возвращается на базу, куда питчер делает бросок.

- (3) В момент, когда шорт-стоп находится ближе к базе, чем бегущий питчер делает быстрый бросок на вторую базу.



- (4) При отходе бегущего далеко от базы, шорт-стоп посылает сигнал и когда питчер поворачивается лицом к бьющему шорт-стоп устремляется ко второй базе. После повторного оборачивания питчера он считает "раз, два" и на третьем счете посылает мяч на вторую базу.

Эти приемы применяются при выгодном для бьющего счете мячей: 1 страйк 3 бола, или 2 страйка 3 бола.



13. Оборона питчера после подачи

Принцип

- 1) Принять позицию обороны после подачи мяча.
- 2) Раздвинуть ноги и сохранить баланс.



После подачи мяча бьющему питчер становится пятым игроком обороны во внутреннем поле. После подачи мяча он должен быстро принять оборонительную позицию.

При нарушении баланса корпуса, малейшая оплошность питчера при отбивании несложного удара перед питчером обеспечит сэйф для команды нападения.

Питчер должен иметь возможность передвигаться в любом направлении после подачи. Правильно определив ситуацию, он должен уметь и кидать мяч, и подстраховывать своим присутствием игру третьего номера и бежать при необходимости на первую базу для поимки мяча.

14. Поведение питчера в обороне при отбивании банта

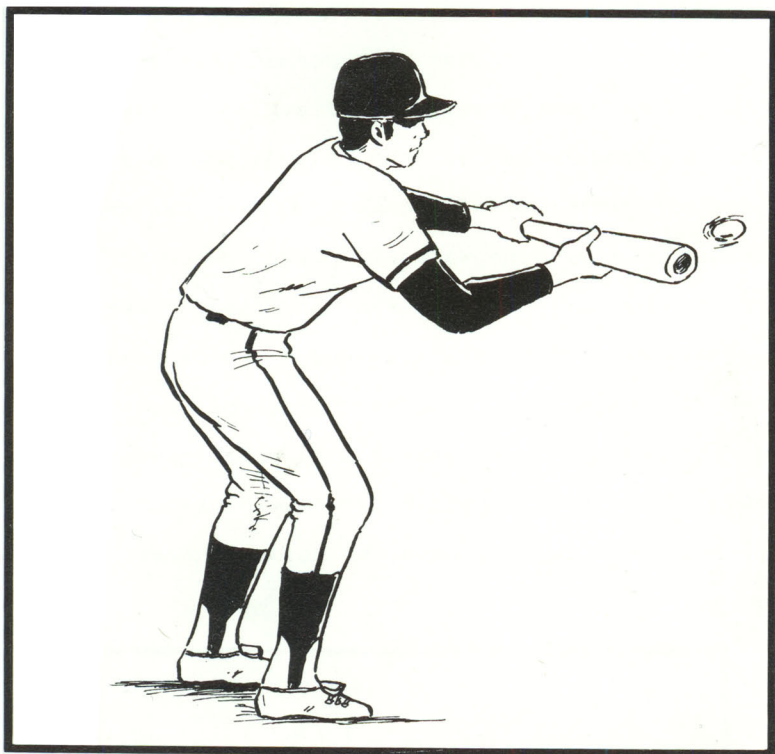
Принцип

- 1) Как можно быстрее приблизиться к мячу.
- 2) Постоянно наблюдать за мячом.

Оборотительные действия питчера против банта играют серьезную роль. Питчер должен очень быстро приблизиться к отбитому мячу и постоянно следить за мячом. Питчер, бросающий правой рукой, ловит мяч посередине корпуса и надежно опирается на правую ногу. После поимки мяча он поворачивает корпус влево и делает бросок.

В случае, если питчер - левша, он направляется в сторону третьей базы и, повернувшись в правую сторону после поимки мяча, посылает мяч на первую базу.

Когда отбитый бантом мяч катится вдоль линии, следует оценить своевременно уйдет ли он в фаул или останется в зоне фэйр. При обнаружении намерения противника отбить мяч бантом питчер должен подать мяч в высшую зону страйка, чтобы принудить бьющего отбить примитивную свечу.



о В случае банта, отбитого в сторону первой базы

Питчер при обработке мяча должен применять обе руки. Если после поимки мяча перчаткой питчер не успевает бросить мяч на базу, ему следует взять мяч рукой и послать по назначению. Но мяч, как правило, необходимо ловить перчаткой и рукой, опереться правой ногой и, повернувшись к первой базе, сделать небольшой шаг и направить мяч игроку обороны, зашедшему на первую базу. При броске поверх плеча мяч следует направить, нацелившись на грудь третьего номера. При броске мяча после поимки следует повернуть корпус в сторону руки, на которую надета перчатка.



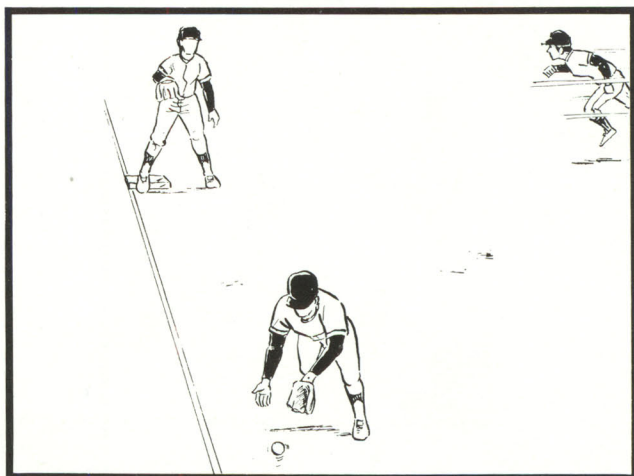
o В случае банта, отбитого перед питчером

В этом случае указание дает кятчер. Если мяч может долететь до второй базы раньше, чем туда перебежит бегущий кятчер кричит: "на вторую", если бегущий достигает базы раньше мяча, кятчер кричит: "на первую". По этому указанию кятчера питчер бросает мяч. Страхует вторую базу в таком случае шорт-стоп или четвертый номер, согласно сигналам, обмениваемым игроками. При броске на вторую базу можно добиться дабл-плэя, поэтому игроку, зашедшему на вторую базу, следует бросить точный мяч, направленный к груди.



о В случае банта, отбитого к третьей базе

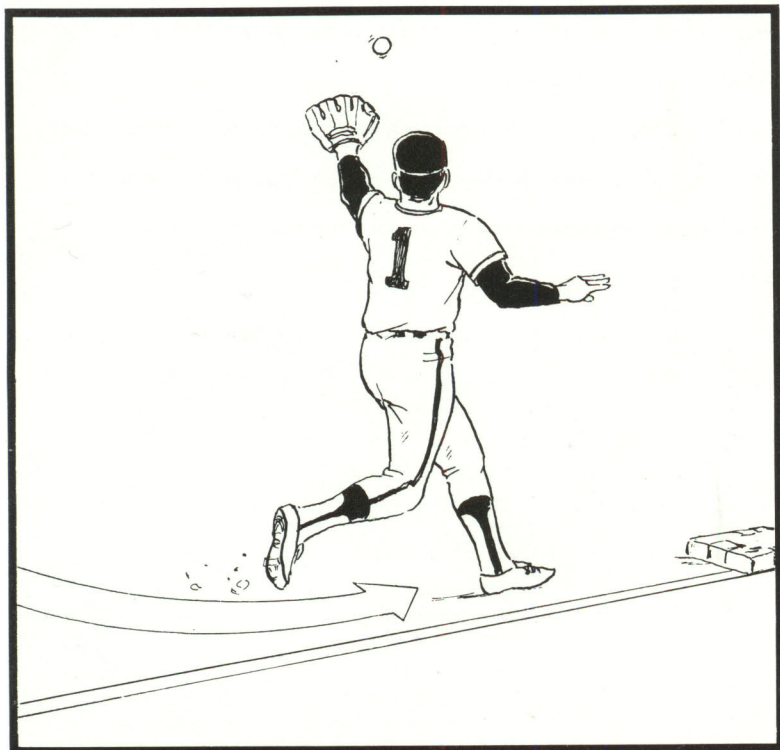
Отбитый бантом мяч к третьей базе или останавливающийся мяч является самым трудным для питчера. Мяч, отбитый к третьей базе и пойманный питчером, на третью базу бросается под ответственность питчера, так как пятый номер находится на третьей базе, если происходит перебежка бегущего от второй к третьей базе. Питчер в первую очередь должен думать о выводе в аут игрока противника на третьей базе. Если это не удастся, мяч должен быть направлен на первую или вторую базу. Если питчеру не удастся взять мяч, он кричит пятому номеру "пятый".



15. Страхование первой базы питчером

Принцип

- 1) Когда мяч летит слева от питчера, то питчер обязан бежать на первую базу для подстраховки.
- 2) Два варианта подстраховки первой базы



При полете мяча с левой стороны от питчера питчер обязан идти на первую базу для подстраховки. Если третий номер ловит мяч за первой базой, то питчер бежит к первой базе по полукругу и перед базой бежит вдоль линии в ожидании мяча.

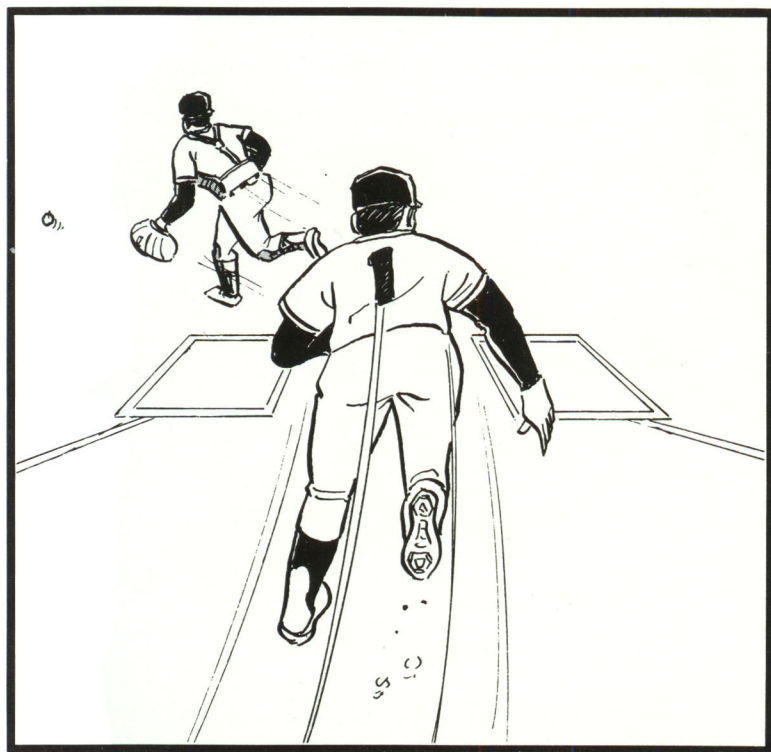
Если мяч отлетает к третьему номеру перед базой или вправо от него, то питчер направляется по прямой линии к первой базе.

Медленно отскакивающий от земли мяч между питчером и третьим номером ловится одним из игроков по обмениваемому между ними сигналу.

16. Подстраховка домашней базы

Принцип

- 1) При пропуске мяча кятчером (пас-бол) в присутствии бегущего или неконтролируемой подачи (вайлд-питч) питчер обязан подстраховать домашнюю базу.
- 2) В прочих случаях, когда кятчер отлучается от дома, питчер должен быть готовым подстраховать домашнюю базу.

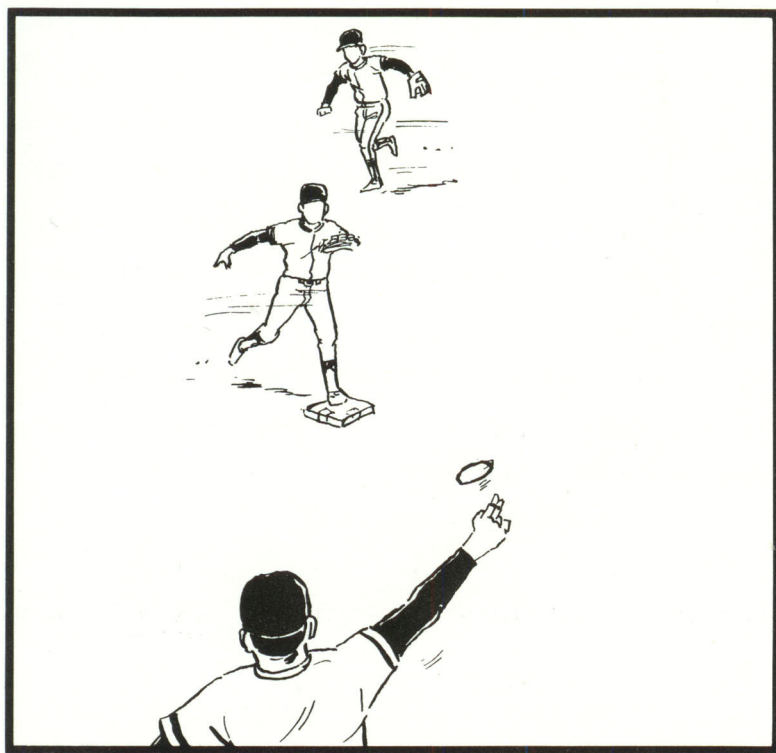


В случае пропускания мяча кятчером или неконтролируемой подаче питчером (вайлд-питч) в присутствии бегущего, питчер должен немедленно прибежать на домашнюю базу для подстраховки. Если при упомянутых ошибках бегущий находится на третьей базе, то питчер согнув колени, лицом становится к направляемому на дом мячу, но блокировать бегущего не следует, так как в отличие от кятчера у питчера нет защитного жилета (протектора). Во избежание получения травмы от столкновения с бегущим питчеру целесообразно стоять на домашней базе в зоне фэйр и прикосновение к бегущему делать задней стороной перчатки (с мячом).

17. Подстраховка базы

Принцип

- 1) Подстраховка базы при отбивании мяча в наружное поле
- 2) Если есть сомнение по направлению возвращаемого мяча, то стоять на промежуточном участке между базами.



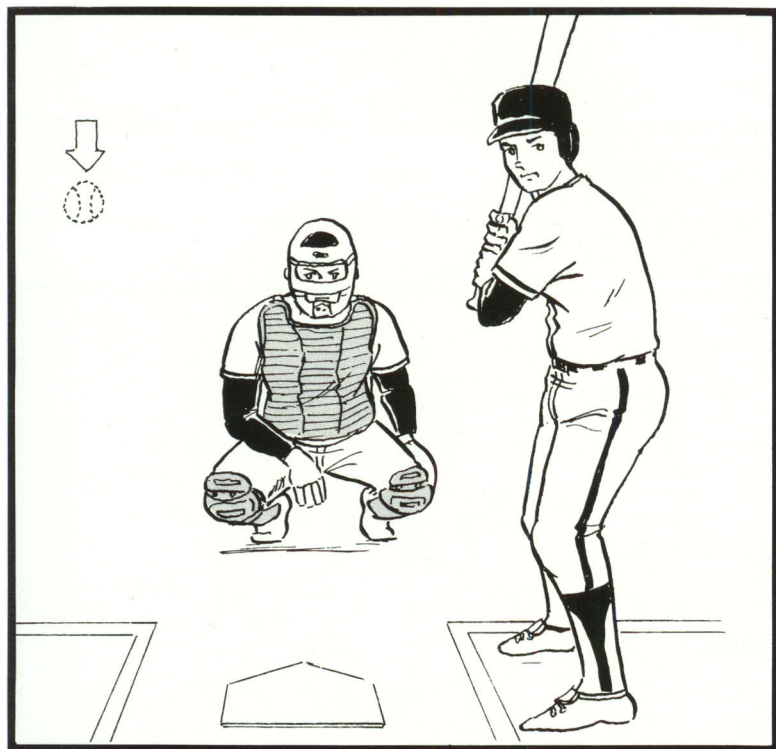
18. Питч-аут

Принцип

- 1) По сигналу от кятчера, требующего подачу неотбиваемого мяча, питчер делает подачу за пределы условного перпендикуляра дома.
- 2) Подача мяча в зону отсутствия возможности отбивания.

При отходе бегущего от базы на опасное для обороны расстояние, намерении кятчера послать мяч на базу, наличии признаков стила, хит энд рана или скуиза кятчер требует от питчера умышленно отклоняющуюся от нормального маршрута подачу. Бита бьющего не должна коснуться мяча, поэтому делается подача высоко или в отдалении от базы.

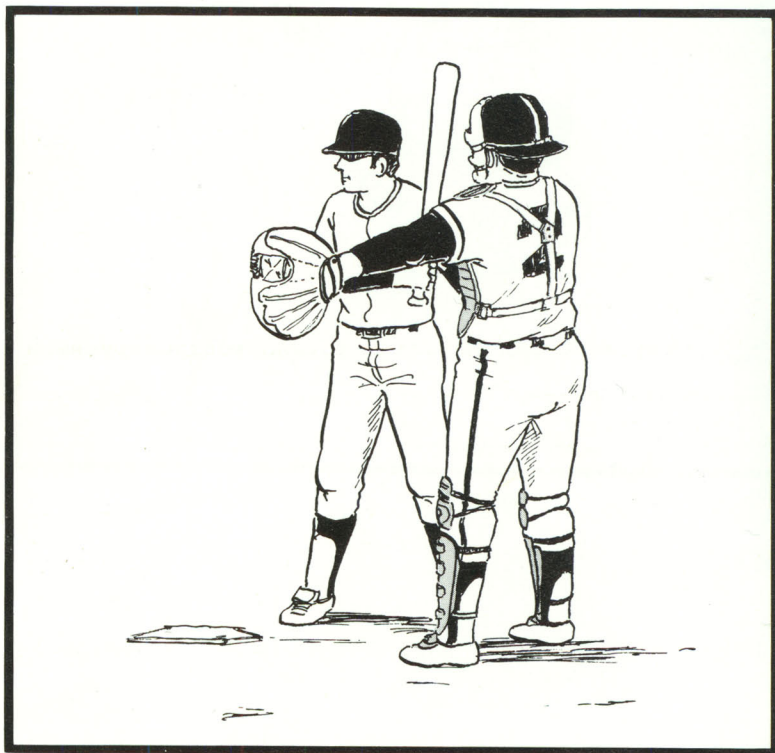
Суть такой подачи заключается в предотвращении реализации попытки противника, поэтому подавать мяч в зону страйк не обязательно.



19. Умышленный фор-бол

Принцип

- 1) Мяч посылается питчером при умеренной скорости на расстоянии 1 метра от дальнего угла дома.
- 2) По высоте мяч должен проходить около головы бьющего.



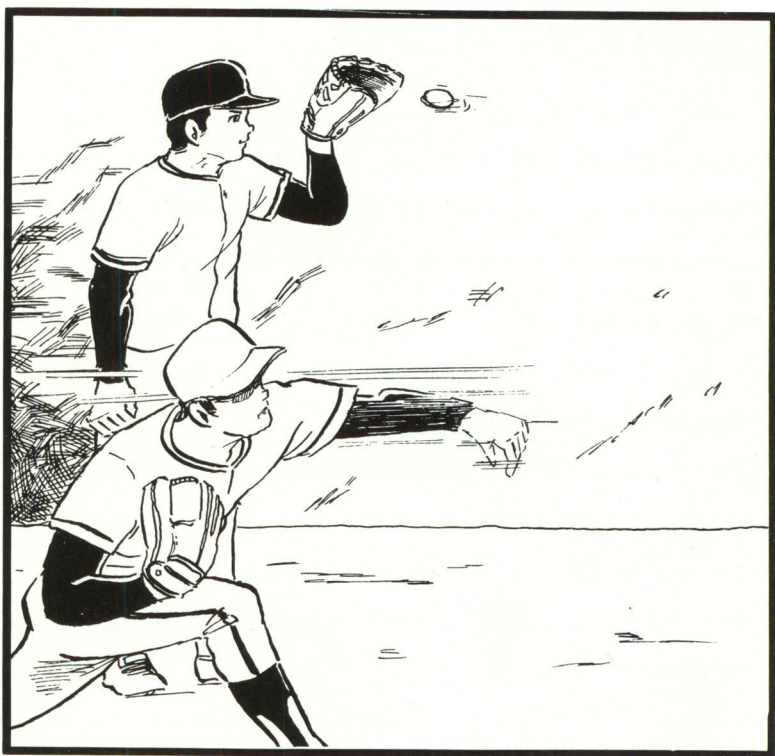
20. Разминка

Принцип

- 1) Слегка вспотеть.
- 2) Тренировочную подачу делать и в позиции "сэт".
- 3) Ударение при тренировочных подачах делать на виды мячей, которые не подвергаются контролю.

Когда питчер включен в оборону с первого иннинга, в течение 15 минут ему следует сделать разминку для обеспечения спортивной формы и до выступления слегка пота. С самого начала разминки определить предмет стремления и приступить к подаче быстрого мяча, далее перейти на мячи с изменением траектории полета.

Особенно тщательно заниматься с трудно контролируемыми видами мячей. Проверить подачи мячей по вертикали и горизонтали зоны страйк. Следует несколько тренировочных подач сделать и с позиции "сэт". При вырочательном выходе питчера (релиф) разрешается разминку делать в течение нескольких секунд, поэтому следует заранее произвести соответствующую предварительную разминку.

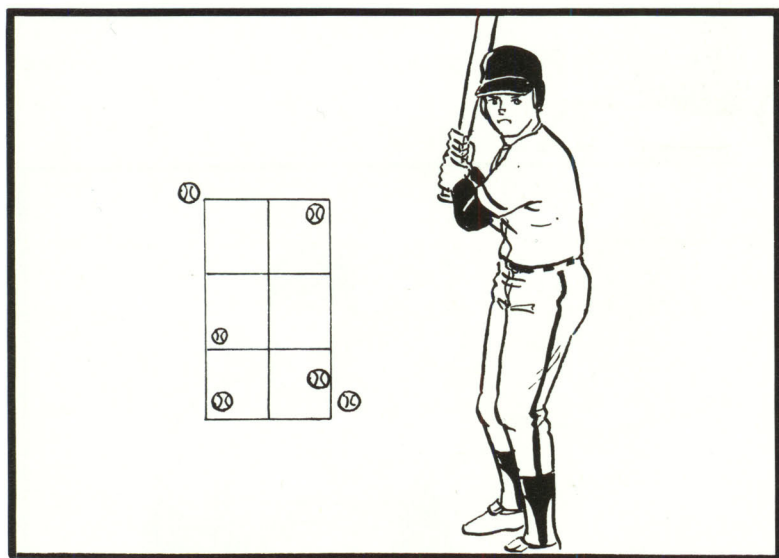


21. Атака бьющего

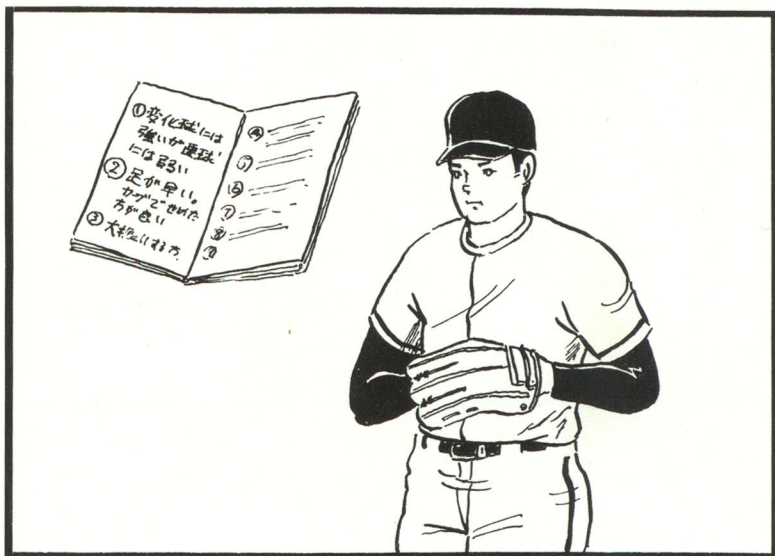
Принцип

- 1) Освоить тактику атакования бьющего.
- 2) Подачи производить с учетом счета в игре, иннинга, количества аутов, особенностей бегущих, бьющего и собственных технических достоинств.

От питчера требуется в первую очередь не дать бьющему выбрать идеальный момент для удара, лишить противника возможности нанести прицельный удар битой по мячу. Существуют следующие принципы атаки бьющего:

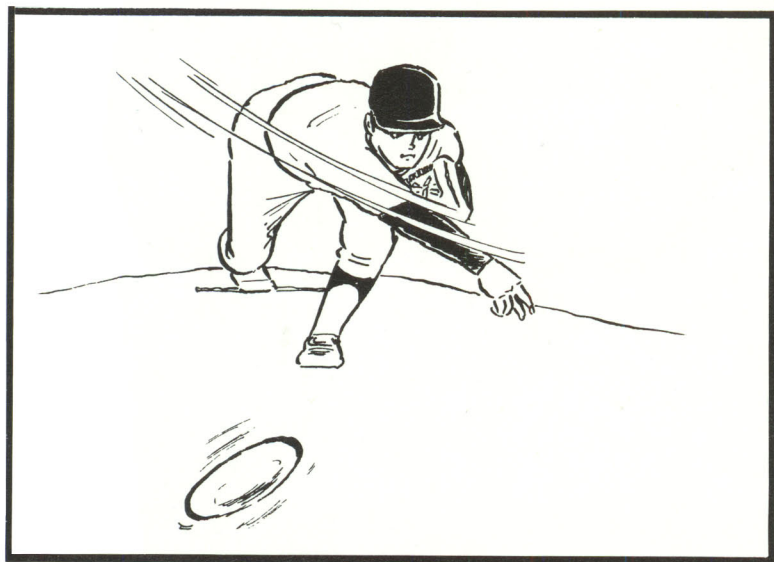


- (1) Поддача точного максимально контролируемого мяча над домом.
- (2) Поддачу производить в разные углы по вертикали и горизонтали зоны страйк.
- (3) В присутствии бегущих подавать низкие мячи.
- (4) Изменять скорость мяча.
- (5) Освоить преимущества и недостатки бьющего.
- (6) Внимательно следить за расстоянием между ногами бьющего и расстоянием выставления ноги.
- (7) При выгодном для себя счете мячей посылать мяч в угловые зоны страйка.
- (8) После двух страйков подать самый уверенный (лучший мяч).



- (9) Следить за общей ситуацией в игре и придавать значение каждой подаче.
- (10) При появлении сомнения подать свой лучший в подаче мяч.

Питчер должен иметь постоянное превосходство над противником, но это не значит, что он всегда должен стремиться к трехстрайковому ауту. Чрезмерное напряжение может вызвать нарушение контроля. Не с напряжением, а с энтузиазмом следует противостоять противнику. Питчер в единоборстве с бьющим должен обладать духовным превосходством над противником.



22. В единоборстве с разными бьющими

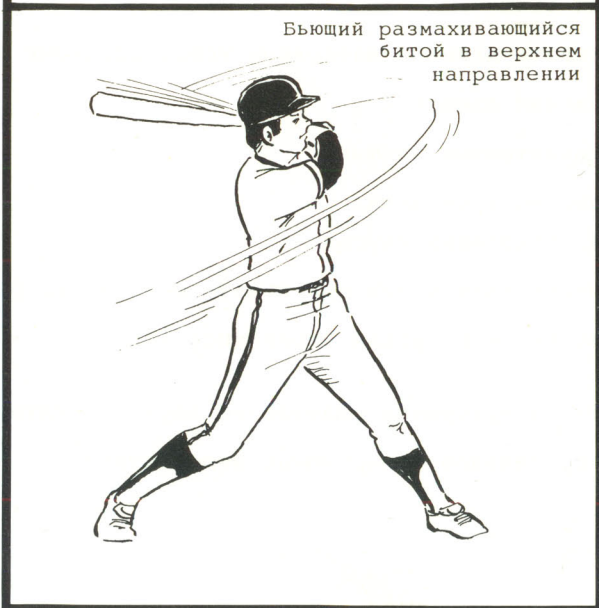
Принцип

- 1) Предпринимать разные приемы атаки в зависимости от бьющего.
- 2) Освоить и методы духовной атаки.

В зависимости от типа бьющего существуют выгодные методы атаки, предпринимаемые питчером. При определенном расстоянии между ногами или позе бьющего существуют места трудно отбиваемые игроком нападения, по которым проходит подача питчера.

