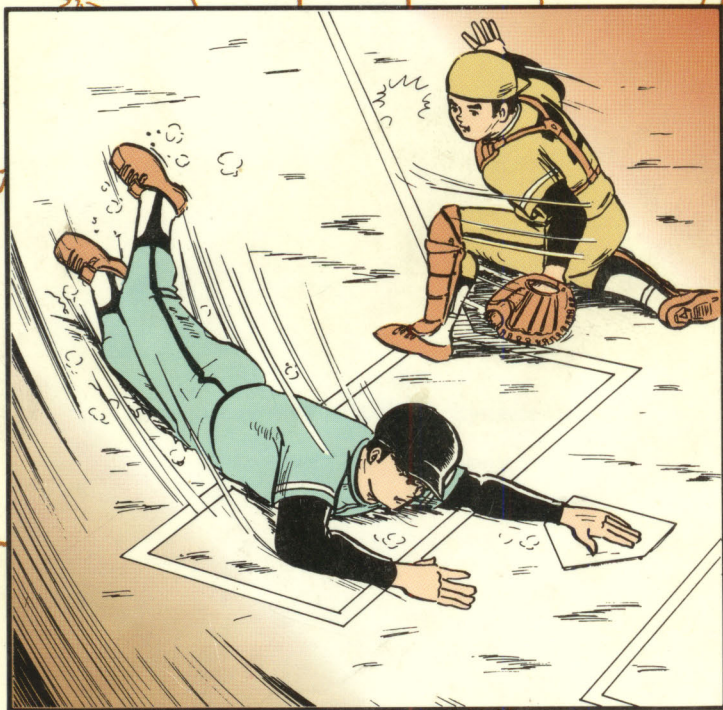


БЕЙСБОЛ

В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

— НАПАДЕНИЕ —

Под редакцией Коитиро Нумадзавы
Критика по бейсболу



А / О БЕЙСБОЛ МАГАЗИН СЯ
ТОКИО.ЯПОНИЯ

БЕЙСБОЛ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

= НАПАДЕНИЕ =

Под редакцией Коитиро Нумадзава,
критика по бейсболу

БЕЙСБОЛ МАГАЗИН СЯ
ТОКИО. ЯПОНИЯ

БЕЙСБОЛ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ =НАПАДЕНИЕ=

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 1	4
---------	---

БЬЮЩИЙ

I. ПРИНЦИП ОТБИВАНИЯ МЯЧА	4
---------------------------	---

II. НЕДОСТАТКИ, ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ОТБИВАНИИ	13
---	----

III. И ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ БЬЮЩИМ.	22
--	----

IV. Техника в процессе фактических атак	42
---	----

V. БАНТ	62
---------	----

ГЛАВА 2	76
---------	----

БЕГУЩИЙ

I. ПЕРЕБЕГАНИЕ ОТ БАЗЫ К БАЗЕ	76
-------------------------------	----

II. ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ (слайдинг)	98
--------------------------------	----

III. СТИЛ	109
-----------	-----

ГЛАВА 3	123
---------	-----

СОВМЕСТНАЯ СТРАТЕГИЯ

I. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	123
----------------------	-----

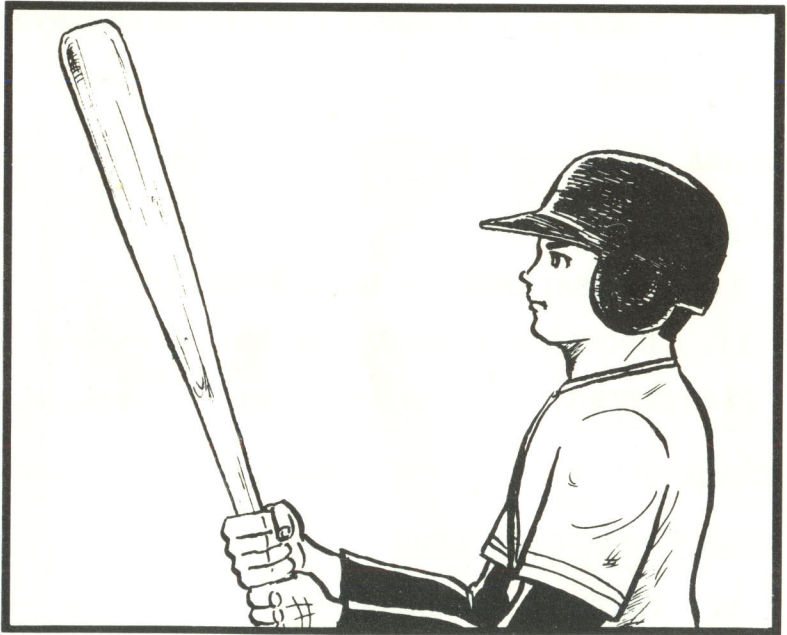
II. СИГНАЛ И ТРЕНЕР	131
---------------------	-----

I. ПРИНЦИП ОТБИВАНИЯ МЯЧА

1. Выбор биты

Принцип

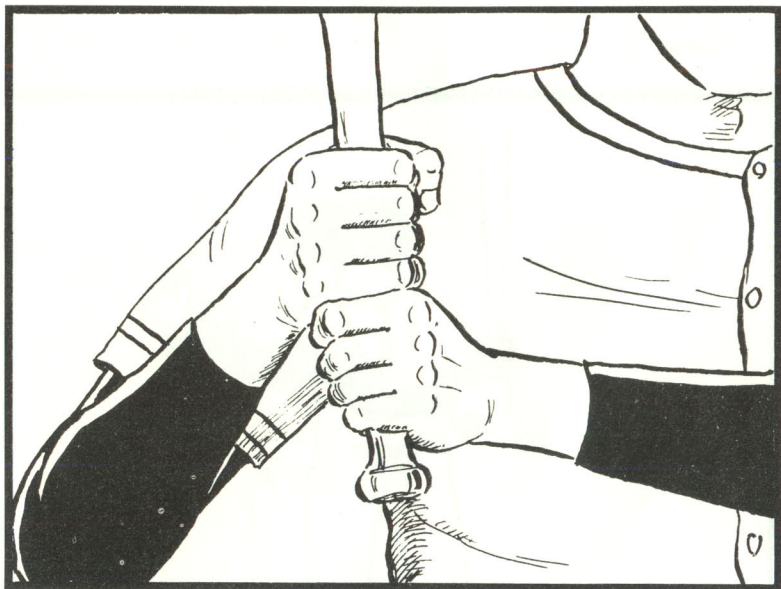
- 1) Сравнительная легкость
- 2) Звонкий звук при стуке
- 3) Длина и форма может выбираться по вкусу
- 4) Легкая для размаха



2. Хват

Принцип

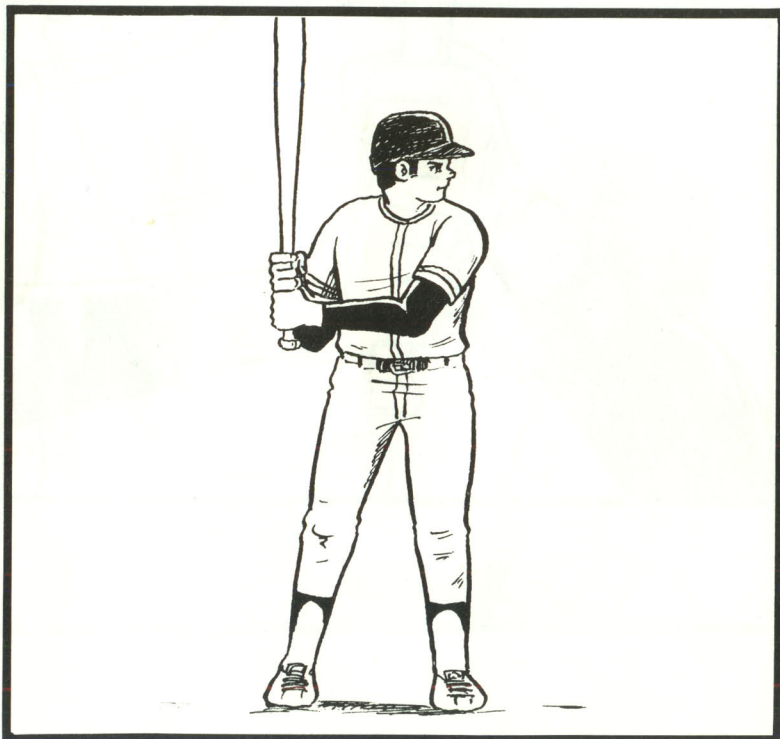
- 1) Эмблема должна быть направлена к себе
- 2) Бита крепко зажимается мизинцем, безымянным и средним пальцами.
- 3) Держать легко как зонтик.



3. Расстояние между ногами

Принцип

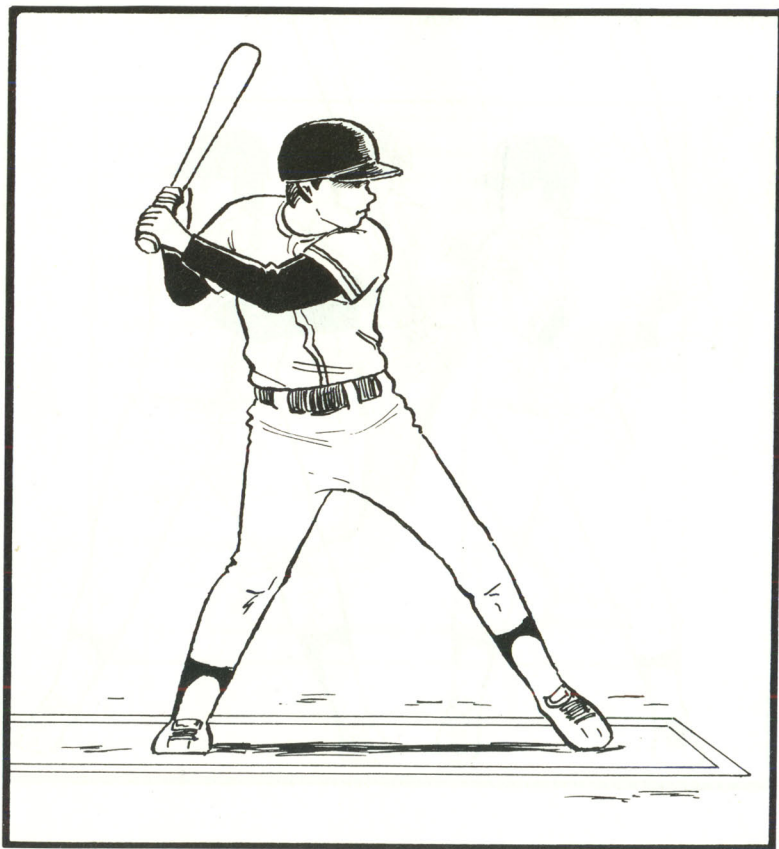
- 1) Соблюдение баланса и непринужденная поза
- 2) Расстояние между ногами должно быть немного больше ширины плеч.
- 3) Обоими глазами смотреть на питчера
- 4) Несильный игрок должен держать место хватки повыше.



4. Размах назад

Принцип

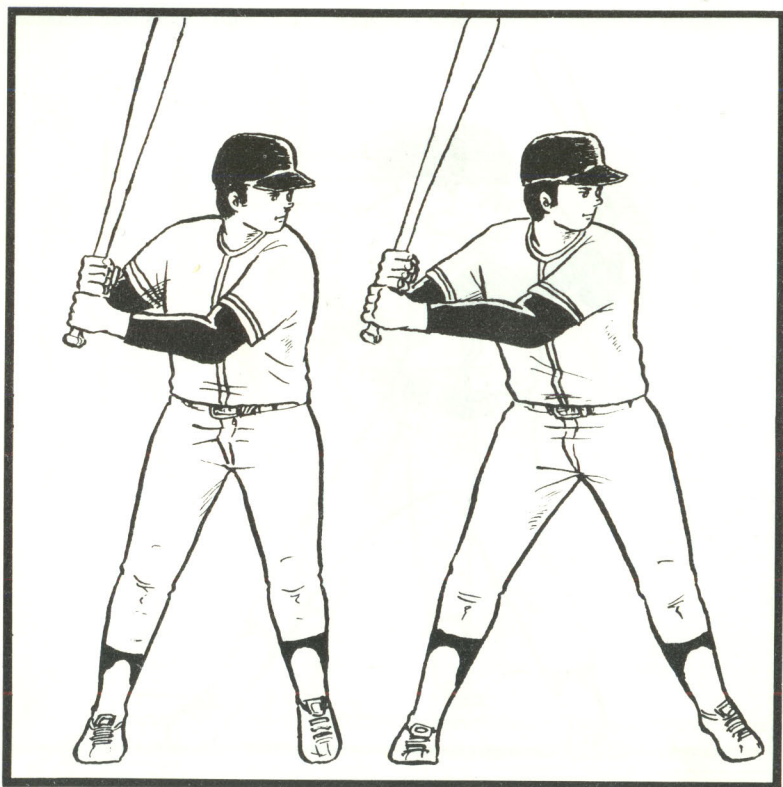
- 1) Центр тяжести тела переместить на заднюю ногу
(правая нога правши)
- 2) Повернуть правое бедро (правша) и сконцентрировать силу.
- 3) Руки не напрягать.
- 4) Голову не двигать.



5. Шаг

Принцип

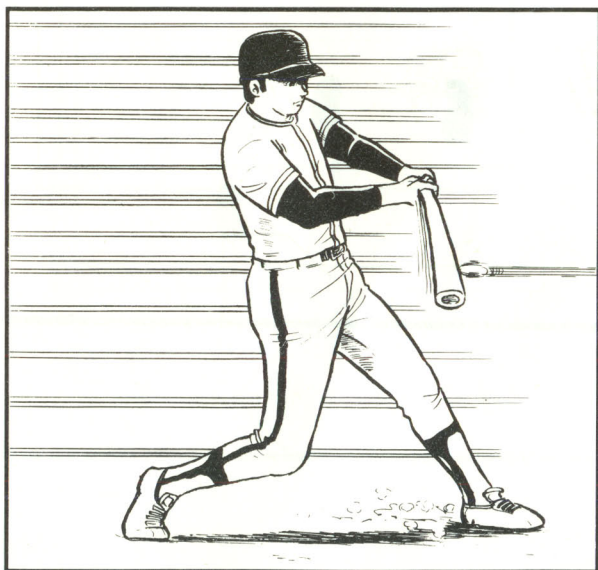
- 1) Левую ногу выставить в боковом направлении
- 2) Выставление на 15 см
- 3) Кончики пальцев ног должны быть направлены перпендикулярно домашней базе.
- 4) При выставлении левой ноги тяжесть тела должна оставаться на правой (задней) ноге.



6. Размах

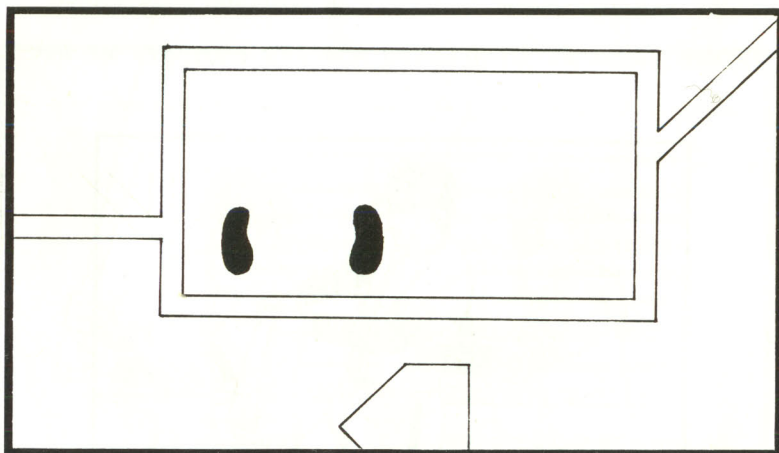
Принцип

- 1) Размах производится при повороте бедер
- 2) Бита проходит по кратчайшей траектории.
- 3) Размах в нижнем направлении
- 4) Подмышки и лотки прижимаются к бокам.
- 5) Лево́й рукой отбивается мяч, а правой производится нацеливание.
- 6) При ударе до последнего момента смотреть на мяч.



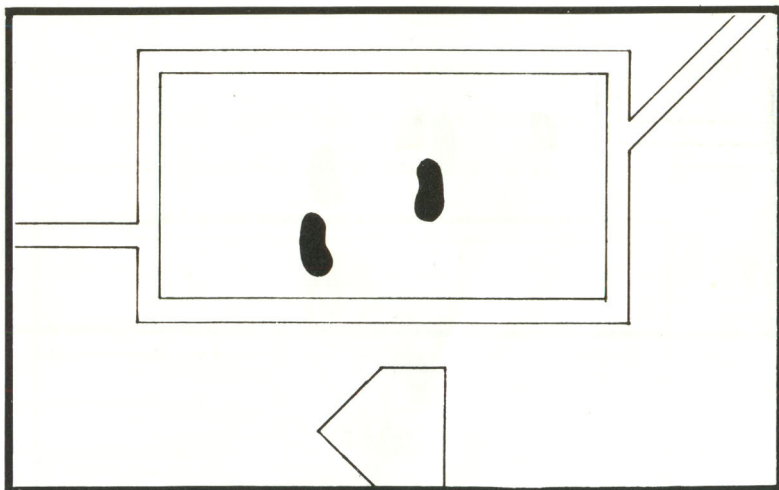
1. Параллельное раздвигание ног

Обе ноги стоят параллельно линии, соединяющей питчера и домашнюю базу. Тело бьющего от подмышек до бедер смотрится как целая доска. Позиция без единого слабого места, позволяющая отбивать на вид любые мячи. По сравнению с другими двумя видами раздвигания ног отсутствуют недостатки.



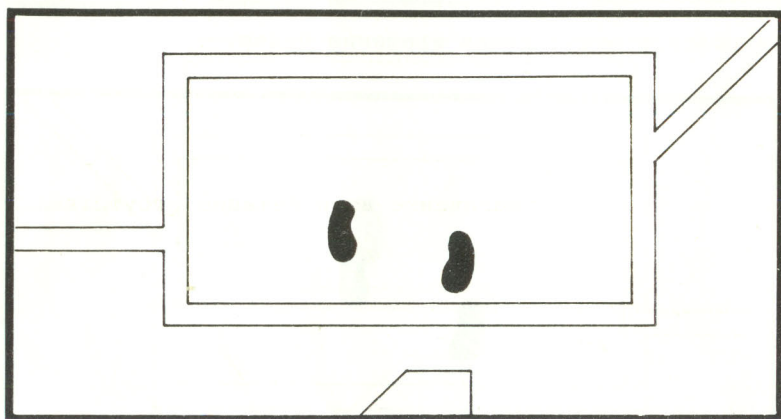
2. Открытое раздвигание ног

Нога со стороны питчера отводится назад, а кончики ее пальцев направлены в наружную сторону, поэтому тело направлено в сторону питчера. Эта позиция позволяет успешно отбивать мяч, проходящий ближе к бьющему. Надеяться на вращение бедер, а значит отбивать дальние удары невозможно. Позиция не эффективна для отбивания дальних от бьющего мячей, но приемлема для игроков с отсутствием вращения бедер.



3. Закрытое раздвигание ног

Нога со стороны питчера передвинута вперед. Эта позиция оказывает давление на питчера. Она позволяет отбивать дальние от бьющего мячи. Близость к домашней базе позволяет в свою очередь быстро реагировать битой на мяч, но шут, бросаемый правым питчером или кэрв, кинутый левой отбивать удачно неудается.



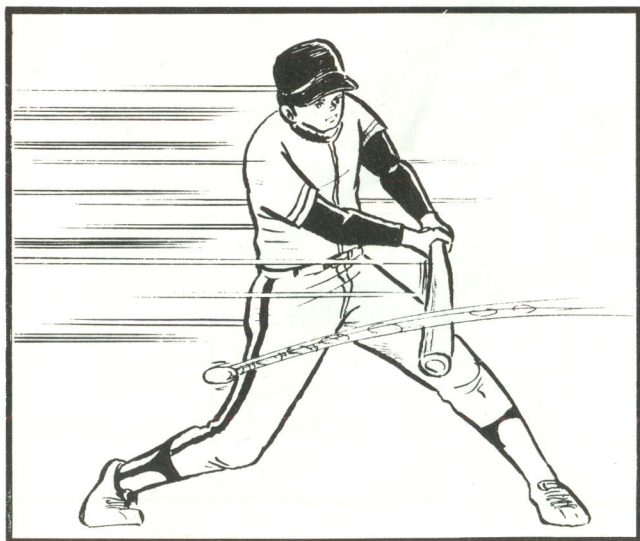
II. НЕДОСТАТКИ, ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ОТБИВАНИИ

1. Чрезмерно большое выставление (отшагивание) ноги

Принцип

- 1) При большом отшагивании трудно реагировать на изменения быстрого мяча
- 2) При большом отшагивании следует раздвигать шире ноги с самого начала.

За исключением случаев, когда питчер имеет в репертуаре только один вид броска или бьющий знает наверняка какой мяч должен прилететь не рекомендуется делать большое отшагивание во избежание отсутствия возможности реакции на различные мячи.

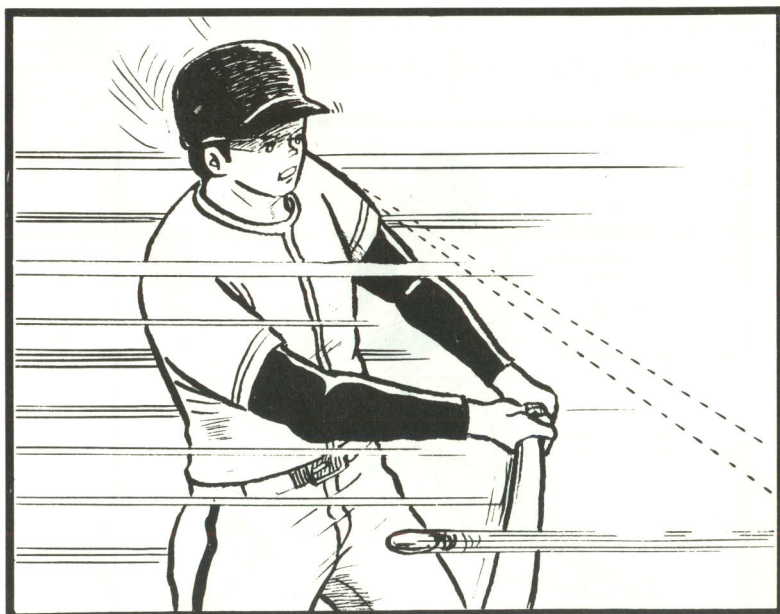


2. Движение головы

Принцип

- 1) При движении головы сдвигается и поле зрения
- 2) Стремиться к наблюдению за мячом до момента отбивания.

Отбивание (баттинг) означает удар битой по мячу, поэтому до последнего момента требуется смотреть на приближающийся мяч. При движении головы во время размаха в момент контакта биты с мячом поле зрения серьезно отклоняется.