- (1) Бьющий с открытым раздвиганием ног (опэн станс)
Бьющий обладает техникой отбивания ближних мячей.
- (2) Бьющий с закрытым раздвиганием ног (клоузэд станс)
Бьющий обладает техникой отбивания дальних мячей, но против ближних мячей бедра не реагируют.
- (3) Бьющий с широким выставлением ноги
Обладает техникой отбивания низких мячей, но высокие мячи отбивать не умеет.
- (4) Бьющий размахивающийся битой в верхнем направлении
Штурмовать по ближнему углу.
- (5) Бьющий, качающий головой
Штурмовать кэрвом, в частности по дальнему углу.
- (6) Нервный бьющий
Выдерживать длинные интервалы между подачами для раздражения бьющего.
- (7) Слабохарактерный бьющий
Подавать быстрые мячи.
- (8) Бьющий, отбивающий наугад
Обдумывать виды мячей при подаче и изменять распределение мячей по углам страйковой зоны.

От питчера требуется тщательное изучение каждого бьющего и правильное обнаружение недостатков.





ГЛАВА II

КЯТЧЕР

1. Хороший кятчер

Принцип

- 1) Принимает технично любые мячи и производит техничные броски.
- 2) Точно и технично обрабатывает банты и удары с лета.
- 3) Обладает мощными плечом и руками.
- 4) Занимает центральное место в команде и ключевую позицию в обороне и обладает характером лидера команды.

Если кятчер технично принимает своей ловушкой (перчаткой) любые низкие мячи, то питчер может, не беспокоясь о нежелательных последствиях, подавать с уверенностью мячи в нижние зоны страйк.

В обязанности и работу кятчера входит не только предоставление инструкции по падаче питчеру, но и проявление духовной поддержки. Если питчер нервничает, то кятчер должен успокоить коллегу, если потерял уверенность, кятчер обязан подбодрить питчера. Другими словами, кятчер должен быть хорошо осведомленным о характере и привычках питчера и знать питчера не как коллегу по команде, но и в личной жизни.

Кятчер должен обладать крепким плечом и уметь делать быстрые броски для предотвращения стиллов.

Он должен быть крепко сложенным и обладать техникой блокировки домашней базе при протикновении к ней противника. Кроме того, что кятчер является самым близ-



ким партнером питчера, он играет самую серьезную роль в команде, поэтому от него требуется сильный характер и чувство лидерства, а также духовная и физическая выносливость в любых суровых условиях и иметь умение правильной оценки ситуации.



2. Поза при подаче сигнала

Принцип

- 1) Справа рука скрывается правой ногой, а слева рука скрывается перчаткой.
- 2) Руку не двигать и сигналы передавать пальцами.

Кятчер садится на корточки при подаче питчеру сигналов по видам подачи не так как при поимке мяча. И та и другая поза не должна приниматься без напряжения.

Сигналы подавать так, чтобы они не были замечены противником. Рука в перчатке устанавливается сбоку от левого колена, чтобы скрыть правую руку от противника, находящегося слева от кятчера. Правая ляжка должна быть направлена прямо к питчеру, а рука для подачи сигнала плотно прилегать к телу.



3. Поза кятчера

Принцип

- 1) Раздвинуть ноги на расстояние, позволяющее свободно и быстро двигаться.
- 2) Не напрягать руки и предплечье.

После подачи сигнала кятчер принимает позицию ловли мяча. Ноги раздвигаются на расстояние чуть шире плеч, а носки правой ноги находятся на линии пятки левой ноги так, чтобы кятчер мог передвигаться в обе стороны. Бедрa должны находиться на самой удобной высоте, не слишком высоко и не слишком низко (на высоте колен). Руки и предплечья не следует напрягать, а локти должны выступать за пределы колен для свободного движения руками.



4. Метод подачи сигнала

Принцип

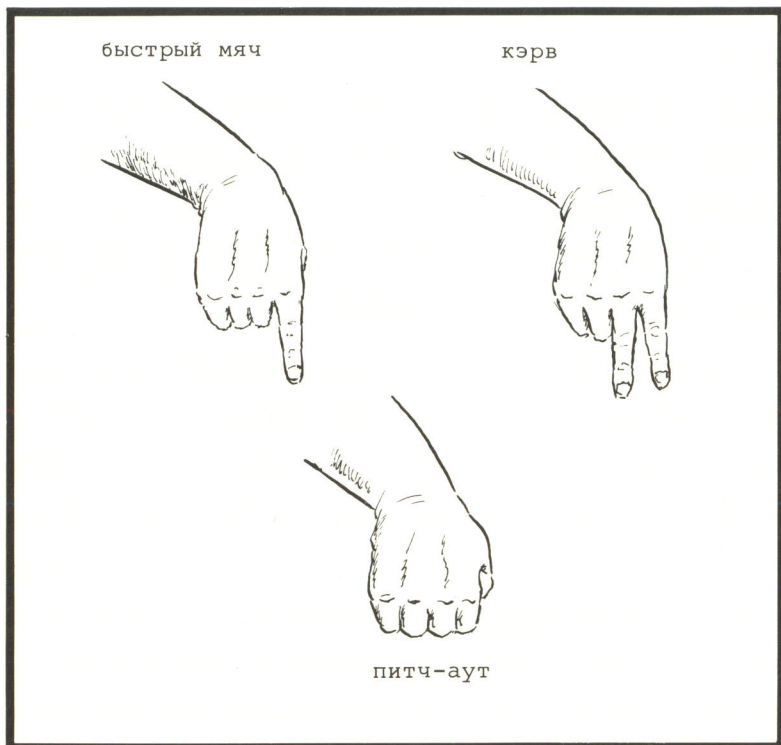
- 1) В присутствии бегущего на второй базе и при отсутствии бегущих на базах кятчер подает совершенно разные сигналы.
- 2) По сигналу дается указание о виде мяча, высоте подачи и углах (дальний/ближний).

Существуют различные варианты подачи сигналов.

Каждая команда имеет собственные сигналы, но в принципе сигналы, которые посылаются в присутствии бегущих, отличаются от сигналов, подающихся в отсутствии бегущих.

Направленный вниз указательный палец означает быстрый мяч, указательный и средний – кэрв, кулак – питч-аут. Когда бегущий находится на второй базе, подаются сигналы по порядку обусловленному заранее. Например действительным является второй или третий по счету сигнал или общему количеству сигналов придается определенное значение.

По сигналу кятчера питчер также получает указание по высоте и направлению подачи мяча.



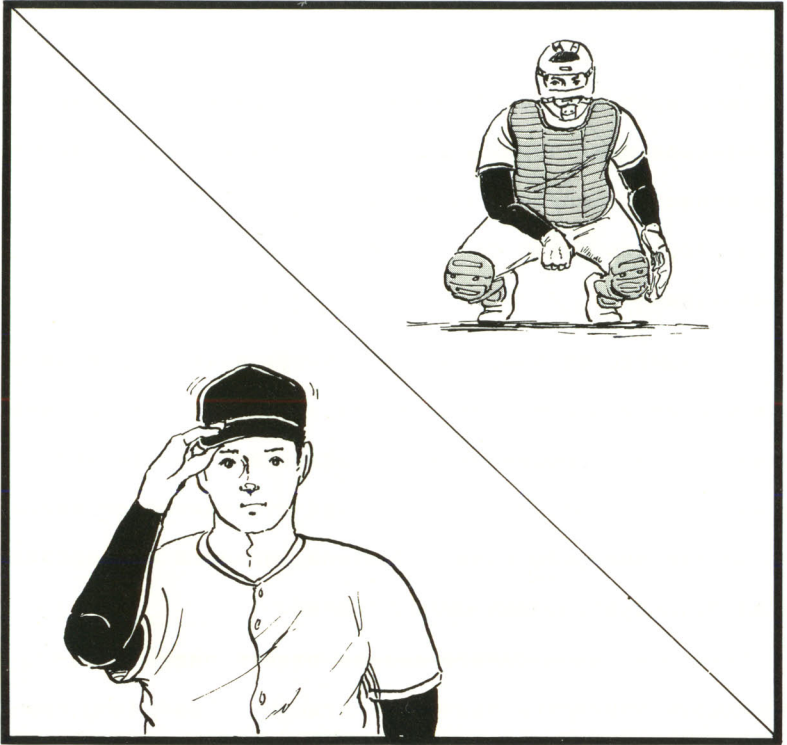
5. В случае аннулирования или изменения сигнала

Принцип

- 1) Существует предварительная согласованность между питчером и кятчером по сигналу, означающему аннулирование предыдущего сигнала.
- 2) Согласовать также сигнал питчера о подтверждении изменения.

При выходе бегущего на базу баттэри (кятчер и питчер) должны проявить осторожность для предотвращения расшифровки сигналов противником. Производится изменение сигналов. Сигнал, означавший кэрв становится сигналом для подачи быстрого мяча. Система сигналов подвергается также предварительному согласованию.

Питчер в таком случае должен подать знак о подтверждении изменения значения сигналов. Например прикосновение рукой к корырьку шапки может означать "понял". Сигнал должен быть по возможности не сложным.



6. Создать зону прицела для подачи мяча

Принцип

- 1) Установить перчатку в центре корпуса для облегчения прицела при подаче мяча
- 2) Установить перчатку в место, куда должна быть сделана подача.

При помощи перчатки кятчер создает точку прицела при подаче. После передачи сигнала кятчер принимает позу приема мяча и устанавливает перчатку посередине корпуса и далее переставляет перчатку в место, куда должен быть послан мяч.

Чем больше место прицела, созданное кятчером, тем легче питчеру делать подачу.



7. Положение рук

Принцип

- 1) Не сжимать крепко руки.
- 2) Не обнажать правую руку, а держать ее слегка сжатой.



8. Поимка мяча

Принцип

- 1) Отделить руки от корпуса и не напрягать.
- 2) Ловить мяч обеими руками.
- 3) После поимки сразу приготовиться к броску.

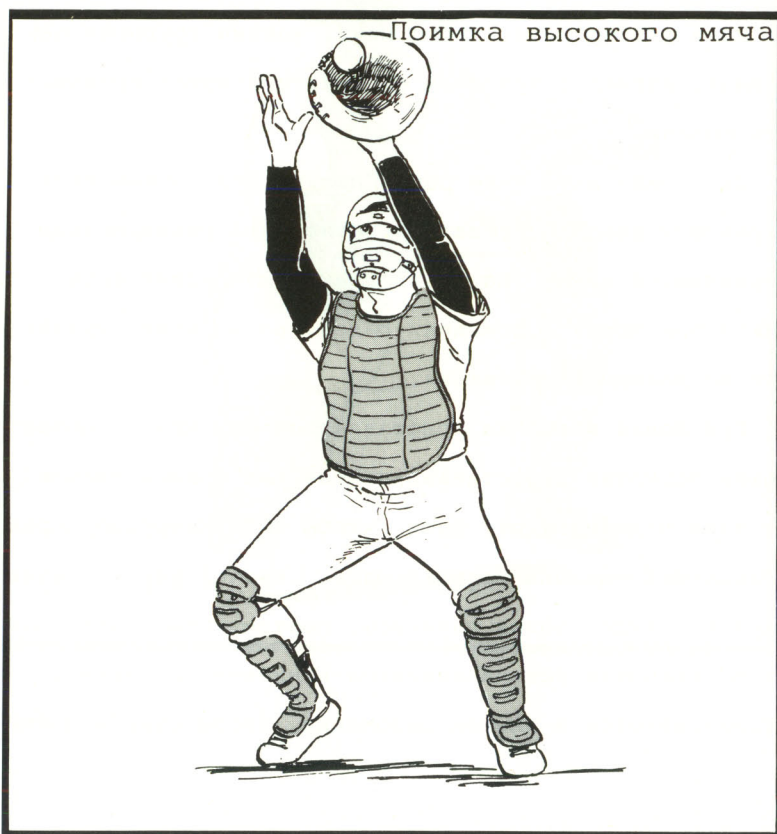
Если кятчер ловит любые мячи, какими трудными они не были, питчер с чувством спокойствия может производить подачи.

При ловле мяча выше ремня пальцы рук должны быть направлены вверх. Когда мяч летит ниже ремня, пальцы направляются вниз. На уровне ремня мяч может быть пойман при любых положениях палец, но во всех случаях руки не должны напрягаться.

При ловле перчатка подставляется под мяч, а после поимки перчатка переставляется над правым плечом. При этом поднимать обе руки, чтобы было нетрудно перейти к следующей позиции посылки мяча. Кятчер заранее знает какой мяч будет подан питчером, поэтому при поимке мяча "кэрв" перчатка устанавливается в нижнем положении, устанавливается в нижнем положении, чтобы суметь поймать

и самый нижний мяч. Хороший кятчер лишних движений не делает. При ловле высокого мяча чуть поднимается голова и верхняя часть корпуса, но бедра стабильно опущены.

Самым трудным для ловли является подача мяча (кэрв) со скрученной траекторией и сложным вращением. При отскокивании от земли мяч может уйти или влево или вправо.



При быстрой подаче кятчер должен знать, что мяч перед базой идет чуть вверх.

Так или иначе сразу после ловли мяча кятчер должен быть готовым к следующему действию. Поэтому даже в отсутствии бегущих кятчер должен иметь привычку сразу принимать позицию броска и быть всегда осторожным.

Поимка низкого мяча

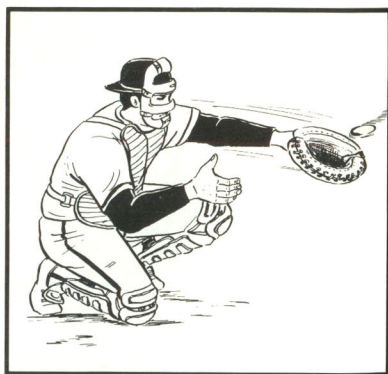


9. Ловля фаул-типа

Принцип

- 1) Чем ближе находится кятчер к бьющему, тем легче ловить фаул-тип.
- 2) Вытягивать руку с перчаткой до места, где не проходит бита.

Фаул-тип ловить не так легко, но чем ближе к бьющему сидит кятчер, тем легче ловить. Не требуется, разумеется приближение до опасной зоны, но рука вытягивается до места, где не проходит бита. Неопытный кятчер, как правило, находится, вдали от бьющего, поэтому ловить становится фаул-тип трудно. Мяч, отлетающий от нижней части биты в сторону кятчера легче ловить перчаткой задняя сторона которой направлена к земле.



10. Поимка низкой подачи

Принцип

- 1) Удачная или неудачная поимка низкого мяча может решить матч.
- 2) Ни в коем случае не упускать мяч за собой.

Если в присутствии бегущего на третьей базе кятчер пропустит назад мяч, то команда нападения получит одно очко. При низкой подаче кятчер должен стать на колени и корпусом остановить мяч посередине своего тела. Если мяч отлетает в правую сторону, то кятчер опускается на правое колено и поворачивает корпус в параллельном положении, но если и в этой позе существует опасность пропускания мяча, то он опускается на оба колена. Важно, чтобы мяч отскочил вперед.

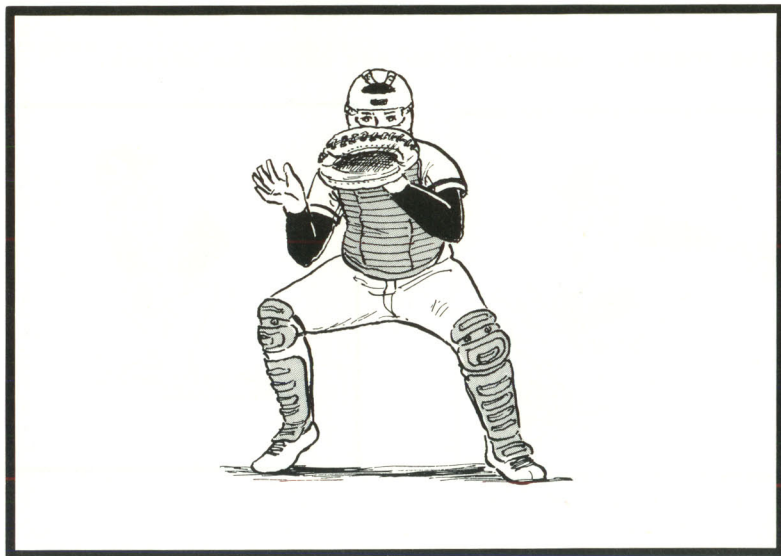


11. Бросок

Принцип

- 1) Сохранять баланс корпуса при быстрых движениях.
- 2) Мяч хватать крепко.
- 3) Мяч бросается не рукой, а при участии перемещения ног.
- 4) Освоить наилучший ритм движений от ловли мяча до броска.

За исключением случаев, когда бросок производится после ловли банта или медленно отскакивающего от земли мяча, кятчер бросок должен производить поверх плеча. При нарушении баланса бросок производится с боковым



размахом руки. При броске на соответствующее расстояние, например на вторую базу, посылать следует мяч поверх плеча.

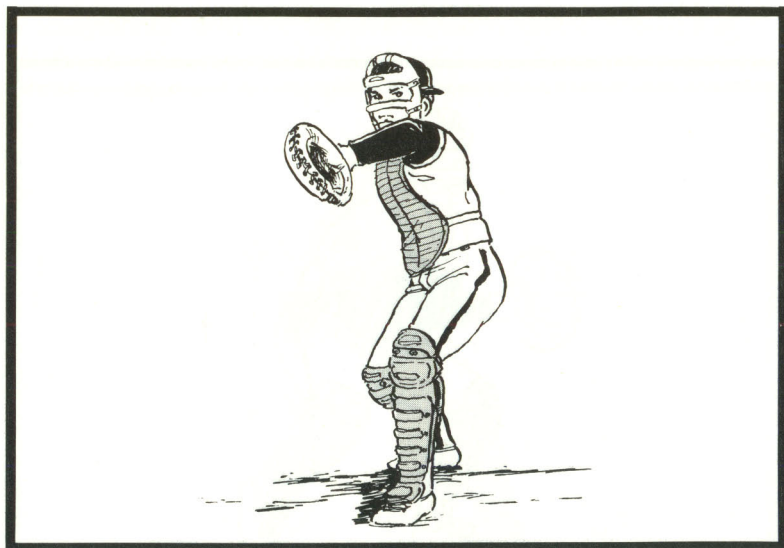
При быстром броске мяча после его поимки следует быстро извлечь мяч из перчатки правильной хваткой. При неправильной или недостаточной хватке мяча бросок не получится. Ловить мяч следует обеими руками, 2 пальца положить на шов мяча и бросать точно по назначению.

После поимки центр тяжести корпуса перенести на правую ногу и повернуть оба плеча в правую сторону, поворачивая одновременно руку с перчаткой, которой



был пойман мяч и руку, которая будет делать бросок. Кятчер бросает мяч не как питчер, вращая вокруг плеча всю руку, а используя быстрое движение локтя и запястья. Установить сначала мяч за правым ухом и послать мяч быстрым движением. Сила броска зависит от быстрого изгиба кисти и движений ног.

Для быстрого и надежного перехода с сохранением баланса корпуса с позы поимки к броску следует мяч и перчатку одним движением перенести за правое ухо. Когда бегущий находится на базе эти движения (подготовку к броску) делать каждый раз.



12. Разные броски

Принцип

- 1) Броски должны быть разными в зависимости от подачи питчера.
- 2) Освоить броски на базы.

При действительном матче броски производятся при различных ситуациях. Приведем далее предполагаемые варианты по маршрутам подачи питчера и базам, на которые производятся броски.

- Поимка подачи на дальнем от бьющего угол и бросок

В случае бьющего правши, правая нога выставляется вперед направо при ловле мяча кятчером. Далее кятчер делает шаг вперед левой ногой и посылает мяч.

Если мяч идет по правому углу базы, то и в случае присутствия в боксе бьющего левши правую ногу кятчер выставляет направо и после поимки, передвинув центр тяжести на левую ногу, выставляет правую ногу по диагонали дома и посылает мяч, шагнув левой ногой.

- Бросок после поимки мяча в ближнем от бьющего углу

Существует два варианта: бросок без раздвигания ног со склонением корпуса и бросок при небольшом перемещении ног.

о Бросок после поимки мяча посередине

После поимки левая нога выставляется вперед и производится бросок.

о Бросок на первую базу

При подаче мяча в дальний от бьющего левши угол, левая нога выставляется налево, затем правая нога вперед, левая нога переставляется в сторону первой базы и производится бросок. Если подача пришла в ближний для бьющего правши угол, левая нога выставляется налево, центр тяжести переносится на правую ногу и бросок производится с перестановкой левой ноги в сторону первой базы. В случае ближнего мяча к бьющему левше, можно отшагнуть за бьющего. Если мяч питчера прошел по центру дома, после ловли левая нога выставляется в сторону первой базы и производится бросок.

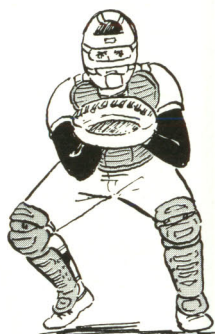
о Бросок на вторую базу

Нацеливаться при броске не на вторую базу, а на точку справа от базы на высоте колен игрока внутреннего поля.

о Бросок на третью базу

Если бьющий – левша проблем нет, но если в левом от кятчера боксе стоит бьющий правша, при подаче

в ближний угол левая нога выставляется налево, правая по диагонали назад и бросок производится вместе с выставлением ноги в сторону третьей базы. Если выгодно уйти за спину бьющего можно бросок произвести за спиной бьющего. Важно одно - быть готовым к броску в любой ситуации.



Бросок на первую базу



Бросок на третью базу

13. В случае дабл-стила от первой и третьей баз

Принцип

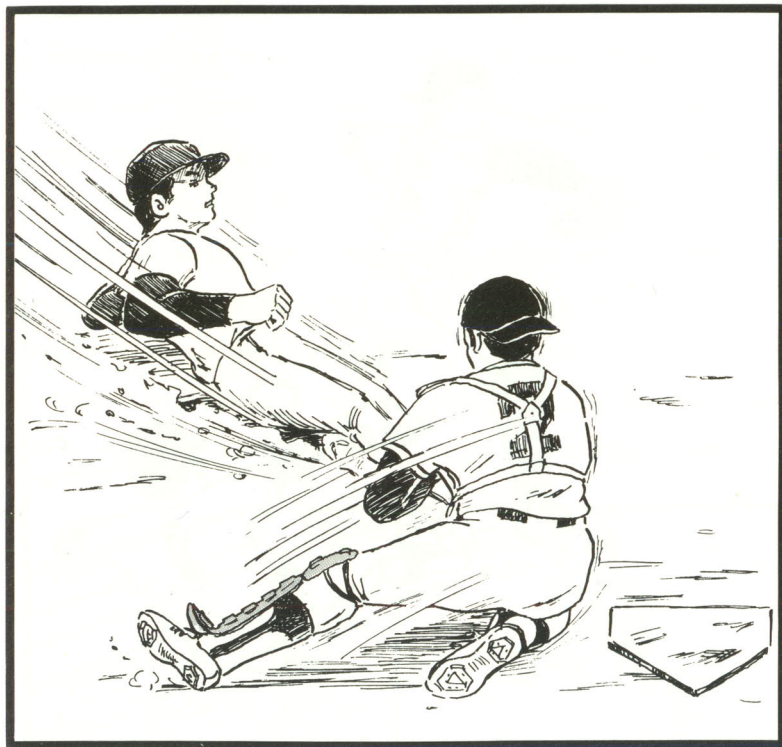
- 1) Быстро решить куда предпринять точный бросок.
- 2) При наличии признаков дабл-стила обменяться сигналами с питчером.



14. Оборона домашней базы

Принцип

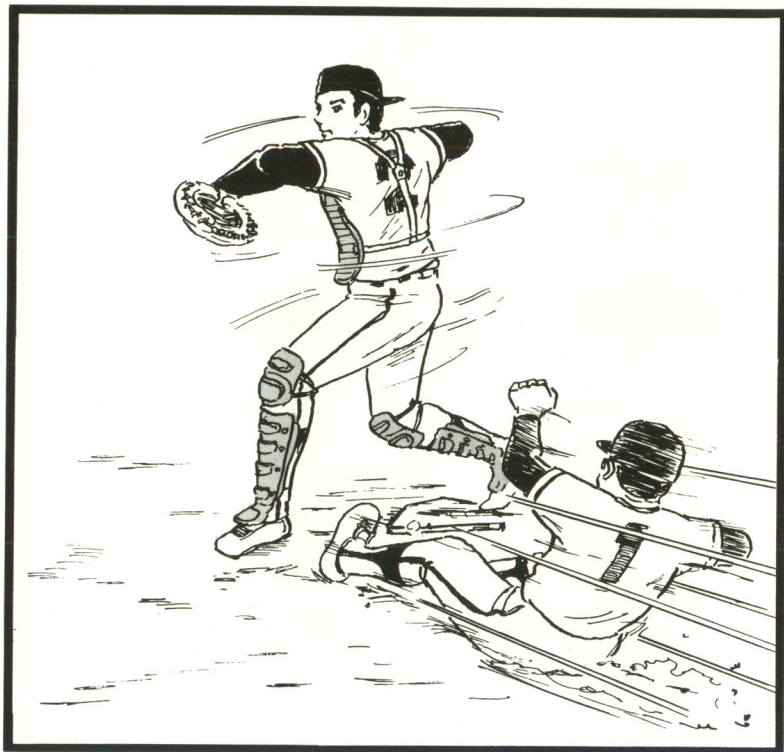
- 1) В первую очередь надежно ловить мяч.
- 2) Прикосновение к бегущему делать перчаткой.
- 3) Проявить активность.



15. Пут-аут в присутствии игроков нападения на всех базах

Принцип

- 1) При хорошей подаче поставить правую ногу на дом, левую ногу выставить вперед и бросить мяч на первую базу.
- 2) Надежно обеспечить первый аут.



16. Кятчерская свеча

Принцип

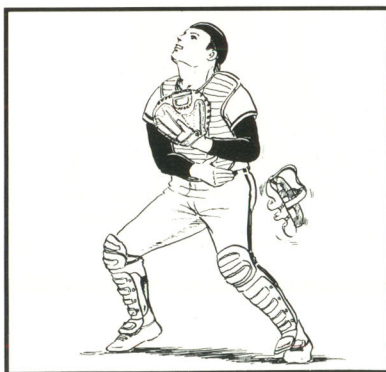
- 1) Знать изменение мяча в зависимости от вращения.
- 2) Вселить уверенность, овладев опытом.

Высокую свечу, поднявшуюся над кятчером ловить очень трудно. Опытный кятчер по звуку удара битой и первоначальному полету определяет место поимки.

Высокий мяч падает обычно в зоне внутреннего поля, поэтому следует к полю повернуться спиной при ловле мяча.

При отбивании мяча за правое плечо кятчера мяч будет вращаться в правом направлении, а за левое плечо - в левом направлении.

Маску выбрасывать после подтверждения направления мяча в противоположную точку от места падения мяча.

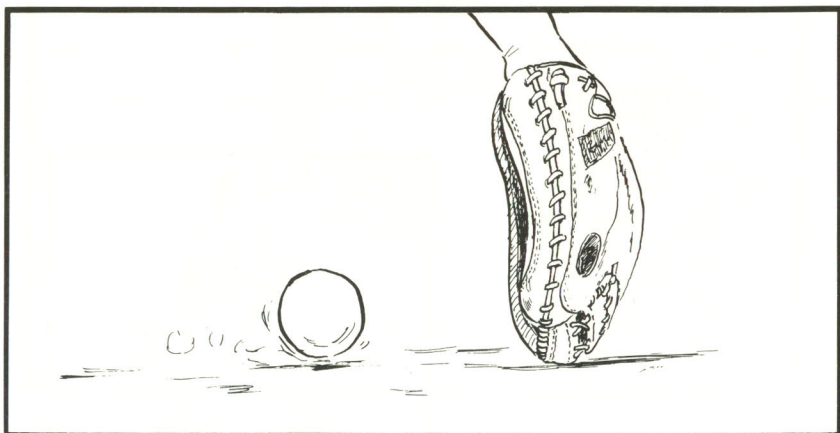


17. Обработка банта

Принцип

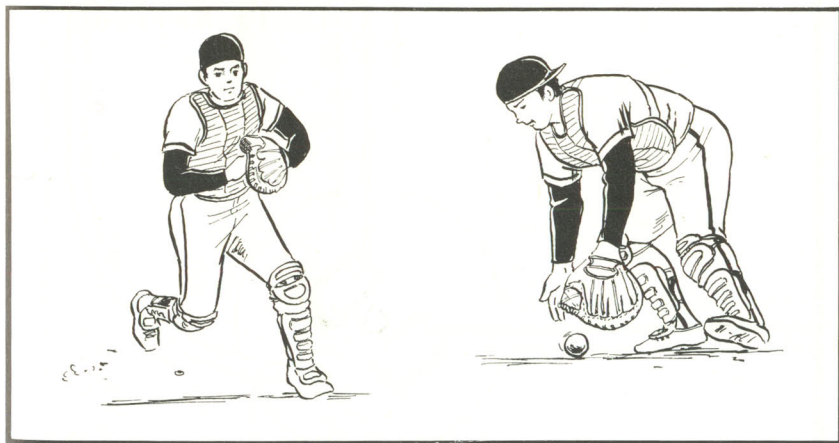
- 1) Быстро приближаться к мячу.
- 2) Не отрывать глаза от мяча.
- 3) Поставить перчатку перед мячом и ввести мяч в перчатку как ловля рыбы сачком.

При обработке банта следует как можно быстрее приблизиться к мячу, не отрывать глаза от мяча, установить перчатку перед мячом и ввести мяч в перчатку движением руки. Брать мяч обеими руками. Непосредственно рукой берется мяч и посылается на базу, только в случае полной остановки мяча на земле.



В случае банта в сторону третьей базы кятчер становится спиной к первой базе и, опираясь на правую ногу, поворачивается в левом направлении, выдвигает левую ногу и делает бросок. Кятчер может также перейти в левую сторону от мяча и обработать его перед своим корпусом.

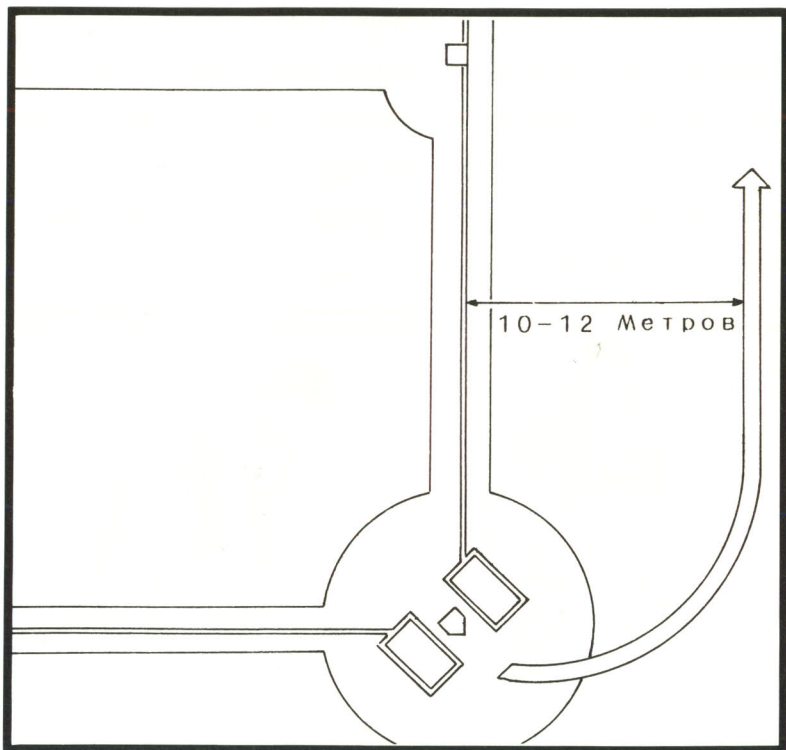
При банте, отбитым в сторону первой базы, быстро подойти к мячу, ввести мяч в перчатку и сделав шаг правой ногой, затем левой направить мяч боковым броском. Важно обрабатывать мяч близко от земли. При недостаточном опускании бедер может произойти неудача в процессе обработки мяча.



18. Подстраховка и прикрытие

Принцип

- 1) При отбивании мяча, отскакивающего от земли во внутреннем поле от кятчера требуется подстраховка первой базы.
- 2) Следует прикрывать также первую и третью базы.



В обязанности кятчера входят подстраховка и прикрытие баз.

Если на базах нет бегущих, то при отбивании мяча во внутреннее поле кятчер выходит в зону фаул и бежит в 10—12 метрах от линий фэйр для подстраховки первой базы.

Если при невысоком мяче третий номер пошел на прием мяча, кятчер должен прикрыть первую базу. Если отбит небыстрый бант в сторону третьей базы и пятый номер пошел на прием кятчер обязан прикрыть третий номер, если бегущий находится на первой базе.

19. Атака бьющего

Принцип

- 1) Способствовать обеспечению выгодного положения питчера.
- 2) Изучать бьющего и атаковать его максимально эффективными приемами.
- 3) Нарушать удобный момент для удара.



Атака кятчера, наносимая на бьющего, на вид скромная, но имеет серьезное значение. Для того, чтобы определить, какое место будет господствующим для питчера по сравнению с бьющим, необходимо всегда осуществлять анализ положения для нахождения наилучшего варианта.

Очень важным является также наблюдение за позой бьющего, его местонахождением, психологическим состоянием. Нарушить удобный момент для удара, заставить врасплох, испортив тем самым подачу.

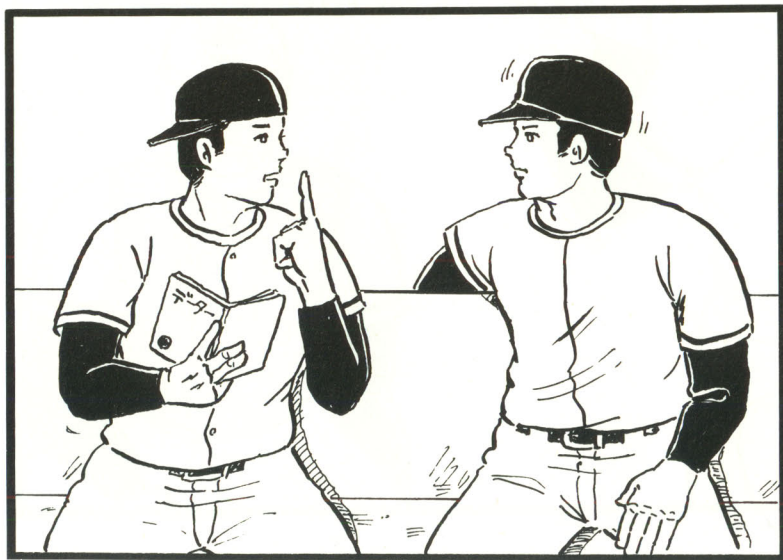
Наоборот, если питчер нервничает, проявляет излишнее рвение, то необходимо подойти к нему, постараться успокоить и вернуть ему душевное равновесие.

20. Правая рука питчера

Принцип

- 1) Обмен мнениями с питчером о команде противника перед матчем
- 2) Необходимо иметь представление о том, какой мяч эффективен в этот день, какой нет.
- 3) При необходимости подойти к питчеру и поддержать его психологически.

Часто говорят, что кятчер – это правая рука питчера. Дружная сыгранность с питчером оказывает значительное влияние на содержание подач. Способности кятчера могут сделать питчера и очень сильным и наобо-

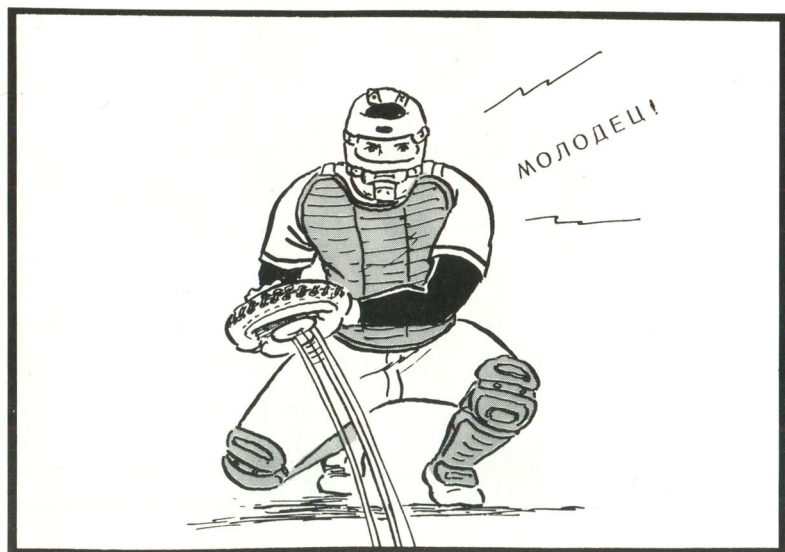


рот очень неуверенным, тем более, если питчер еще молодой и неопытный. Руководство кятчера играет, таким образом серьезную роль.

Перед матчем кятчер обменивается информацией с питчером об игроках противника. Наблюдение за предматчевой тренировкой по отбиванию противника помогает разработать совместную тактику по атакованию бьющих.

Например о третьем бьющем в команде нападения противника. Он техничен в отбивании в сторону седьмого номера мячей, подающихся в ближний угол, но неудачно отбивает мячи дальнего от себя угла. Первый бьющий отбивает немощные мячи, но бежит очень быстро.

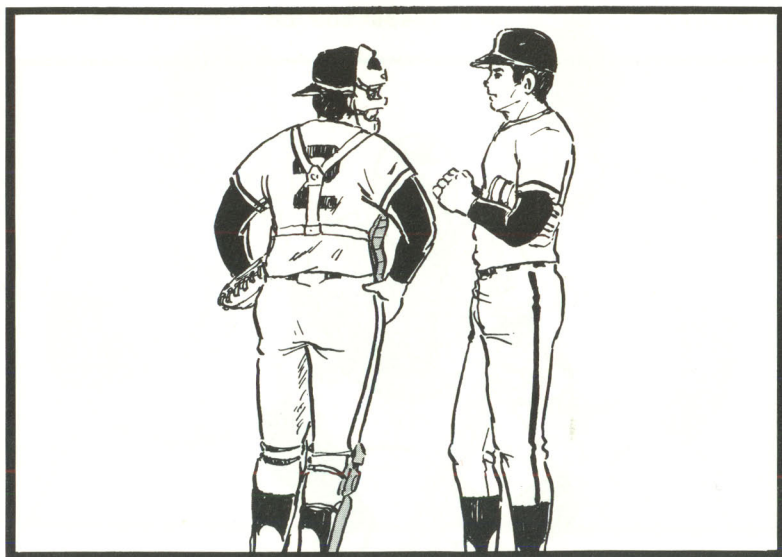
Если перед предстоящим матчем кятчер знаком с командой противника, то он должен знать все особенности, спо-



способности и недостатки игроков, используемые при предстоящих подачах.

Перед матчем кятчер должен точно знать в какой форме находится питчер своей команды, какой мяч в этот день наиболее эффективен, какие слабости проявляет питчер и т.д. Поэтому при первой подаче бьющему кятчер должен потребовать от питчера самый эффективный мяч этого, матча и снимать с питчера лишнюю напряженность и вселять уверенность.

Если во время матча питчер вдруг теряет контроль над подаваемыми мячами или становится нервным, то кятчеру следует подойти, поговорить с питчером и постараться снять с него стрессовое настроение.



ГЛАВА III

ИГРОК ТРЕТЬЕЙ ПОЗИЦИИ (ТРЕТИЙ НОМЕР)

1. Способности и физические особенности, которыми должен обладать третий номер

Принцип

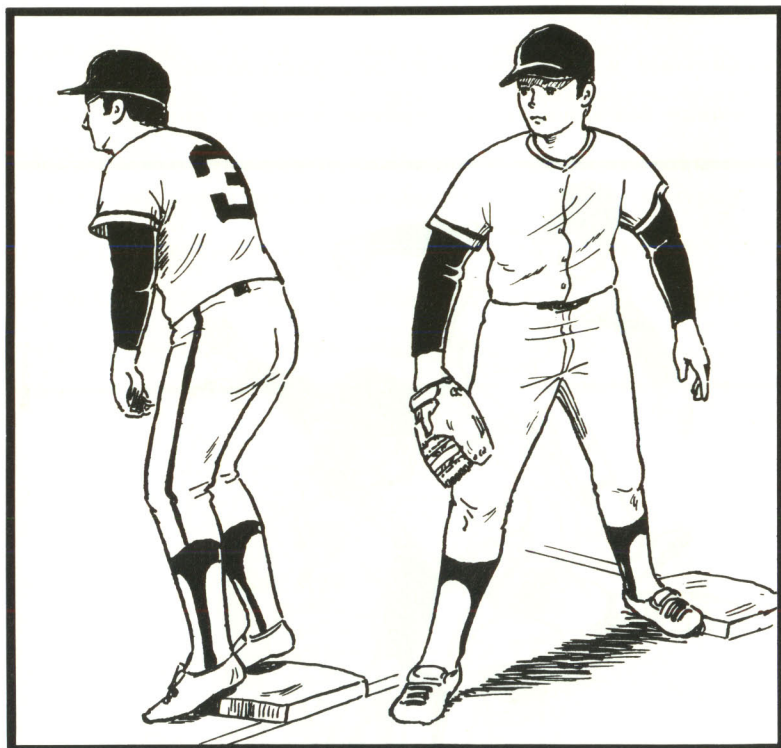
- 1) Высокий рост
- 2) Мобильный и в то же время рассудительный
- 3) Команде выгодно, когда третий номер - левша



2. Наступая ногой на базу ждать бросок

Принцип

- 1) При отбивании мяча в сторону другого игрока во внутреннем поле сразу стать на базу.
- 2) Касаться базы либо обеими пятками, либо левой ногой.

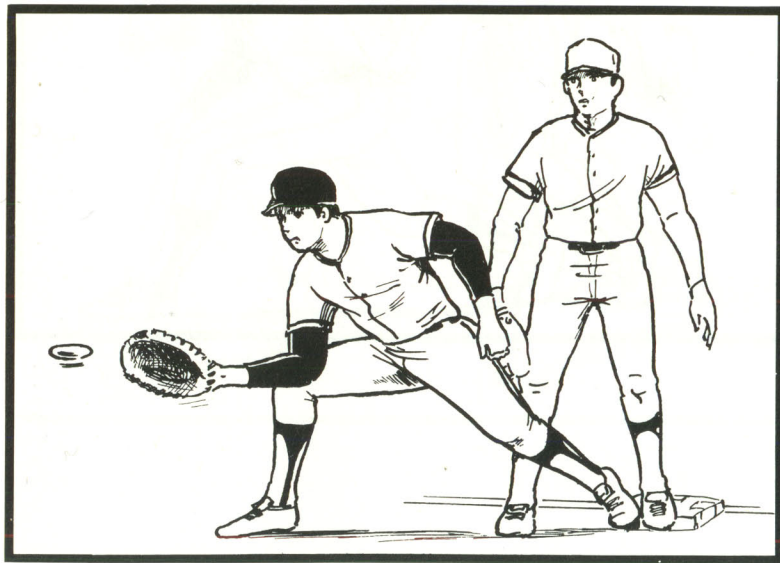


3. Перемещение ног

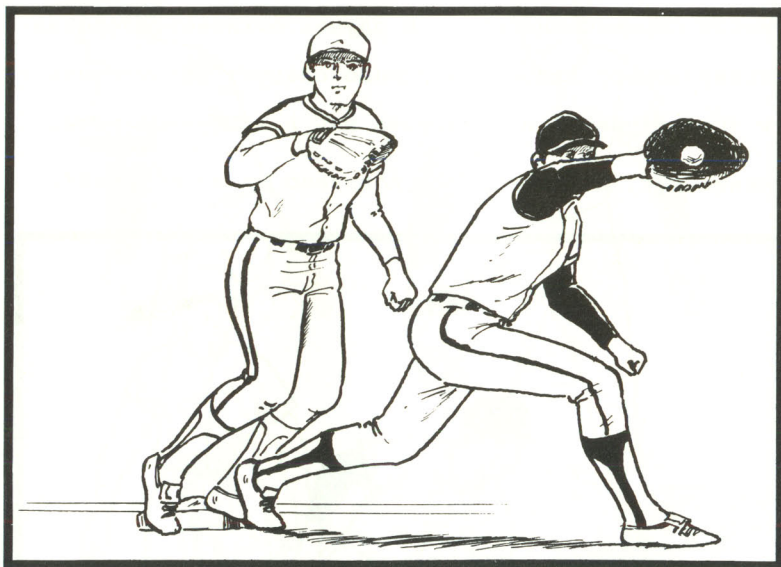
Принцип

- 1) Перемещать ноги в соответствии с броском.
- 2) При раздвигании ног корпус растягивается.
- 3) Не принимать раньше требуемого момента позу вытягивания корпуса.

При ловле мяча третьим номером важным фактором является перемещение ног. В случае отклонения броска третьему номеру влево или вправо следует переместить ноги (переступить) и принимать мяч в требуемой позе. Движение рук, ног и корпуса показано на иллюстрации.

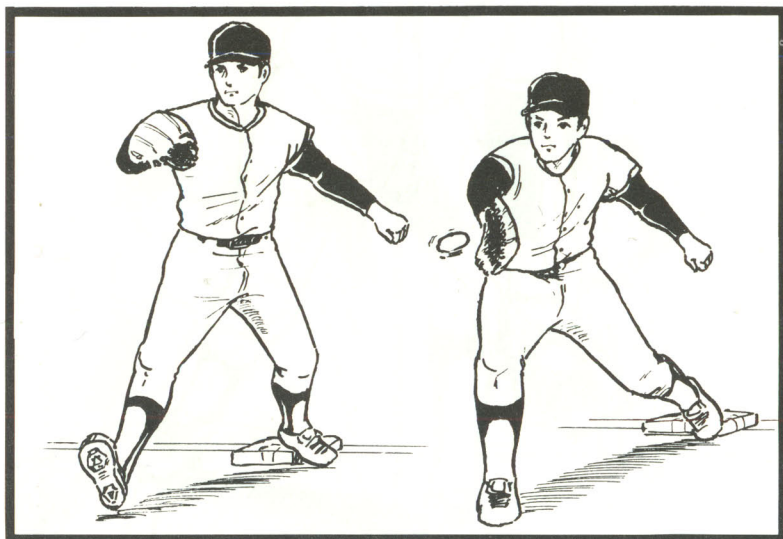


Если мяч летит слева от игрока следует выставить (сместить) правую ногу и касаться базы левой ногой. Если мяч послан в правую сторону от третьего номера, также переставить правую ногу налево и касаться базы левой ногой. При броске мяча перед третьим номером, левой ногой касаться базы, правую ногу выставить в направлении центра внутреннего поля и ловить мяч.



За счет перемещения правой ноги в сторону мяча принимается требуемая поза для ловли. Перемещение ноги позволяет игроку вытянуться и приблизиться к мячу. Но вытягивать корпус с раздвиганием ноги следует в последний момент, когда мяч находится уже совсем близко. Не вытягивать корпус, пока не известно в какую сторону полетит брошенный игроком мяч.

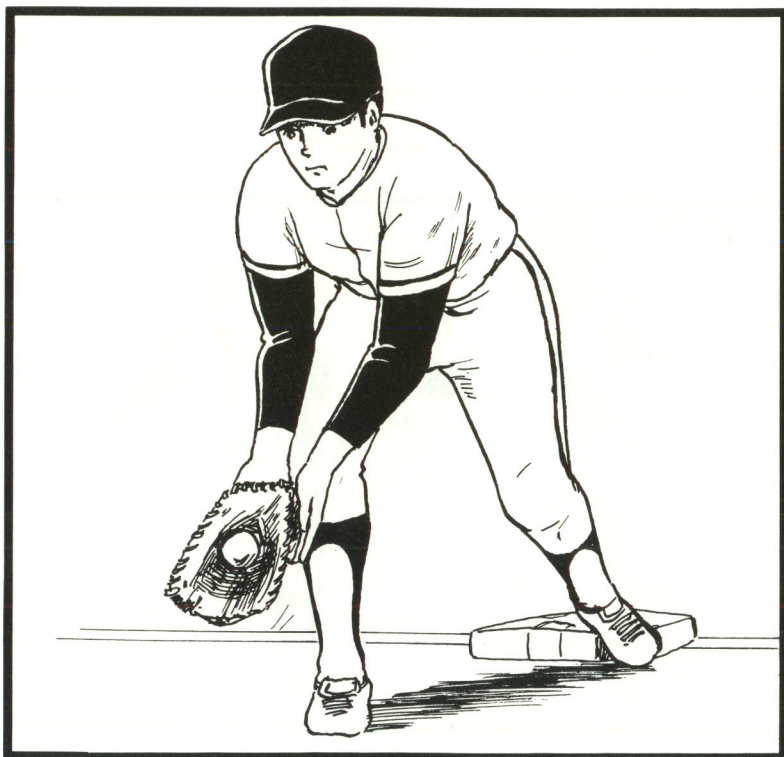
Как сказано в п. 2, существует метод ловли с прикосновением к базе обеими пятками.



4. Ловля мяча

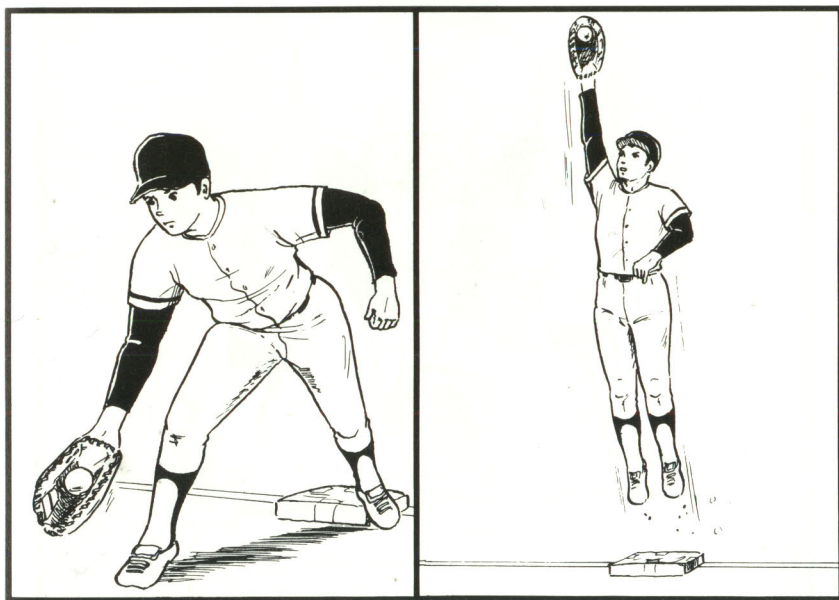
Принцип

- 1) Ловить по возможности обеими руками.
- 2) При необходимости ловить одной рукой.
- 3) Принимать следует и высокие и низкие мячи.



Третий номер должен принимать мяч, как правило, обеими руками. Если мяч невозможно поймать, не вытянувшись во весь рост, ловить можно одной рукой.

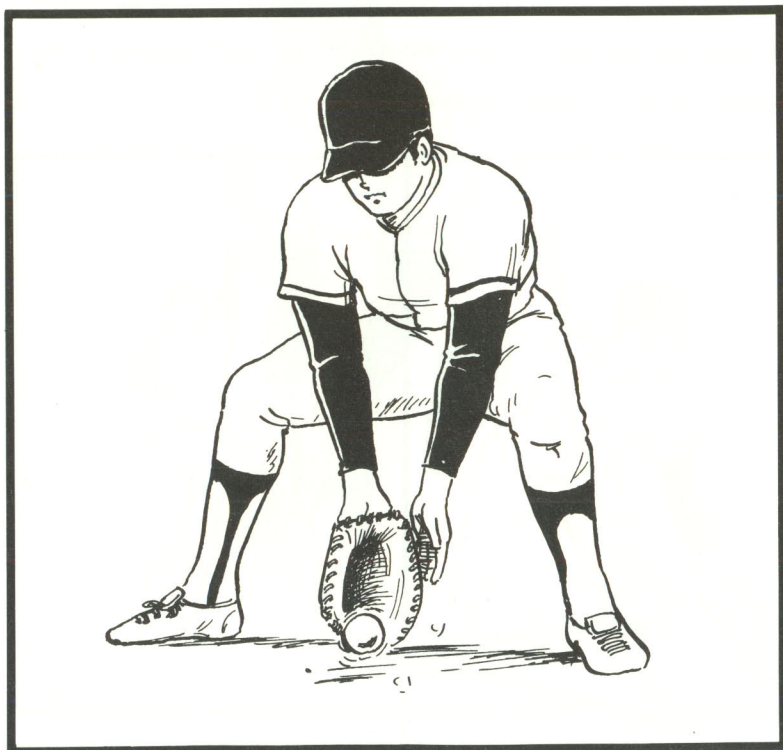
При низком мяче перчатка направляется вниз и к мячу направляется ладонь. В момент входа мяча в перчатку следует руку слегка отвести к себе. При высоком мяче следует выбрать момент подпрыгивания для своевременной поимки мяча. Если подпрыгивать не требуется, можно выпрямиться на носках.



5. Обработка отскакивающего от земли мяча

Принцип

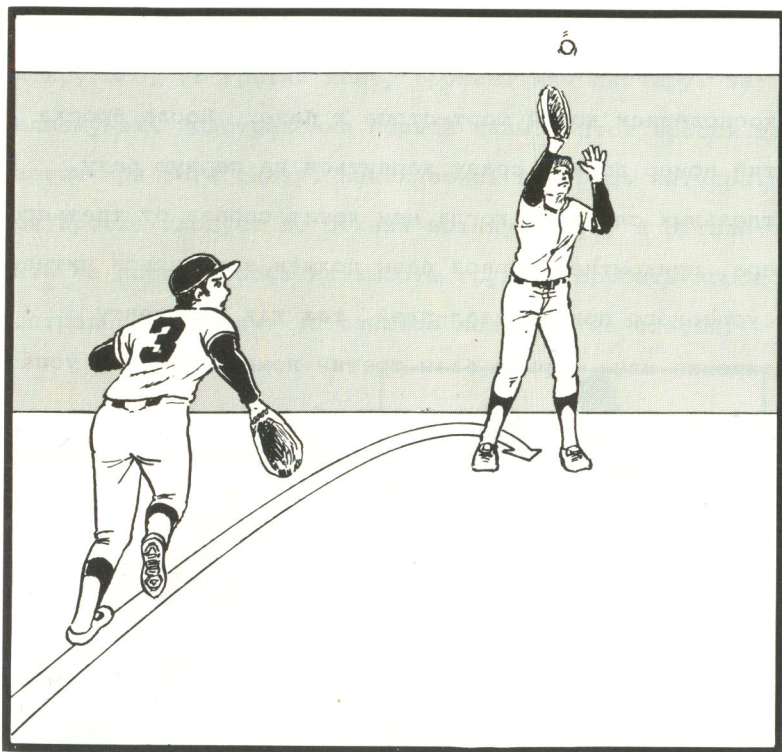
- 1) Не бояться обрабатывать мяч, отойдя от базы.
- 2) Мяч, идущий справа от себя должен обрабатываться четвертым номером.
- 3) Мяч должен приниматься прямо перед собой.



6. Обработка мяча с лета

Принцип

- 1) При отбивании высокого мяча в правую сторону от игрока ловящий должен переместиться в место прямо под мяч.
- 2) При отбивании свечи-фаул около ограды игрок должен бежать до ограды.

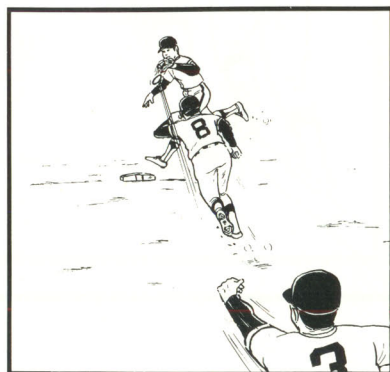


7. Подача на вторую базу

Принцип

- 1) Выстро и точно
- 2) Бросать в сторону лица шорт-стопа

При броске с первой на вторую базу требуется быстрота и точность. Мяч посылается, как правило, поверх плеча, при этом бросать в место над базой или чуть в сторону третьей базы. При приеме дабл-плэй 3-6-3 решающее значение имеют моменты подачи. Третий номер прикосновением ногой шорт-стопа к базе. После броска третий номер должен сразу вернуться на первую базу. В отдельных случаях, когда мяч летит справа от третьего номера, прикрытием первой базы должен заниматься питчер для успешного приема дабл-плэй, так как к моменту достижения мяча первой базы третий номер может не успеть вернуться.