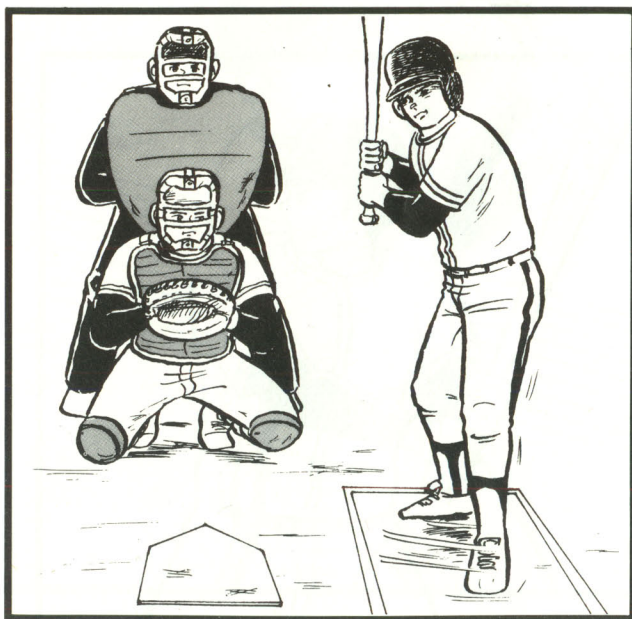


3. Изменение расположения ног

Принцип

- 1) Изменение расположения ног является сигналом того, что бьющий намерен отбить мяч.
- 2) Отбивать следует с одинаковой позиции ног.

Установив самое удобное для бьющего расстояние между ногами в боксе для бьющих, не следует то приближаться к дому, то отходить от него. Эти движения подадут повод бросить питчеру или потребовать кятчем от питчера мяч, которого на самом деле не ждет бьющий.

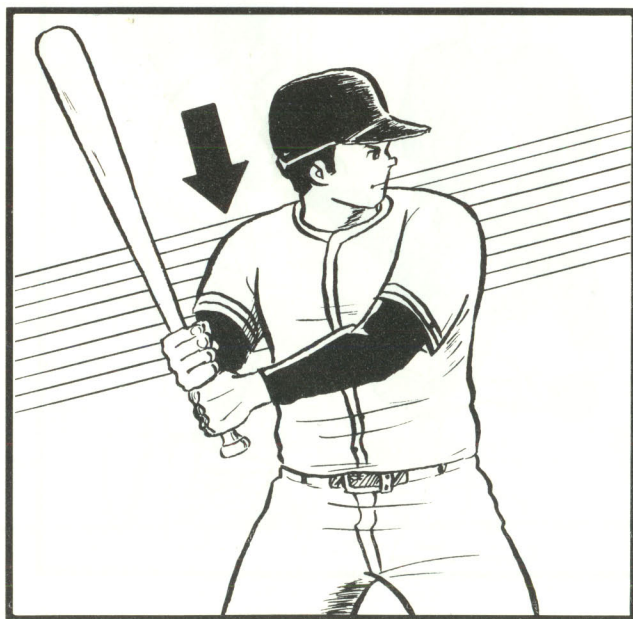


4. Опускание заднего плеча

Принцип

- 1) При опускании плеча махнуть битой по ровной траектории невозможно.
- 2) Не опускать руки и кисти.

Наряду с приближением мяча к дому не следует опускать руки, иначе удачно отбить довольно высокий мяч не удастся, потому что бита не выходит по параллельной траектории. Руки опускаются в результате чрезмерного изгибания кисти при отшагивании во время удара. Рекомендуется тренироваться перед зеркалом, чтобы бита выходила в параллельном направлении.

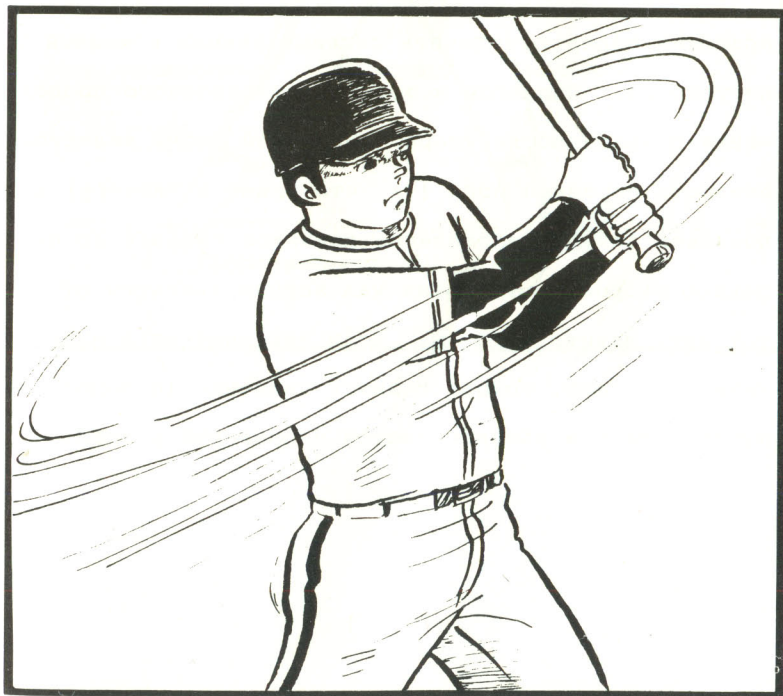


5. Размах в верхнем направлении

Принцип

- 1) Не предпринимать длинные удары.
- 2) Не махать битой, направленной вверх.

Не следует изменять позицию отбивания для мощных ударов. Мощный и надежный мяч может быть отбитым только в том случае, когда бита производит движение с параллельной траекторией и мяч касается к точке вдоль осевой линии биты.

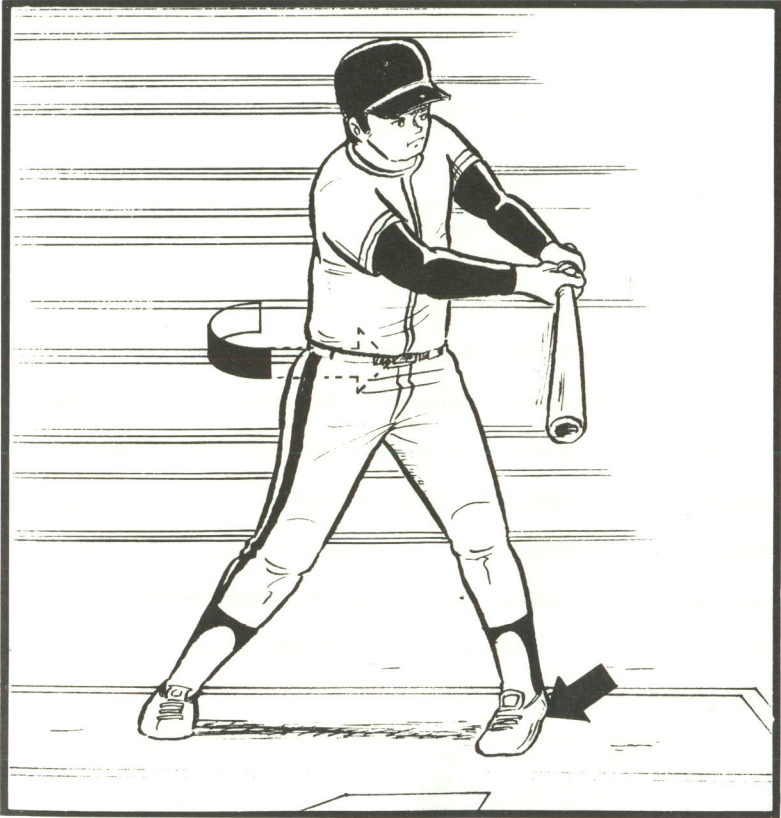


6. Недостаточное вращение бедер

Принцип

- 1) При нехватке вращения бедер мощный размах не обеспечивается.
- 2) Заднюю ногу отодвигать далеко от базовой плиты не следует.
- 3) Носки передней ноги не направлять во внутреннюю сторону.

Бедра должны медленно и естественно вращаться, чтобы обеспечить требуемый размах. При недостаточном вращении бедер обеспечить сильный размах и мощный удар не удастся. Лишается и эффект естественного продолжения размаха после удара. Причиной этому является близость передней ноги (та, что ближе к питчеру) к домашней базе и направление кончиков пальцев во внутреннюю сторону в то время как задняя (дальняя от питчера) нога далеко от базы. Если передняя нога направлена к питчеру, то облегчается движение (поворот, вращение) бедер и обеспечивается нормальный размах.

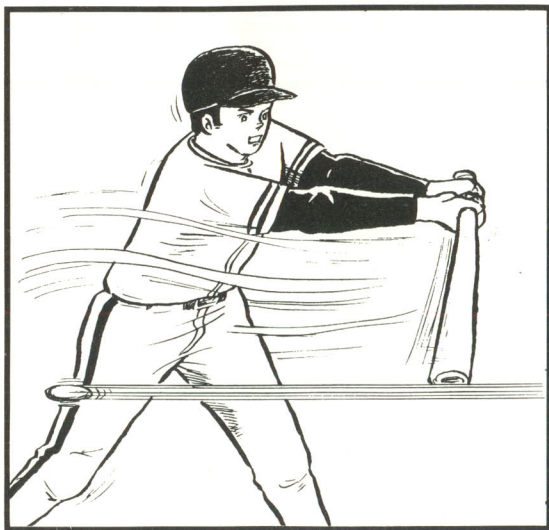


7. При ударе по мячу бита выставляется в виде отталкивания.

Принцип

- 1) При недостаточно быстром размахе в кистях не обес-
печивается энергия.
- 2) Рекомендуется тренировка для быстрого изгибания
кистей.

Бьющий, отбивающий мяч отталкиванием биты, разма-
хивается, приближая все тело к мячу. Он не всем телом
приближается к мячу, а медленным движением всего тела
размахивается битой, отталкивая ее от себя. Мяч, разу-
меется не летит далеко, в размахе отсутствует мощ-
ность, а следовательно и удар не получается мощный.
Что же предпринимать? Естественно держа биту, следу-
ет вращать бедра и отбивать мяч.



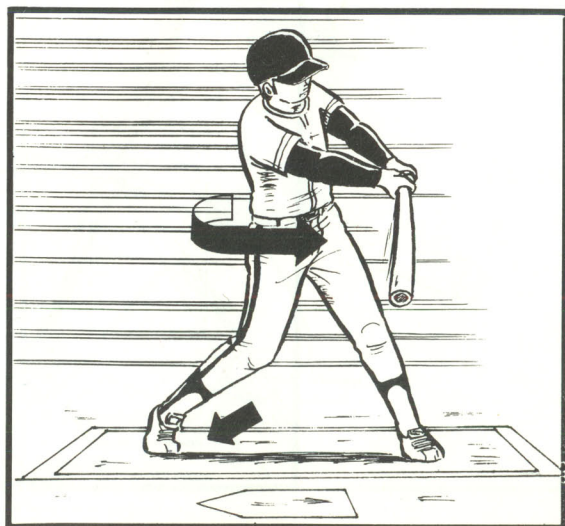
8. Вращение тела производится вокруг пяток.

Принцип

- 1) Тяжесть тела опирается не на пятки, а на пальцы ног.
- 2) К подаваемому мячу приближаться всем телом.

Не следует при отбивании мяча опираться на пятки, поднимая кончики пальцев вверх для вращения тела.

В таком положении бита размахивается быстро, но нарушается баланс и теряется эффект при отбивании мяча, проходящего по наружной зоне домашней базы. В положении отсутствия концентрации тяжести тела над домашней базой мяч, как правило, отлетает в фаул. Для правильного отбивания тяжесть тела должна опираться не на пятки, а на кончики пальцев. Не только быстрое вращение биты обеспечивает мощный удар, а отбивание всем корпусом.



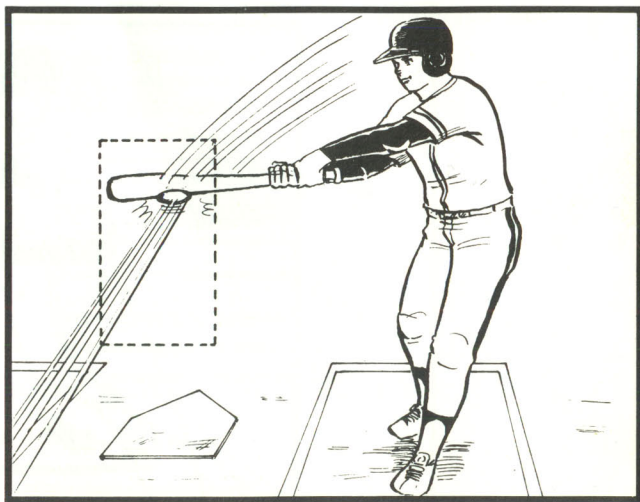
III. И ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ БЬЮЩИМ.

1. Отбивать хороший мяч.

Принцип

- 1) Освоить страйковую зону.
- 2) Точно отбивать хороший мяч.
- 3) Не отбивать плохо поданный мяч или обманный мяч.

Хороший бьющий точно знает зону прохода мяча по внутренней или наружной стороне базы, а также высоту для наиболее удачного отбивания. Он отбивает самый удобный для себя страйковый мяч. Если отбивается страйк, то это значит что посылается мяч точным ударом битой. Не следует махать битой, когда питчером брошен плохой мяч или мяч, приводящий бьющего в заблуждение, ставя себя в невыгодное положение перед питчером.



2. Приводить в трудности игроков обороны.

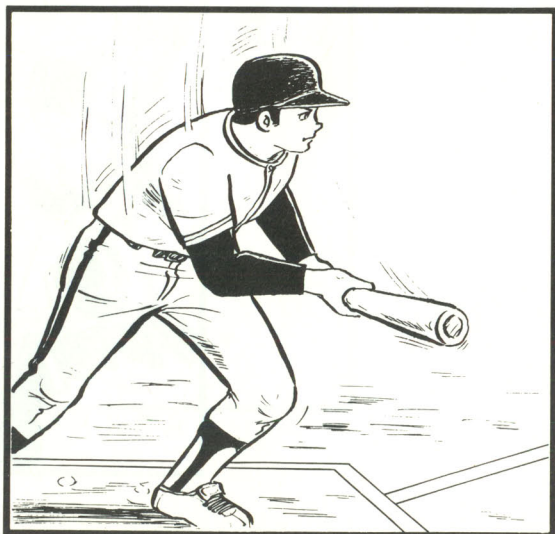
Принцип

- 1) Вводить в заблуждение оборону – эффективный стратегический прием.
- 2) Не оказываться легко в трехстрайковом ауте.

Хороший игрок, находясь в боксе для бьющих (баттер бокс), постоянно делает какие-то движения, вводя в заблуждение или раздражение игроков обороны.

В присутствии на базе (ах) бегущего (их) принимает то положение банта или делая вид, что отбивать не собирается.

Хороший бьющий не оказывается в трехстрайковом ауте. После отбивания трудноотбиваемого страйка в фаул у него могут появиться шансы на хороший удар и хит.

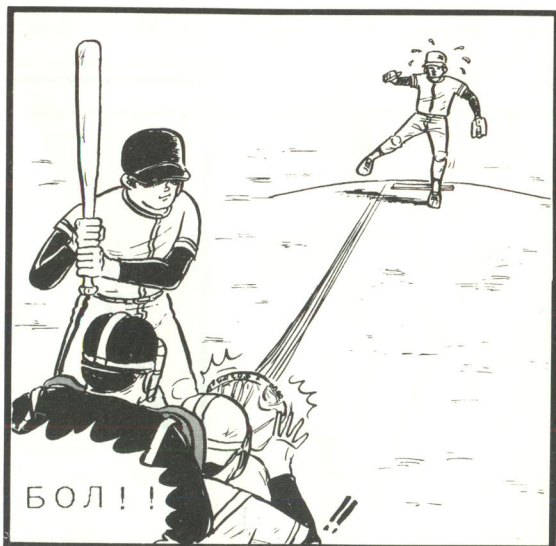


3. Принуждать питчера к удобному для себя мячу.

Принцип

- 1) Игнорировать плохие для себя мячи и загонять питчера в трудное для него положение.
- 2) Принуждать питчера к подаче хорошего для отбивания мяча или приобретения фор-бола.

Даже после двух страйков не реагировать на плохие мячи, а заставлять питчера кинуть мяч по центру базы. При такой тактике бьющего повышается возможность отбивания хита или получения фор-бола. Бьющий должен стремиться к сохранению преимущества над питчером. В тяжелом для него состоянии ему не удастся штурмовать по слабым местам (зонам прохода мяча) бьющего.

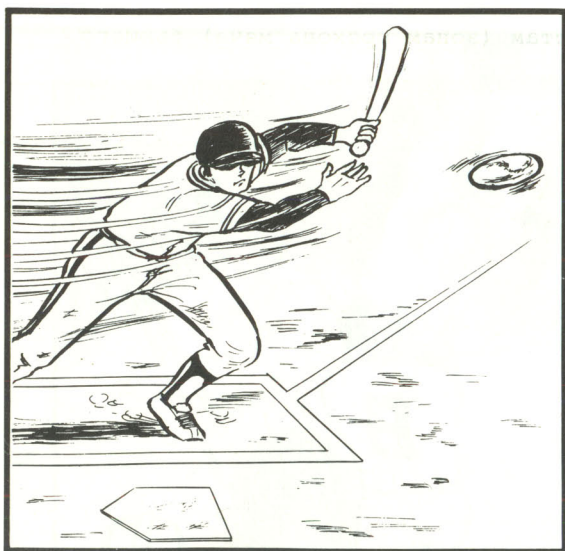


4. Добиваться отбивания мяча в любом направлении.

Принцип

- о Если игроки обороны знают, что бьющий отбивает мяч в одном направлении, то им легче обороняться.

Существуют, разумеется исключения. Такие легендарные игроки как Оо или Табути, не взирая на специальное смещение позиций в обороне, успешно отбивали и хиты и хоум-раны, но, если заурядный игрок отбивает, как правило, в одном и том же направлении, то обороне легко обрабатывать мячи. Назаурядный игрок должен уметь отбивать мяч в любом направлении.



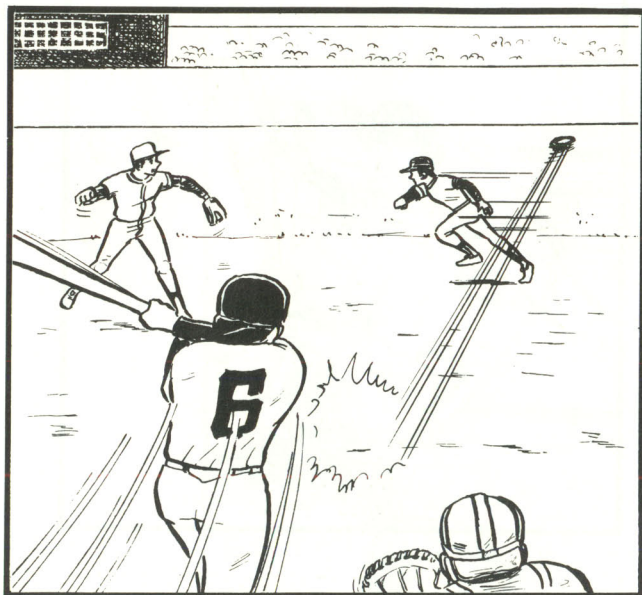
5. Отбивать в поле за бегущим.

Принцип

- 1) Следить глазами за мячом до последнего момента.
- 2) За счет отбивания мяча в зону за бегущим предотвращается дабл-плэй.

В случае присутствия бегущего на первой базе нерядовой бьющий умеет отбивать мяч за игроком на базе. В случае хит энд рана этот прием способствует увеличению шансов на удачу и предотвращению дабл-плэя.

Для этого следует как можно дольше следить глазами за мячом. Это в свою очередь будет способствовать повышению мастерства бьющего.

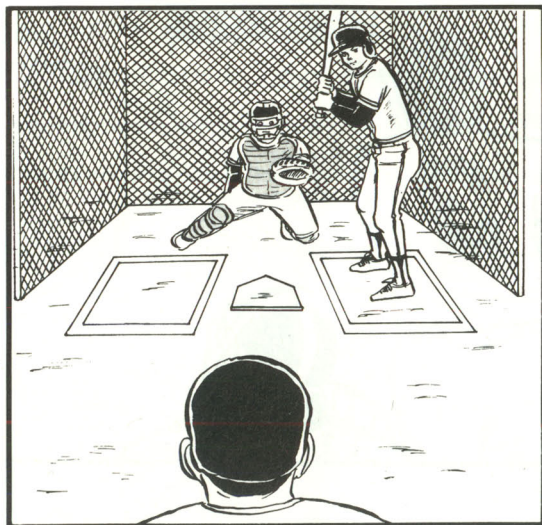


6. Во время тренировки давать конкретные указания о видах мячей питчеру.

Принцип

- 1) Не удовлетворяться тренировкой при отбивании нетрудных мячей.
- 2) В ходе тренировок проводить изучение.

Во время тренировок обычно питчер не кидает мячи при полной отдаче сил и бросает, как правило мяч на полускорости. Поэтому требовать от питчера подавать всевозможные мячи и изучать слабые и наоборот сильные для отбивания маршруты и участки ударных мест. Можно потребовать подачу мяча без предупреждения его вида и скорости.



7. В тренировках отбивания требовать подачу мячей в слабые для себя места.

Принцип

- о Стремиться к ликвидации недостатков.

Тренировки по отбиванию должны в первую очередь нацеливаться на ликвидирование недостатков. Незаурядный бьющий знает точно свои слабости и преимущества. В ходе тренировок целесообразно требовать от питчера подавать мячи именно в слабые места для себя. Со временем такие недостатки будут преодолены.



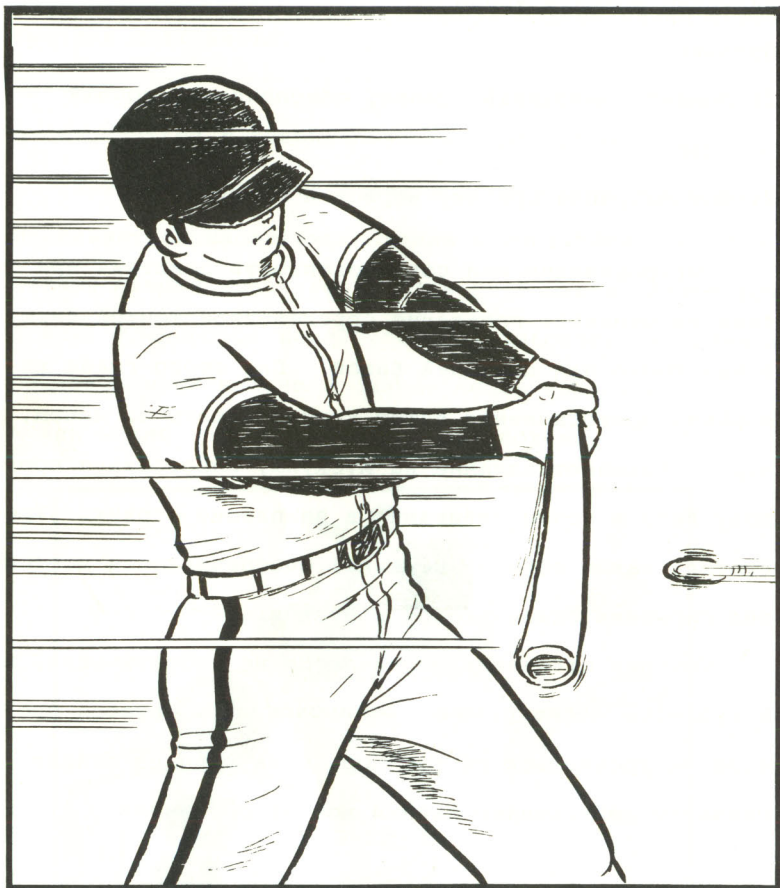
8. Значение момента удара

Принцип

- 1) Момент, выбранный удачно, обеспечивает точный удар.
- 2) Концентрация зрения, нервов и мускул.