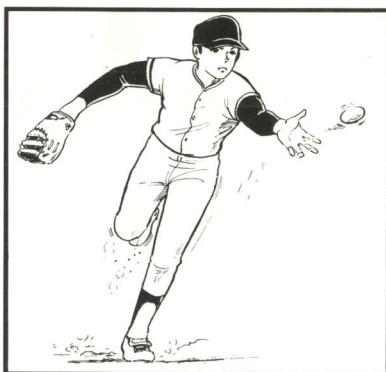


8. Бросок питчеру, страхующему первую базу

Принцип

- 1) Мяч следует бросать снизу на высоту груди.
- 2) Вытянуть руку и остановить на высоте груди.
- 3) Бросать, не прекращая бег.

После обработки мяча, касающегося земли, третий номер или сам прикасается ногой к базе или прикасается мячок к бегущему. Если ему не удастся делать ни того, ни другого, то третий номер бросает мяч питчеру, зашедшему для подстраховки первой базы. Этот бросок делается при беге снизу, нацелившись на грудь питчера. При броске следует до отказа вытянуть руку и остановить ее после броска на высоте груди. Бросать хорошо контролируемый мяч, не слишком мощный и не слабый.

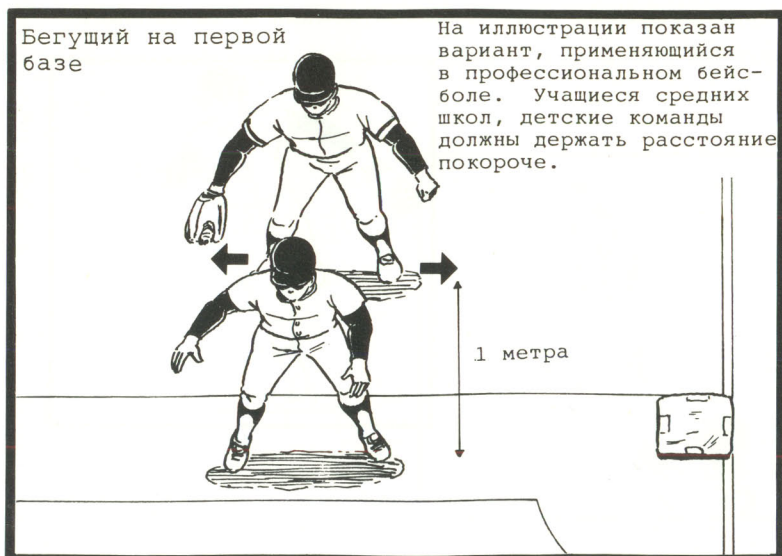


9. Позиционирование

Принцип

- 1) Позиции в обороне должны изменяться в зависимости от хода матча, счета, факторов, связанных с бегущим, питчером и бьющим.
- 2) Глубина обороны определяется в зависимости от скорости мяча при отбивании и скорости своей собственной игры.

Место, где должен находиться третий номер при обороне, то есть позиционирование зависит от хода игры, счета в игре, факторов по бегущим, питчеру и бьющему. Скорость при беге третьего номера тоже играет серьезную роль. Чем быстрее бегают третий номер, тем глубже

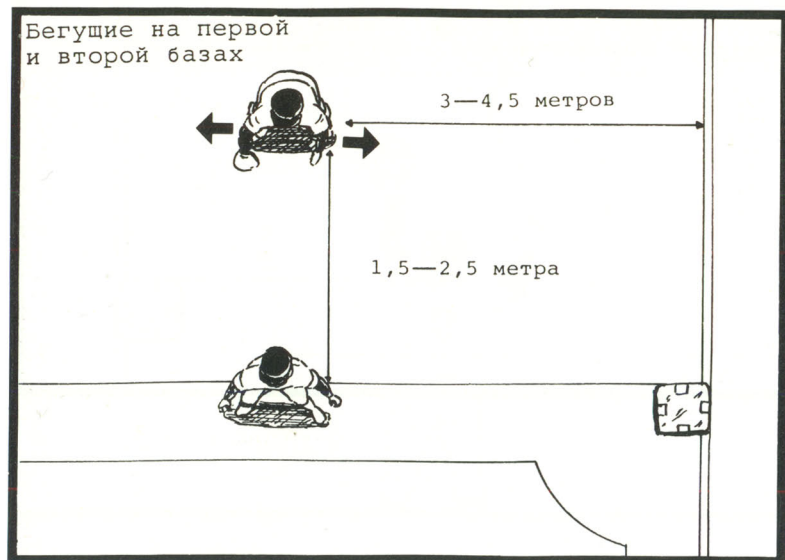


в поле он может находиться и обеспечить надежную оборону.

В отсутствии бегущих третий номер находится на расстоянии, без труда покрываемое до базы, то есть чуть поодаль от первой базы. Если в боксе находится игрок - левша, то оборонительные действия предпринимаются ближе к линии фаула.

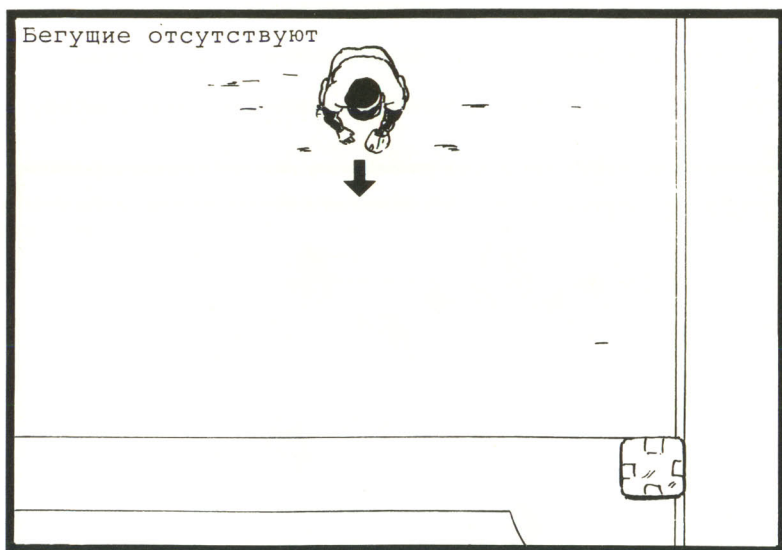
В присутствии бегущего на первой базе третий номер стоит или на расстоянии 1 метра от линии или сразу за бегущим, чтобы приковать его к базе.

В присутствии бегущих на первой и второй базах бегущего первой базы насильно приковывать нет смысла.



В таком случае от линии первой базы на расстоянии 3—4,5 метров стоит третий номер или в 1,5—2,5 метра за бегущим.

Если бегущих нет, а бьющий бегаёт плохо, то третий номер может обороняться в глубине и наоборот, если бьющий бегаёт быстро, то следует опасаться отбивания банта, для чего обороняться чуть ближе к бьющему. Позиционирование третьего номера зависит от различных факторов.

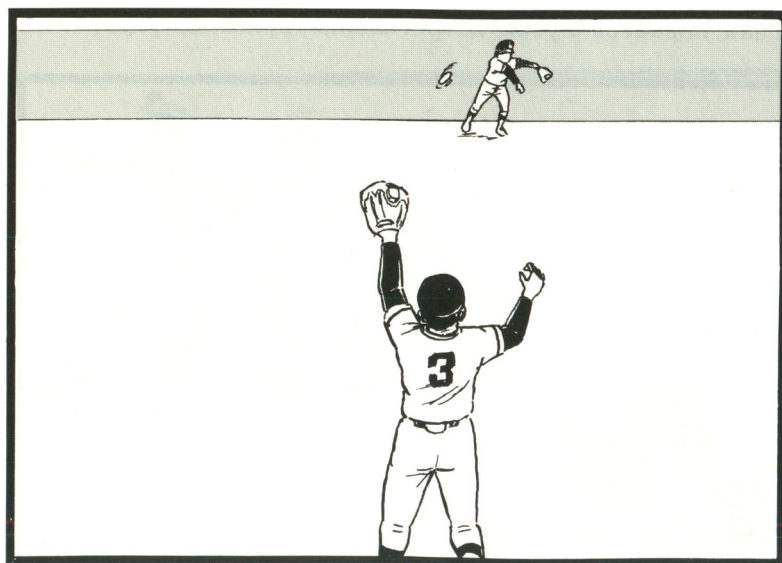


10. Игра третьего номера

Принцип

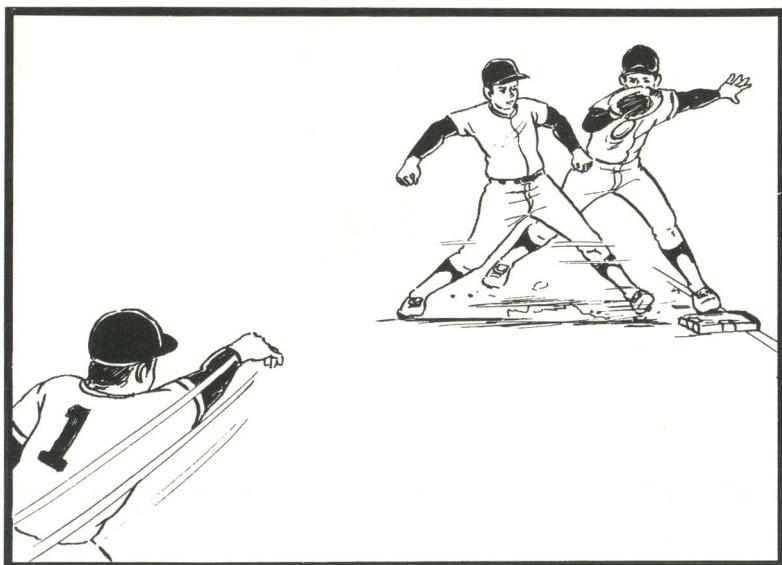
- 1) Подачу мяча от девятого номера и восьмого номера прерывать на полпути.
- 2) В присутствии бегущего на первой базе быть готовым к пик-оф-плэю.
- 3) Прикрытие второй базы и страховка второй базы и дома

Как правило, полеты мячей брошенных от восьмого и девятого номера должны пресекаться третьим номером. Мяч, непосредственно полетевший в левое наружное поле пресекается пятым номером. После пресечения третий



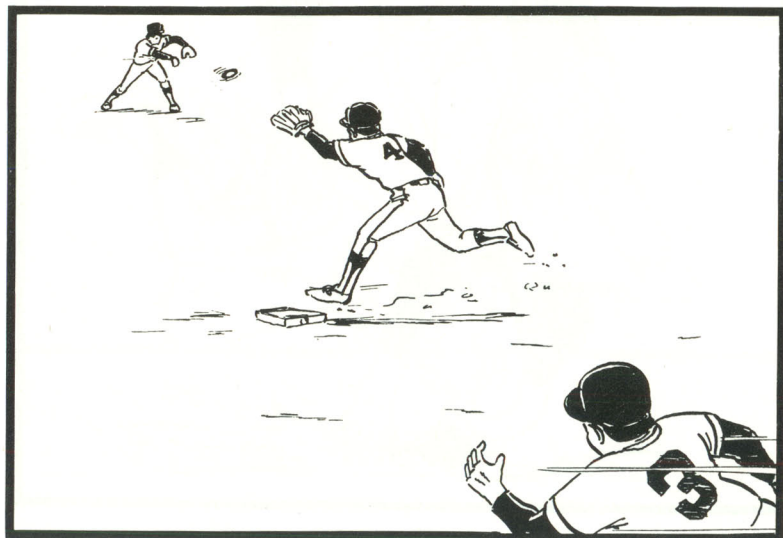
номер должен находиться между домашней базой и питчерским щитом, чтобы пересылать при необходимости мяч и на вторую базу. В этот момент он должен выпрямиться и поднять перчатку, чтобы игрок наружного поля мог сделать прицельный бросок. При пресечении полета мяча следует внимательно следить за бегущим и переслать мяч на вторую или третью базу или пропустить мяч, дав ему долететь до дома.

Что касается пик-оф-плея, в присутствии бегущего на первой базе, следует быть в постоянной готовности. Обычно третий номер, находящийся за спиной бегущего, посылает сигнал, а питчер отвечает на этот сигнал. Сигнал подается путем дотрагивания рукой до козырька



шапки или поднятия брюк. Сигнал может подавать любой игрок в обороне. Если подтверждения сигнала нет, то прием не предпринимается. При подтверждении сигнала в момент достижения третьим номером первой базы питчер без замедления бросает ему мяч. Пик-оф-плэй может осуществляться также между кятчером и третьим номером, в частности, когда бегущие находятся на всех базах.

Третий номер в случае броска мяча на вторую базу от седьмого номера должен прикрывать вторую базу, чтобы не оставить мяч без надзора при высокой подаче. Если никого из игроков нет дома или на второй базе третий номер должен прикрывать и эти базы.

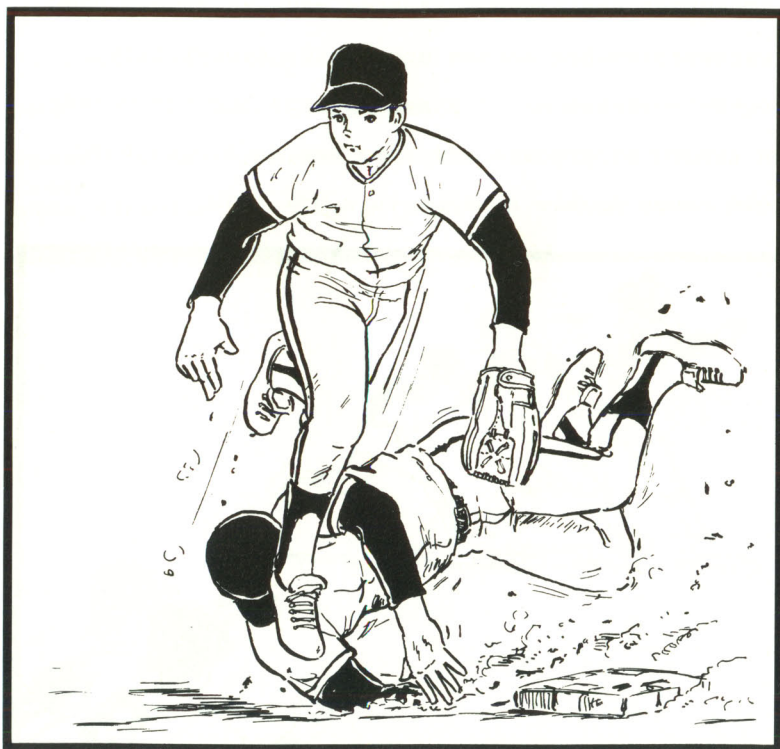


ГЛАВА IV
ЧЕТВЕРТЫЙ НОМЕР

1. Способности, требующиеся от четвертого номера

Принцип

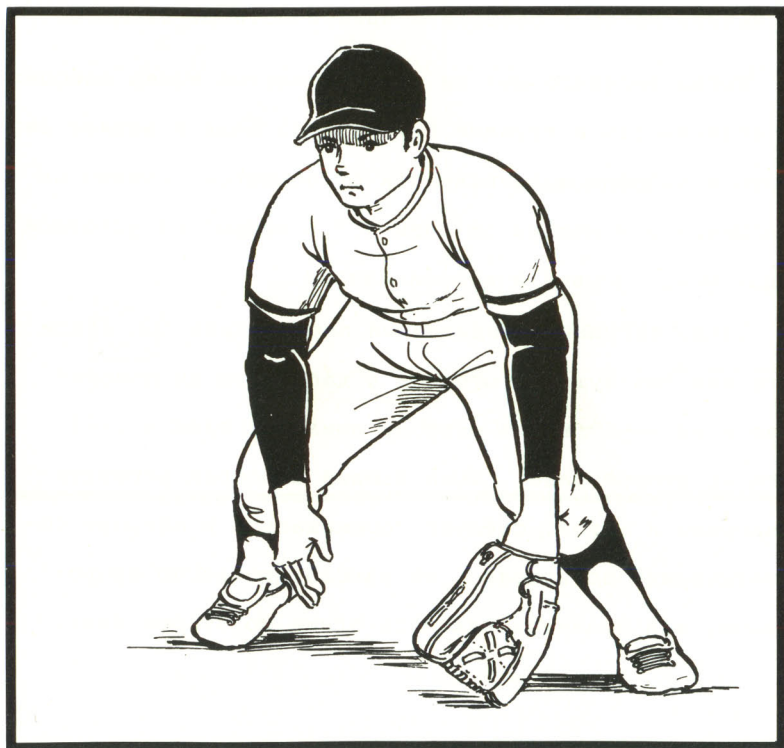
- 1) Шустрый
- 2) Может делать броски с любой позы.
- 3) Предусмотрительный



2. Поза

Принцип

- 1) Естественное раздвигание ног, позволяющее контроль движений
- 2) В момент подачи питчером делается шаг вперед.



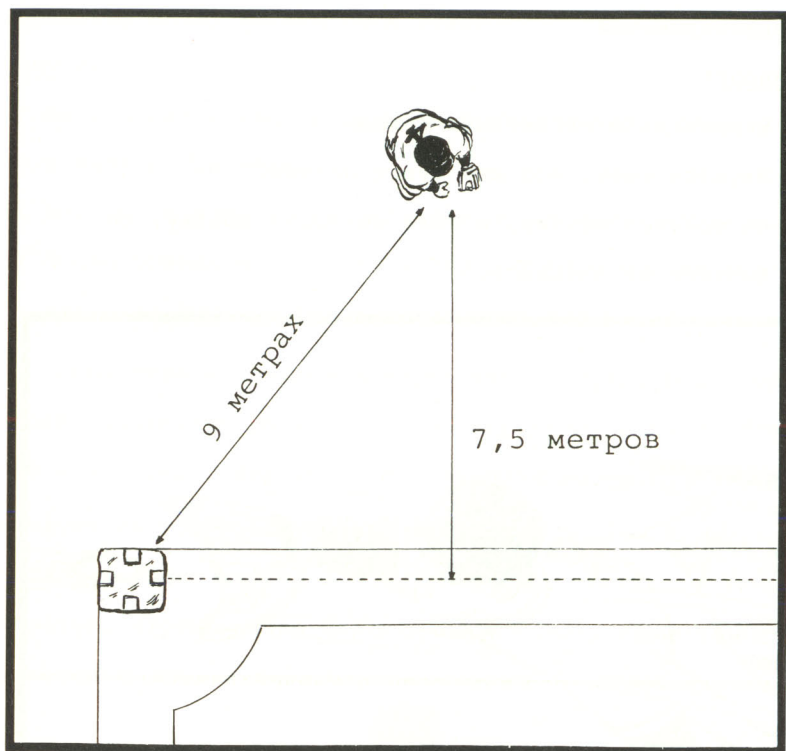
3. Место в обороне

Принцип

- 1) В отсутствии бегущего место обороны в глубине внутреннего поля. В присутствии бегущего проявить готовность к дабл-плэю.
- 2) Менять место в обороне в зависимости от бьющего.

Когда бегущего нет на базе четвертый номер находится по возможности в глубине внутреннего поля и меняет свое место в обороне в зависимости от бьющего. Обычно он находится в 9 метрах от базы и 7,5 метров от условной линии между первой и второй базами.

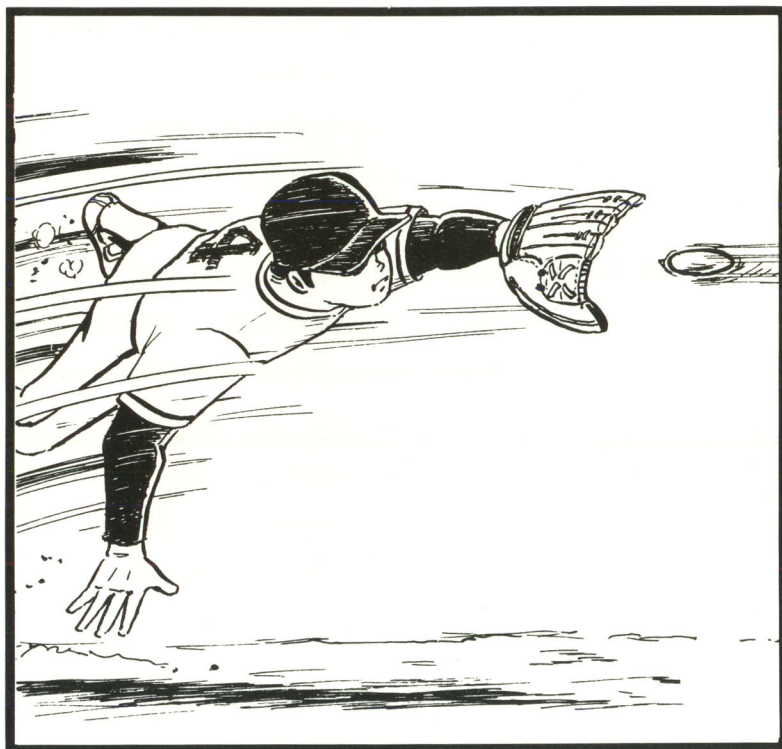
Когда бегущий находится на первой базе при одном ауте или без аутов, готовясь к дабл-плэю он приближается на 4—5 шагов в сторону домашней базы и 1—2 шага ко второй базе. Если бьющий способен отбивать и направо и налево, следует перемещаться в обороне соответственно то направо, то налево, но легче обороняться, как правило, находясь ближе ко второй базе.



4. Предостережения

Принцип

- 1) Внимательно следить за бьющим.
- 2) Внушать себе, что мяч будет пойман.
- 3) Не бояться ошибок, а если совершил ошибку, то быстрее ее забывать.



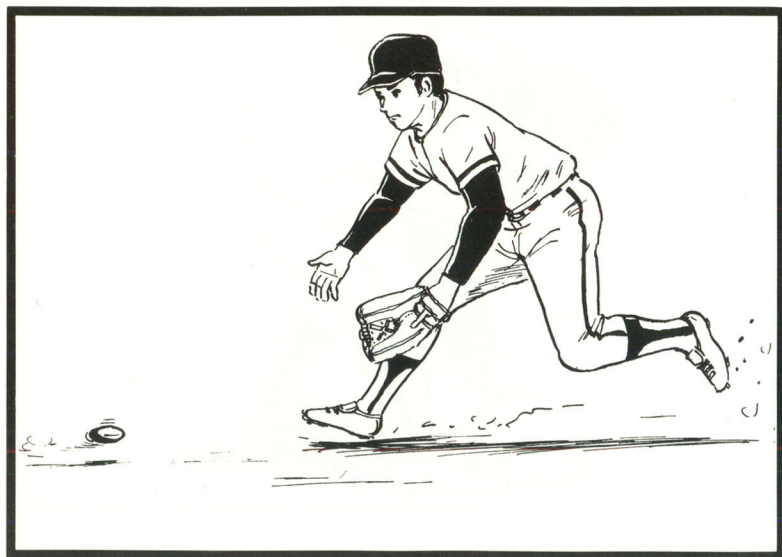
5. Обработка мяча, касающегося земли

Принцип

- 1) Не отпускать глаз от мяча и приближаться к нему в низком положении.
- 2) Быстрый и мощный удар следует остановить корпусом.
- 3) После приема небыстрого удара мяч посылать на первую базу боковым броском, немного согнув корпус.

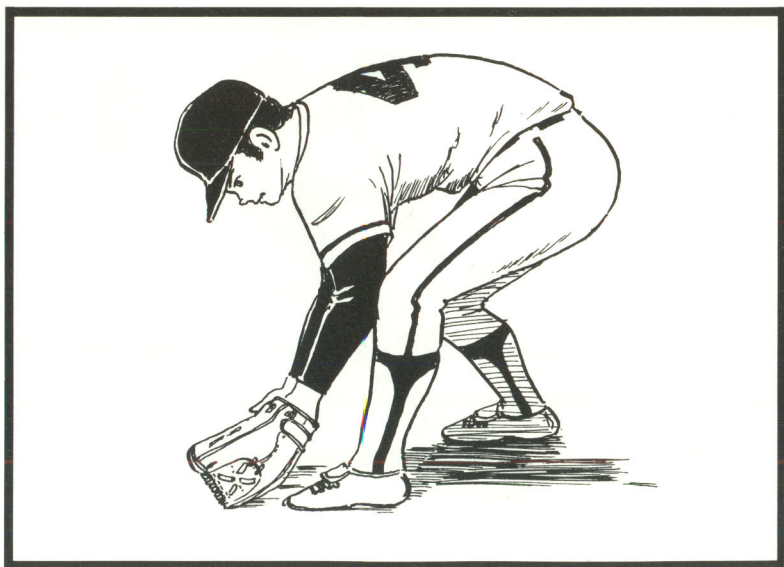
Обработка четвертым номером мяча, касающегося земли, играет серьезную роль в обороне внутреннего поля.

Как и в случае обороны других игроков внутреннего поля следует быстро приблизиться к мячу, опустить бедра, согнуть колени и ловить мяч посередине корпуса таким образом, чтобы голова находилась в момент приема над



мячом. От четвертого номера требуется внимательно следить за мячом, не отрывая от него глаз и не торопиться при пересылке мяча на базу, а думать всегда о надежной ловле мяча. Но для надежной ловли нельзя ждать до тех пор, пока мяч сам не приблизится к игроку. Хорошей игрой считается, когда игрок при ударах быстро направляется к мячу. Когда игрок энергично устремляется к мячу и быстро приближается к нему, то даже при отскакивании мяча от себя игрок вполне успевает взять мяч и послать его на базу.

Если отбит очень мощный удар, то дело обстоит иначе. При мощном ударе, когда мяч идет прямо на игрока, сильно отскакивая от земли, нет времени следить за



степенью отскакивания. В таком случае следует отбить мяч перед собой, затем послать его на базу или опуститься на одно колено и отбить своим корпусом, опираясь на обе пятки и послать мяч на базу.

Медленно отскакивающий от земли мяч обрабатывать труднее. Следует быстро устремиться к мячу и следить за ним до тех пор, пока не попадет он в перчатку с левой ногой, выставленной вперед. Верхняя часть корпуса согнута вперед, поэтому если мяч пойман обеими руками, то следует послать мяч боковым броском для сохранения баланса корпуса. Следить при этом за перемещением ног и поворотом тела. Нельзя броски делать только руками.



6. Перемещение в правом направлении

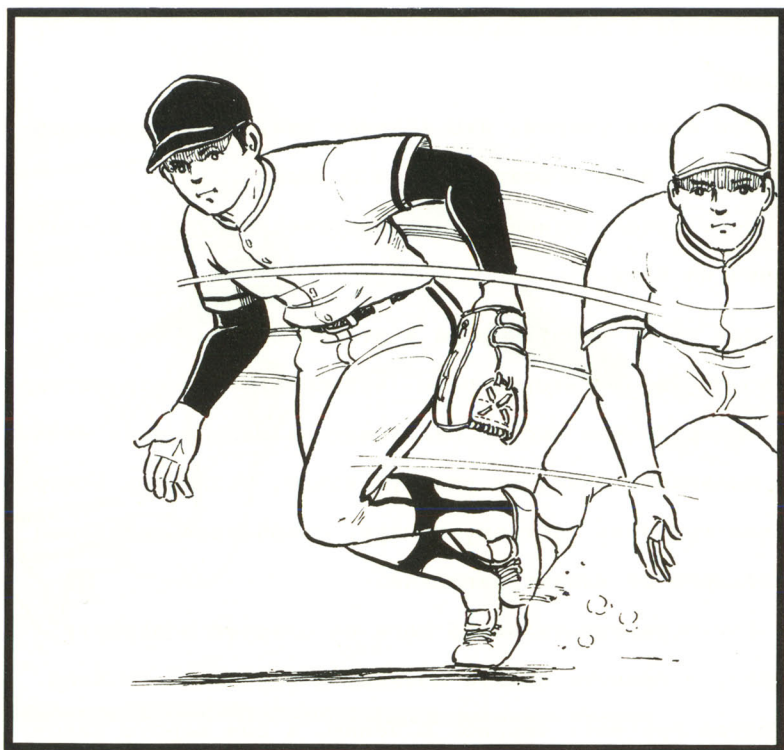
Принцип

- 1) Опираясь на правую ногу, повернуться влево и стартовать.
- 2) Быстрее принять позицию, при которой мяч ловится перед собой.
- 3) Подставлять перчатку перпендикулярно мячу.

Четвертому номеру нелегко обрабатывать мяч, который летит справа от него. При таком ударе для приближения к мячу стартовать, опираясь на правую ногу и поворачиваясь влево. Стремиться быстрее принять позицию, при которой мяч ловится перед собой, но если это невозможно, то обратной рукой (повернутой так, чтобы большой палец был направлен к земле, а ладонь к мячу - в случае, когда перчатка держится в левой руке) отбить к земле мяч для его остановки.

Перчатку следует направить к приближающемуся мячу в перпендикулярном положении. Если перчатка подставляется под углом, то мяч может отлететь от перчатки, не попав вовнутрь.

При малейшей оплошности четвертого номера отбитый удар может стать хитом, поэтому от четвертого номера требуется приближение к мячу по кратчайшему маршруту.



7. Перемещение в левом направлении

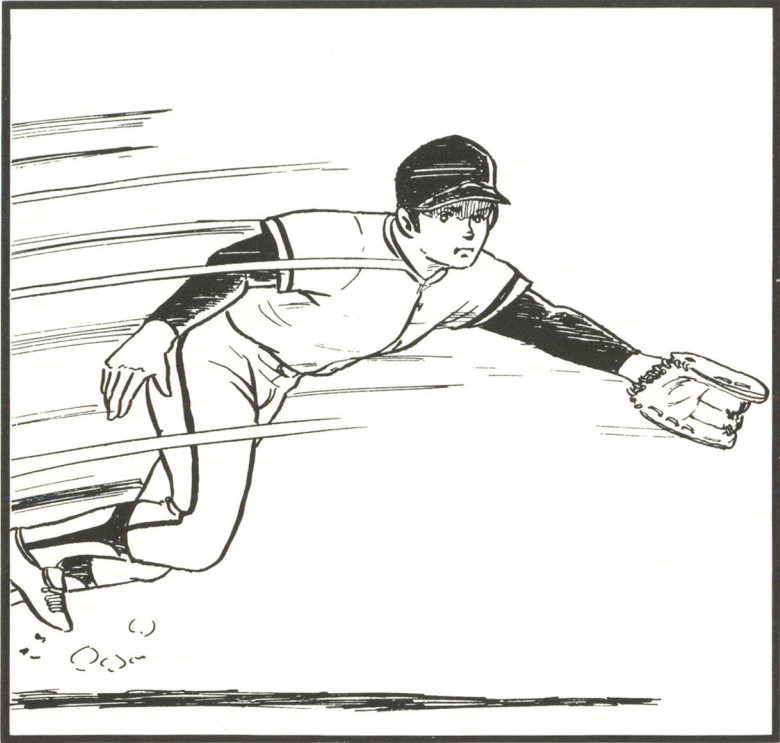
Принцип

- 1) Если игрок уверен, что возьмет мяч, он должен сообщить об этом игроку третьей позиции.
- 2) После приема изменить направление корпуса и послать мяч на базу.

При ударе между первой и второй базами, то есть влево от игрока второй базы (четвертого номера) четвертый номер должен быстро перебежать в направлении мяча. При появлении шанса на удачную ловлю, четвертый номер должен крикнуть третьему номеру, освобождая тем самым последнего от лишних движений.

При перемещении влево ноги не следует поднимать высоко, а принять низкую позицию корпуса, чтобы шипы на обуви при беге терлись о землю, а сам корпус находился на линии пятки правой ноги и носка левой.

Подставить перчатку под маршрут полета мяча, поймать его и шагнув слегка правой ногой повернуть корпус направо и послать мяч. При поимке мяча лучше выставить левую ногу вперед.



8. Дабл-плэй

Принцип

- 1) Освоить правильное прикосновение (ногой) к базе.
- 2) Подачу мяча менять в зависимости от ситуаций.

Дабл-плэй является эффективным приемом для обороны, наносящим большой ущерб команде нападения. В результате дабл-плэй команда в обороне приближается к выигрышу. Многое зависит от четвертого номера в достижении успешного дабл-плэя. Если четвертый номер участвует в попытке на дабл-плэй, от него требуется быстрое вхождение на вторую базу.

Бегущий стремится избежать выхода в аут и дабл-плэя, предпринимая разные попытки, лишаящие возможности противника на этот прием. Поэтому после прикосновения к базе от четвертого номера требуется быстрое и произвольное отскакивание в любую сторону, чтобы послать мяч на первую базу.

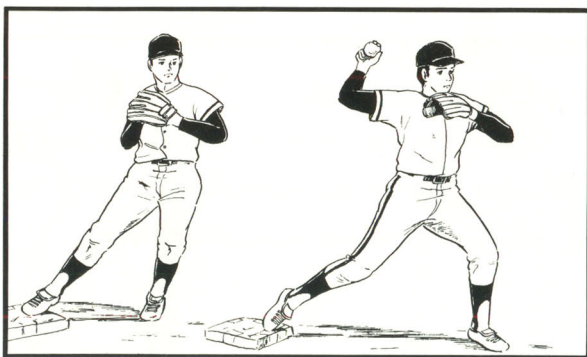
Существует несколько вариантов вхождения на базу и пересылки мяча на первую базу. Важно при этом приблизиться небольшими шагами к базе, сбавляя скорость сохранить баланс корпуса и приготовиться к ловле мяча с любой стороны.

- (1) Перешагнув через базу, дотронуться до базы носком правой ноги, волоча за собой.

Самый распространенный способ прикосновения к базе. Если прилетел точный мяч, то четвертый номер приближается к базе, ловит мяч, отшагивает левой ногой в сторону первой базы и, волоча за собой правую ногу, дотрагивается до базы. Если мяч прилетел с некоторым отклонением, то шаг делается правой или левой ногой. После пересылки мяча четвертый номер может подпрыгнуть, чтобы избежать столкновения с бегущим.

- (2) Баккинг-оф

Дотронуться левой ногой до базы, тяжесть корпуса перенести назад и послать мяч на первую базу с перешагиванием. Этот метод применяется, когда быстро приближается бегущий.



(3) Наступание на базу правой ногой

Самое несложное прикосновение к базе. Правой ногой игрок наступает на базу, делает шаг левой ногой в сторону первой базы и посылает мяч.

Далее следует пояснение бросков. Бросок должен быть быстрым и точным. Существует 3 основных метода дабл-плэя 4-6-3 когда четвертый номер посылает мяч шорт-стопу к его груди.

А. Бросок снизу

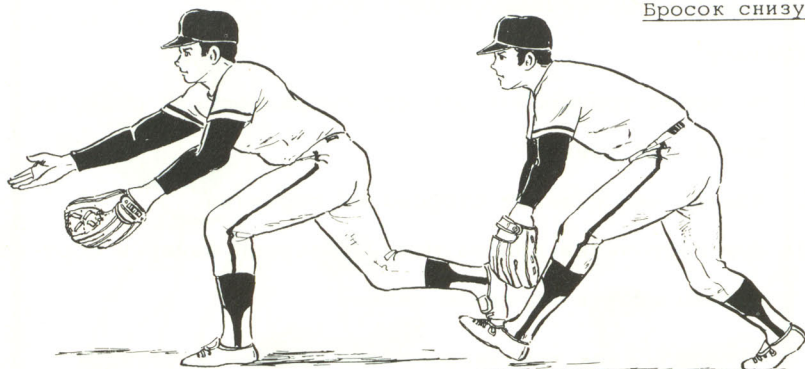
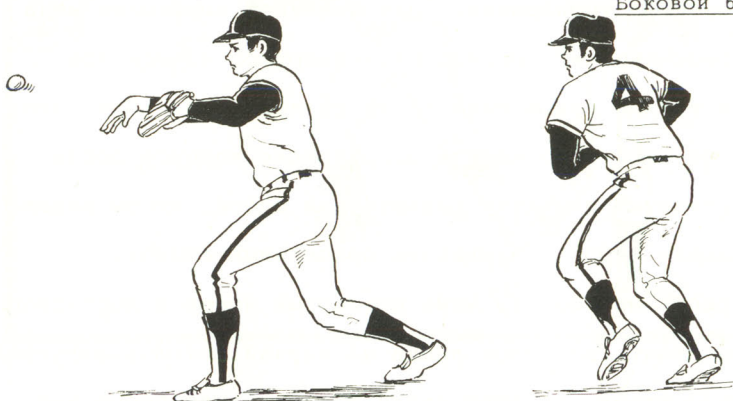
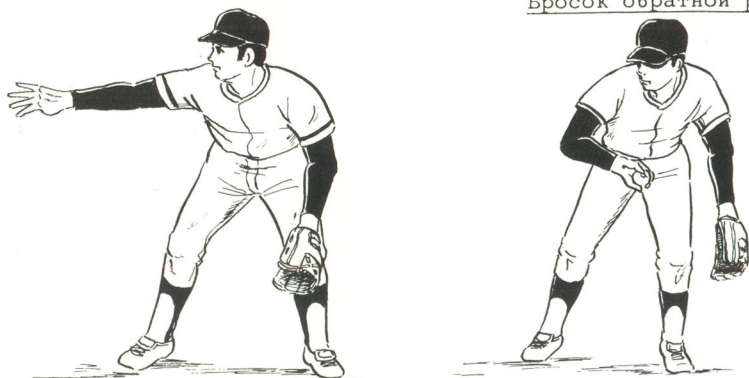
При приеме мяча вблизи от базы и коротком расстоянии до шорт-стопа следует как можно скорее вытаскивать мяч из перчатки и при помощи запястья и руки послать мяч, чтобы видел шорт-стоп.

Б. Боковой бросок

Когда расстояние между игроками больше 4 метров четвертый номер делает один оборот и посылает мяч сбоку, опираясь правой ногой.

В. Бросок обратной рукой

На расстоянии около 4 метров производится точный бросок в виде баскетбольной подачи обратной рукой, так чтобы видно было шорт-стопу.

Бросок снизуБоковой бросокБросок обратной руки

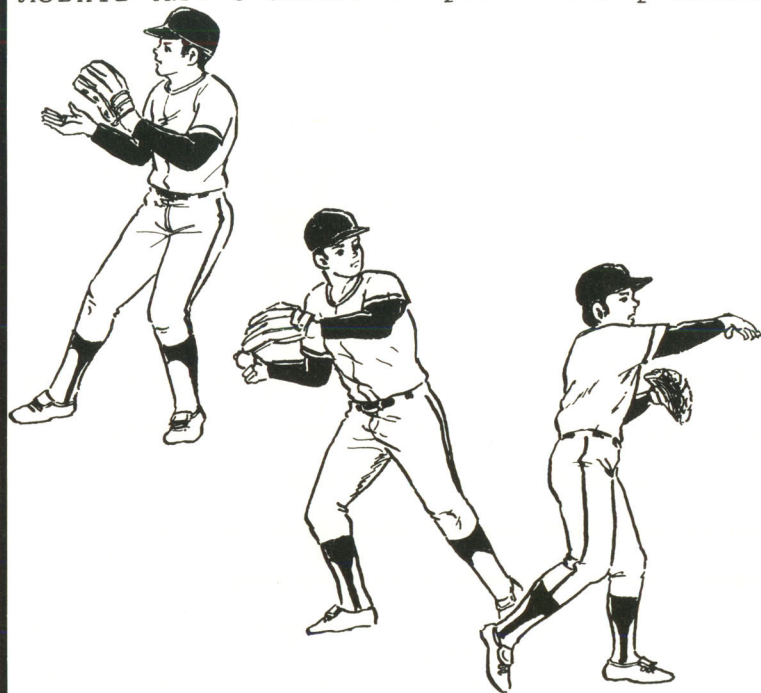
9. Пересылка и пресечение полета мяча

Принцип

- 1) Во время тренировок освоить сыгранность и синхронность действий.
- 2) Ловить мяч с левой стороны от перчатки.
- 3) При пресечении полета мяча четвертый номер и шорт-стоп должны стоять на одной линии.

Для освоения комбинированных приемов требуются многократные тренировки. Для надежной пересылки мяча или пресечения его полета от четвертого номера требуется точный прием мяча сбоку от перчатки. Для того, чтобы не надо было менять направление корпуса после ловли, следует перчатку поднять над собой, чтобы подающие издали игрок мог сделать прицельный бросок. При пресечении полета мяча четвертый номер и шорт-стоп должны стоять на одной линии на случай неконтролируемого броска. Игрок, стоящий сзади игрока, поймавшего мяч, должен быстро сообщить, куда следует переправить мяч.

Ловить мяч с левой стороны от перчатки.



10. Подстраховка и прикрытие

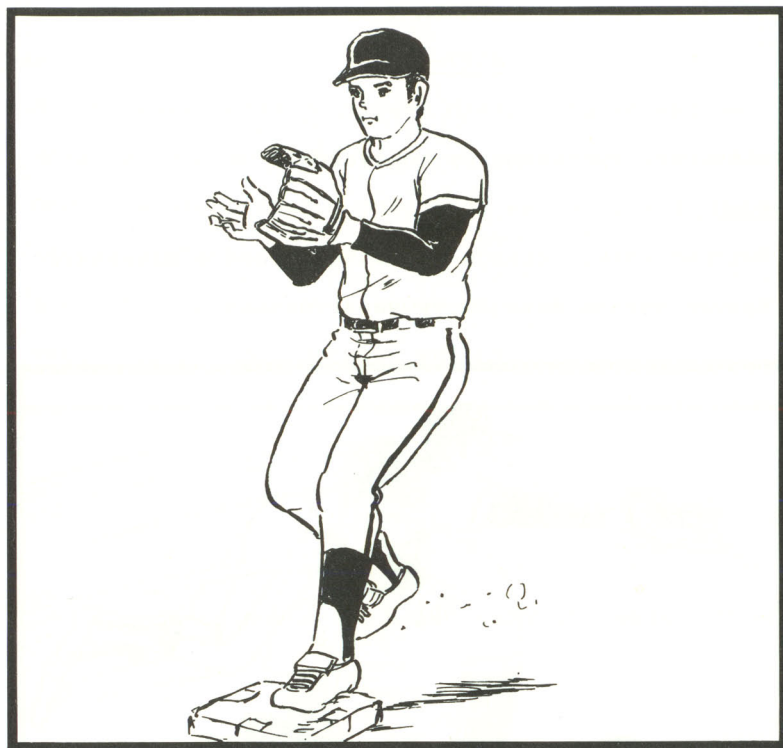
Принцип

- 1) В случае отбивания мячей, касающихся земли, ударов направляющихся в направлении левого наружного поля от четвертого номера требуется вхождение на вторую базу для подстраховки.
- 2) В зависимости от обстоятельств прикрывать вторую базу.

Четвертый номер должен входить на вторую базу при любых мячах, касающихся земли и мячах, направляющихся в сторону седьмого номера от второй базы.

Если шорт-стоп заходит на вторую базу при хите, отбитом в левое наружное поле, четвертый номер должен прикрывать место за шорт-стопом. Обработку мяча, присланного от центра (наружного поля) производит игрок, ближе стоящий ко второй базе.

Четвертый номер должен быть постоянно готовым делать прикрытие при бросках на первую или вторую базу.



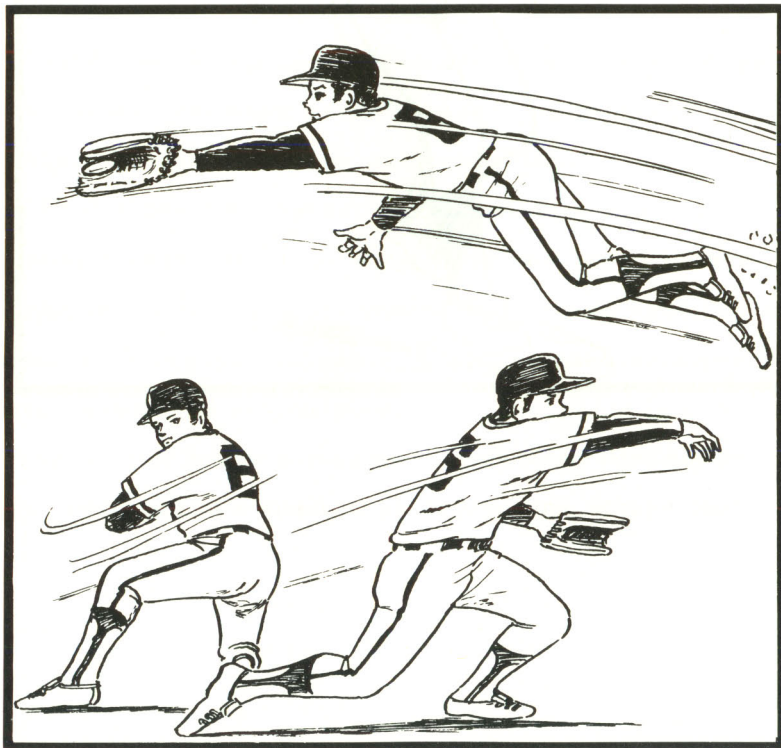
ГЛАВА V

ШОРТ-СТОП

1. Способности, требуемые от шорт-стопа

Принцип

- 1) Быстрые ноги, сильное плечо, быстрота в движениях
- 2) Броски должны быть быстрыми и точными.



2. Поза

Принцип

- 1) Ноги раздвигаются на ширине плеч, а носки направлены во внешнюю сторону.
- 2) Обе руки около локтей опираются на ноги, а корпус слегка сгибается вперед.
- 3) В момент подачи питчера руки опускаются вниз и тяжесть корпуса переносится вперед.



3. Место в обороне

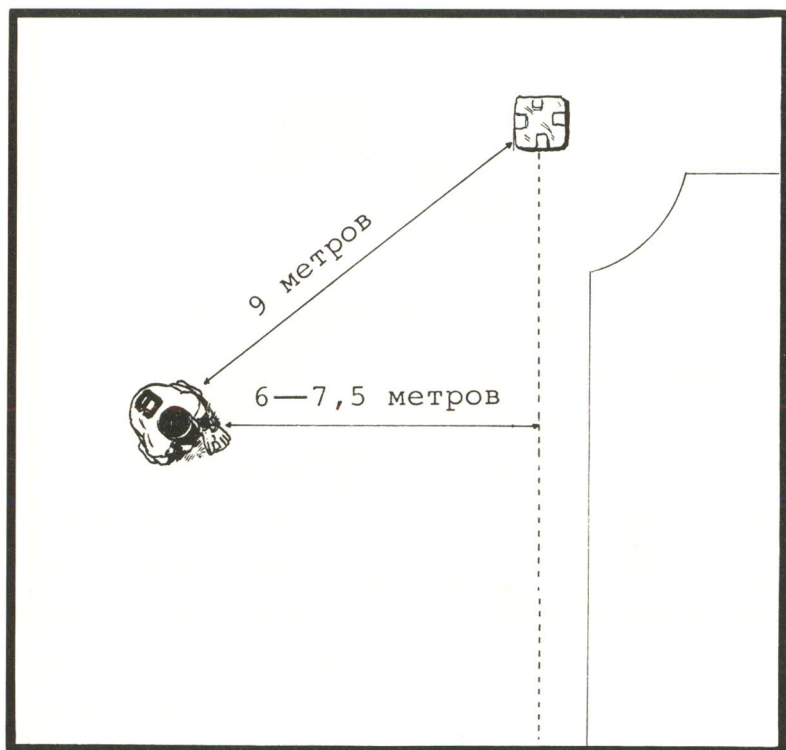
Принцип

- 1) Перемещаться в зависимости от бьющего.
- 2) Перемещаться в зависимости от бегущего.

Местонахождение шорт-стопа в поле определяется в зависимости от его способностей и бьющего.

Нормальное место шорт-стопа в обороне - 9 метров от второй базы и 6—7,5 метров от условной линии, соединяющей вторую и третью базы. Если бьющий бежит не быстро, то шорт-стоп может обороняться в глубине внутреннего поля. Если игрок нападения склонен отбивать мячи в направлении левого наружного поля, то шорт-стоп стоит ближе к третьей базе. Если в боксе бьющий - левша, то шорт-стопу следует перейти ближе ко второй базе.

Место в обороне также должно изменяться в соответствии с тем, на которой базе находится бегущий. В присутствии бегущего на первой базе с учетом дабл-плея шорт-стоп переправляется ближе к дому, а в присутствии бегущего на второй базе шорт-стоп должен находиться за бегущим, чтобы приковать бегущего к базе.



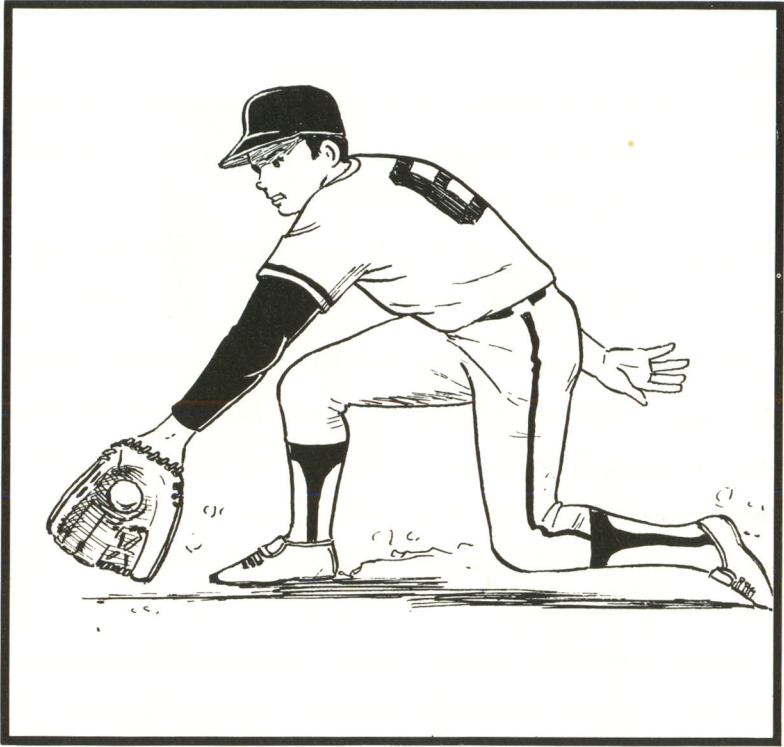
4. Перемещение в правую сторону

Принцип

- 1) Не отрывая от земли ноги перемещаться быстро и надежно принимать мячи.
- 2) Если невозможно поймать обеими руками, ловить следует обратной рукой.

Шорт-стопу нелегко перемещаться в правую сторону. Быстро ему следует стартовать к цели и ловить мяч, стабильно оперевшись на правую ногу. При отходе в правую сторону, увеличивается расстояние до первой базы, а это в свою очередь требует определенной квалификации при броске на первую базу. При броске от шорт-стопа требуется прочно опереться левой ногой в сторону броска.

Мяч, разумеется, должен приниматься перед игроком, но если это не удается ловить мяч, следует обратной рукой (с переворачиванием ладони вокруг кисти). От игроков внутреннего поля требуется ловля мяча перед своим корпусом обеими руками, однако в упомянутом случае допускается ловля одной рукой.



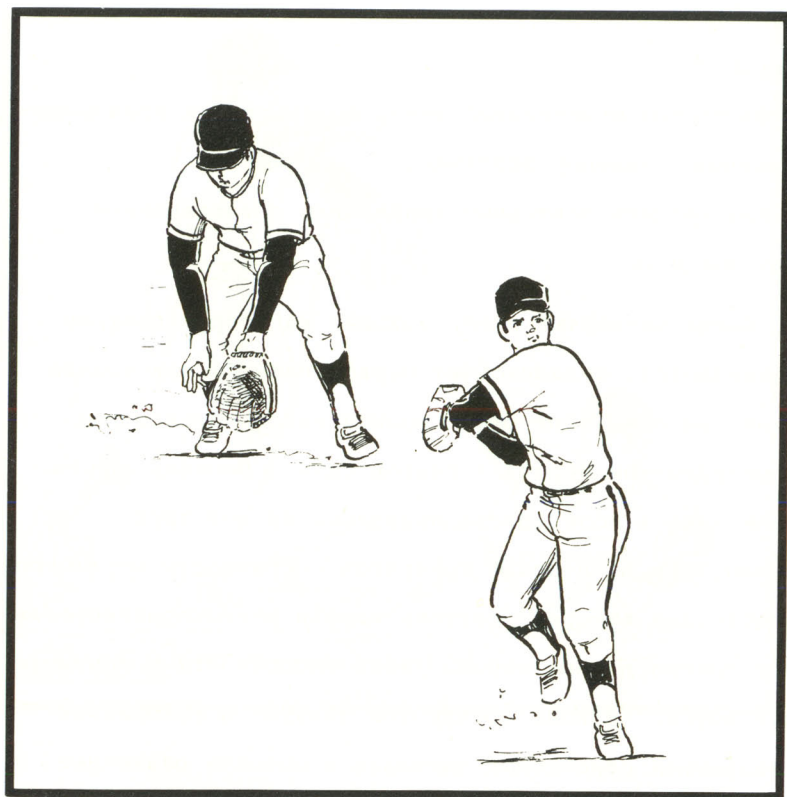
5. Перемещение в левую сторону

Принцип

- 1) Если время для приема мяча очень ограничено, то следует ловить мяч перед левой ногой, повернуть корпус направо и принять позу броска.
- 2) Уперевшись правой ногой для предотвращения инерции корпуса, сделать шаг левой ногой и послать мяч.

При перемещении в левом направлении, то есть в сторону второй базы следует по возможности ловить мяч перед собой, но если свобода действий игрока ограничена, то поймать мяч, выставив левую ногу вперед, повернуть корпус направо и, сделав небольшой шаг правой ногой принять позу броска.

При перемещении налево, часто происходит перестановка ног, но для остановки инерции корпуса следует опереться правой ногой перед выставлением левой ноги, сделать шаг левой ногой в сторону броска и произвести бросок. Перемещение должно производиться в низком положении корпуса.

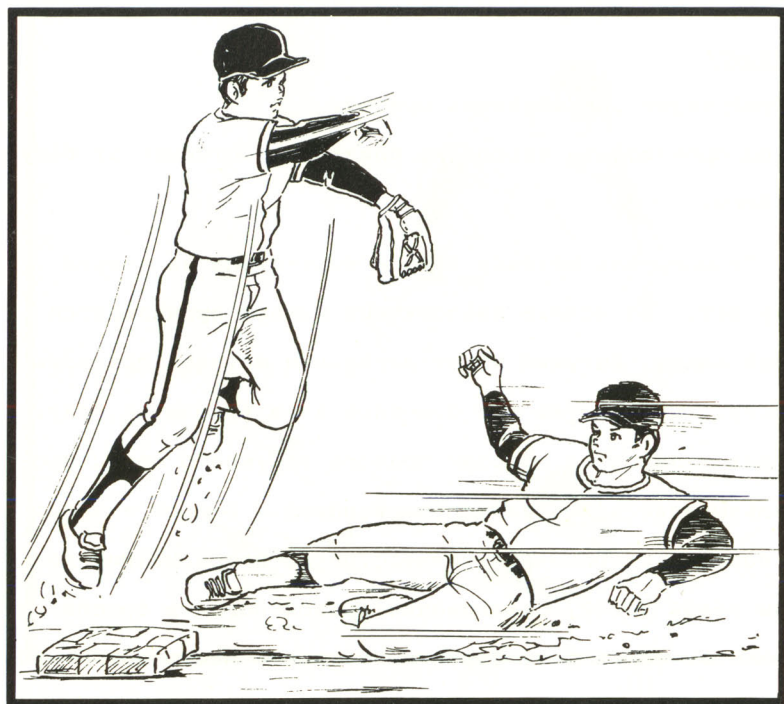


6. Дабл-плэй

Принцип

- 1) Шорт-стоп и четвертый номер должны знать предпринимаемые взаимные действия.
- 2) Производить повторные тренировки с соблюдением основ игры.

Когда четвертый номер заходит на вторую базу, он перемещается, отдаляясь от первой базы, а при заходе на вторую базу шорт-стопа производится перемещение с приближением игрока к первой базе. Переход с позы ловли мяча к позе броска производится без труда. Однако, при дабл-плэе требуется сыгранность шорт-стопа с четвертым номером, поэтому игроки этого комбинированного приема должны хорошо знать способности и привычки друг друга. В ходе тренировок следует договориться о значениях обменяемых сигналов и освоить различные варианты приемов.