Синхронизация или согласованность действия при отбивании означает попадание определенной точкой биты в мяч точно над домашней базой. Для этого глаза до момента прикосновения битой к мячу следят за мячом, нервы оказывают влияние на мускулы, способствуя прохождению биты в точке отбивания в диапазоне страйк. Требуется, таким образом реакция, обеспечивающая достижение гармонии глаз, нервов и мускул.

Техника отбивания осваивается не теоретически, а в процессе многократных тренировок. Требуется проведение тренировок до тех пор, пока тело не освоит наиболее синхронизированный момент отбивания.



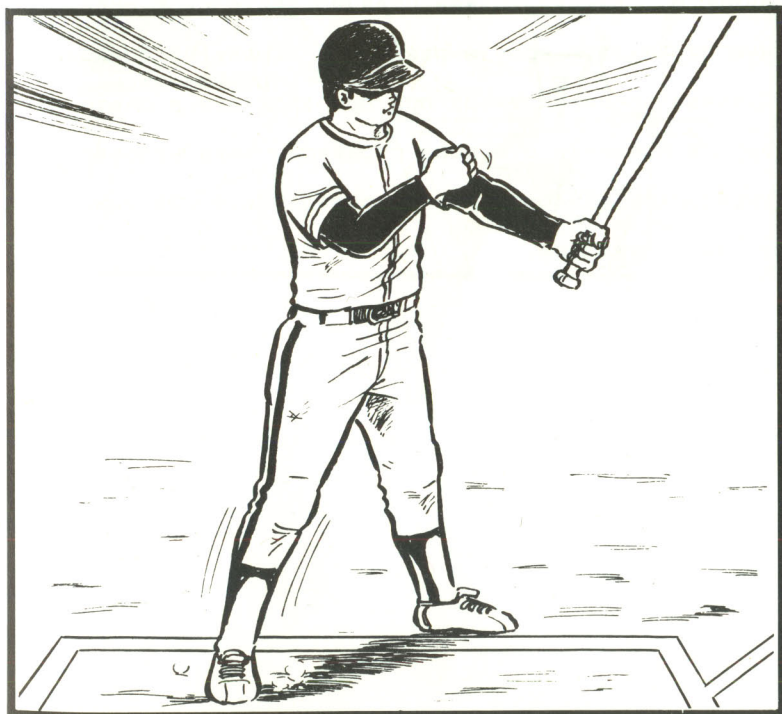
9. В бокс для бьющего входить с уверенностью.

Принцип

- 1) Верить в свои возможности.
- 2) Иметь твердое решение удачно отбить мяч.

Проявление уверенности влечет, как правило, хорошие результаты, поэтому заходящий в бокс бьющий должен вселять уверенность в себе.

Решительность удачного отбивания мяча, поданного питчером в значительной мере способствует достижению хороших результатов.

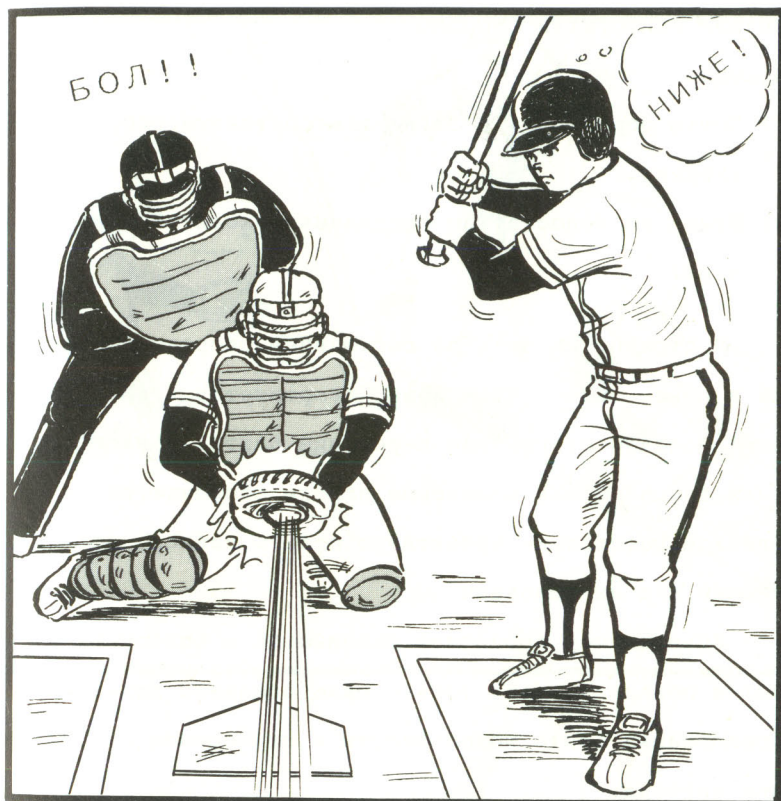


10. Знайте свою собственную страйковую зону.

Принцип

- 1) Страйковая зона по горизонтали для всех игроков одинаковая, но по вертикали колеблется в зависимости от игроков.
- 2) В зависимости от обстоятельств страйковая зона может быть и сужена, и расширена.

Ширина страйковой зоны соответствует ширине домашней базы, поэтому она одинакова для любого игрока. По высоте она находится между подмышками и коленями бьющего. Бьющий должен отлично знать свою собственную страйковую зону и различать страйк от бола. С точки зрения питчера при преобладании в счете питчера в поединке с бьющим страйков, зона условно расширяется и наоборот при преобладании болов зона страйка условно сужается.



11. Знайте недостатки обороны.

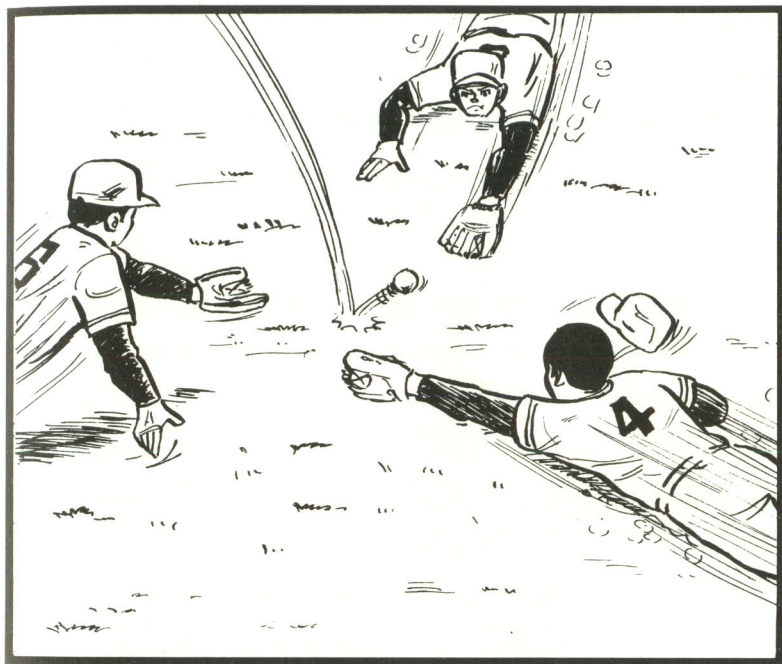
Принцип

- 1) Четко определять и оценивать состояние обороны противника.
- 2) Штурм по недостаткам противника входит в тактику игры.

Постоянно следить за состоянием обороны противника в поле. Если пятый номер обороняется в глубине поля полезно отбить мяч перед ним бантом и наоборот, если опасаясь банта полевые игроки обороняются на близком расстоянии эффективно отбить лайнер, пролетающий над их головами.

Если питчер проявляет склонность к ошибочной обработке полевых мячей, только одно обманное движение предпринимки банта может ввести в стрессовое состояние питчера.

Постоянно следите, таким образом, за поведением игроков в обороне!



12. Скорее найти свои недостатки и стремиться к их преодолению.

Принцип

- 1) Недостатки следует преодолеть как можно скорее.
- 2) Не торопиться, но надежно освободиться от недостатков.

В процессе стремления стать квалифицированным и техничным игроком следует постоянно бороться со своими недостатками. Игрок должен точно знать свои слабости, свои любимые мячи. Тренировки с битой перед зеркалом для холостых ударов помогают преодолеть недостатки и ошибки при ударах. Торопиться с результатом не следует во избежание худших результатов, а день за днем по-немногу ликвидировать ошибки и обнаруженные недостатки.



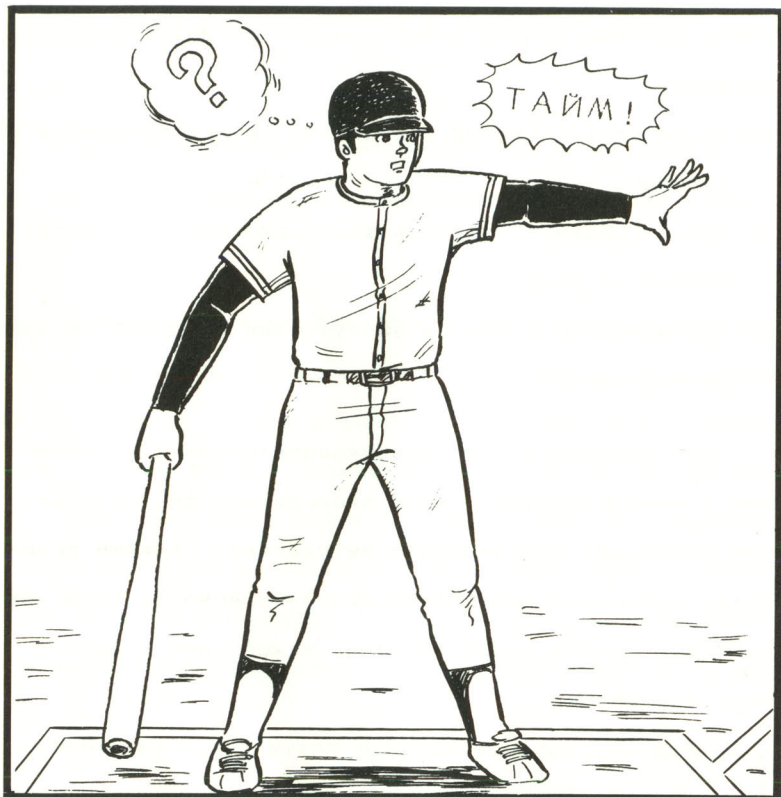
13. Перед заходом в бокс следует четко оценить обстановку.

Принцип

- 1) Точно знать в какой обстановке Вы приступаете к нападению.
- 2) После оценки обстоятельства полностью сосредоточиться на ударах.
- 3) При малейшем духовном заблуждении выходить за пределы бокса.

При машинальном и необдуманном участии в нападении в момент прихода своей очереди хороших результатов отбивания получить врядли удастся. Бьющий должен четко сознавать на каком иннинге происходит игра, присутствуют ли на базах бегущие, какой счет и что от него требуется?

Если требуется изменение тактики при отклонении от первоначального обстоятельства, непонимании смысла сигнала, посылаемого тренером, лучше непосредственно спросить у последнего, чем атаковать без ликвидации сомнения.

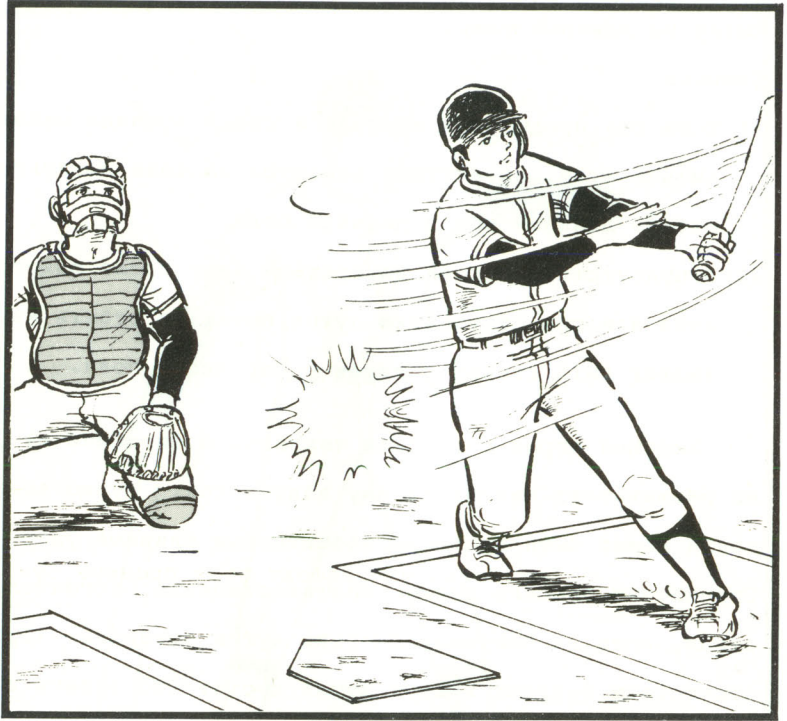


14. Четко знать в какой момент целесообразно делать попытку на длинный удар.

Принцип

- 1) Если два предыдущих коллеги в своей команде оказались в ауте, но бегущий остается на базе пытаться отбить длинный мяч в дальнее поле.
- 2) В присутствии игрока на третьей базе после одного аута или при отсутствии аутов пытаться отбить мяч (может быть свеча) в глубину наружного поля.

Хороший игрок с высокой техникой отбивающий мяч, не размахивает битой как ему вздумается. Нужно знать, когда может быть наиболее эффективным длинный удар. Стремление бьющего должно соответствовать обстоятельствам, есть ли бегущие, сколько аутов потеряно. При отсутствии бегущих и двух аутах достаточно забить в трибуну хоум-ран, чтобы зачислить в счет своей команды одно очко. Если на третьей базе свой игрок, то при нулевом или одном ауте дальняя свеча в наружное поле позволит получить одно очко.



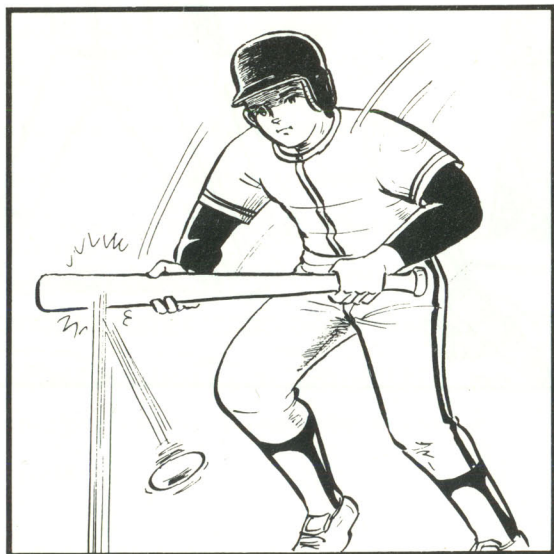
15. Правильно использовать свои преимущества

Принцип

- о Стремиться к полезному использованию в игре своих преимуществ.

Хороший игрок должен прекрасно знать свои способности и возможности, в частности явные преимущества над другими игроками. Например быстрое бегание, высокая техника в отбивании бантов, умелое отбивание дальнего мяча в правую сторону (левого — в левом направлении поля).

Эти преимущества следует использовать в ходе матча. Но не забывать, что эффект этих приемов будет удваиваться и умножаться при дружной командной игре.



IV. Техника в процессе фактических атак

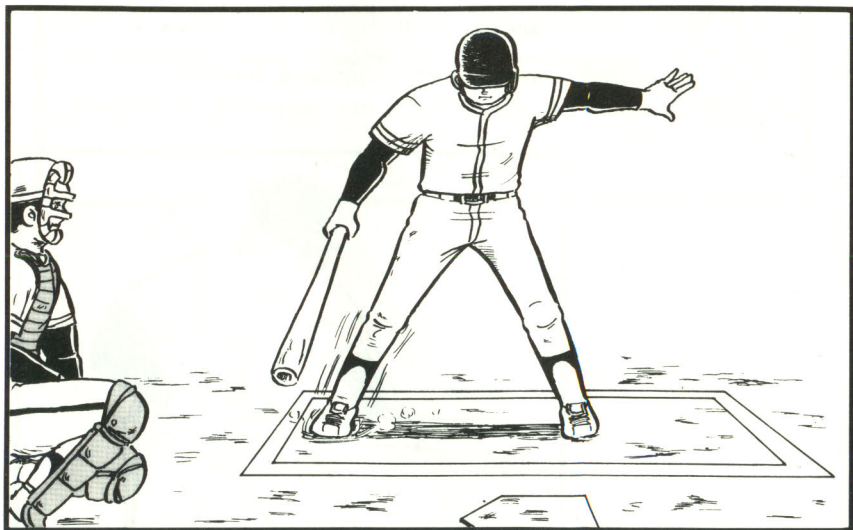
1. В каком месте бокса стоять?

Принцип

- 1) Перед, за или в центре дома.
- 2) Ближе или дальше от питчера.

(1) В месте, близком к домашней базе.

Эффективно для отбивания мячей, проходящих за центральной линией от бьющего. Близкий к бьющему мяч отбивать в таком положении неудобно.



(2) Посередине бокса для бьющих

Самое нормальное положение, позволяющее отбивать и близкие и дальние мячи, но когда мяч проходит по самой отдаленной от бьющего линии домашней базы, то отбивать его нелегко.

(3) В отдалении от базы

Эффективно для отбивания близких мячей и проходящих по центру базы, но к дальним мячам эффекта нет.

А. Ближе к питчеру

Эффективно отбивать мячи питчера, подающего в основном вращающиеся мячи "шут" или "кэрв". Чем ближе стоит бьющий, тем труднее питчеру кидать такие мячи. И наоборот для бьющего трудно отбивать с такого положения быстрые мячи.

Б. Стоять в отдалении от питчера

Эффективно при отбивании мячей, которые подаются при высокой скорости. До последнего момента бьющий может наблюдать за приближающимся мячом, а если летит "кэрв" отбивать можно после завершения траектории полета. Однако отбивать мяч, проходящий в районе груди, не так легко. Таким образом, следует менять положение в соответствии с ситуацией.

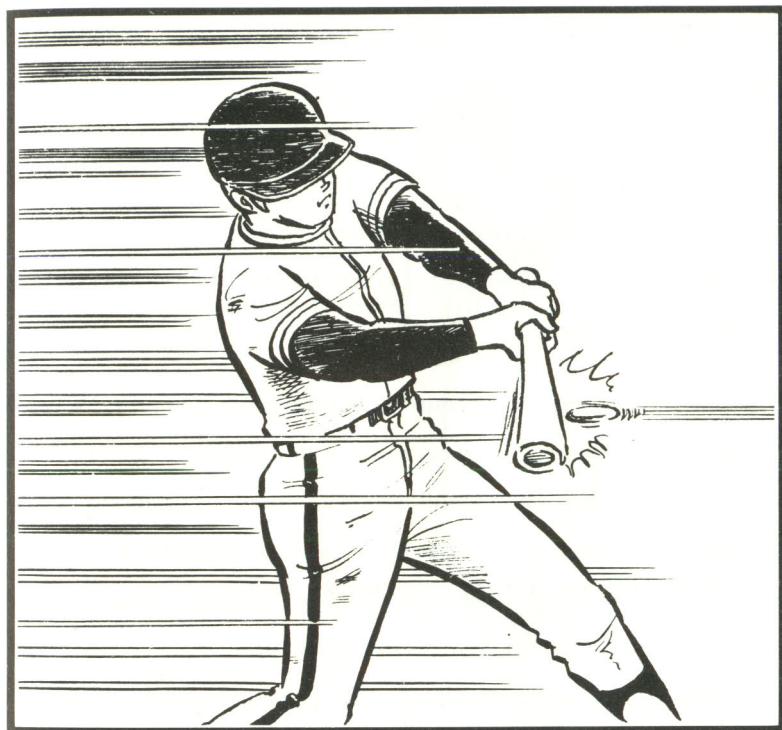
2. Отбивать быстрый мяч

Принцип

- 1) Не опаздывать при размахе.
- 2) Оценивать быстро и точно маршрут мяча.

Требуется выбор наиболее удачного момента отбивания мяча, поданного питчером при высокой скорости и идущего по труднодостижаемому маршруту. Для этого с того момента, как питчер наступил на питчерский щит требуется внимательно следить за мячом и быстро определить (предугадать), куда питчер собирается направить мяч.

Если правый питчер, подающий мяч правому бьющему, наступает на левую часть щита должен прилететь ближний мяч, а если опорная нога стоит на правой части питчерского щита, то питчер собирается направить мяч в дальний угол. Важно быстро предугадать привычки питчера. Мячи, проходящие через ближний угол следует отбивать при достаточно большом вращении бедер с приложением на мяч тяжести корпуса. Дальние мячи целесообразно отбивать, дав им приблизиться к себе и немного отклонившись от точки нормального контакта с мячом.



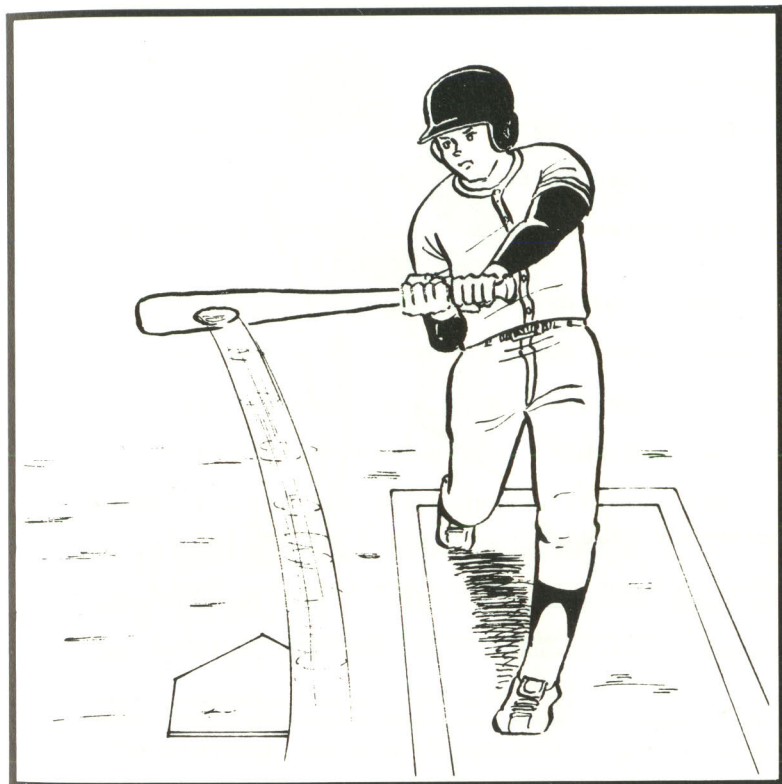
3. Кэрв (мяч с кривой траекторией)

Принцип

- 1) Внимательно следить за мячом и отбивать после завершения изгиба.
- 2) Отбивать с участием вращения бедер.
- 3) Притянуть к себе (дать достаточно приблизиться) мяч и отбивать.