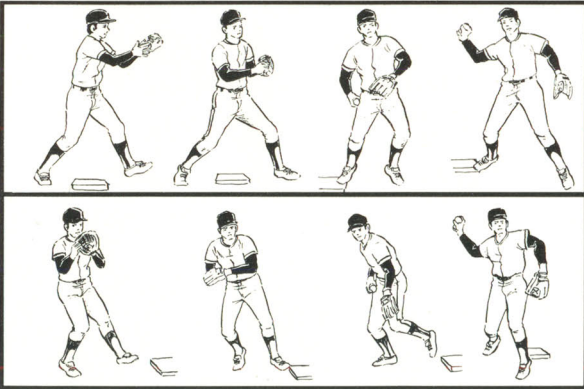
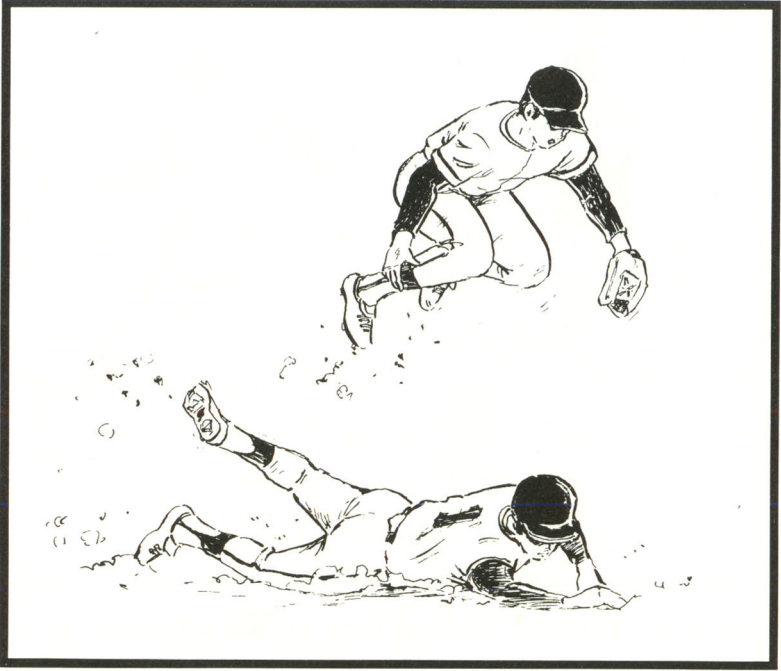
7. Действия шорт-стопа при дабл-плэйе

Принцип

- 1) Существуют два основных приема.
- 2) Не производить бросок на близкое расстояние от бегущего.

Стандартных методов захода шорт-стопа на вторую базу нет. Но если в аналогичной манере производится такой заход, бегущий может легальным методом помешать броску. Существует два основных вида захода на базу. Первый – заход со стороны правого наружного поля, проскальзывание через базу правой ногой. Второй – заход на базу со стороны внутреннего поля, дотрагивание до базы левой ногой, отшагивание правой ногой и бросок мяча. На самом деле перемещение ног и место ловли мяча изменяется в зависимости от скорости броска и бега бегущего.

Если шорт-стоп ловит мяч поблизости от второй базы, то он наступает на вторую базу и посылает мяч на первую. Это надежнее, чем подавать снизу мяч четвертому номеру, зашедшему на вторую базу. В упомянутом случае шорт-стоп левой ногой наступает на базу и одновременно производит бросок в три четверти подъема руки для избежания контакта с противником.



8. Бросок на вторую базу

Принцип

- 1) Ключом дабл-плэйя является точность броска.
- 2) Избегать сильного сжатия рукой мяча.

Бросок мяча от шорт-стопа до четвертого номера определяет, будет ли успешным дабл-плэй или нет. Бросок должен производиться точно и быстро. Броски производятся поверх плеча, при помощи боковой подачи и при помощи подачи обратной рукой. В большинстве случаев производятся броски поверх плеча и боковые подачи.

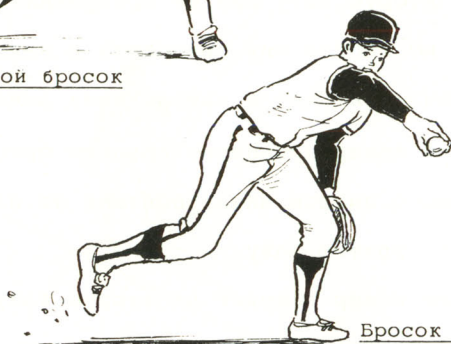
При броске хват должен быть надежным, пальцы рук раздвинуты, большой палец должен устанавливаться на мяче под указательным пальцем в V-обр. виде.



Боковой бросок



Бросок снизу



Бросок обратной рукой

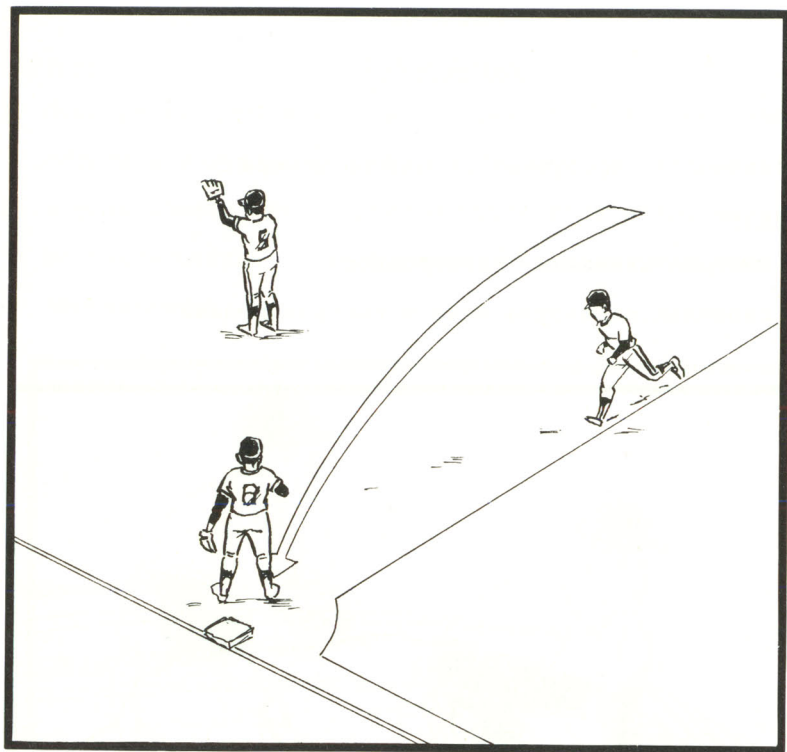
9. Подстраховка и прикрытие

Принцип

- 1) При банте, мяче, отбитым во внутреннее поле и касающимся земли, отлетающим по воздуху в сторону правого наружного поля шорт-стоп обязан прикрывать вторую базу.
- 2) Иногда требуется прикрытие третьей базы.

Шорт-стоп на вторую базу для ее прикрытия заходит в случаях п. 1), но иногда ему требуется и заход на третью базу. Если отбит хит в направлении левого наружного поля, пятый номер принимает позицию пресечения полета возвращаемого на дом мяча, поэтому от шорт-стопа требуется прикрыть третью базу.

Если четвертый номер заходит на вторую базу для приема броска от кятчера или питчера, то шорт-стоп обязан подстраховать вторую базу. Шорт-стоп должен также предпринимать действия сковывания противника на базе, а также быть готовым к пик-оф-плэу при комбинированном действии с питчером.



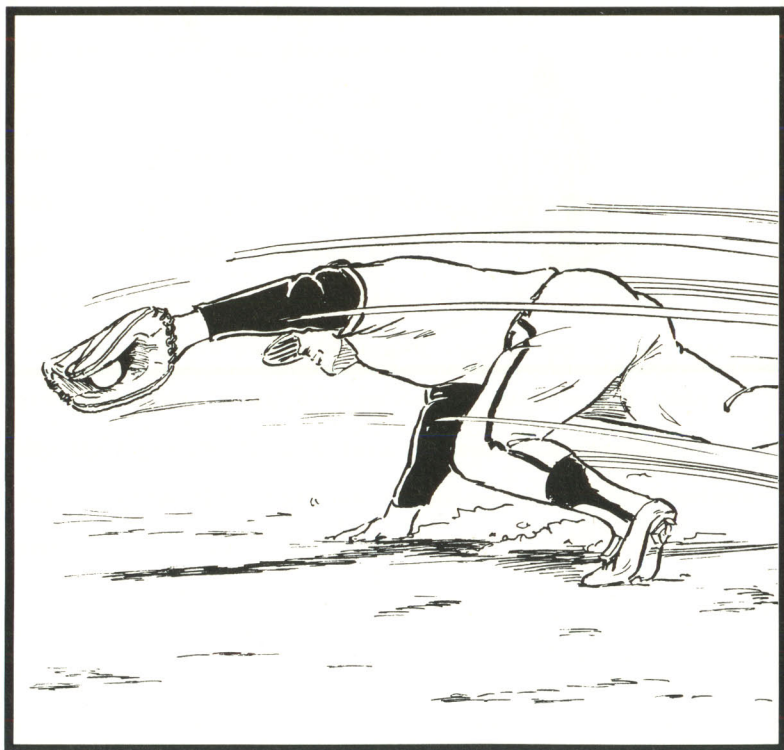
ГЛАВА VI

ПЯТЫЙ НОМЕР

1. Способности, требуемые от пятого номера

Принцип

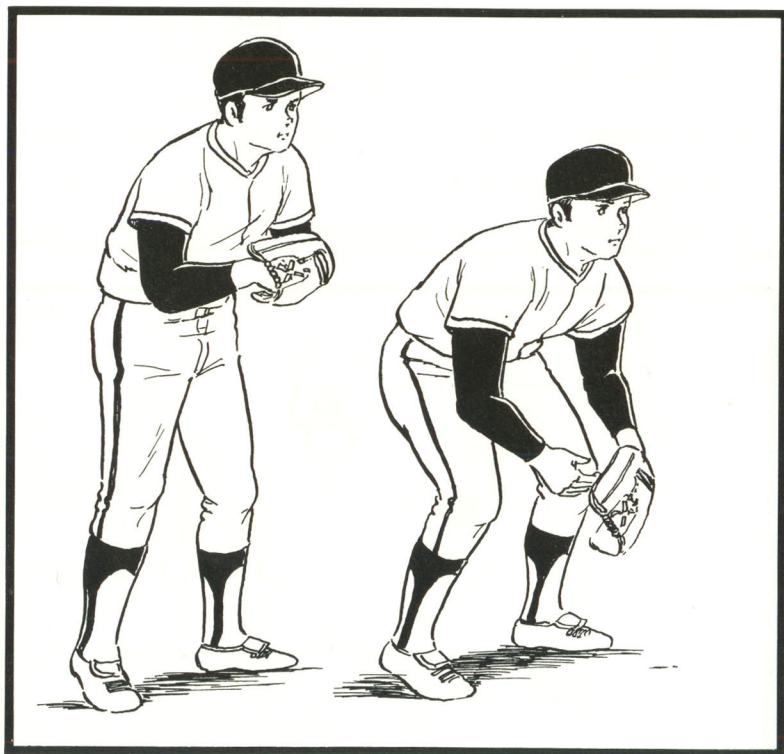
- 1) Быстрые движения, маневренность
- 2) Надежная обработка мяча и быстрая подача



2. Поза

Принцип

- 1) Ноги раздвигаются до ширины плеч, а носки направлены слегка в наружную сторону.
- 2) В позе поимки мяча перчатка опускается низко.
- 3) Не напрягаться, чтобы перемещаться легко в любом направлении.



3. Место в обороне

Принцип

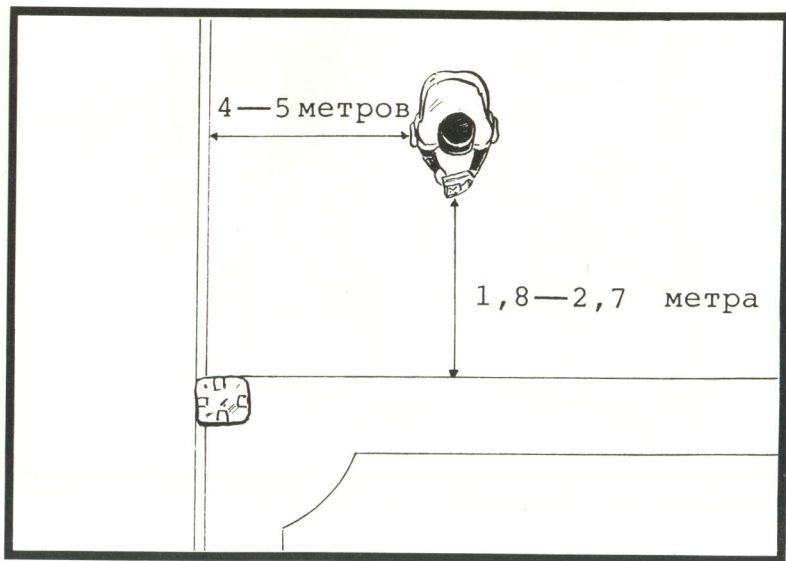
- 1) Освоить три основных места в обороне.
- 2) Перемещаться в зависимости от бьющего.

Существуют несколько факторов, диктующих требуемое место пятого номера в обороне.

(1) Нормальное место

1,8—2,7 метра за базой и 4—5 метров от условной линии между домом и третьей базой.

Если бьющий - правша часто отбивает в направлении левого наружного поля вдоль линии фэйра, пятому номеру целесообразно обороняться ближе к дому около



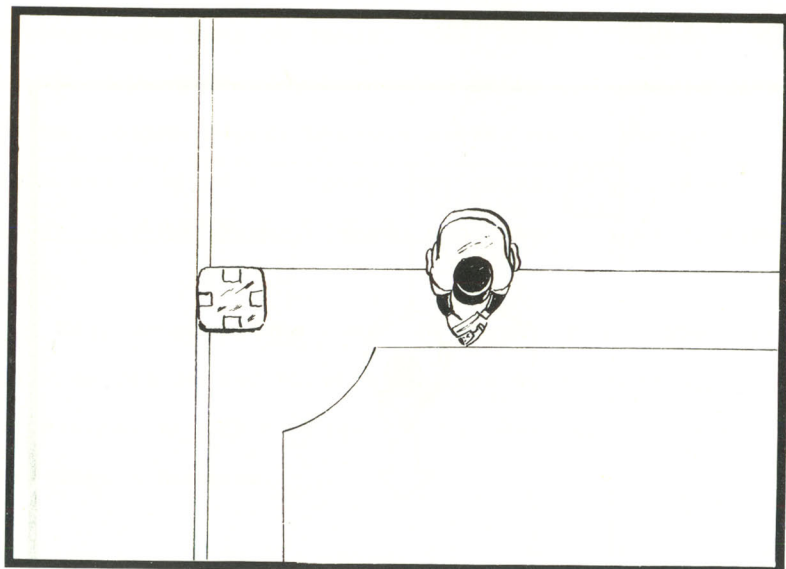
линии. Следует при выборе места в обороне учитывать способности бьющего, (умеет хорошо отбивать банты, быстро бегают), счет в игре, иннинг, количество аутов, счет мячей при подачах питчера и т.д.

(2) Место при готовности к дабл-плэю

Не отходить далеко назад от базы и стараться обрабатывать мяч в положении, перпендикулярным линий фэйр. Ключом к успешному завершению дабл-плэя является быстрое приближение к мячу и оборона вблизи от второй базы.

(3) Оборона с перемещением вперед

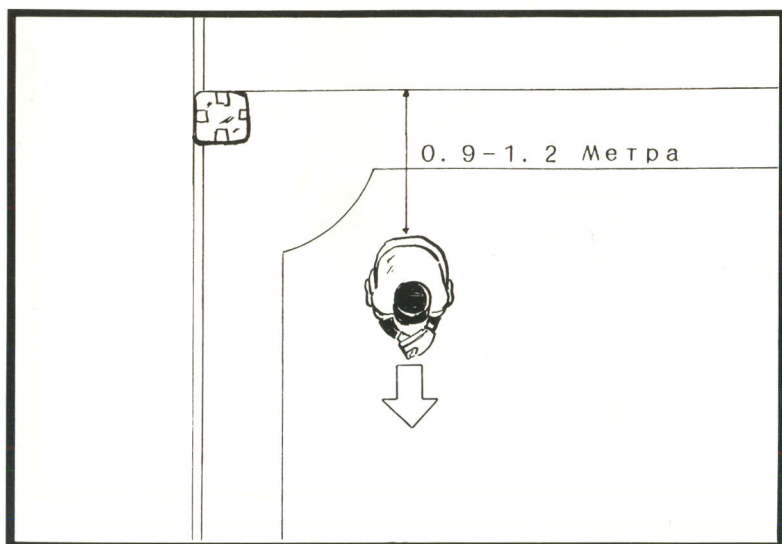
От пятого номера требуется нередко приближение



к домашней базе при оборонительных действиях, например в случае отбивания противником скуизз-банта. Если пятый номер обнаружил признаки попытки противника на бант в присутствии бегущего на первой базе, то одновременно с подачей питчера он на шаг-два устремляется вперед, то есть на 0,9—1,2 м.

Но дальше продвигаться вперед не следует до тех пор, пока не будет предпринят бант. Увидев чрезмерное приближение игрока в поле, бьющий может отбить мяч мощным ударом биты.

От пятого номера требуется предусмотрительность и способность реагировать на изменения ситуации и быть готовым к любым действиям.



4. Обработка мяча, касающегося земли

Принцип

- 1) Наблюдать не за бегущим, а за отбитым мячом.
- 2) Ловить мяч самому даже при шансе поймать и другого игрока.
- 3) Останавливать мяч, если и нет возможности его поймать.

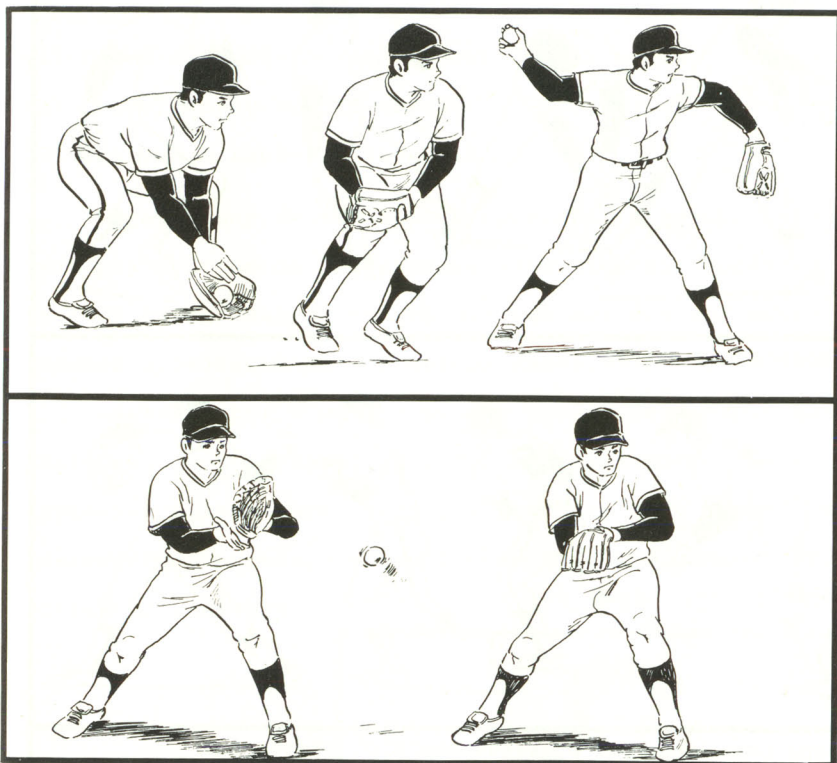
Обработка мячей, отскакивающих от земли производится также как и другими игроками внутреннего поля. Корпус должен находиться в низком положении, а мяч ловить обеими руками. При низком положении корпуса игрок способен среагировать и на неожиданное высокое отскакивание мяча от земли. Мяч, направляющийся в зону между оборонительными позициями пятого номера и шорт-стопа, должен обрабатываться именно пятым номером. Если мяч и летит в сторону шорт-стопа, то надежнее взять этот мяч пятым номером и послать его на первую базу.

Мяч, направленный прямо на пятый номер, обрабатывать не так легко, но игрок должен по крайней мере отбить мяч вперед от себя и остановить его, если и не удастся поймать.

В случае перемещения в правую сторону при ловле мяча, производятся те же движения, предпринимаемые шорт-стопом, то есть левая нога переступает через правую и в момент приема мяча перед собой опереться на правую ногу. Если перед собой не удастся поймать мяч, то мяч ловится обратной рукой перед правой ногой, а мяч бросается вверх плеча. При левом перемещении опорную ногу высоко не следует поднимать и подставить надежно перчатку под мяч.

Медленно отскакивающий от земли мяч вдоль линии третьей базы следует обрабатывать обеими руками, после ловли сохранить баланс корпуса и направить мяч боковым броском. Если перед обработкой мяч остановился взять его невооруженной рукой и оттолкнувшись правой ногой от земли бросить мяч на первую базу.

Обработка низкого (касающегося земли) мяча

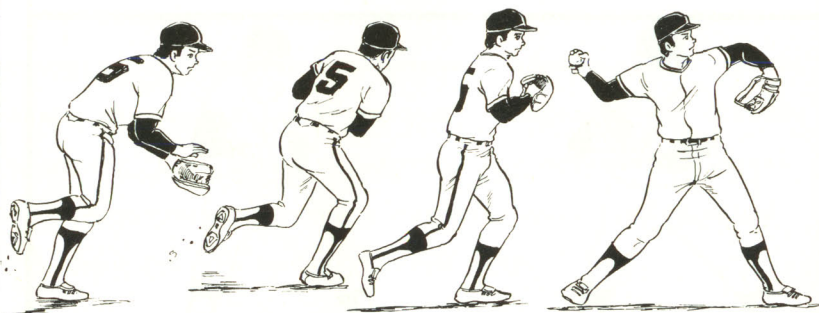


Обработка мяча, высоко отскочившего от земли

Перемещение направо



Перемещение налево



Обработка медленно отскакивающего от земли мяча



5. Бросок

Принцип

- 1) По возможности делать броски поверх плеча.
- 2) Двигать руку вокруг локтя.
- 3) Применять движение запястья.

Пятым номер должен броски производить поверх плеча, так как этот метод направления мяча наиболее надежный. В этой связи следует ловить отбитый мяч в позе, позволяющей произвести бросок поверх плеча.

Движение рук в момент броска происходит вокруг локтя. Как при отводе руки назад так и в движении вперед осью движения должен быть локоть, а мощность мячу придается движением запястья. После броска рука продолжает естественное движение.

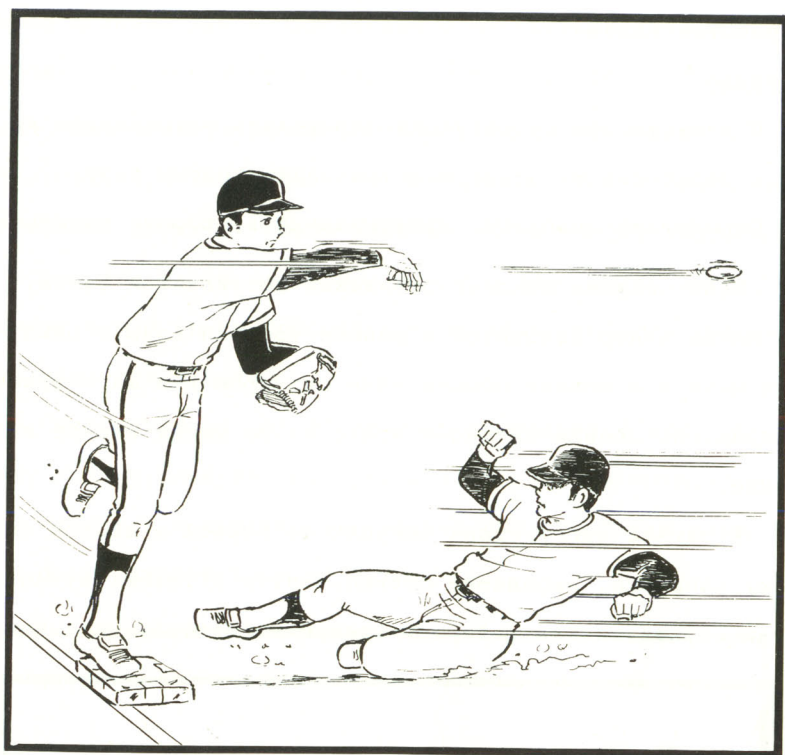


6. Дабл-плэй, осуществляемый при участии пятого номера

Принцип

- 1) Заранее определить которого игрока нападения выводить в аут.
- 2) Производить точную оценку ситуации.

Существуют разные варианты дабл-плэя, которые осуществляются при участии пятого номера, поэтому пятый номер должен сделать оценку ситуации и заранее знать которого игрока противника целесообразно вывести в аут. Например пятый номер поймал мяч (в присутствии игроков нападения на всех трех базах) около третьей базы. В таком случае ему легче всего наступить на третью базу и переслать мяч на первую или вторую базу. Если игра происходит при безаутной атаке противника пятый номер может бросок предпринять на домашнюю базу для форс-аута. Если бегущие находятся на второй и первой базах, то целесообразно вывести в аут в первую очередь бегущего второй базы.



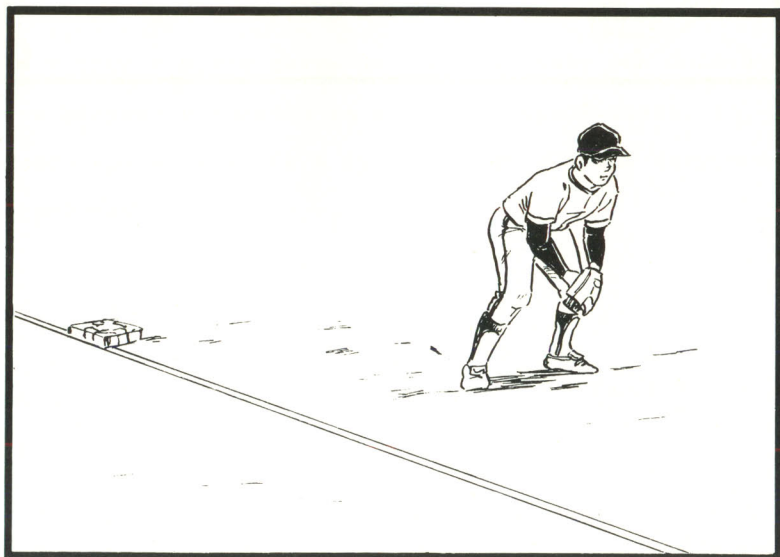
7. Обработка банта

Принцип

- 1) В зависимости от ситуации определить устремиться ли к обработке мяча или подстраховать третью базу.
- 2) Определить диапазон, прикрываемый в обороне питчером.

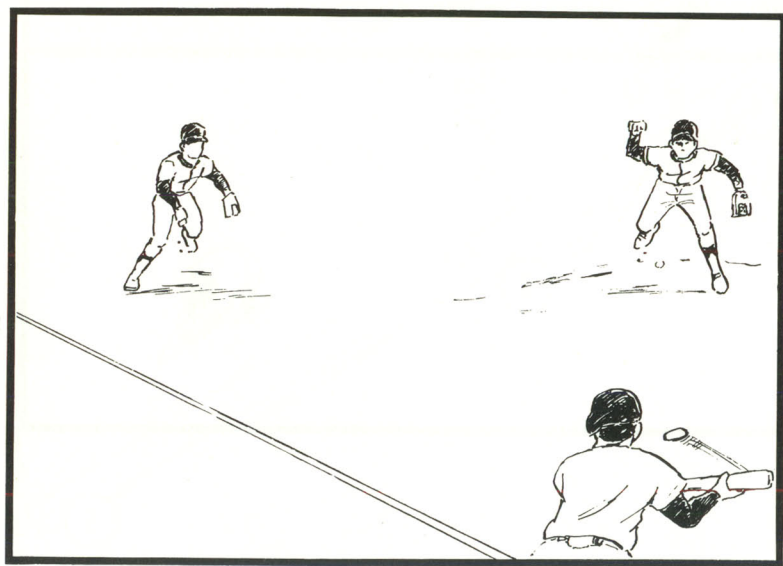
Если оборона ожидает отбивания противником банта, то пятый номер находится в районе третьей базы в ожидании мяча и в момент подачи мяча питчером два шага делает вперед, но оценка ситуации после этого имеет важное значение.