По сравнению с прямым и быстрым мячом мяч, идущий по кривой траектории уступает в скорости. Поэтому не следует бояться таких мячей. Мяч, идущий по непривычной траектории, следует хорошо видеть и отбивать, дав ему приблизиться к себе больше, чем в случае отбивания высокоскоростного мяча.

Мяч проходящий по ближнему углу отбивать с некоторой задержкой, но быстро повернув бедра. Дальний мяч целесообразно отбивать в сторону девятого номера, а центральный — в направлении питчера.

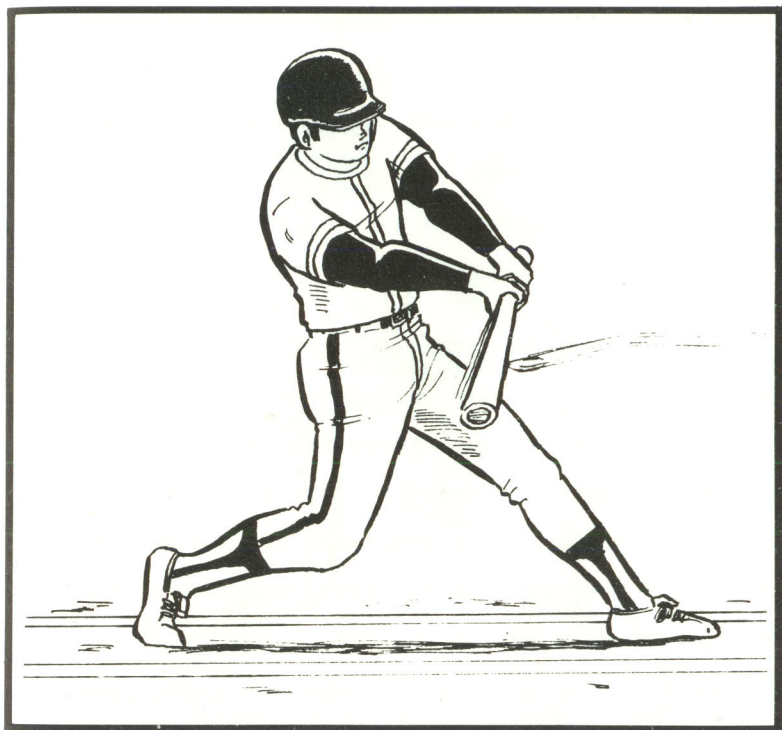


4. Отбивание мяча, падающего перед базой под острым углом.

Принцип

- 1) Воздерживаться от отбивания таких мячей.
- 2) Центр тяжести переставить на заднюю ногу.
- 3) Равновесие поддерживать в нижней части корпуса.

Мяч, падающий перед домашней базой под острым углом, обычно подается питчером в качестве решающего броска. Применяется он в большинстве случаев как последний (решающий) мяч, выводящий бьющего в страйковый аут или при отвлечении внимания бьющего, полного решимости сделать мощный удар. Внимание бьющему следует проявить после двух страйков. В категорию таких падающих мячей входят: фарк-бол (от слова вилка), шинкер, наккл и т.д. Для успешного отбивания такого мяча следует по возможности поближе привлечь его к себе и точно отбивать с низкого положения центра тяжести. Целесообразно стоять ближе к питчеру, раздвинуть пошире ноги и не направлять при ударе конец биты вверх.



5. Отбивать полевой удар, касающийся земли.

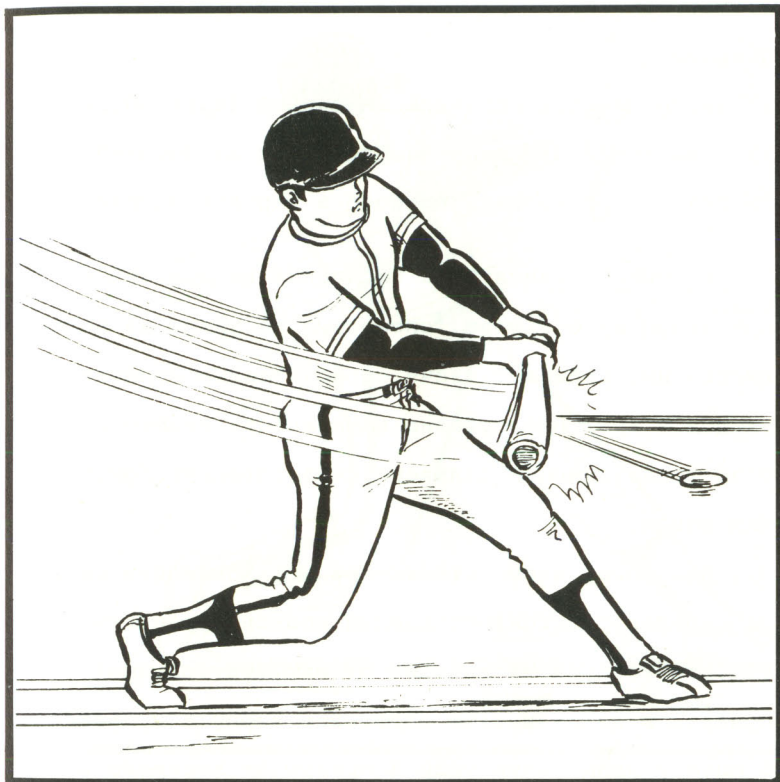
Принцип

- 1) Удар, касающийся земли, нередко вызывает ошибки в команде обороны.
- 2) Отбивать, стараясь ударять по мячу сверху.
- 3) Игнорировать высокие мячи.

Тактика при нападении требует иногда отбивать мячи, касающиеся земли, в частности, когда бегущего на второй базе следует переправить на третью базу, а бьющему успеть добежать до первой базы. В таком случае в ранней стадии отбивания центр тяжести переносится на переднюю ногу, а бита размахивается, чтобы удар по мячу был произведен сверху.

Не отбивать при этом высокий мяч или размахиваться битой, конец которой направлен вверх.

Мяч, после удара касающийся земли часто вызывает ошибки в обороне.



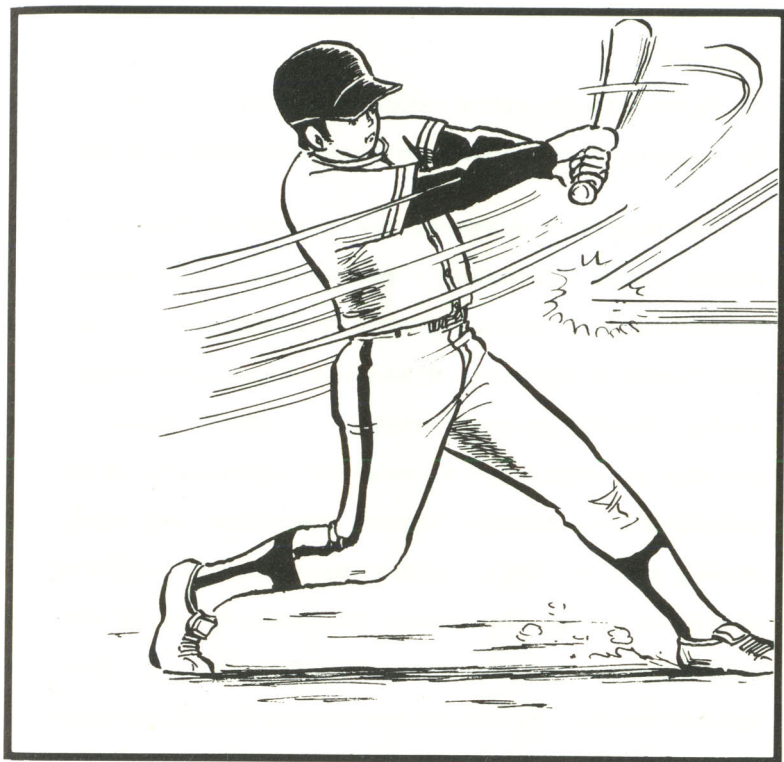
6. Отбивать свечу.

Принцип

- 1) Центр тяжести оставить на задней (дальней) ноге.
- 2) С низкого положения нацеливаться на высокий мяч.
- 3) Размах производить немного в верхнем направлении.

В присутствии игрока нападения на третьей базе при одном ауте бьющий, способный на удары на большую дистанцию, отбивает свечу с рассчитанным собственным уходом в аут, предоставив возможность игроту на третьей базе после поимки дальнего мяча овладеть домом и одним очком.

Для того, чтобы отбить при необходимости свечу на дальнее расстояние, бьющий должен перенести центр тяжести корпуса на дальнюю от питчера (заднюю) ногу, принять в целом низкое положение корпуса и правому бьющему направлять удар в правую от восьмого номера (центра наружного номера) сторону. Низкие мячи, подаваемые питчером поднимать свечой удается не всегда, а дальний от бьющего мяч может подняться над головой игроков внутреннего поля.

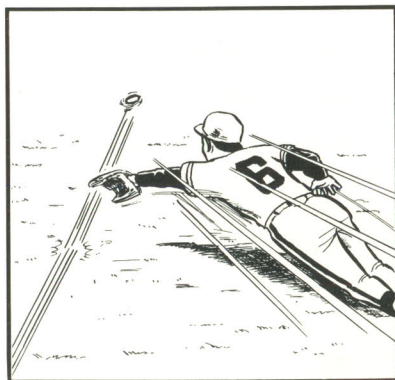


7. Отбивать мяч первой подачи

Принцип

- 1) Знать эффект атаки первой подачи.
- 2) Стимулировать возникновение беспорядка в обороне.

Питчер, как правило, при первой же подаче намерен взять страйк, особенно в том случае, если питчер отличается подачей хорошо контролируемых мячей. Эффективной тактикой нападающей команды является отбивание именно первой подачи питчера. Питчер получает духовный шок от хита первой подачи. Эффективно отбивать первую подачу бьющему после хоум-рана, фор-бола, то есть в момент, когда питчер находится в неуравновешенном духовном состоянии, особенно сразу после ошибки в обороне, а также после смены питчера. Для удачного отбивания хитом первой подачи необходимо знать привычки данного питчера.

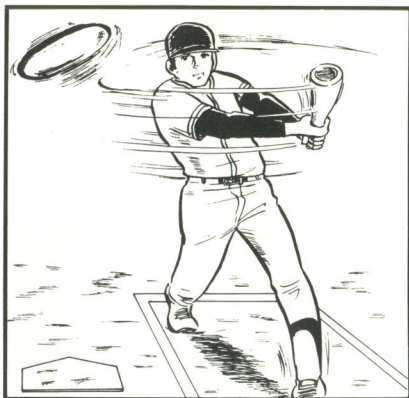


8. Отбивать после двух страйков.

Принцип

- 1) Решающий момент после двух страйков
- 2) Отбивать решающий мяч питчера.

Самое нежелательное для бьющего духовное состояние после двух страйков заключается в чувстве притеснения, как говорится, к стенке и нарушения равновесия, хладнокровия. После двух страйков питчер горит желанием также успешно завершить поединок с бьющим, применив свой решающий страйковый мяч. Хороший и выдержанный игрок не теряется в такой ситуации, хотя ему надо отбивать все мячи, поданные в зону страйк. Если и кажется ему, что мяч идет в зону бол, нужно отбивать и этот мяч. Для этого целесообразно держать биту покороче, чтобы успешно послать между игроками хитовый удар.

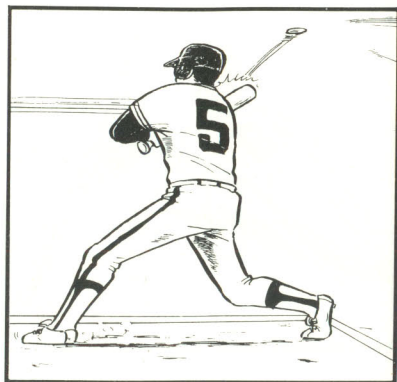


9. Отбивать не отступая.

Принцип

- 1) Не отступать в трехстрайковый аут без надлежащего сопротивления.
- 2) Мяч, идущий в ближний угол, отбивать в зону фаул в сторону третьей базы, а в дальний угол — в сторону первой базы.

Если игрок и оказывается в конце концов в ауте, то значение приобретает тот же аут, но принужденный не без оказания сопротивления, то есть бьющий неудобные для себя мячи отбивает в фаул. При многократных фаулах после двух страйков питчер духовно очень устает. Мяч дальнего угла отбивать в фаул в сторону первой базы, а мяч ближнего угла в фаул по направлению третьей базы. Питчер под таким давлением со стороны бьющего в конце концов предоставит фор бол или позволит хит.



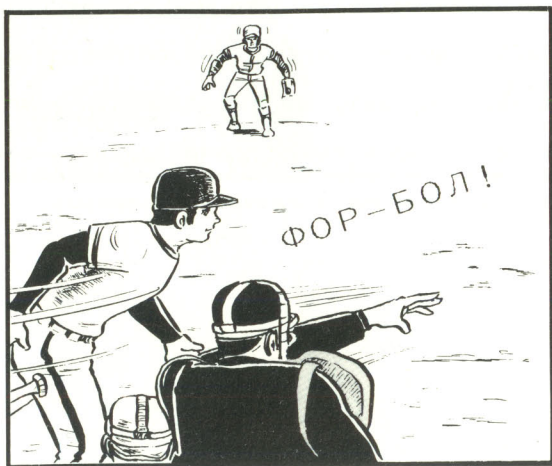
10. Отбивание в отсутствии бегущих

Принцип

- 1) Отбивать с намерением, что вы первый бьющий.
- 2) Стремиться к овладению первой базы.

Когда на базах нет бегущих игрок должен заходить в бокс для бьющих с намерением во что бы то ни стало выйти на первую базу. Можно стремиться к овладению базой при помощи фор-бола, так как отбивать двухбазовые и более мячи при двух аутах является исключением, выполняемым нерядовыми игроками.

Для этого следует следить за первым мячом питчера и стараться заставить питчера кидать как можно больше мячей, по возможности болов.



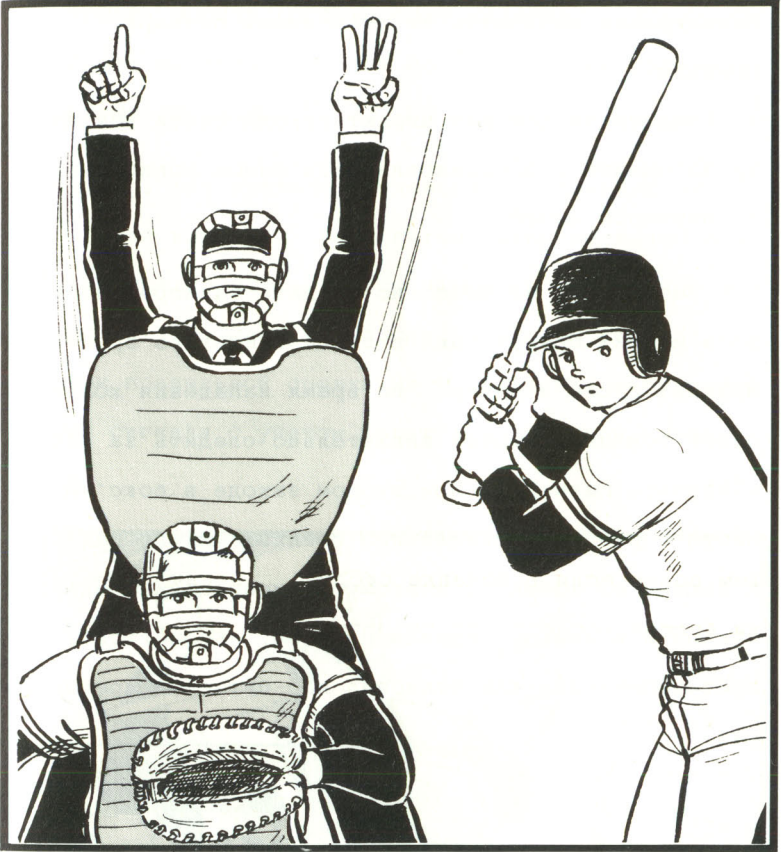
11. Отбивание в присутствии бегущих

Принцип

- 1) Требуется правильная оценка ситуации, переправлять ли на следующие базы бегущих или стремиться к прибавлению очков.
- 2) Отбивать после выгодного для себя счета мячей.
- 3) Констатировать иннинг, количество аутов и счет в игре.

При отбивании в присутствии бегущих на базах следует постоянно стремиться к овладению дополнительными очками. В этой связи важно обеспечить ритм нападения, тем более если в команде обороны проявляются признаки беспокойства. При небольшой разнице в счете эффективно применять тактику банта или хит энд рана.

Так или иначе в соответствии со счетом мячей либо отбивать надежный хит, либо предпринять выжидание болов, либо отбивать бант, причем следить внимательно за сигналами тренеров и главного тренера.



12. Внимательно наблюдать за действиями питчера.

Принцип

- 1) Следить за тем как играют игроки своей команды.
- 2) Запомнить последовательность видов подаваемых питчером мячей.

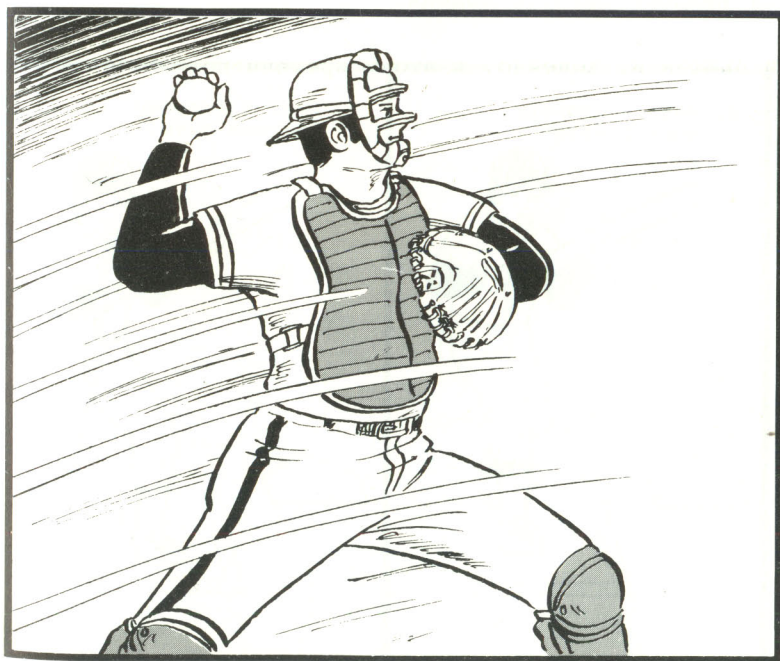
Необходимо внимательно следить за игрой не только в момент присутствия в боксе бьющих во время нападения своей команды. Во время нападения коллег из своей команды следует внимательно следить за атакой и изучать питчера. При втором заходе в бокс вы минимум 8 раз были свидетелем поединка между питчером и бьющим и, конечно, к этому времени должны знать привычки и манеру кидания питчера. Кроме того, следует запоминать как атаковал вас питчер в предыдущий раз.



13. Производить оценку по поведению кятчера.

о Следить за кятчером, тем более, если он является опытным игроком.

Кятчер, как правило, руководит действиями питчера и всей команды. Если питчер беспрекословно подчиняется предварительно посылаемым сигналам (при подаче мячей), то следует опасаться такого кятчера. Фактором правильной оценки кятчера может стать метод посылки сигнала с учетом характера того или иного кятчера.



V. БАНТ

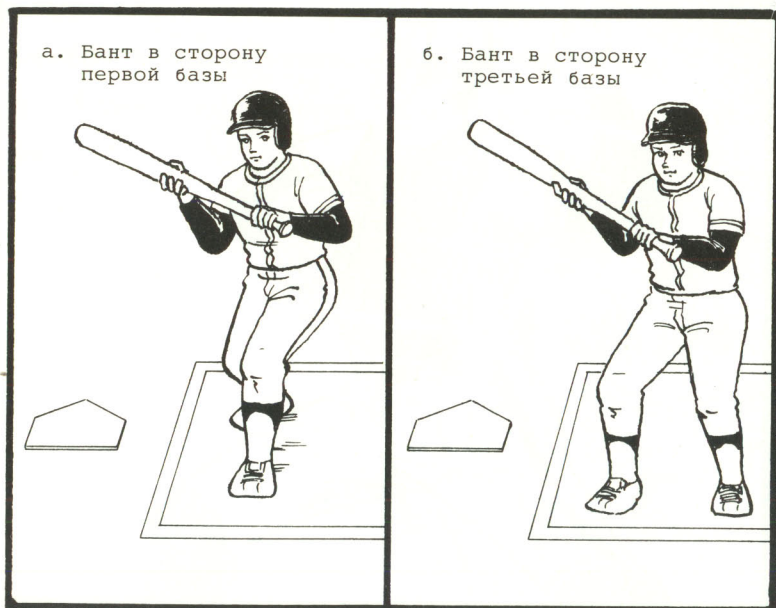
1. Расстояние между ногами при отбивании банта

а. Бант в сторону первой базы

б. Бант в сторону третьей базы

Принцип

- 1) Обе ноги поставить параллельно или перпендикулярно мячу.
- 2) Бедра и плечи должны быть направлены к мячу под прямым углом.
- 3) Немного согнуть колени.



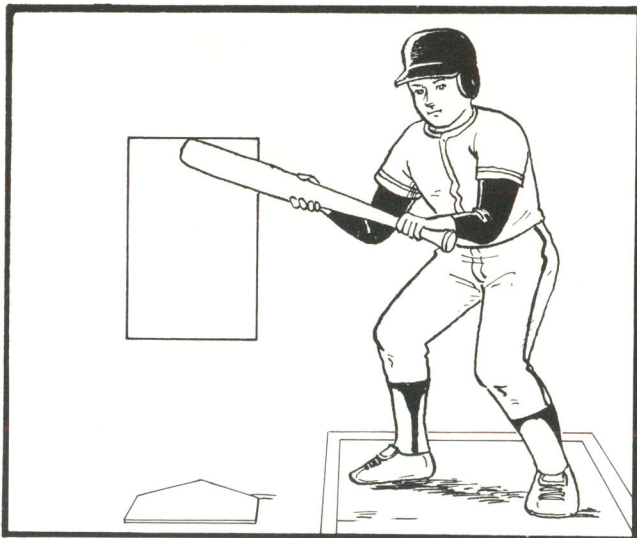
Существует два варианта раздвигания ног при отбивании банта. При первом варианте ноги ставятся параллельно мячу, при втором варианте ноги ставятся перпендикулярно условной линии маршрута мяча. Надежнее отбивается мяч при установке перпендикулярно. В случае установки ног перпендикулярно на ногу с внутренней стороны (правая нога правого бьющего) слегка переставливается центр тяжести, чтобы реагировать на мяч.

2. Поза биты

Принцип

- 1) Конец биты установить в верхней точке страйковой зоны.
- 2) Правую руку (в случае правого бьющего) установить выше левой.

При банте больше всего следует опасаться возможности отбивания свечи. Для этого держать биту таким образом, чтобы ее конец находился в самой верхней точке страйковой зоны. При этом бита опускается сверху вниз и уменьшается опасность отбивания свечи, а мяч ударяется по концу биты.

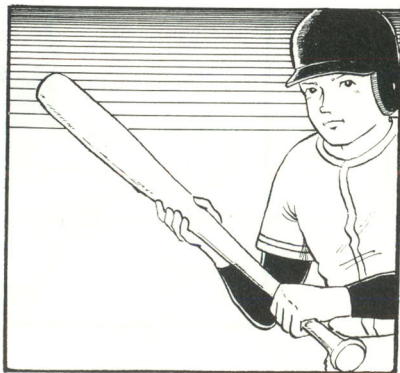


3. Как держать биту

Принцип

- 1) Крепко держать левой рукой и слегка держать правой.
- 2) Расстояние между руками должно быть довольно широким.
- 3) Правую руку постепенно переставлять в верхнем направлении.

Положение рук имеет важное значение при отбивании мяча. Расстояние между руками должно быть довольно широким, чтобы подавить скорость мяча и отбить полевой удар с отскакиванием от земли. Рука, которая находится на нижней (тонкой) части биты, должна крепко держать биту, а другая рука должна слегка придерживать биту. Большой палец правой руки направляется вверх, а остальные четыре пальца без напряжения придерживают биту. Бита должна опираться на большой, указательный и средний пальцы. По мере опускания биты в горизонтальное положение правая рука переставляется в сторону толстого конца биты.



4. Способ отбивания мяча

Принцип

- 1) Отбивать мяч в виде ловли мяча.
- 2) Отбивать только страйковые мячи.
- 3) Внимательно наблюдать за мячом.

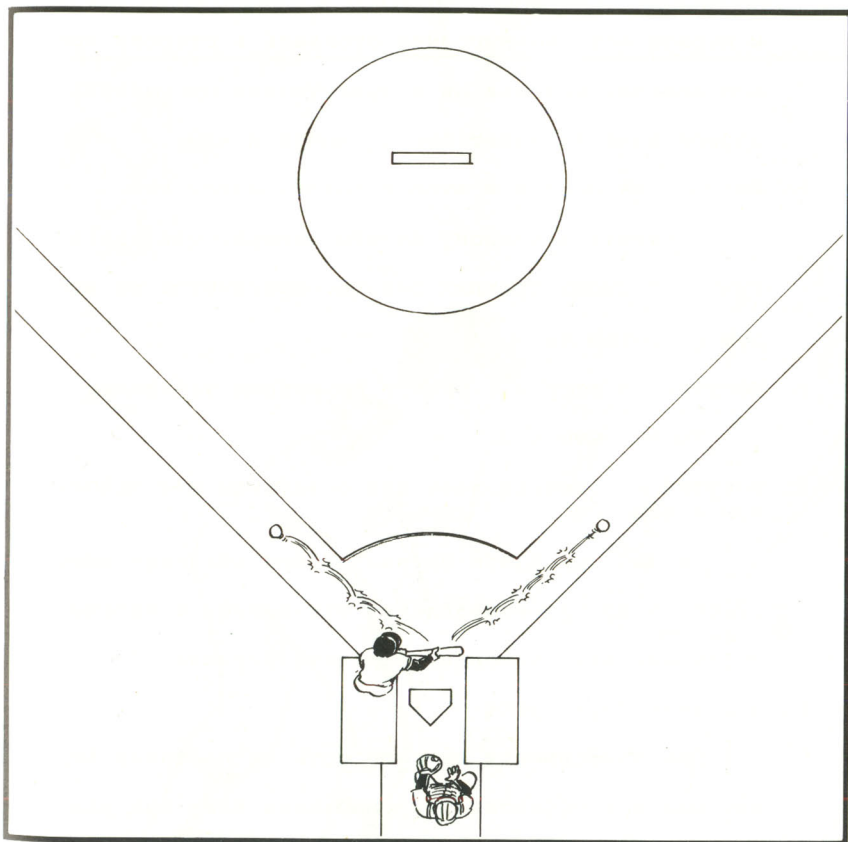
Поскольку при банте требуется отбивать немощные мячи, сильные удары не рекомендуется наносить битой. При сильном ударе отбивается быстрый мяч, облегчающий его обработку игроками обороны. При отбивании банта следует приманить мяч битой в виде его ловли. Чем сильнее держит правая рука биту, тем мощнее становится удар. Верхняя рука должна держать биту без напряжения. Очень важно хорошо смотреть на мяч.



5. Куда отбивать мяч?

Принцип

- 1) Принимать во внимание аутный счет и местонахождение и количество бегущих.
- 2) Точно решить в каком направлении отбивать мяч.



При отбивании мяча с отскакиванием от земли принимать во внимание ситуацию: сколько аутов, где находится бегущий и т.д.

Приводим типовые примеры.

А. Бегущий на первой базе, аутов нет.

Можно отбивать в направлении как третьей так и первой баз, но выгоднее отбивать в сторону третьего номера, так как он в присутствии противника на первой базе не может быстро выйти к мячу.

Б. Бегущие на первой и второй базах, аутов нет.

Отбивать в сторону пятого номера, так как бегущие от своих прежних баз переправляются на вторую и третью базы.

В. Бегущий на второй базе при безаутном нападении

То же, что и Б.

Г. Бегущий на третьей базе при безаутном или одноаутном нападении

Случай при банте скуиз. Здесь значение имеет скорее всего не направление отбивания, а надежное отбивание мяча в момент передачи сигнала.

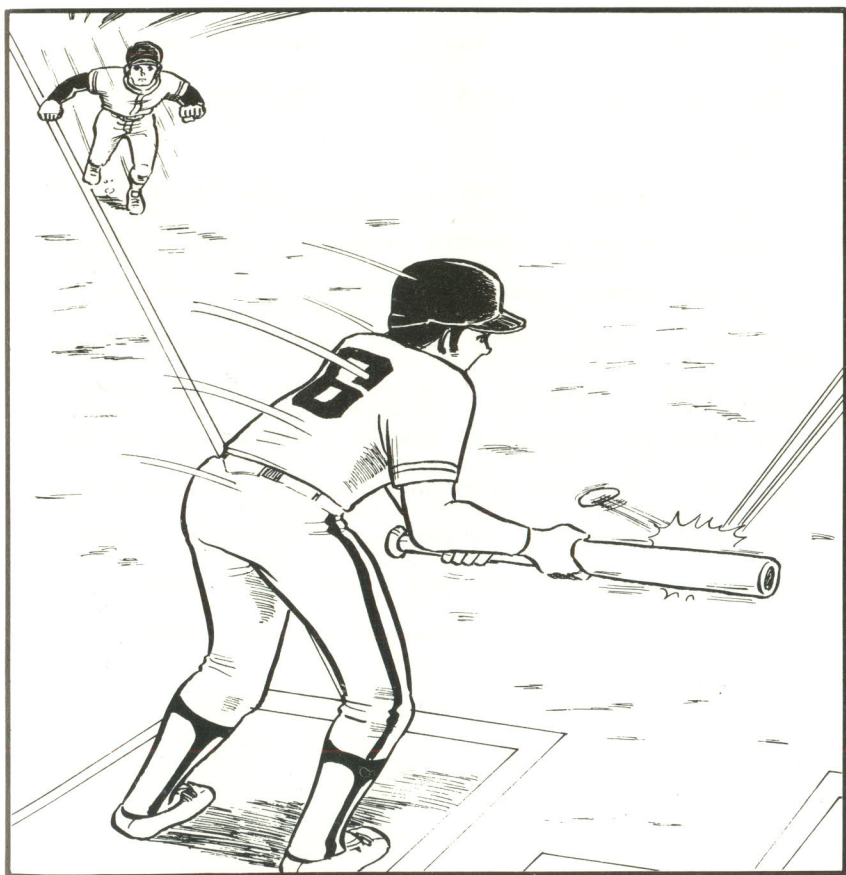
Д. В случае двух аутов

Вне зависимости от того есть ли на базах бегущие или нет эффективно предпринять бант энд ран или безопасный бант, поскольку противник его не ожидает.

6. Бант скуиз

Принцип

- 1) Не принимать позу банта до момента подачи мяча.
- 2) Надежно отбивать мяч в поле с отскакиванием от земли.
- 3) Не напрягаться и сохранять духовное равновесие.



При скуизе, как правило, из даг-аута от главного тренера подается игрокам нападения сигнал, в соответствии с которым почти одновременно с подачей мяча питчером бегущий отлучается от третьей базы, устремившись к дому, а бьющий надежно должен отбить любой мяч. Существует также безопасный скуиз, при котором бегущий направляется к домашней базе после отбивания безопасного для него банта, позволяющего достигнуть ему своевременно первой базы, а бегущему от третьей базы дома.

И тот и другой бант должен предприниматься таким образом, чтобы до момента отпускания мяча питчер не смог обнаружить попытку противника. Поэтому до последнего момента бьющий держит биты в нормальной позе. Поскольку этот прием применяется при равном счете или игре при стремлении команд к выходу вперед на одно очко, следует игрокам нападения сохранять духовное равновесие и не напрягаться. Следует отбивать мяч надежно; и высокий мяч и мяч, проходящий через дальний угол базы, иначе можно потерять ценного бегущего третьей базы.

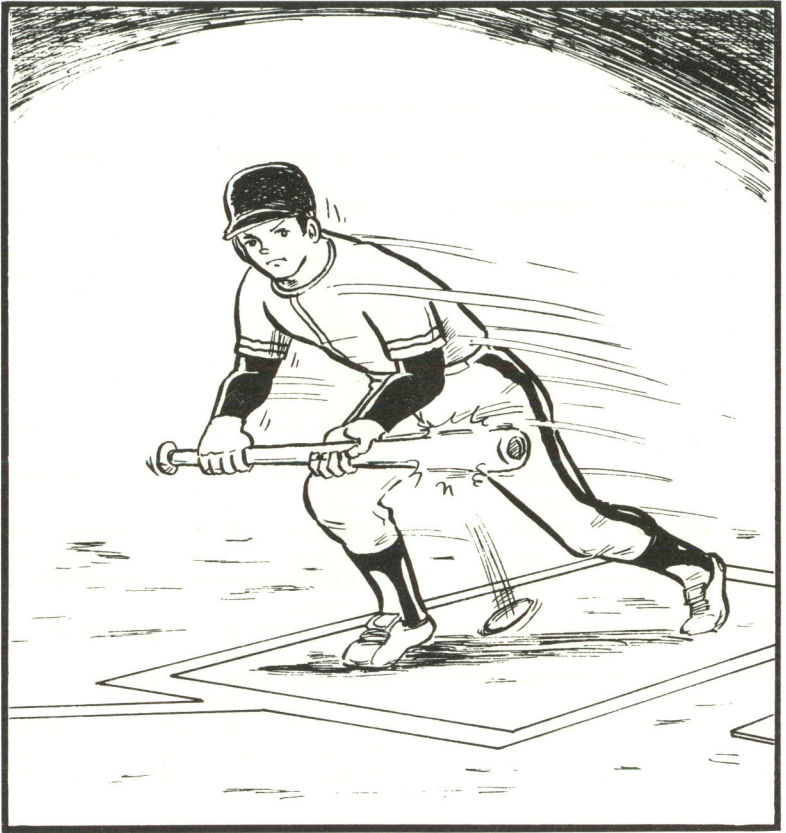
7. Безопасный бант

Принцип

- 1) Застигать противника врасплох.
- 2) Отбивать в левую сторону от питчера или вдоль условной горизонтали третьей базы.

При отбивании банта с намерением овладеть первой базой следует застигнуть игроков обороны врасплох. При неожиданном для них банте игроки в поле начнут суетиться и при соответствующей скорости в беге бьющего он вполне может успеть добежать до первой базы.

Маршрут отбивания мяча зависит от обстановки, но целесообразно направить мяч вдоль линии до третьей базы или левее питчера. Мяч в месте, обороняемым питчером, третьим и четвертым номером, может вызвать беспокойство игроков в поле. Левый бьющий, стоящий в боксе, близком к первой базе, может отбить бант в сторону первой базы, если пятый номер обороняется не-далеко от домашней базы.



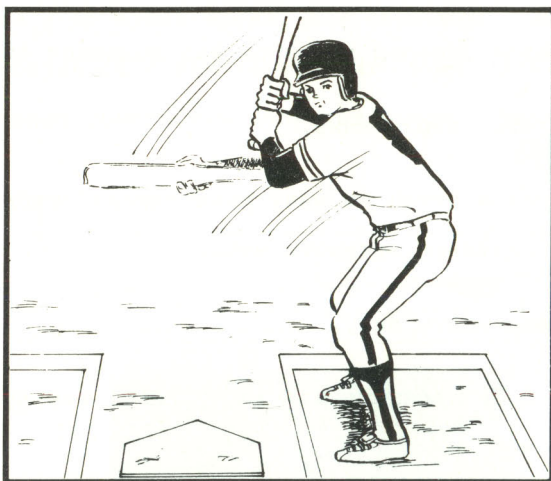
8. Обманный бант

Принцип

- 1) Создать выгодную для себе обстановку.
- 2) Вводить в заблуждение игроков обороны обманными движениями банта или мощного удара.

При ситуации, требующей попытку отбивания банта, когда все игроки внутреннего поля вышли вперед эффективно для бьющего принять только позу отбивания банта, а на самом деле предпринять мощный удар. Этот прием называется обманным бантом.

При мощном ударе с позы банта не следует делать большого размаха битой с намерением отбить дальний мяч, а стараться махать битой с небольшой траекторией.



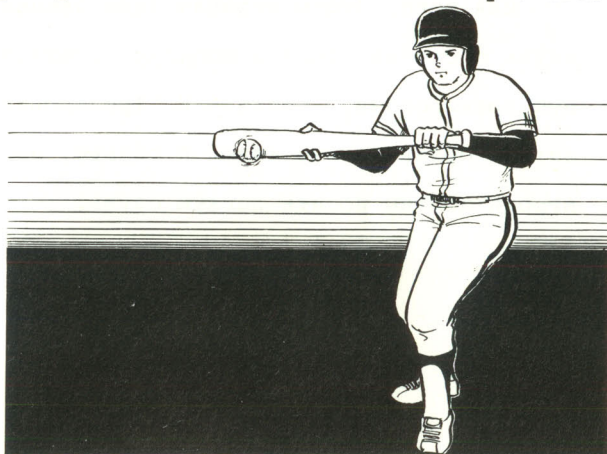
В заключение произведем подтверждение принципов приема банта. В ходе напряженного матча успех или неудача банта может решить исход встречи. Бантом нельзя пренебрегать.

1. За исключением скуиз отбивать бантом только хороший мяч (страйк) и не отбивать бол.
2. Бита должна находиться на верхней точке страйковой зоны.
3. Слегка согнуть колени и центр тяжести корпуса переставить на пальцы обеих ног.
4. Биту держать обеими руками, правую руку держать сверху.
5. Биту выставлять перед корпусом над домашней базой.
6. Биту опускать сверху вниз.
7. В момент удара битой по мячу руки слегка отводить назад для снижения мощности мяча.
8. Слегка обхватывать биту.
9. Чем ближе происходит удар к концу биты, тем хуже отскакивает мяч.

Для успешного отбивания банта во-первых следует освоить все перечисленные выше замечания и делать движения, которые позволяли бы отбить бант именно в то место, куда вы нацелились. Какие тренировки в таком случае необходимо проводить для освоения техники отбивания банта?

Кроме отбивания мяча питчера, следует тренироваться в одиночку по сигналам тренера: "в безаутном положении бегущий на первой базе, питчер поднял руку" или "мяч подан в дальний угол на определенной высоте", "мяч в самом ближнем углу".

На эти сигналы должен быстро реагировать тренирующийся бьющий. Первое время целесообразно тренировки по банту проводить с мягким резиновым мячом, а также тренироваться в ходе фактических тренировочных матчей в своей команде. Следует и во время тренировок серьезно относиться к бантам и отбивать с намерением, что идет матч. Именно такие серьезные тренировки позволят освоить технику банта.



I. ПЕРЕБЕГАНИЕ ОТ БАЗЫ К БАЗЕ

1. Обувь с шипами

Принцип

- 1) Обувь следует постоянно держать в порядке.
- 2) Подготовить две пары обуви, одну для тренировок, вторую для матчей.

Обувь при игре в нападении (перебежке между базами) играет такую же важную роль как и бита при ударах, поэтому бейсбольный инвентарь следует постоянно держать в порядке и ухаживать за ним. Пользоваться обувью, когда шипы ослабли или имеется какое-то повреждение, неисправность не только очень опасно, но может нанести физическую травму себе и противнику. Короче говоря, предпринимать нормальные перебежки в такой обуви удастся с трудом.

Для того, чтобы игровая (для официальных матчей) обувь постоянно была в порядке, следует иметь запасную тренировочную обувь. На тренировках можно пользоваться сравнительно тяжелой обувью, но во время матчей игроки должны носить легкую обувь.



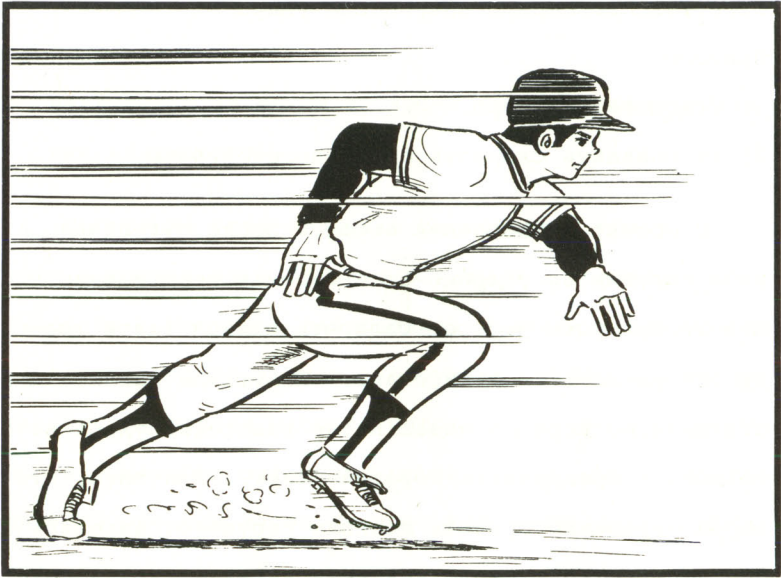
2. При перебежках не касаться земли пятками

Принцип

- 1) Бегать всегда на носках.
- 2) Глаза должны быть направлены на 5 метров вперед.

В бейсбольной игре при перебежке пятки должны постоянно находиться во взвешенном состоянии. Глаза при этом должны быть направлены вперед приблизительно на пять метров, но корпус слишком изгибать по направлению бега не рекомендуется. Руки должны быть немного отделены от корпуса и махать ими с точкой опоры в локтях.

Пробегать, не останавливаясь, в бейсболе можно только дом и первую базу после отбивания мяча во внутреннее поле и в большинстве случаев требуется от бегущего резко останавливаться или внезапно начинать бег. Для быстрой и сообразительной реакции в беге следует передвигаться с опиранием на носки.

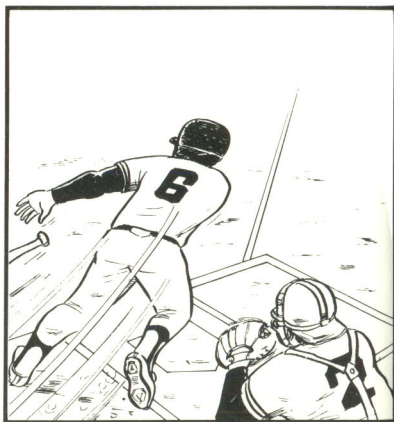


3. Перебежка на первую базу после удара

Принцип

- 1) Стартовать быстро.
- 2) Не сбавлять скорость около целевой базы.

В момент становления бьющего после отбивания мяча бегущим он устремляется бегом к первой базе. Для того, чтобы быстрее овладеть первой базой требуется сделать быстрый старт. Нарушение баланса или откидывание корпуса назад после нанесения удара не позволяет предпринять хороший старт. Для того, чтобы своевременно принять позицию бегущего, находясь еще в боксе, бьющий должен быть внимательным и готовым с действии, следующему за ударом по мячу. Если целью бега является овладение первой базой, то и около базы не следует сбавлять скорость и пробегать базу при максимальной скорости.

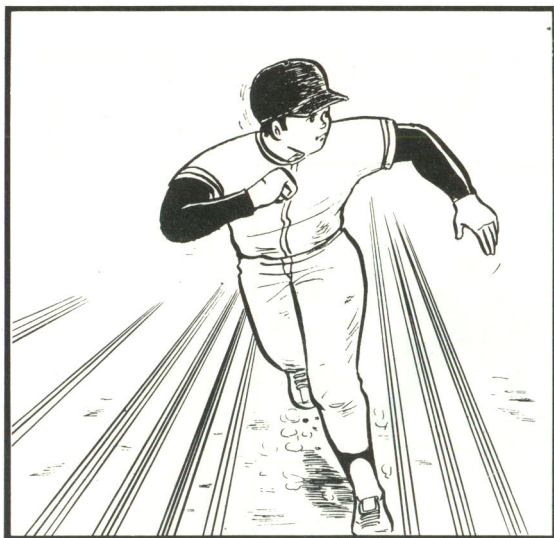


4. Не следить долго за мячом после его отбивания.

Принцип

- о Наблюдение за мячом во время бега оказывает влияние на скорость.

Состояние отбитого мяча оценивается сразу, поэтому к первой базе следует бежать при максимальной скорости. Ненужное наблюдение за мячом может повлиять на скорость бега и лишить бегущего сэйфом. После старта бегущий должен сконцентрировать все свои нервы с целью успешного овладения первой базы. Привычку следить за отбитым мячом следует как можно скорее преодолеть.



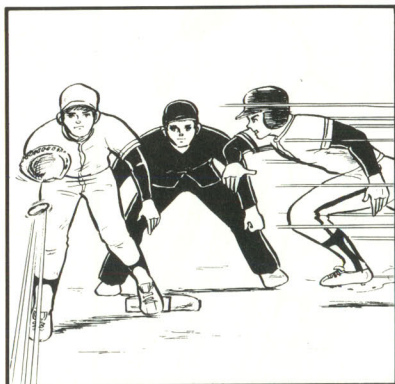
5. Бегать всегда при максимальной скорости.