В случае присутствия бегущих на первой и второй базах, например, нападение отбило бант. В таком случае стандартная тактика обороны требует обработку мяча пит-



чером и выведение в аут бегущего на третьей базе форс-аутом. Однако, если питчер не может обработать этот бант, мяч ловится пятым номером, а шорт-стоп идет на страховку третьей базы. От правильной оценки ситуации и реакции других игроков зависит исход приема обороны и обработки банта пятым номером. В этой связи пятому номеру важно знать способности питчера, то есть диапазон обработки банта.

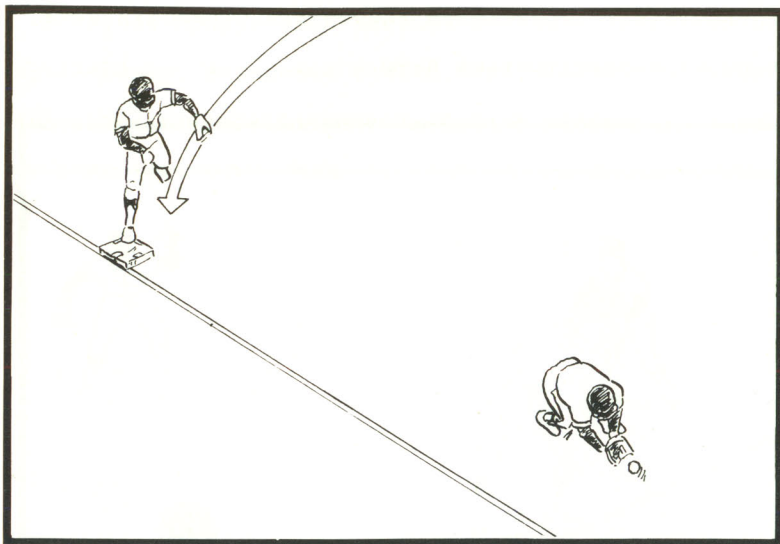
Следовательно, от быстрого устремления к мячу пятому номеру следует воздержаться, а принять позицию готовности и к перемещению вперед для обработки мяча, и к подстраховке третьей базы.



Целесообразно иметь предварительную договоренность по диапазону обороны в зависимости от маршрута мяча, его скорости и т.д. с питчером.

Тактика обороны в таких случаях колеблется по командам, но в большинстве случаев третью базу страхует питчер, а первую – третий номер при бантах перед третьей или первой базами. Идеальным и наиболее эффективным вариантом является обработка банта питчером.

При обработке банта пятым номером страховать третью базу должен шорт-стоп.

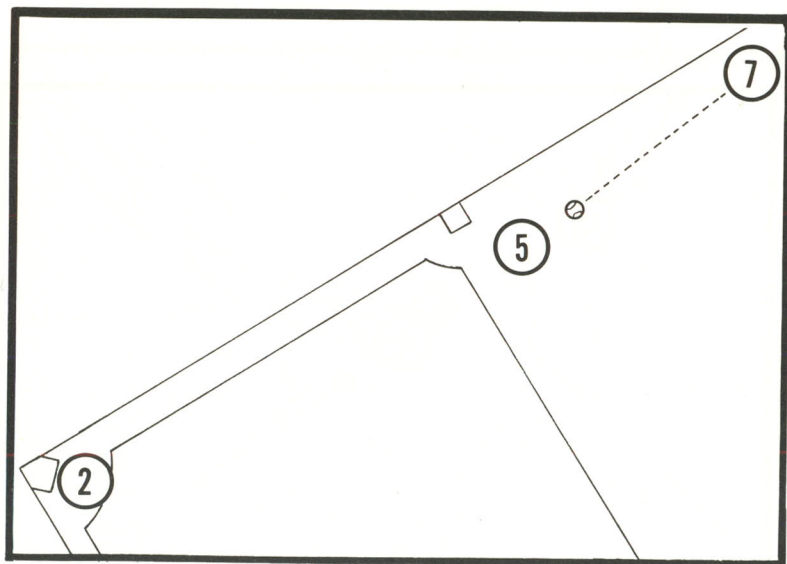


8. Прочие приемы

Принцип

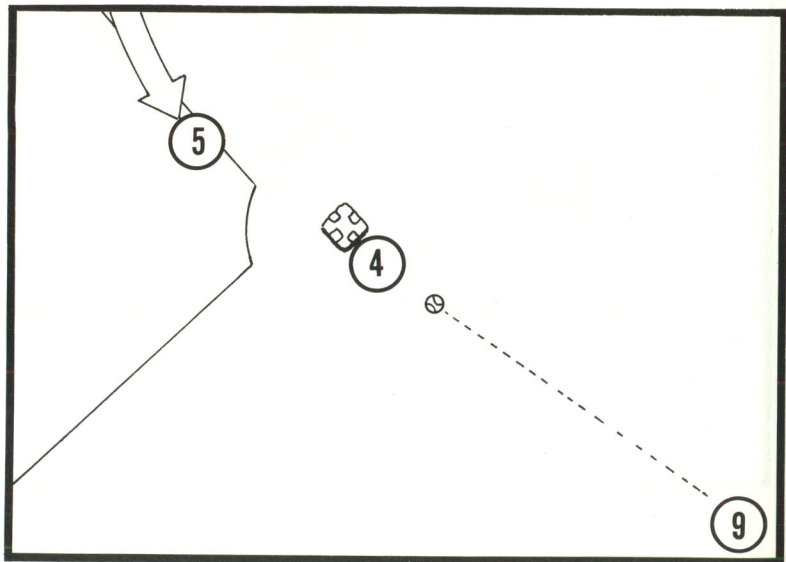
- 1) Если в левое внутреннее поле отбит хит в присутствии бегущего на второй базе пятый номер обязан выполнять функции игрока пресекающего бросок, посланный домой.
- 2) При подаче от девятого номера на вторую базу пятый номер обязан прикрывать вторую базу.
- 3) Когда шорт-стоп и четвертый номер находятся в позиции ловли мяча пятый номер должен подстраховывать вторую базу.

У пятого номера немало других обязанностей, в частности, ретрансляция мяча (пресечение броска с последовательной подачей) играет решающее значение, связанное



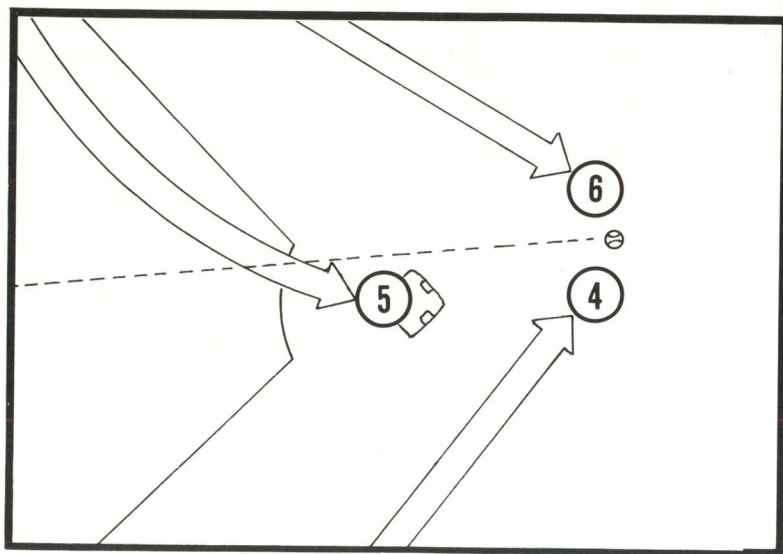
с предотвращением очков противника. Если в присутствии бегущего на второй базе игрок команды нападения отбил хит, пятый номер должен находиться на линии, соединяющей седьмой номер и кятчера в зоне между питчерским щитом и линией фаул третьей базы. Кятчер дает указание, пропустить ли брошенный из наружного поля мяч до домашней базы или пресечь полет с последующей подачей по назначению. В этот момент на третью базу для ее подстраховки заходит шорт-стоп.

Когда мяч посылается от седьмого номера на вторую базу, а на третьей базе игра не происходит, пятый номер обязан прикрывать вторую базу. Вне зависимости от бегущих, если шорт-стоп и четвертый номер находятся в положении ловли мяча, пятый номер должен подстраховать вторую базу.



При попытке вывода противника в аут с зажимом с обеих сторон между третьей базой и домом выгоднее для предотвращения очка, чтобы кятчер держал мяч как можно дольше. Бегущего в таком случае следует принудить вернуться на третью базу. Обмен мячом между пятым номером и кятчером производить не больше одного раза, то есть кятчер посылает мяч пятому номеру, а тот выводит противника в аут прикосновением.

Если на третьей базе находится бегущий, то можно предпринять между пятым номером и кятчером пик-оф-плей. Обычно в таком случае производится обмен сигналом между игроками. Пятый номер, получивший соответствующий сигнал от кятчера, в момент приема мяча кятчером внезапно заходит на третью базу.



ГЛАВА VII

ИГРОКИ НАРУЖНОГО ПОЛЯ

1. Способности, которыми должен обладать игрок наружного поля

Принцип

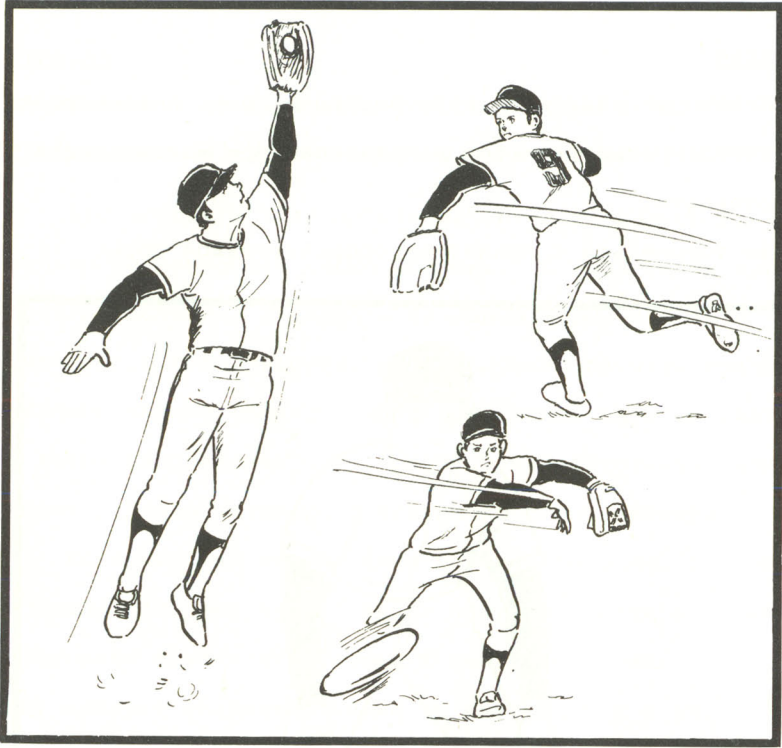
- 1) Умелая обработка мяча и мощное плечо
- 2) Самые мощные броски требуются от девятого номера.
- 3) Седьмому номеру выгоднее быть правой.

Все игроки наружного поля должны обладать высокой техникой обработки (ловли) мяча и сильным плечом, позволяющим посылать мяч на дальние расстояния. От игрока требуется также способность оборонять большие зоны вокруг себя, быстрота реакции на отбитые мячи и передвижения.

От седьмого номера требуется скорость и сильное плечо, а также реакция на мячи отскакивающие вдоль линии фэйр. Поэтому ему выгоднее быть правой.

Восьмой номер (центр) обороняет наиболее большой участок наружного поля, поэтому он должен быстро бегать.

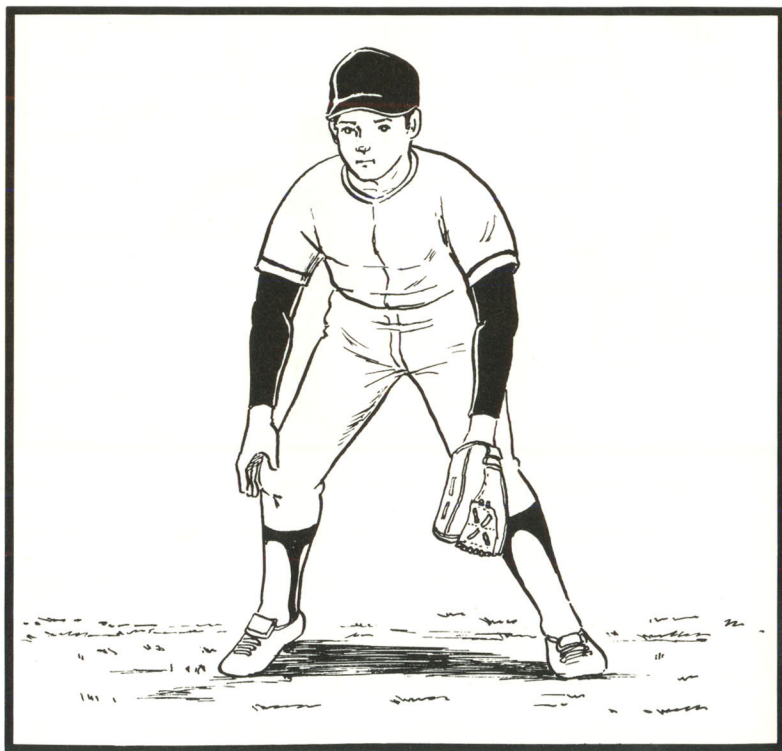
От девятого номера требуется самый сильный бросок для предотвращения бегущего овладения третьей базой или очком на домашней базе.



2. Поза

Принцип

- 1) Некоторый наклон корпуса вперед и поза, позволяющая передвигаться в любом направлении при максимальной скорости.
- 2) Не торопиться с принятием оборонительной позы.



3. Регулировка места обороны

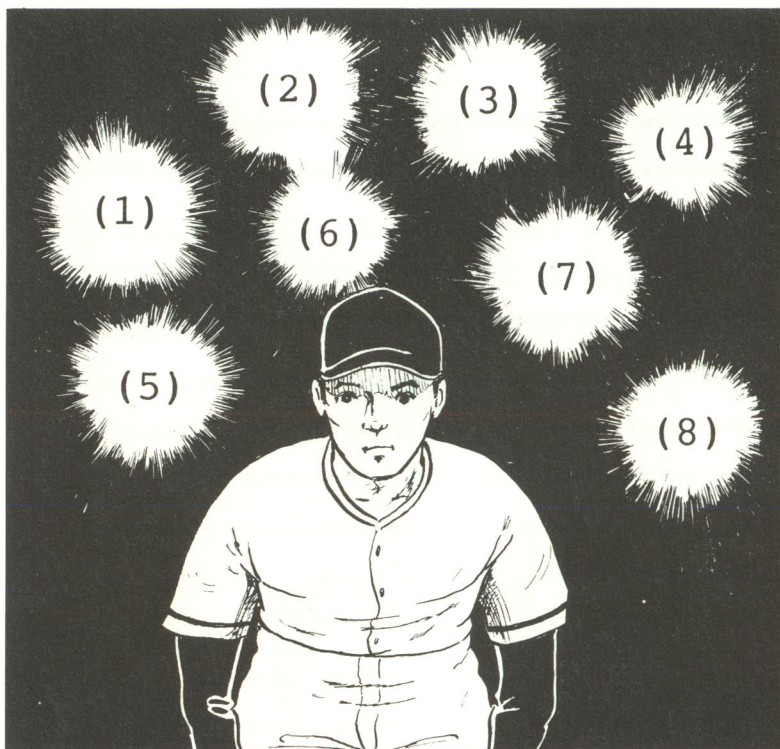
Принцип

- 1) Наблюдать за бьющим, питчером и ходом игры.
- 2) Принимать в расчет скорость бега бегущего.

Все игроки в зависимости от ситуации должны правильно регулировать место обороны. В этой связи требуется постоянно наблюдать за ходом игры, бьющим и питчером. Игрок наружного поля должен изучать привычки каждого игрока команды нападения, чтобы заранее знать в каком направлении чаще всего отбивает тот или иной игрок. Знать также надо тенденцию подач питчера.

Если бегущий второй базы добежит до дома, то своя команда потеряет очко. Игрок наружного поля не должен допускать прибавления счета команды противника, поэтому ему следует оборонять ближе ко внутреннему полю.

Если счет мячей в пользу бьющего следует отойти по-дальше, а наоборот - ближе к игрокам внутреннего поля.

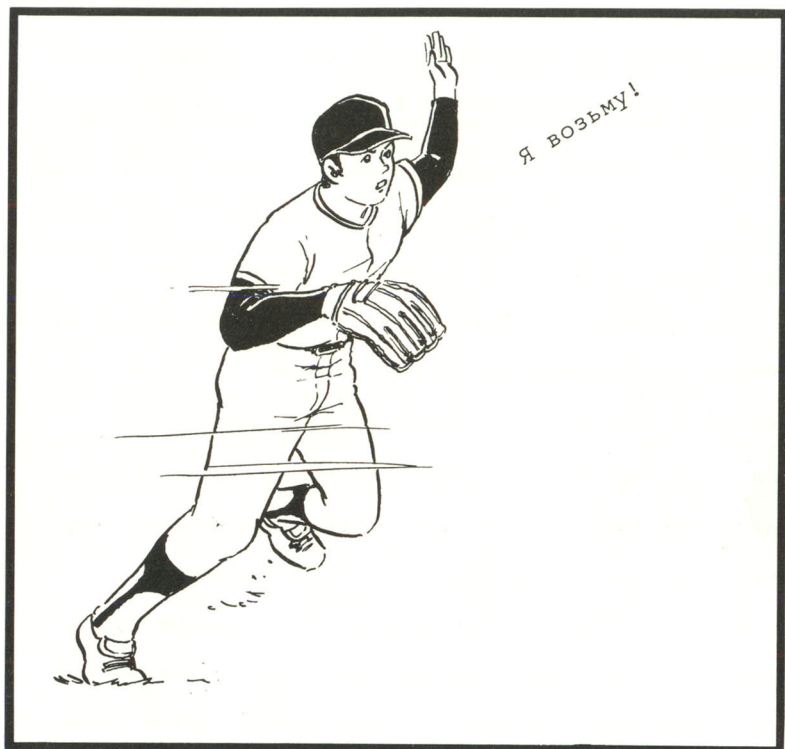


- (1) Хорошо отбивает в правом направлении.
- (2) Часто отбивает в левую сторону.
- (3) Подача питчера нестабильная
- (4) Ближе обороняться?
- (5) Бьющий бегаёт быстро.
- (6) Бегущий хочет овладеть домом.
- (7) Счет 2-3
- (8) Глубже обороняться!

4. Обмениваться громким голосом

Принцип

- 1) Четко сообщать голосом свое намерение поймать мяч.
- 2) Не торопиться с выкрикиванием.



5. Ловля мяча

Принцип

- 1) Бегать, не касаясь пятками земли, и ловить мяч перед собой.
- 2) По возможности ловить обеими руками.
- 3) Ловить мяч со стороны предстоящего броска.

Игрок наружного поля по мере возможности должен ловить мяч обеими руками, но можно ловить мяч и одной рукой, если этого требуют обстоятельства. При ловле двумя руками игроку легче принять позицию броска.

При нормальной ловле левая нога выставляется вперед, а перчатка поднимается на высоте глаз. В этой позе бросающую руку следует также держать на высоте.

Если мяч ловится на высоте выше ремня, то пальцы направляются вверх, а если мяч ловится на высоте ниже ремня, пальцы рук должны быть направлены вниз.

В момент приема мяча руку и кисть следуют чуть ослабить, чтобы смягчить шок при ловле. Низкий мяч с лета принимать трудно. В один момент нужно выбрать один из следующих двух методов. Подождать и поймать после отскакивания от земли или устремиться в низком положении к мячу и поймать его с лета. Но устремляться вперед с риском упустить мяч назад не следует. Такой

риск предпринимать только в том случае когда существует опасность потерять решающее матч очко. При рывке вперед на животе голову следует установить на одно плечо для того, чтобы, поднявшись на ноги, можно было бы быстро принять позицию броска.

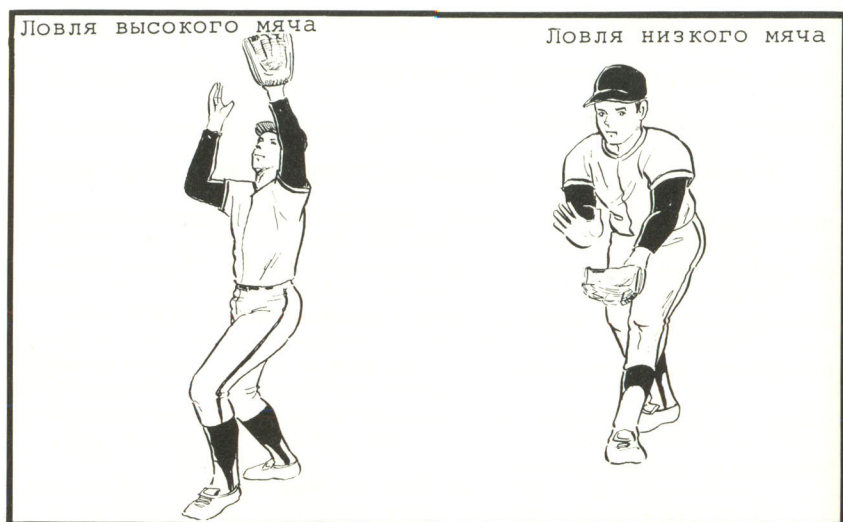
В левую или правую сторону перемещаться с поочередным перемещением ног. Мяч, который летит вдоль линии от дома, склонен уходить в сторону линий. Перед ловлей мяча при предварительном перемещении в левом направлении следует опираться на левую ногу для сбавления скорости бега, а при перемещении в правом направлении тормозить правой ногой.

Если требуется поимка мяча за собой не следует пятиться назад, а предварительно определив точку падения и ловли мяча бежать лицом, направленным к точке ловли, иногда оборачиваясь через плечо в сторону траектории полета. Такой прием требует тренировок для освоения квалификации.

Когда мяч ловится перед самым ограждением, следует добежать до ограждения и повернуться лицом к мячу. Бежать к ограждению, наблюдая за мячом очень опасно.

Если мяч отскакивает от ограждения, следует заранее предугадать, в какую сторону отскочит мяч. Для этого

целесообразно выяснить особенности площадки во время предматчевой тренировки.



Перемещение направо



Перемещение налево



Перемещение назад



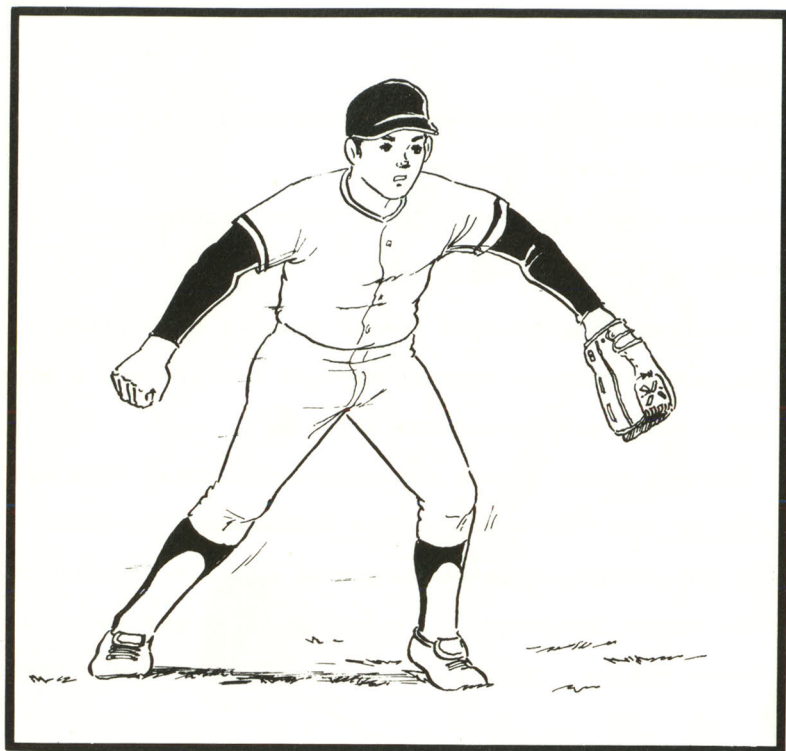
6. Рывок к мячу

Принцип

- 1) Сконцентрировать внимание на бьющем.
- 2) Не надеяться на звук удара мяча битой, а смотреть на мяч.
- 3) Обязательно наблюдать за подачей питчера.

Для успешной ловли мяча с предварительным своевременным рывком к месту падения следует сконцентрировать внимание на бьющем. Как только питчер принял позу подачи, игроку наружного поля следует начать наблюдение за бьющим и перенести вес корпуса на носки ног. Такую позу следует принимать при каждой подаче питчера. А при отбивании мяча не надеяться на звук удара, а наблюдать за траекторией полета мяча.

Кроме этого нужно знать привычки каждого игрока противника, чтобы иметь возможность реагировать на любые мячи, отбиваемые в наружное поле.



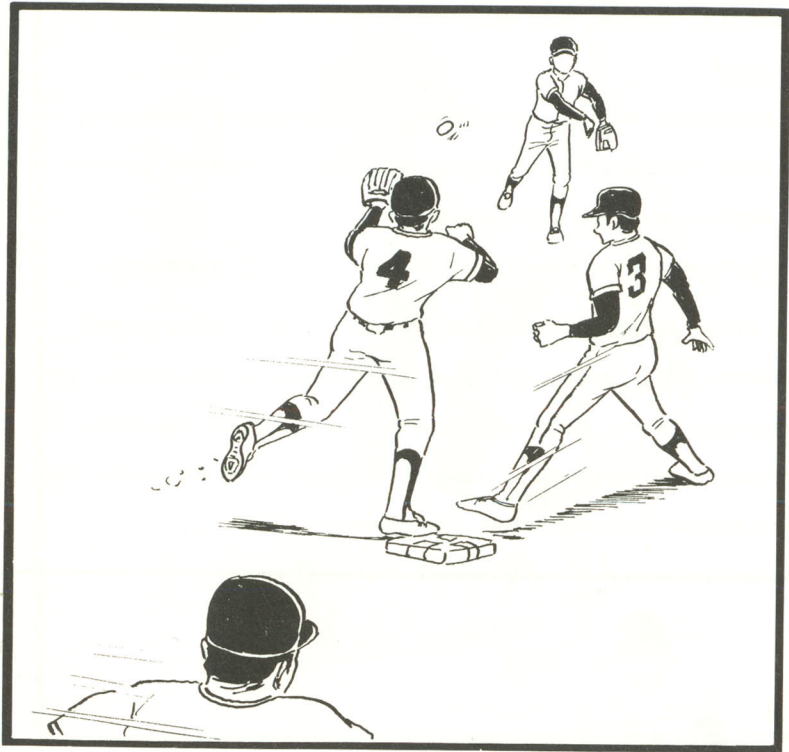
7. Прикрытие

Принцип

- 1) Предпринимать прикрытие соответствующих баз при бросках игроков обороны.
- 2) Каждый игрок наружного поля обязан подстраховывать игру коллег в наружном поле.

При прикрытии бросков коллег следует находиться на условной линии от игрока, который бросает мяч и игрока, который ловит мяч за левым игроком.

Седьмой номер должен подстраховывать вторую базу при броске от девятого номера. При банте и пик-оф-плэе также ему следует страховать третью базу. В обязанности центра входит прикрытие и подстраховка второй базы, а девятого номера - подстраховка и прикрытие первой базы.



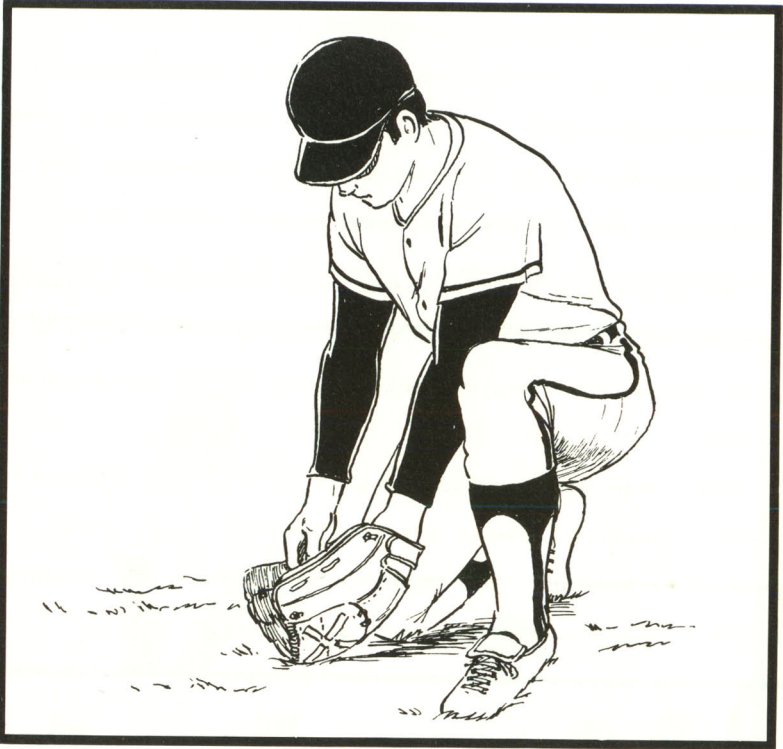
8. Обработка мячей, касающихся земли

Принцип

- 1) Смотреть на мяч до момента попадания в перчатку.
- 2) Если после ловли требуется быстрый бросок устремиться к приближающемуся мячу.
- 3) Приближаться к мячу по полукруговому маршруту.

Если не требуется быстрая пересылка мяча можно принять мяч, одним коленом дотронувшись до земли, но если требуется быстрый бросок после ловли следует быстро приблизиться к мячу и принять мяч на макс. высоте после отскакивания от земли.





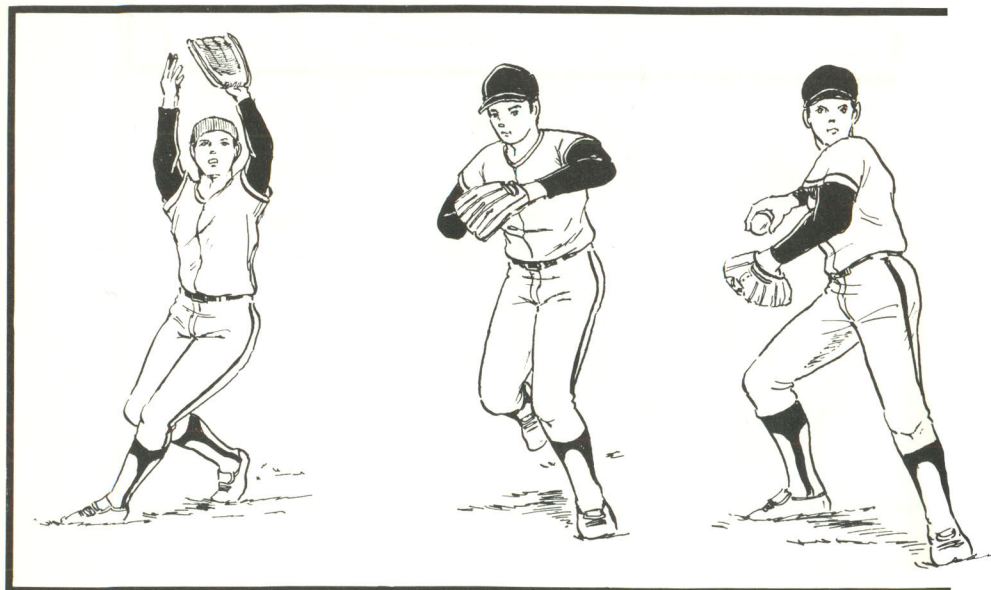
9. Бросок

Принцип

- 1) Быстро и точно.
- 2) Не торопиться.
- 3) Посылать мяч с низкой траекторией.

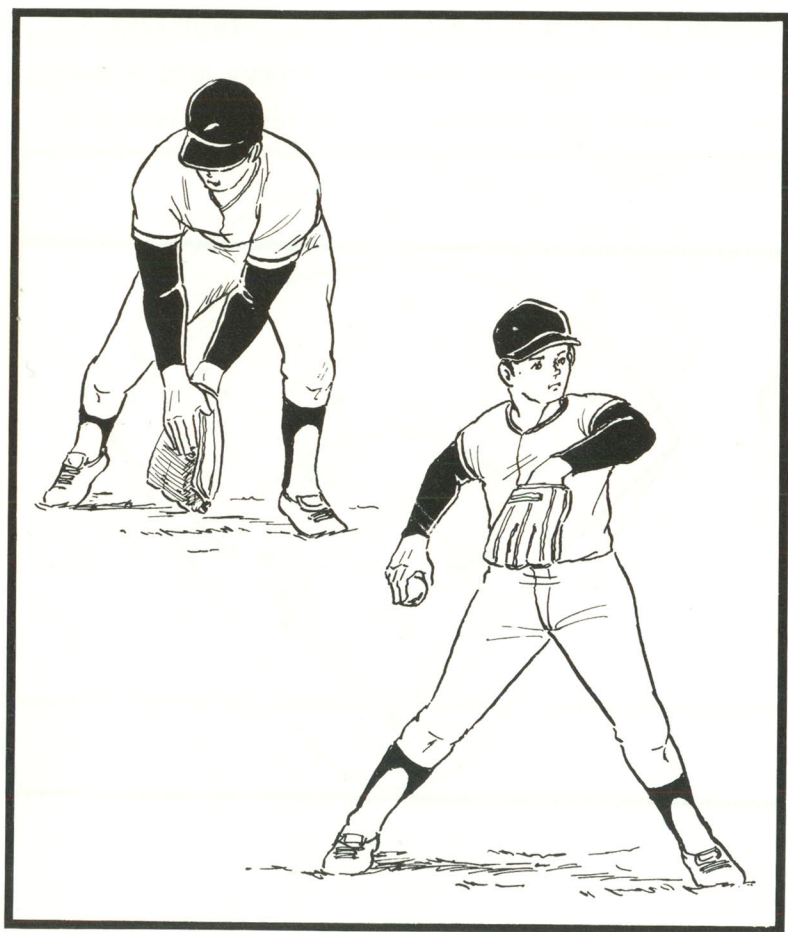
При обработке мяча игроком наружного поля требуется быстрая пересылка мяча. Если бросок делается правой рукой, то ловить следует мяч с левой ногой, выставленной вперед.

При ловле целесообразно ждать на 2—3 шага сзади от точки ловли, чтобы с разгона, приближаясь к мячу, произвести бросок. Вес корпуса переместить на опорную ногу и направить носки в сторону броска.



При броске следует воздержаться от прохождения мяча над головой игрока, который должен пресечь маршрут полета для дальнейшей пересылки мяча, поэтому целесообразно направлять мячи с невысокой траекторией.

Бросок должен быть точным и быстрым. Не следует поэтому чересчур торопиться, а действовать хладнокровно.

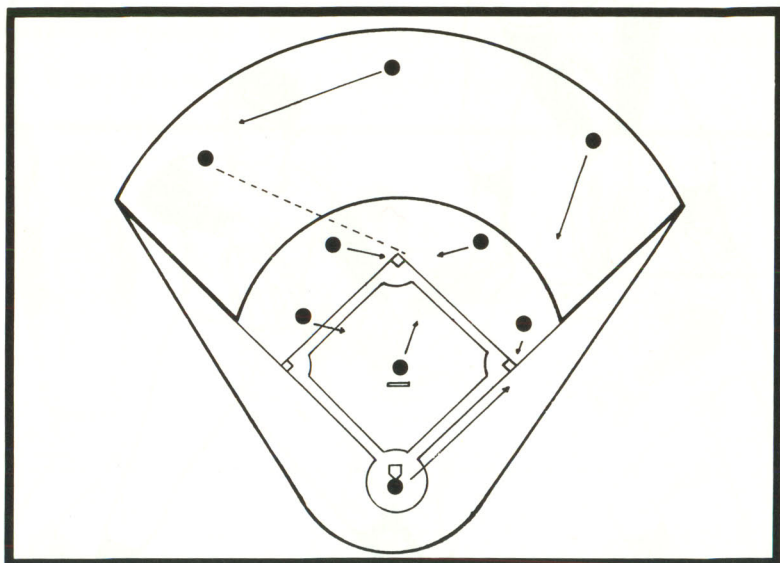


ГЛАВА VIII

ОСНОВНЫЕ СХЕМЫ ОБОРОНЫ

1. В отсутствии бегущих в сторону левой зоны наружного поля отбит хит.

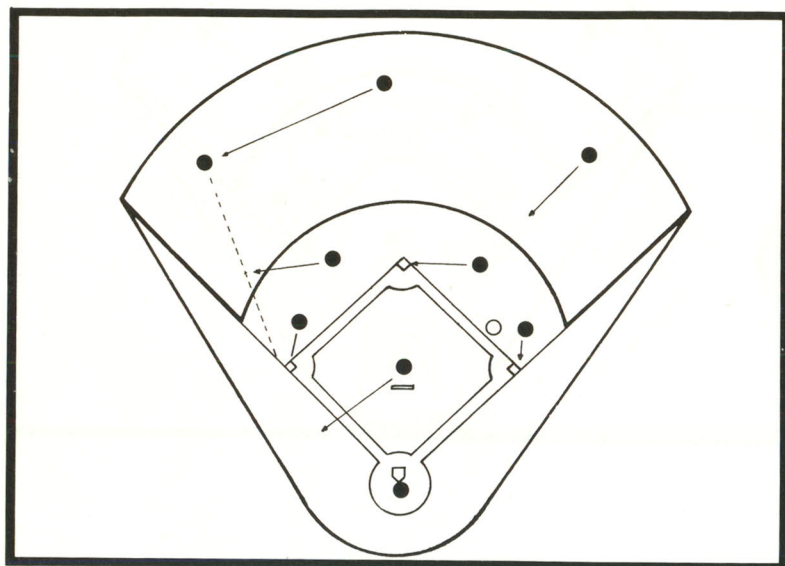
В соответствии со схемой шорт-стоп заходит на вторую базу, а четвертый номер страхует вторую базу при ожидаемом броске от седьмого номера. Существует и метод захода четвертого номера на вторую базу и подстраховки базы шорт-стопом. См. действия кятчера и девятого номера.



2. В присутствии бегущего на первой базе в сторону левой части наружного поля отбит хит.

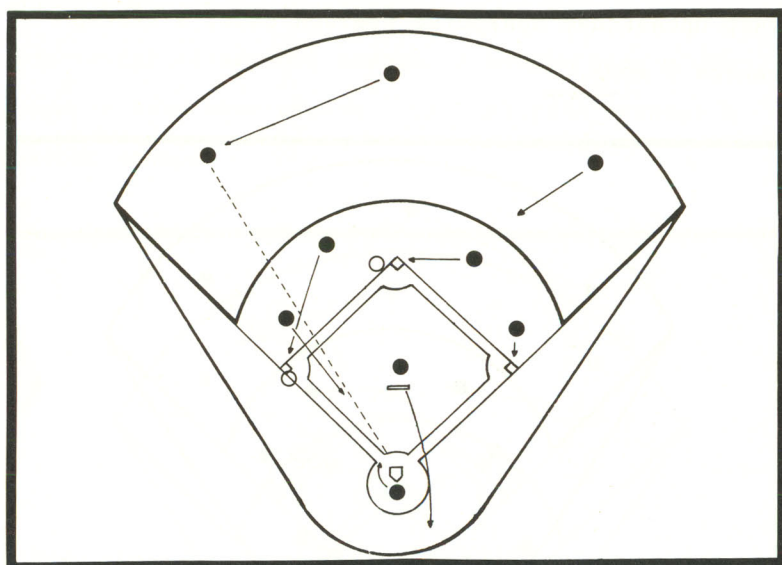
Оборона производится, как показано на схеме.

Шорт-стоп заходит в зону броска между седьмым номером и третьей базой и, если пятый номер выкрикивает "пресечение", шорт-стоп ловит этот мяч, а, если бегущий намерен добежать до третьей базы, то шорт-стоп пропускает мяч. Питчер производиткрытие третьей базы, а кятчер остается у дома.



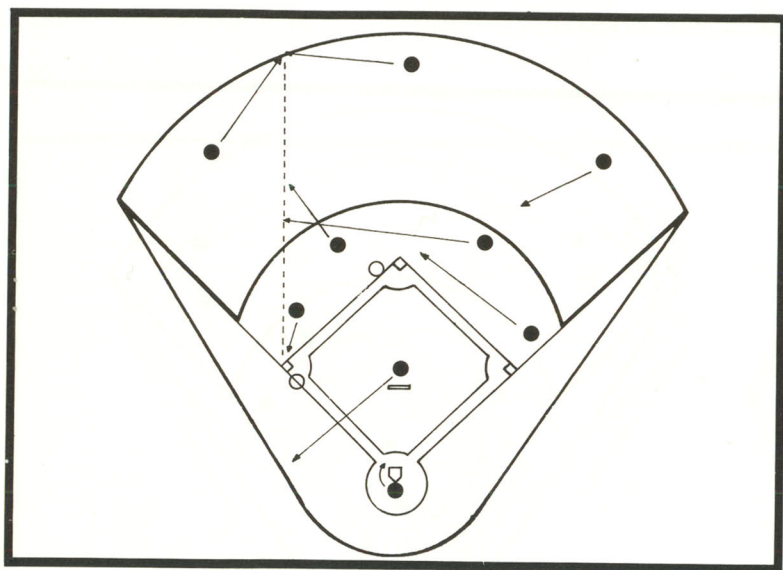
3. Хит отбит в левую зону наружного поля в присутствии бегущего на второй базе или на первой и второй, или на всех базах.

Пресечение броска производится через пятый номер, который находится ближе к дому. Место может изменяться в зависимости от броска седьмого номера. Если мяч летит с отклонением пресекает его полет третий номер.



4. В зону между левой и центральной частью наружного поля отбит двухбазовый хит в присутствии бегущего на третьей или второй и третьей базах, или в отсутствии бегущих.

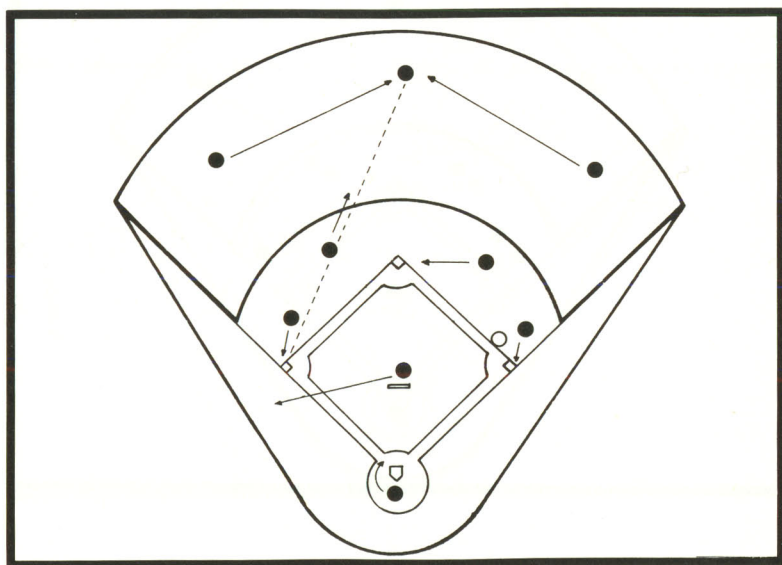
Шорт стоп находится между левой и центральной зонами наружного поля и выполняет роль переправщика мяча. Четвертый номер подстраховывает, а третий номер прикрывает вторую базу.



5. В присутствии бегущего на первой базе отбит хит перед центром наружного поля.

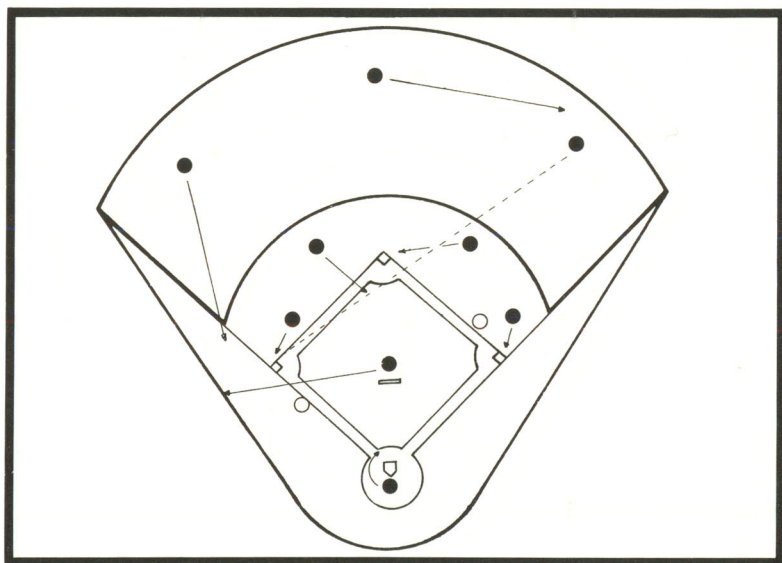
Шорт-стоп переправляет мяч, полученный от восьмого номера, на третью базу. Пятый номер либо пресекает полет мяча, либо пропускает его с предварительным сообщением своего намерения коллегам.

В зависимости от ситуации переправкой или пресечением занимается шорт-стоп.



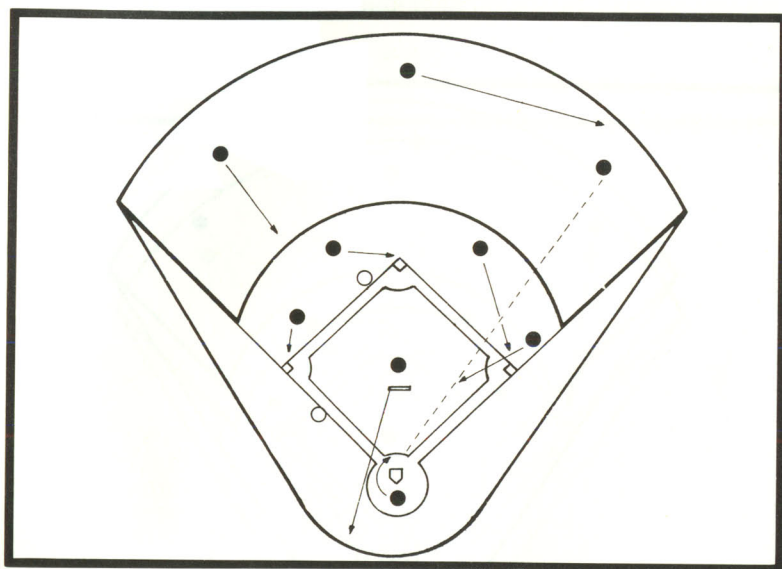
7. Хит перед девятым номером в присутствии бегущего на первой базе или на первой и третьей базах.

Оборона, при которой бегущий не должен добежать до третьей базы. Шорт-стоп переходит в точку на линии, идущей от игрока наружного поля и третьей базы, а питчер страхует третью базу. Четвертый и пятый номера прикрывают свои базы. Седьмой номер должен быстрее переместиться к третьей базе, чтобы участвовать в обороне участка.



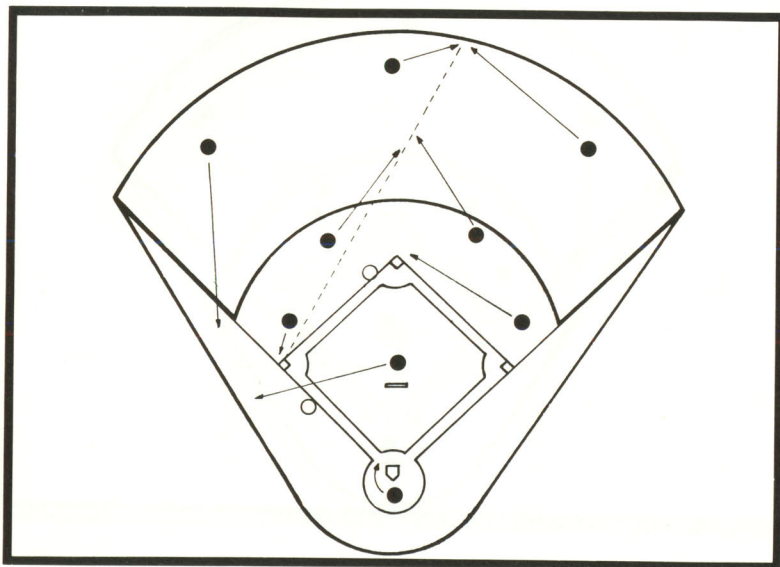
8. Хит отбит перед девятым номером в присутствии бегущего на второй базе или второй и третьей.

Третий номер находится приблизительно в 13,5 метрах от дома и пресекает полет посланного игроком наружного поля мяча. Четвертый номер страхует первую базу, поэтому бегущий вынужден вернуться на первую базу, иначе он окажется в западне.



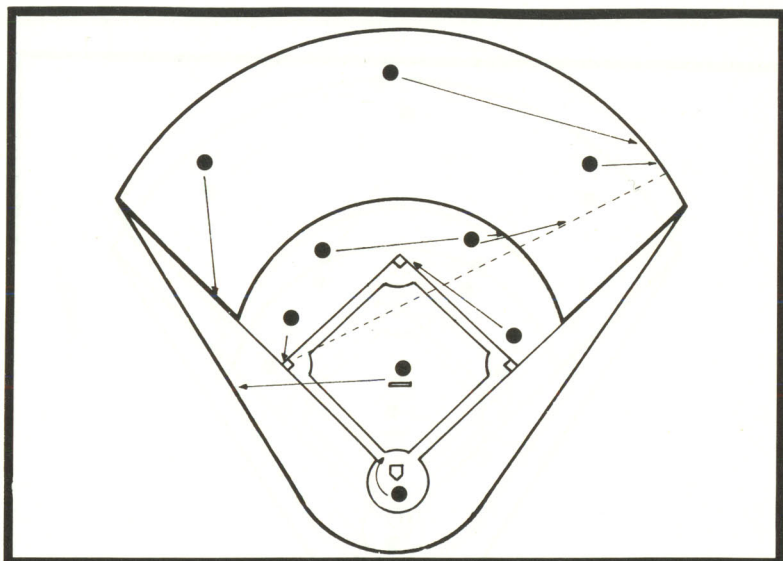
10. Двухбазовый хит в зону между левой и центральной частью наружного поля (или трехбазовый хит)

Четвертый номер перемещается к центру наружного поля и транслирует мяч. Шорт-стоп тоже переправляется в тот же район, но не дальше, чем 9 метров от второй базы. Третий номер страхует вторую базу, а питчер - третью. Если игра перемещается на домашнюю базу, то четвертый номер снова становится игроком ретрансляции мяча, а питчер прикрывает дом.



11. Двухбазовый удар в правый угол наружного поля без бегущих

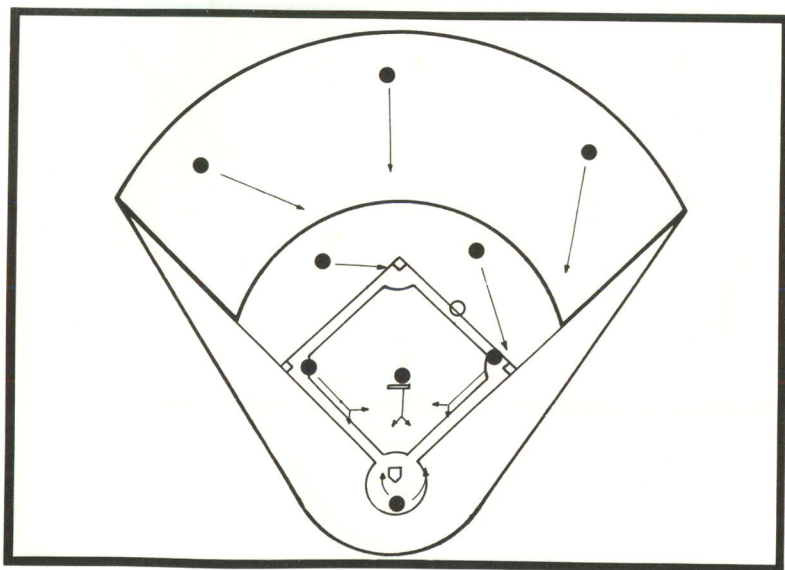
Четвертый номер становится первым ретранслятором игры на третьей базе. Третий номер за бегущим заходит на вторую базу, а питчер прикрывает третью базу. Шорт-стоп стоит за четвертым номером, пятый номер заходит на третью базу, а кятчер готовится к игре дома.



12. Оборона против банта в присутствии бегущего на первой базе

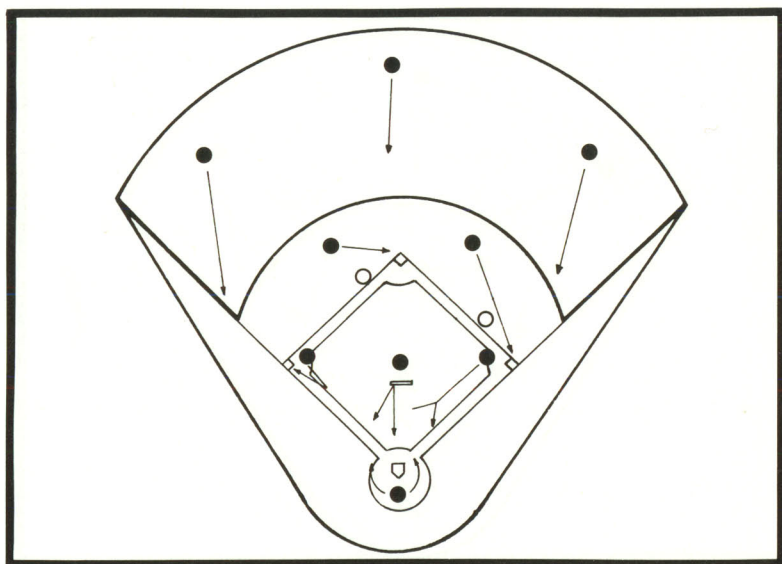
Пятый и третий номера устремляются к дому. Питчер тоже после подачи бежит к дому.

При сильном банте и быстрой обработке мяча бегущего удастся вывести в аут при помощи форс-аута, но, если это не удастся, целесообразно надежно вывести в аут бегущего (бьющего) на первой базе.



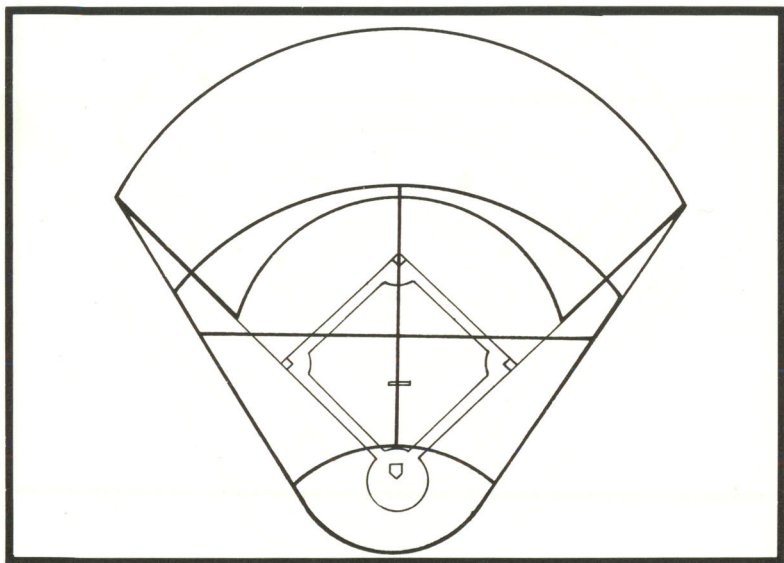
13. Оборона банта в присутствии бегущих на первой и второй базах

Самое идеальное - это вывести в аут на третьей базе, но, если это не удастся, стремиться к одному надежному ауту. Пятый номер, сделав 4—5 шагов вперед, если мяч обрабатывает питчер, уходит назад для прикрытия третьей базы. Ключом к успеху является реакция на ситуацию пятого номера.



15. Зоны распределения свечей во внутреннем поле

Кто должен ловить мяч, отбитый вверх свечой над внутренним полем? На иллюстрации показана схема распределения зон, за каждую из которых отвечает соответствующий игрок. Если поднялся трудный мяч, питчер дает указание, кому поймать данный мяч.



БЕЙСБОЛ

В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

—ОБОРОНА—