Принцип

- 1) Бежать при максимальной скорости до тех пор пока судья не объявит аут.
- 2) Не отклоняться от цели до последнего момента.

Если и отбит легкообрабатываемый полевой мяч, касающийся земли или простая свеча, бежать до первой базы следует при максимальной скорости, пока судья не объявит аут. При уроне кятчером третьего страйка бьющий тоже должен бежать к первой базе.

При беге на полной мощности любой промах в обороне обеспечит сэйф. В частности эффективно бежать на полной мощности после двух аутов. Неудачная поимка мяча игроком наружного поля может обеспечить внесение очка в счет своей команды.



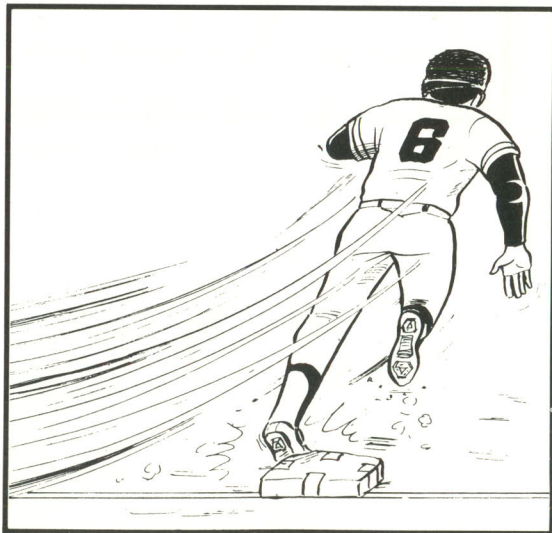
6. На какую точку первой базы наступать?

Принцип

- 1) Не наступать на середину базы.
- 2) Не наступать на базу, а слегка ее касаться ногой.

При перебежке к первой базе после нанесения удара бьющий бежит в пределах трехфутовой условной дорожки, поэтому в момент достижения первой базы ему следует коснуться носком самого близкого от дома правого угла первой базы.

Поскольку суть игры заключается не в способе контакта ноги с базой, а в овладении первой базы, прикоснуться к базе можно и не носком, но в любом случае наступать ногой на середину базы, во избежание травмы, не следует.

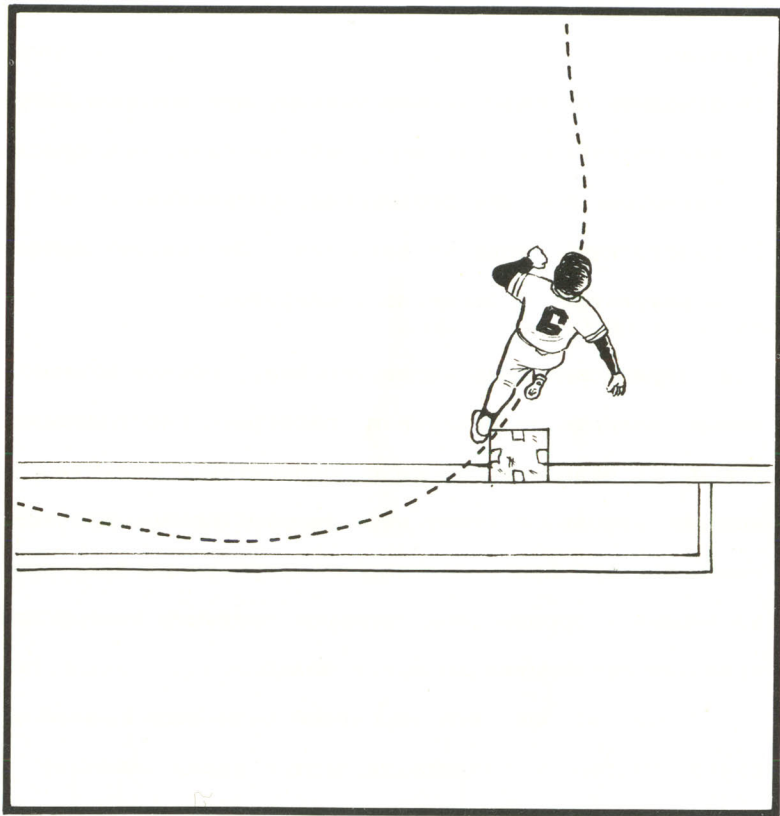


7. Прикосновение к первой базе и перебежка на вторую базу.

Принцип

- 1) С приближением к первой базе немного выйти в наружного сторону.
- 2) Перед первой базой немного сузить шаги.

Когда бегущий, не останавливаясь на первой базе, направляется ко второй, то способ перебежки должен меняться. Для перебежки по линии, пересекающейся под углом 90 градусов следует на расстоянии 4 — 5 метров от первой базы немного выйти к наружной линии трехфутовой дорожки и пробежать через первую базу по полуовальному маршруту. При этом нога бегущего должна касаться внутренней (на стороне поля) части базы. Идеальным считается прикосновение при безостановочной перебежке через базы левой ногой, но, конечно, в зависимости от обстоятельств, ширины шага и т.д. допускается наступание на базу и правой ногой.



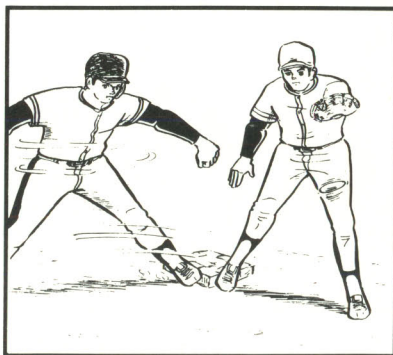
8. Отход от базы и возврат

Принцип

- 1) Отходить от базы на расстояние, при котором бегущий способен всегда вернуться на базу, при броске питчером мяча для сковывания противника.
- 2) Расстояние отхода от базы для себя следует освоить в результате проведения тренировок.

Бегущий вышедший на первую базу, должен внимательно следить за действиями питчера. Расстояние отхода от базы зависит от способностей и техники каждого игрока, поэтому держать расстояние, при котором бегущий может безопасно вернуться на базу при неожиданном броске мяча питчером третьему номеру для привязки противника к первой базе.

Игрок, находящийся на первой базе после удара должен постоянно следить за местом мяча, чтобы не оказаться в ауте из-за трюка противника.

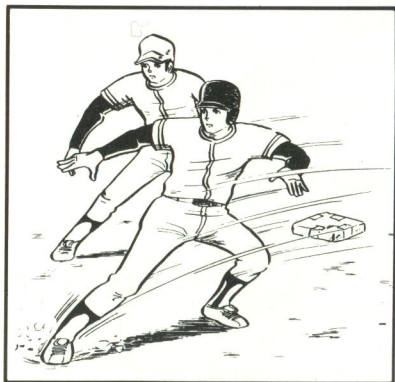


9. Оценка удара

Принцип

- 1) Правильная оценка удара, связанная с сэйфом или аутом.
- 2) Не предпринимать рискованных попыток овладения третьей базой.

От бегущего требуется правильная оценка отбитого коллегой (бьющим) мяча и обороны противника для выбора метода перебежки на следующие базы. От игрока в нападении (на базе) требуется быстрая и точная оценка ситуации и реакция. Избегание аута и овладение второй и третьей базами зависят от проницательности и способности игрока правильно реагировать на ситуацию. При наличии опасности следует избегать риска завладения третьей базой.



10. Старт

Принцип

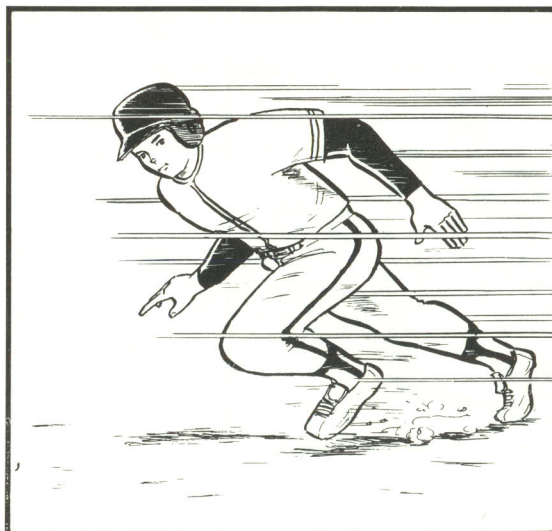
- 1) Стартовать при низком положении корпуса.
- 2) Освоить привычки питчера.

От того, как сделан старт зависит выбавание в аут или безопасная перебежка.

Для успешного старта следует корпус направить в низком положении вперед.

Если корпус выпрямлен эффективный старт предпринять невозможно. Перед успешным стартованием игрок должен находиться в постоянном движении, чтобы выбрать удачный момент.

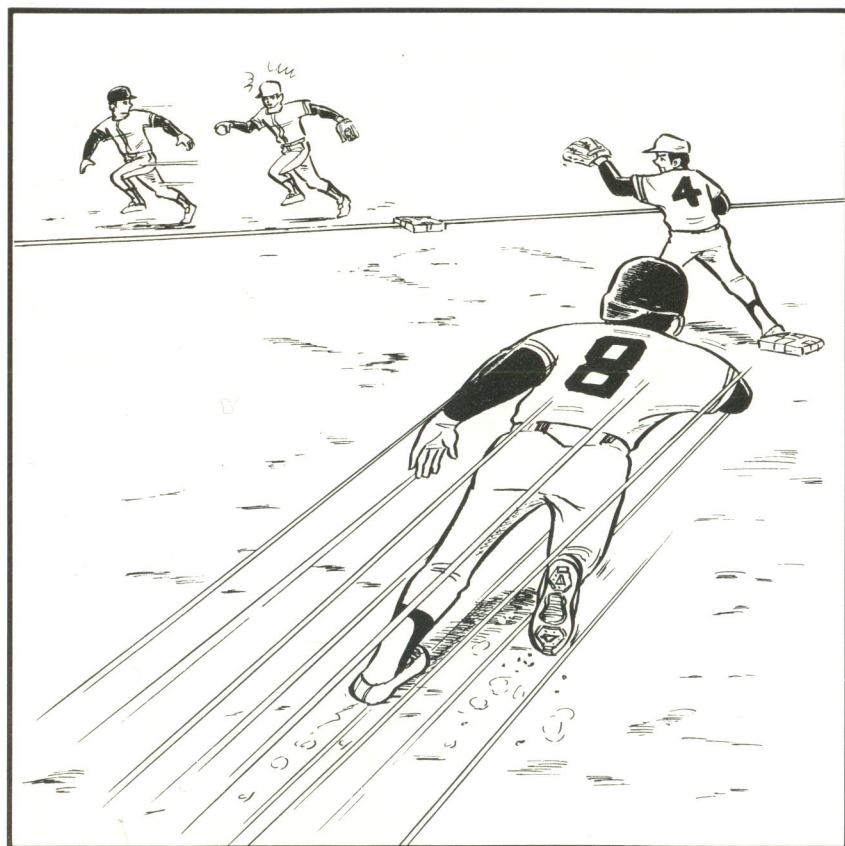
Для совершенствования старта от базы необходимо также знать хорошо привычки питчера.



11. Комбинации бегущего

Принцип

- 1) Если один из бегущих оказывается в невыгодном положении другой (ие) бегущий (ие) должен оказывать помощь испытывающему трудности бегущему.
- 2) Когда впереди идущий бегущий оказывается в западне (зажат с обеих сторон игроками обороны) задний бегущий должен овладеть следующей базой.



Бегущие находятся на первой и третьей базах. Игрок нападения выманивается с первой базы или бежит безуспешно на вторую базу. В таком случае бегущий на третьей базе должен подальше отойти от базы, чтобы по мере возможности предотвратить опасную ситуацию для игроков своей команды. Если бегущему на третьей базе удастся отвлечь внимание противника своим поведением, то бегущий от первой базы сможет успеть добежать до второй базы до достижения мяча.

Если впереди идущий игрок оказался в западне, например бегущего зажала обороняющая команда между третьей базой и домом, то бегущий на первой базе сначала должен добежать до второй базы, а далее принять попытку овладения и третьей.

Игрок, оказавшийся в западне, не должен быстро выбывать в аут, а оказывать возможное сопротивление, чтобы выиграть время.

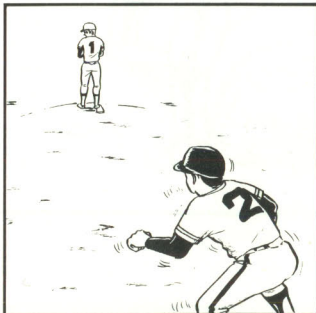
Одним словом сдаваться без сопротивления не следует.

12. Помогать бьющему.

Принцип

- 1) Оказывать духовное давление на питчера и помогать бьющему.
- 2) Привлекать к себе внимание питчера.

Питчер обычно очень неспокоен, когда на базе находится игрок нападения. При отсутствии бегущих питчер имеет возможность сконцентрировать все свое внимание на бьющем. Однако, в присутствии бегущего питчер становится рассеянным, а если бегущий еще предпринимает какие-либо обманные действия, которые отвлекают и тревожат питчера, то это идет на пользу бьющему. Намеки на стил (овладение базой самостоятельной перебежкой) бегущего заставляют питчера бросать отклоненные от страйковой зоны мячи (обычно высокие), чтобы облегчить подачу мяча кятчером на вторую базу, или нервничать. Бьющий в таком случае приобретает выгодное положение.

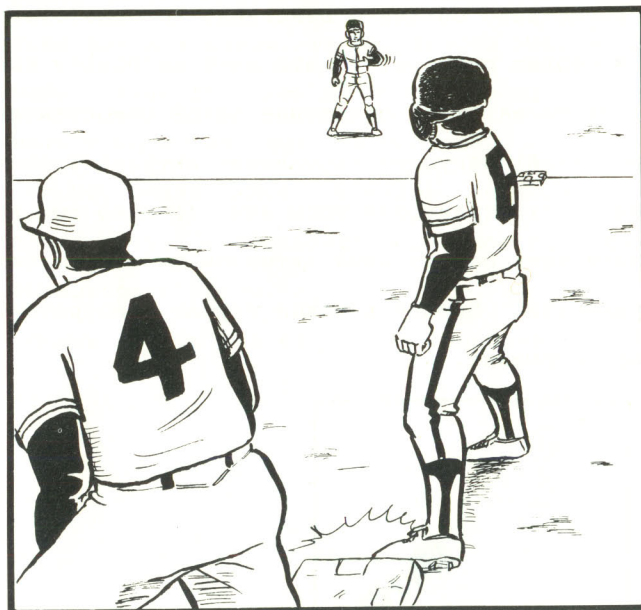


13. Обмениваться на базах сигналами

Принцип

- о Обмен сигналами между бегущими и сигнал от тренера принимается на базе.

Обмен сигналами между бегущими, бегущим и бьющим, а также прием сигнала от тренера производится на базе. Это нужно соблюдать во избежание неожиданных трюков, предпринимаемых противником, когда игроки нападения отвлекают свое внимание от мяча, сконцентрировавшись на сигналах своей команды.



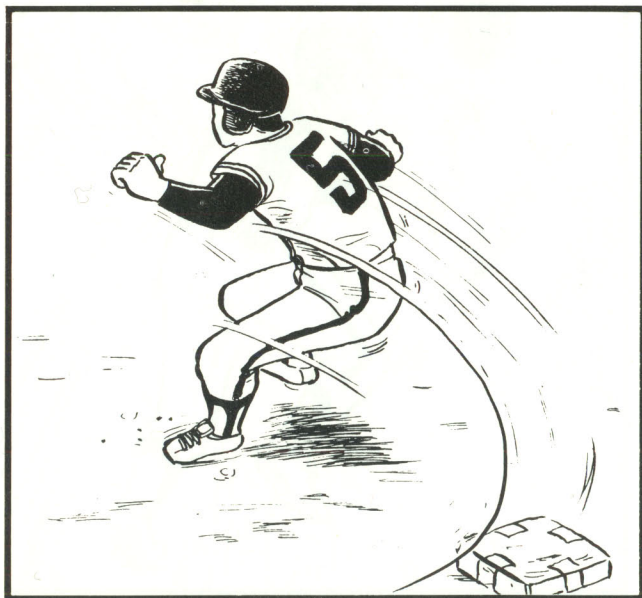
14. Всегда быть готовым к следующему действию.

Принцип

- 1) После проскальзывания на базу сразу вставать.
- 2) Даже после сэйфа быть готовым завладеть следующей базой.

После успешного проскальзывания к базе и одобрения сэйфа судьей следует быстро встать и быть готовым при появлении малейшей возможности преодолеть расстояние до следующей базы.

Если на самом деле и не реализуется овладение следующей базой, обманные приемы могут вызвать ошибку в обороне.

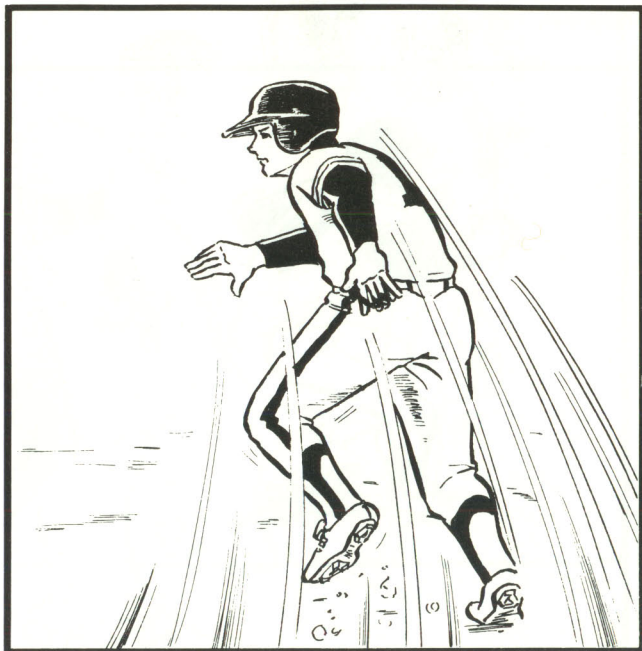


15. Бегущий после двух аутов.

Принцип

- 1) Не ошибаться в старте.
- 2) Можно предпринять некоторый риск.

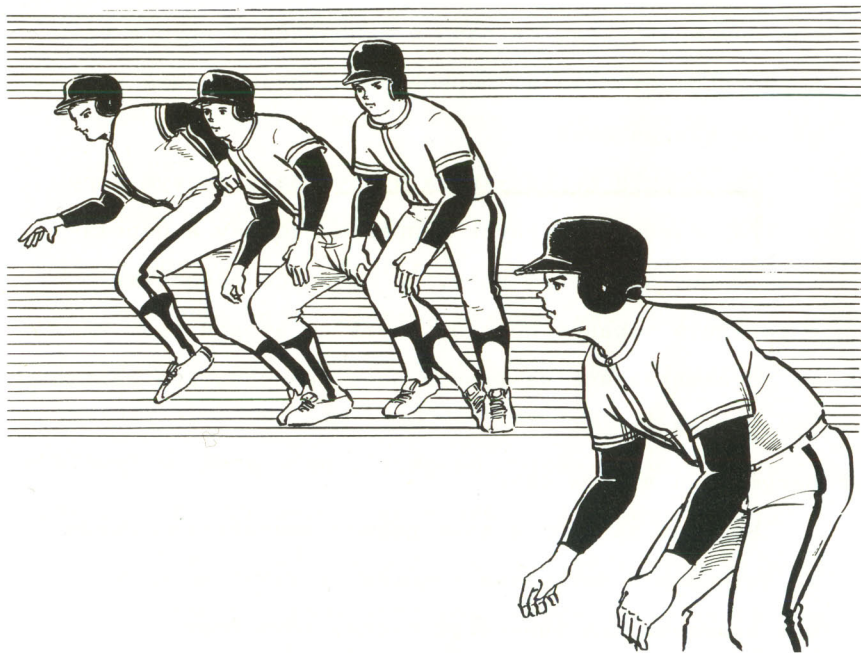
После двух аутов бегущий, находящийся на базе, может стартовать после предварительного определения в каком направлении полетит мяч. Если в момент отбивания хита произведена ошибка при старте, то бегущий может потерять шанс на прибавление очка по своей вине. Долгом бегущего в положении двух аутов является стремление к хорошим результатам при малых шансах.



БАЗЫ И БЕГУЩИЕ

Значение бегущего в зависимости от базы, на которой он находится определить трудно, но в зависимости от того, на которой базе он находится его действия колеблются.

Приводим предостережения отдельно по бегущим и базам, на которых они находятся.



1. Бегущий на первой базе

При отходе от базы игрок должен принимать позицию баскетболиста, страхующего движение противника с мячом, то есть сохранять баланс корпуса и быть готовым свободно передвигаться и влево и вправо. Особо чутко бегущий первой базы должен реагировать на неожиданные броски питчера, предпринимаемые для сковывания действий бегущего и принужденного возврата на базу, поэтому при отходе от базы в направлении второй базы держать расстояние до первой базы, позволяющее безопасное возвращение.

При старте перебежки на вторую базу правую ногу на 1/4 оборота повернуть в правую сторону и перекинуть через нее левую ногу. В процессе перебежки определить заранее проскользнуть до второй базы или, не останавливаясь на второй базе, направиться дальше до третьей базы.

2. Бегущий на второй базе

Бегущий на второй базе должен внимательно следить за питчером и четвертым номером, а также не оставлять без внимания действия шорт-стопа, хотя шорт-стоп является предметом наблюдения тренера третьей базы.

Бегущий второй базы должен быть всегда готовым

перебежать на третью базу в случае неожиданно неконтролируемой подачи питчера или пропускании мяча назад кятчером. При отбивании высокой свечи в глубину наружного поля над девятым номером бегущий должен предпринимать попытку овладения третьей базой. В случае, отсутствия игрока обороны на третьей базе предпринять стил, не рискуя при этом опасностью ухода в аут.

3. Бегущий на третьей базе

Бегущий на третьей базе находится в непосредственной близости к дому и имеет больше шансов на получение очка. Он должен внимательно следить за всеми игроками обороны, чтобы не оказаться в ауте из-за своей оплошности. Если при одном ауте или в безаутной ситуации отбит высокий дальний мяч, бегущий обязательно должен быть на базе в ожидании старта по сигналу тренера. Бегущий третьей базы не должен отходить от базы в зону фэйр во избежание попадания в него мощно отбитого в поле мяча. В момент подачи питчера он на несколько шагов отходит в сторону дома, но при поимке подачи кятчером должен сразу вернуться на базу.

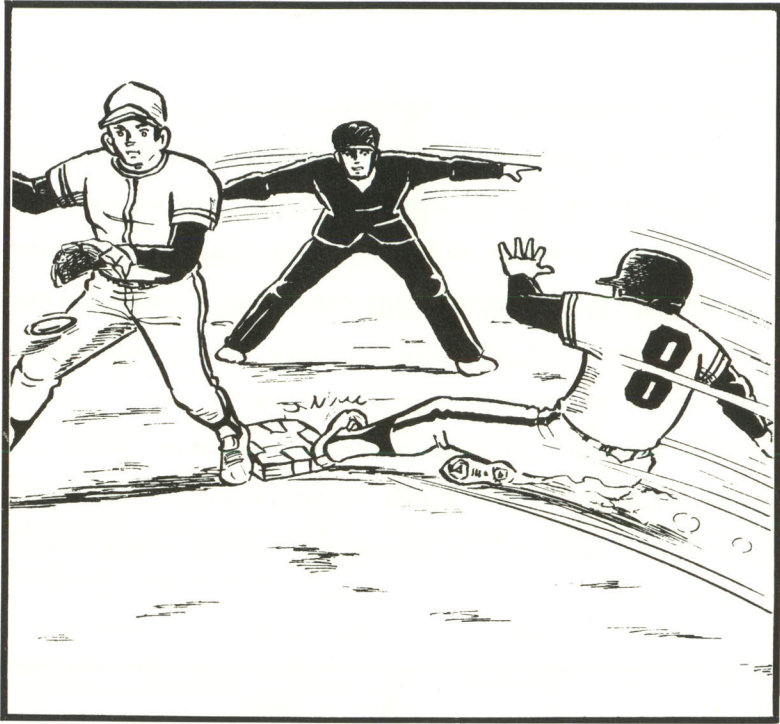
II. ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ (слайдинг)

1. Значение проскальзывания

Принцип

- 1) Если игрок не обладает техникой проскальзывания: то не способен на стил.
- 2) Не сбавлять скорость и как можно быстрее.

Когда бегущий бежит к базе с намерением добежать в позе бега, то скорость его снижается и облегчается прикосновение, реализуемое противником, то есть повышается опасность оказаться в ауте. В качестве приема, способствующего предотвращению такого выбывания в аут, существует проскальзывание. Первое время бейсболисты проскальзывали к базе с головы, но впоследствии был найден более безопасный метод проскальзывания с ног. Но иногда требуется скользить к базе с головы. Этот прием позволяет, не сбавляя скорость быстро достигнуть базы.

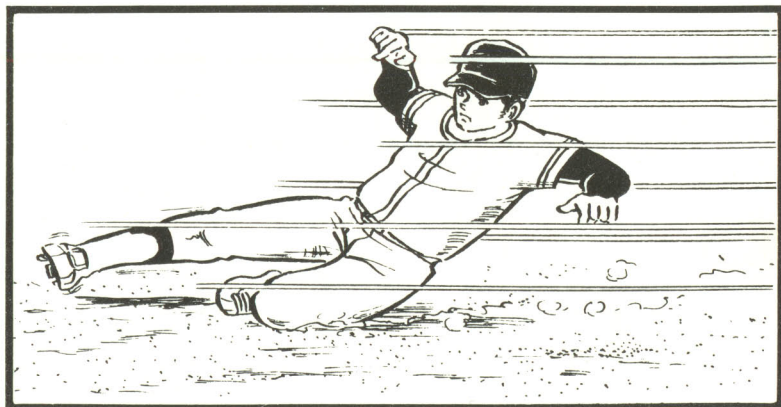


2. Тренировки проскальзывания

Принцип

- 1) Не тренироваться на твердом грунте.
- 2) Начинать тренировки с коротких дистанций.
- 3) Не касаться шипами земли, а скользить на бедрах.

Проскальзывание без тренировок освоить невозможно. Тренировки рекомендуется проводить на мягком (песчаном или травяном) грунте. Сначала заниматься тренировками на расстоянии 5 — 10 метров от базы. Не касаться шипами грунта во избежание травм и свихов ног. Целесообразно первое время тренироваться в физкультурной обуви, причем проскальзывать как на левом так и правом боку.



3. Крючковое проскальзывание (хук слайдинг)

Принцип

- 1) В зависимости от ситуации заранее решить направление проскальзывания: направо или налево.
- 2) Ограничить площадь подвергания прикосновению противника и коснуться базы.
- 3) Вытянуть прямо ногу, которая должна коснуться базы до момента прикосновения к базе.

Крючковое проскальзывание применяется для предотвращения прикосновения мячом игрока обороны и обладает преимуществом, позволяющим проскальзывать как направо, так и налево.

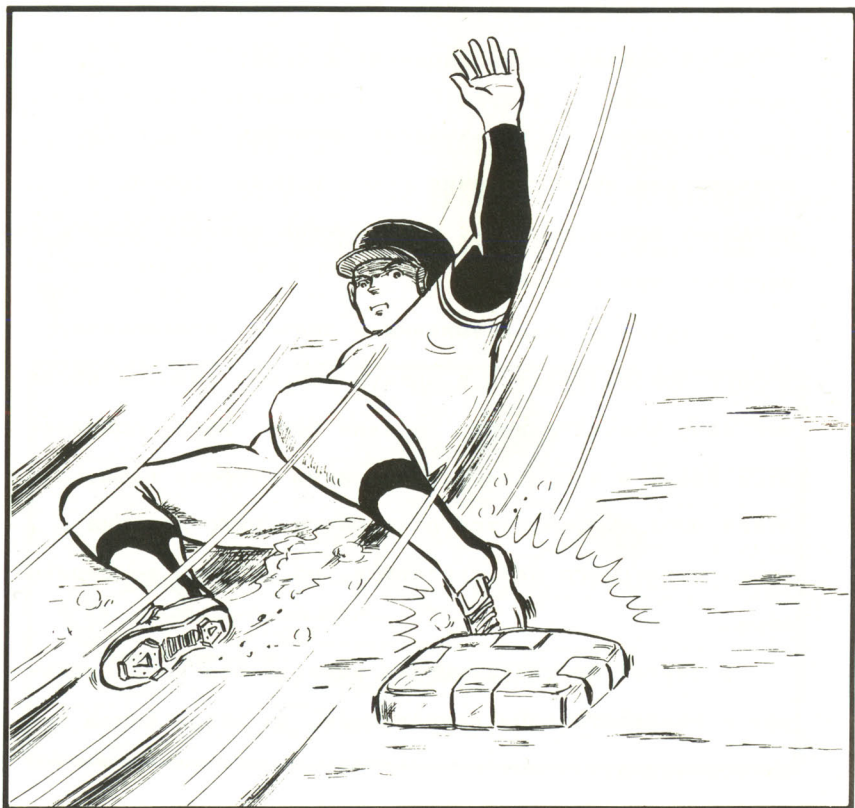
В случае проскальзывания в правом направлении, корпус поворачивается в правую сторону базы, а носки ног направляются вверх. Правая нога слегка поднимается вверх и направляется в правую сторону базы, а левая нога выпрямляется до момента прикосновения к базе, после чего она сгибается, но от базы не отделяется.

В случае проскальзывания налево, обе ноги скользят в горизонтальном направлении, не давая шипам касаться земли.

Загнуть оба колена и когда корпус поддается назад левая нога выставляется вперед и уходит от базы. Правая нога в изогнутом положении следует за левой ногой

и разворачиваясь достигает базы таким образом, чтобы подъем левой ноги был направлен к базе. В этот момент левая рука касается земли для смягчения нагрузки.

При таком проскальзывании нога, которая касается базы не должна чрезмерно загибаться, так как при сильном изгибе задерживается время достижения базы.



4. Проскальзывание с загибанием ноги

Принцип

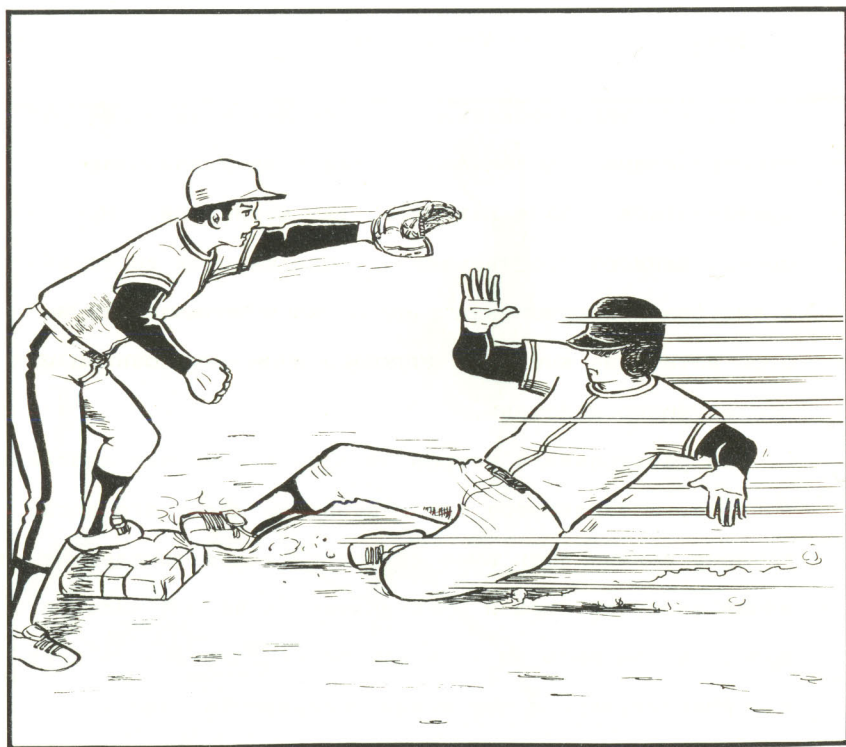
- 1) Самый безопасный и самый распространенный способ проскальзывания
- 2) Проскальзывание, позволяющее быстро достигнуть базы.

Данный вид проскальзывания является наиболее распространенным и безопасным в бейсболе и позволяет приближаться к базе как сбоку так и спереди. Преимущество данного проскальзывания заключается не только в быстром прикосновении к базе, но и возможности быстро встать на ноги для перехода к приему позиции для последующего действия.

На расстоянии 3 метров от базы начинается проскальзывание, а загибается естественно загибающаяся нога, которая должна быть ниже другой. Скользить следует на икрах загнутой ноги и приближаться к базе в сидячей позе. Чтобы шипы не касались земли ступня ноги идет в перпендикулярном положении поверхности земли.

К базе дотрагивается верхняя нога, которая слегка поднимается над землей перед прикосновением в базе. При этом слегка загибается колено, а пятка не касается земли. Сразу после достижения базы по инерции корпус поднимается для принятия позы к следующему действию.

Не следует при падении в процессе проскальзывания опираться на руки во избежание получения травмы. При проскальзывании стараться перенести тяжесть тела на икру и ляжки загнутой ноги.



5. Проскальзывание с головы

Принцип

- 1) Этот вид проскальзывания применяется, когда противник предпринял, неожиданный прием, и связан с риском выбывания в аут.
- 2) Коснуться к базе близкой к ней рукой.

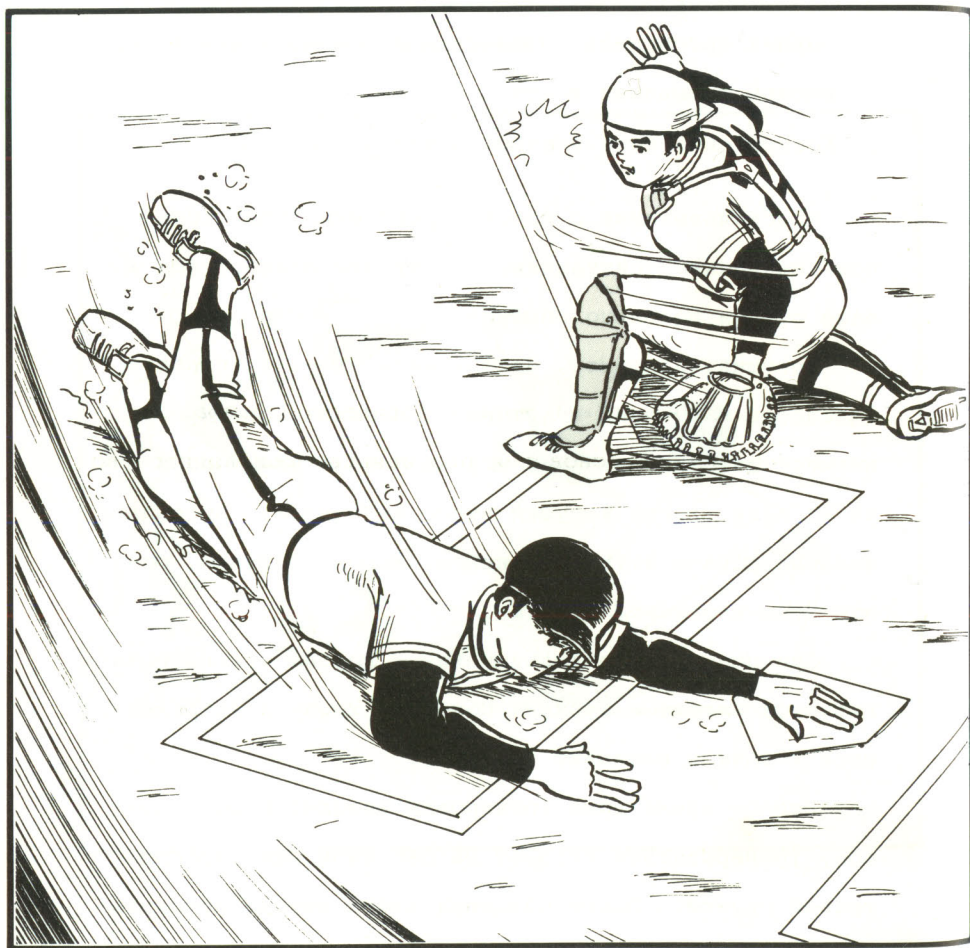
Проскальзывание с головы предпринимается только при специальных ситуациях, потому что прикасаться к базе руками довольно опасно.

Бегущий, например, находящийся на базе, попал в опасность выбывания в аут из-за неожиданного броска питчера для приковывания игрока к базе или подачи мяча на базу, когда бегущий этого не ожидал. Проскальзывание должно быть произведено в доли секунды, почему оно и опасно.

При попытке проскальзывания с головы обе ноги загибаются вверх, а верхняя половина корпуса устремляется к базе и скользит на груди.

Первое время даже тренировки наводят страх, поэтому тренироваться следует на песчаном или заросшем травой грунте. После освоения этого метода проскальзывания можно скользить не прямо к базе, а с учетом от позиции противника приближаться с некоторым отклонением от базы и в удобный момент коснуться рукой к базе.

При проскальзывании с головы следует проявлять осторожность, чтобы противник не наступил на руку.



6. Проскальзывание "через черный ход"

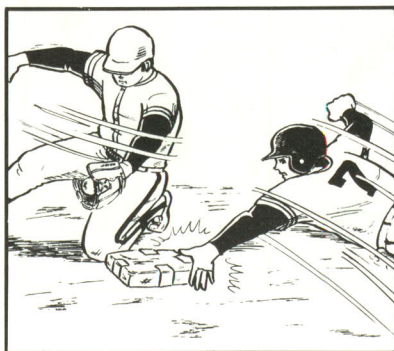
Принцип

- 1) Для уклонения от прикосновения противника бегущий издали приближается к базе.
- 2) Проскальзывающий игрок сначала уклоняется от противника, затем приближается к базе и касается ее рукой.

Проскальзывание называется черным ходом, так как бегущий скользит до места, где он должен выжить в аут, но, уклонившись от прикосновения мячом противника, в самый для себя удобный момент добивается сэйфа.

Уклонение от прикосновения противника производится во внутреннюю или наружную сторону и прикосновение рукой к базе производится с "черного хода", почему и назвали так этот вид проскальзывания.

Иногда игрок вообще перескальзывает через базу и в последний момент удерживается рукой за нее.

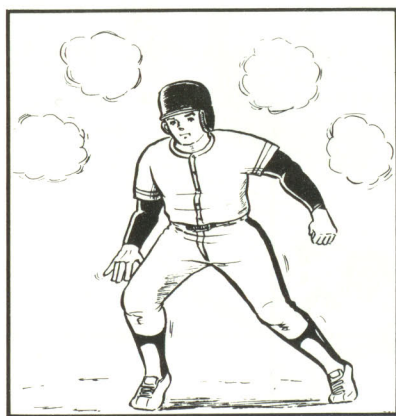


7. Выбор видов проскальзывания

Принцип

- 1) При выходе на базу следует определить метод предстоящего проскальзывания.
- 2) Выбирать метод проскальзывания в зависимости от ситуации.

Как упоминалось выше существуют разные способы проскальзывания. Игрок же, вышедший на базу должен предварительно решить какой метод предпринимать. При приеме противника "дабл-плэй" или риске на первый аут ему целесообразно предпринять проскальзывание с загибанием ноги. Если игрок предпринимает стил (неожиданная для противника перебежка на следующую базу), то следует проскользнуть "через черный ход".



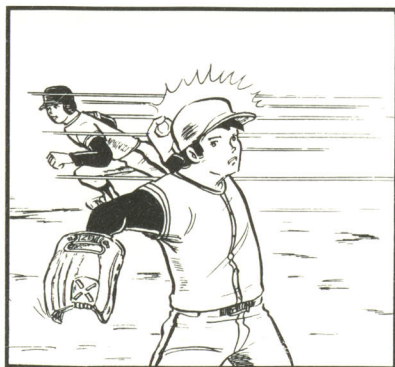
III. СТИЛ

1. Индивидуальный стил

Принцип

- 1) Значение имеет скорее всего хороший старт, чем большой отход от базы.
- 2) Точно оценивать ситуацию.

Для игрока всегда важно хотя бы на шаг быть ближе к следующей базе, но чем больше расстояние от базы, с которой вышел игрок, тем больше опасность выжить в аут от неожиданного броска питчера. Игрок должен думать в первую очередь о выборе удобного момента для старта и набирания скорости. Поэтому следует следить внимательно за действиями питчера и возвратом мяча кэтчером питчеру, а также игрой игроков в обороне. Для выбора момента для старта полезно знать привычки питчера.



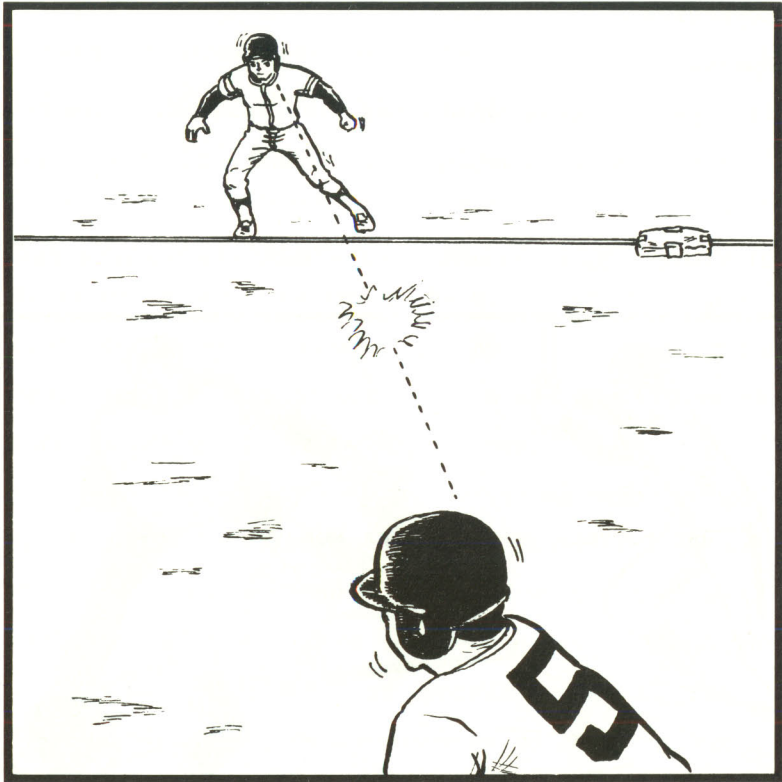
2. Двойной стил (дабл-стил)

Принцип

- 1) Обмен сигналами между двумя бегущими на базах.
- 2) Точно знать счет мячей бьющего.

Например, на первой и второй базах находятся бегущие. При одном или двух аутах команда нападения предпринимает двойной стил с намерением прибавить счет на два очка, но рисковать не следует так как переправить бегущих на последующие базы можно и при помощи банта.

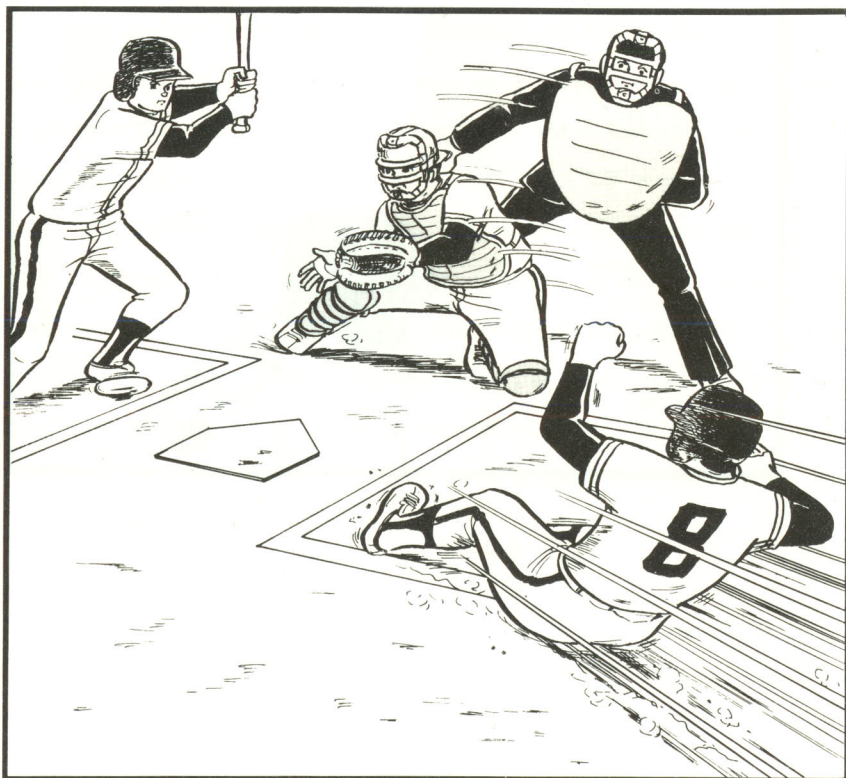
Два бегущих обмениваются между собой сигналами и в зависимости от счета мячей бьющего и невыгодном для питчера счете, когда он вынужден предпринимать мощные подачи делается попытка на двойной стил. Сначала бегущий второй базы направляется на третью, затем попытку овладения второй базы делает бегущий с первой базы.



3. Хоум-стил

Принцип

- 1) Хоум-стил предпринимается, как правило, после двух аутов, в конце игры, когда команде до зареза нужно очко.
- 2) Ключом удаchi является старт бегущего третьей базы.



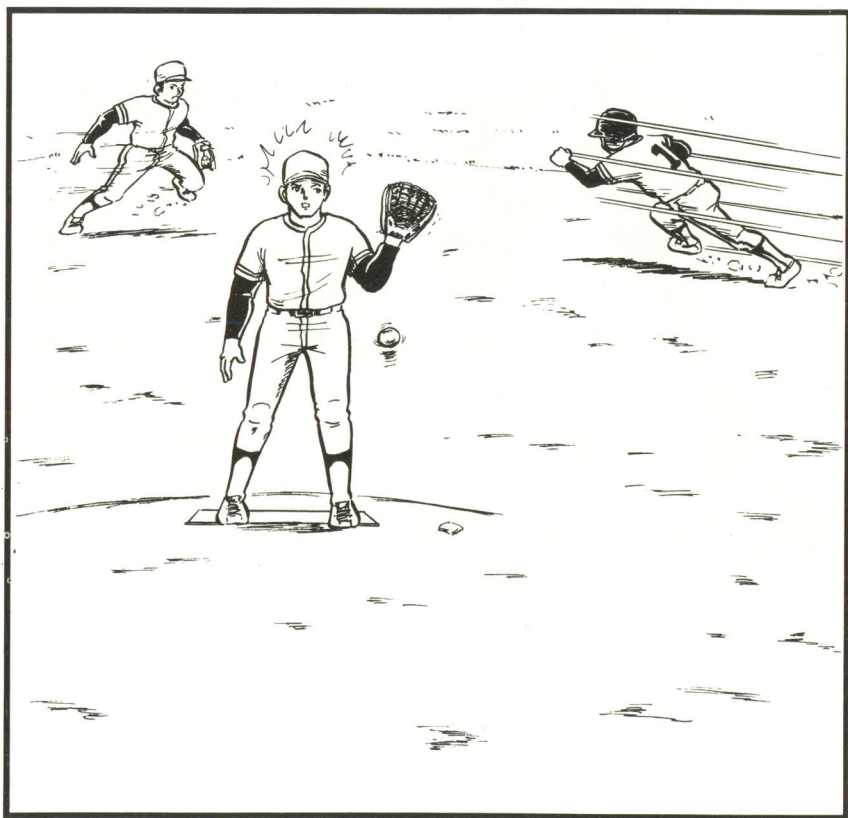
Овладение домом путем индивидуальной перебежки бегущего третьей базы "хоум стил" предпринимается в специфических случаях, так как этот прием связан с риском потерять в нападении ценного бегущего третьей базы, в частности, после двух аутов, в конце встречи или при дополнительных иннингах при равном счете, когда нет надежды на хит бьющего. Попытки на хоум-стил предпринимаются, как правило, перед двумя страйками, так как выбывание бьющего в аут лишает смысла попытки бегущего к приобретению очка.

Успех хоум-стила зависит от старта бегущего на третьей базе. При слишком раннем старте питчер кинет удобный для обработки кятчером мяч, а задержка старта вызовет выбывание бегущего в аут. Кроме старта значение имеет и способ проскальзывания. Если бьющий правша следует дотронуться до дома, пройдя между ногами бьющего. Для успешного хоум стила от бьющего тоже требуется правильная оценка текущей ситуации. Иногда требуется предпринять холостое промахивание битой, чтобы усложнить оборону кятчера. При опасности аута следует отбить мяч, хотя бы и неудачный. В момент направления бегущего к дому игроки обороны могут сделать и ошибку.

4. Стил с задежкой

Принцип

- 1) Воспользоваться неосторожностью кятчера или игроков обороны.
- 2) Попытка при мгновенной реакции игрока на ситуацию.



Стил с задержкой осуществляется не по сигналу, а при обнаружении игроком нападения на базе невнимательности, неосторожности кятчера или игроков обороны. Стил эффективно предпринимать, когда ни кятчер, ни другие игроки противника совершенно не опасаются его и кятчер невнимательно возвращает мяч питчеру. Целесообразно предпринять попытку стила с задержкой перед страховым броском питчера на первую базу, а если кятчер часто кидает мяч на первую базу с намерением приковать бегущего к базе, то отойти на довольно большое расстояние от базы и вместо возвращения на базу устремиться на вторую базу. Когда бегущие находятся на первой и второй базах, бегущий первой базы делает обманную попытку овладения второй базой, но возвращается на первую базу в момент броска туда кятчером, тогда как бегущий на второй базе перебегает на третью базу. Третий номер, разумеется в спешке пошлет мяч на третью базу, а за это время бегущий первой базы достигает вторую базу. Оба игрока, таким образом оказываются в сэйфе.

Стил с задержкой можно также предпринять при быстром возвращении мяча игроком в наружном поле. Такие стилы осуществляются не по сигналу из даг-аута, а по собственной инициативе игрока.

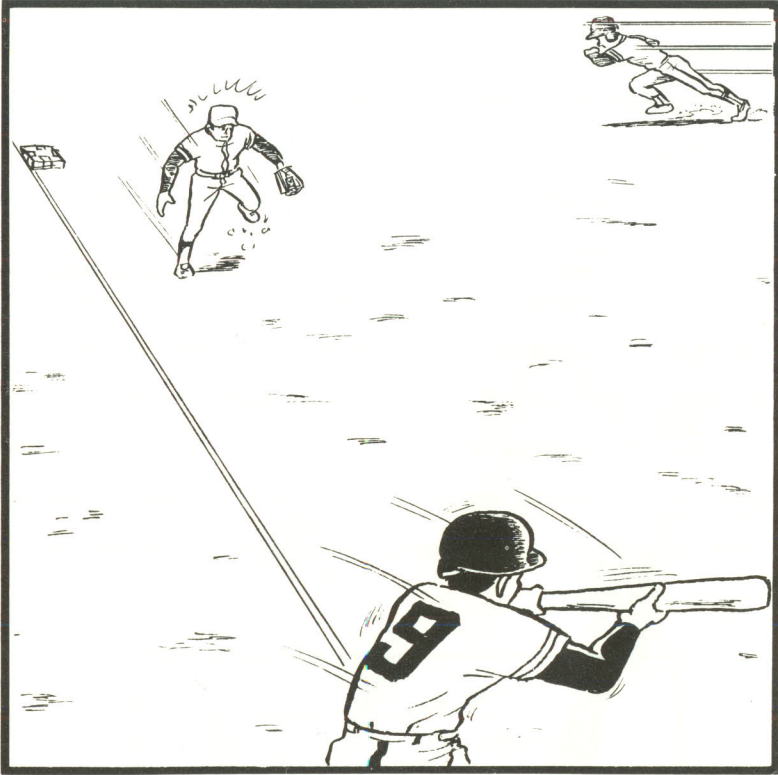
5. Стил типа Эвас

Принцип

- 1) Бьющий и бегущий совпадают по тону.
- 2) Предпринимается при многократных неудачах к открытию счета.

Стил предпринимается бегущим на второй базе. В случае присутствия бегущих на двух первых базах осуществляется двойной (дабл) стил. Бегущий делает секретный знак бьющему, а последний делает ложную попытку банта в сторону пятого номера. По ходу приближения пятого номера к дому бегущий от второй базы бежит к третьей. Если пятый номер не поддается обману, то бьющий отбивает в его сторону бант.

Так или иначе, если обороняющиеся игроки не принимают необычные меры, то они допускают овладение противником третьей базой. Этот стил полезно осуществлять, когда в обороне кидает техничный питчер, не позволяющий отбивать эффективные хиты.



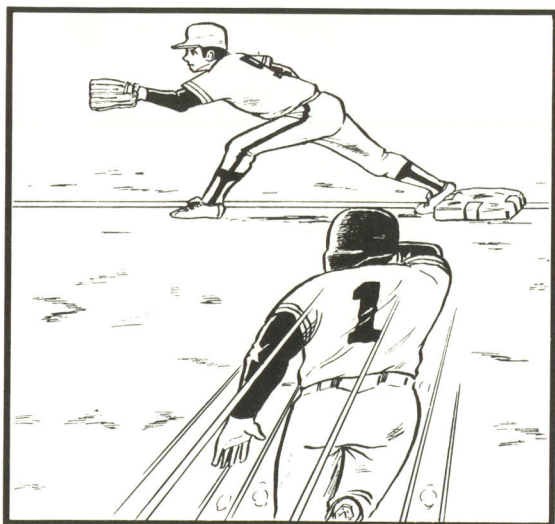
6. Перебежка без обращения внимания на мяч

Принцип

- 1) Скорость при беге снижается, когда игрок следит за мячом.
- 2) По глазам игроков обороны определять маршрут посылаемого мяча.

После старта бегущий должен набрать скорее максимальную скорость, не наблюдая за мячом, и сконцентрировать себя на удачном проскальзывании.

С приближением к целевой базе в поле зрения появляется противник, по глазам которого следует определить направление посланного ему мяча и выбрать место проскальзывания.



7. Внимательно наблюдать за питчером и кятчером.

Принцип

- 1) Внимательное наблюдение за питчером и кятчером способствует успешному овладению базой (стил).
- 2) Преугадывать недостатки противника.



После выхода на базу следует очень внимательно наблюдать за питчером и кятчером противника, иначе надежды на удачный стил нет. Следует быстро оценить привычки питчера, позу подачи, скорость мяча, посылаемого кятчером, квалификацию его броска, рассудительность баттэри и наличие недостатков в обороне. Если планируется встреча с незнакомой командой, то наблюдение за игроками противника следует начать уже во время предматчевых тренировок.

Заранее целесообразно знать привычку кятчера при броске на вторую базу, в какую сторону (влево или вправо) отклоняется мяч? Если мяч отклоняется не в горизонтальном, а в вертикальном направлении, то следует оценить высокую квалификацию кятчера.

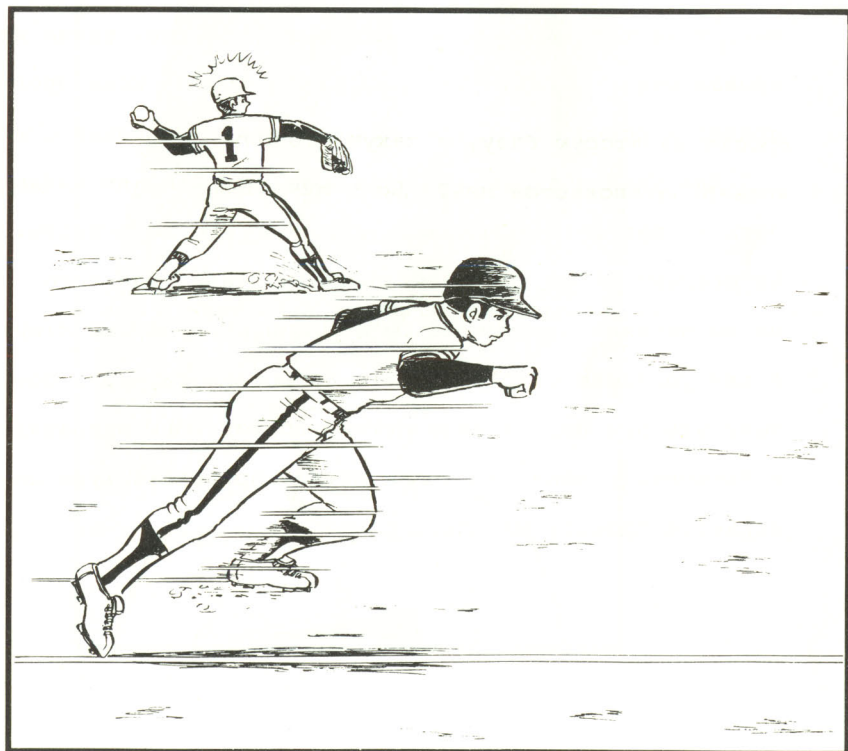
Следить также за тем принимает ли кятчер мяч в центральной точке перчатки, быстро ли возвращает мяч питчеру, внимателен ли к бегущим и т.д.

В отношении питчера необходимо заранее знать его технику страховых бросков на базы для сковывания игроков нападения. Если питчер техничен, то шансов на стил мало и, наоборот, если у питчера размашистые большие движения, то можно предпринять с успехом стил.

8. Старт и расстояние отхода от базы

Принцип

- 1) Придавать значение старту, а не отходу от базы перед стилем.
- 2) Не давать повода противнику обнаружить попытку на стил.
- 3) Следить за ногами питчера.



Успех или неудача стила зависит от удачного или неудачного старта. Какой бы длинной не была бы дистанция от базы при предварительном отходе для стила, если предпринят неудачный старт, безопасно добежать до второй базы не удастся. При отдалении от базы увеличатся броски питчера для приковывания к базе, следовательно для бегущего затрудняется попытка к удачному старту. Если игрок и высоко квалифицированный, в частности, в перебежках между базами, удача или провал стила зависит полностью от старта. Если предпринят хороший старт, то обеспечивается успешный стил.

Для удачного старта необходимо внимательно наблюдать за питчером и выяснить для себя его недостатки. Не следует также подавать признаки стила, для того, чтобы незамеченным питчером предпринять удачный старт. А для удачного старта следить за ногами питчера, потому что при подаче мяча питчер должен ноги направлять к бьющему. Именно по ногам можно определить куда собирается бросать мяч питчер.

СОВМЕСТНАЯ СТРАТЕГИЯ

I. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

1. Последовательность отбивания

Принцип

- 1) Иметь в виду общий баланс.
- 2) По возможности комплектовать мощное нападение.



Комплектовать последовательность нападения не так легко. Ниже приведены особенности каждого бьющего по очереди.

Первый бьющий

Высокий процент выхода на базы. Игрок не реагирует на плохие мячи и имеет высокую квалификацию по выбору мячей. Кроме того, он должен быстро бегать и предпринимать различные приемы, как например банты и т.д. для выхода на базу.

Второй бьющий

Бьющий должен обладать потенциальной возможностью перемещать бегущих на дальнейшие базы, то есть при помощи удачного банта или хит энд рана. Он должен также обладать высокой техникой контроля над битой, а именно, дальние мячи отбивать в правом направлении (если бьющий правша), а ближние мячи отбивать в сторону седьмого номера. В большинстве случаев от второго бьющего требуется отбивание в зону между первой и второй базой, поэтому некоторые специалисты утверждают, что вторым бьющим должен быть левша.

Третий бьющий

Это положение должен занимать игрок, способный отбивать мощные и стабильные удары по возможности между первой и второй баз, так как при его отбивании во многих случаях находятся бегущие на первой и второй базах. Бьющему-левше выгоднее занимать это поло-

жение в нападении, но и правша, если он обладает необходимой техникой, может быть третьим бьющим.

Четвертый бьющий

Четвертый бьющий — самый сильный и самый надежный игрок в команде, способный отбивать хоум-раны и обеспечивать команду очками.

Пятый бьющий

В принципе по уровню техники в нападении не отличается от четвертого бьющего. Второй по надежности в команде занимает положение пятого бьющего, а третий после четвертого и пятого бьющего в команде занимает положение третьего бьющего. Поэтому и третий и пятый бьющие должны быть также надежны как и четвертый.

Шестой бьющий

Также надежный игрок, но не настолько, чтобы занимать положения третьего, четвертого и пятого бьющих (клин ап трио). Если, учитывая, что от шестого бьющего начинается вторая половина команды нападения, то этот игрок должен обладать техникой первого бьющего.

Седьмой бьющий

Должен быть создателем шансов во второй половине команды нападения. Обладать техникой второго бьющего.

Восьмой бьющий

После определения бьющих по упомянутому принципу устанавливаются седьмой, восьмой и девятый бьющие.

Самый, как правило, ненадежный игрок назначается на место восьмого бьющего, но этот бьющий должен уметь хорошо отбивать банты и в сторону девятого номера в наружном поле.

Девятый бьющий

В профессиональном бейсболе девятый бьющий — это питчер. В любительском бейсболе от питчера также требуется надежное отбивание, поэтому перед первым бьющим этот игрок должен создавать шансы на удачную атаку.

2. Хит энд ран

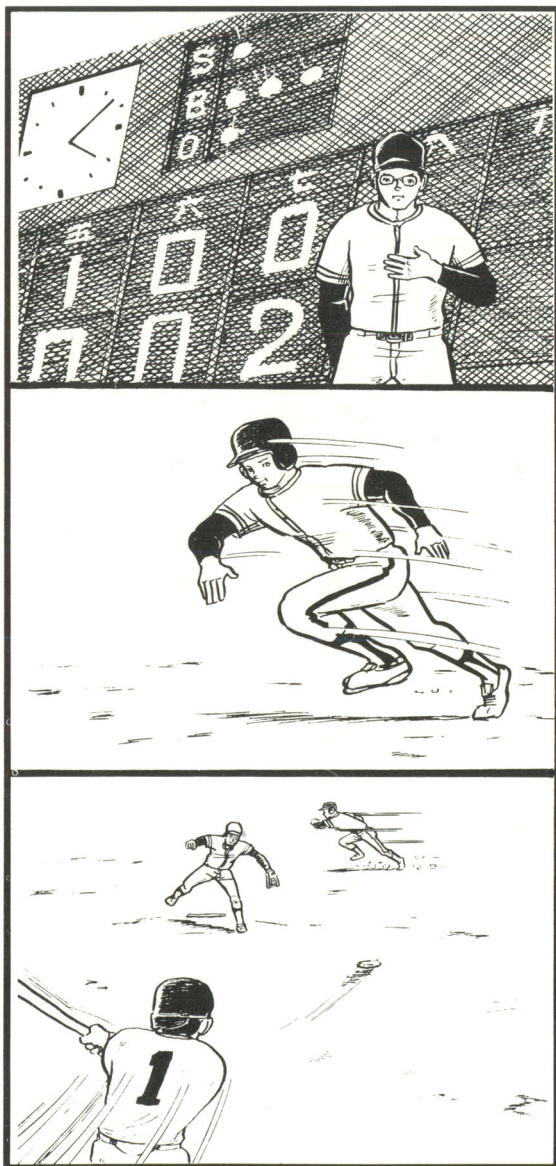
Принцип

- 1) Предпринимать при счете мячей 1 — 3 или 0 — 2.
- 2) Не отбивать свечей.

Хит энд ран предпринимается при удачном моменте в атаке, когда бегущий находится на первой базе при одном ауте или отсутствии аута для того, чтобы переправить бегущего на третью базу до двух аутов и овладеть очком далее при помощи банта или хита.

Этот прием применяется также с целью предотвратить дабл-плэй. Если бегущий на первой базе бежит не быстро во избежание дабл-плэя в момент подачи мяча питчером бегущий направляется на следующую базу, а бьющий отбивает мяч. Удар должен быть надежным, поэтому этот прием применяется, когда питчер должен наверняка подать мяч в зону страйк, то есть при счете 1 — 3 (один страйк, три бола) или 0 — 2 (ноль страйк, два бола). Бьющий должен предостерегаться отбивания свечи, потому что при отбивании мяча вверх команда лишается шанса на овладение очка; бегущий может не успеть вернуться на базу и цикл нападения оказаться в дабл-плэе.

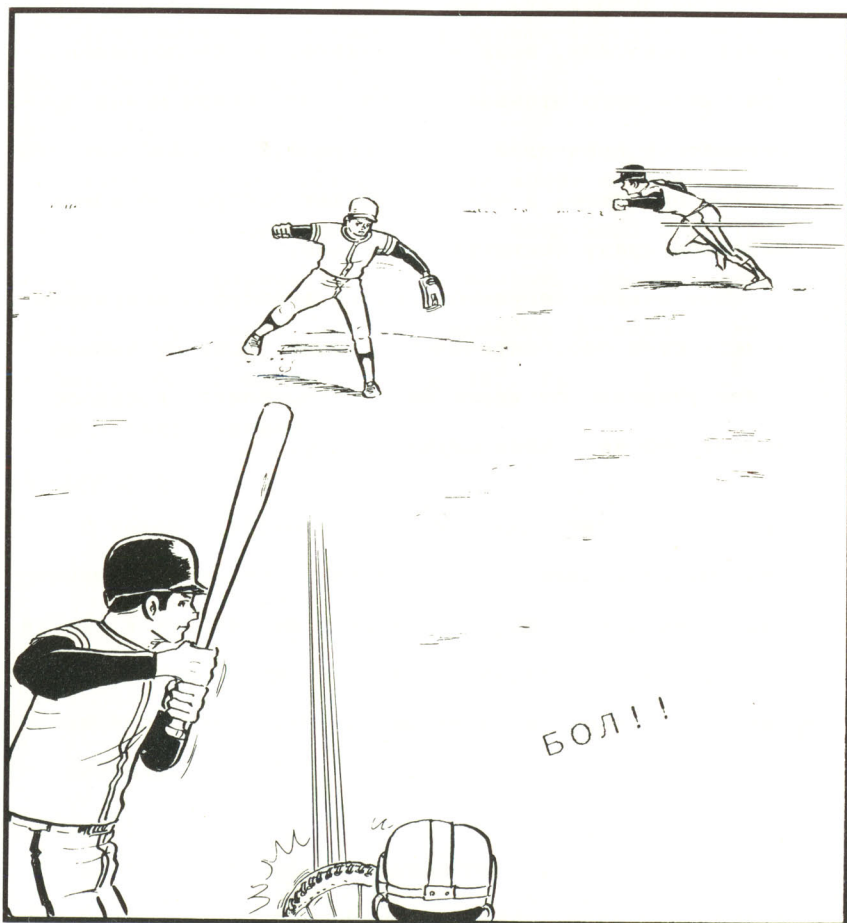
Идеальным считается отбивание мяча в сторону девятого номера, поэтому в каждой команде должен быть по крайней мере один игрок, способный хорошо отбивать хиты с раном (хит энд ран).



3. Ран энд хит

Принцип

- 1) Предпринимать при невыгодном счете мячей для питчера.
- 2) Бьющий отбивает только страйковый мяч



"Ран энд хит" отличается от "хит энд рана" тем, что бегущий стартует к следующей базе, но бьющий отбивает только страйк, а при боле он уклоняется от отбивания. Как и в случае хит энд рана попытка на удар предпринимается, когда питчер находится в невыгодном положении. При старте бегущего в обороне может произойти, если и не ошибка, то беспокойство, при учете чего отбивается мяч. Это прием может предотвратить дабл-плэй, если бегущий и не обладает скоростью при беге, а если он бежит быстро, то может овладеть сразу несколькими базами.

При старте бегущего игроки в обороне вынуждены менять свои оборонительные позиции, поэтому бьющий может уверенно отбивать мяч в направлении восьмого номера, но ни в коем случае свечу.

II. СИГНАЛ И ТРЕНЕР

1. Виды сигналов (сайн)

Принцип

- 1) Сигналы, посылаемые игрокам, не должны быть сложными.
- 2) Трудно различаемые сигналы посылать не следует.

Основными видами сигналов являются флэш-сайн, холдинг-сайн и блок-сайн.

Флэш-сайн

Из-за быстроты подачи игроки могут не заметить сигнал. Условное прикосновение, например, руки тренера к груди означает попытку на стил, прикосновение руки к лицу — бант. Кроме основного сигнала, в виде вспышки (флэш) посылаются другие ложные сигналы, откуда и такое название.

Холдинг-сайн

В течение нескольких секунд выдерживается определенная поза тренера, например, он сжимает пальцы обеих рук в кулаки или кладет обе руки на колени. При каждом матче смысл сигнала изменяется, но из-за длительной подачи противник может предугадать смысл такого сигнала.

Блок-сайн

Наиболее распространенный сигнал. Каждому движению придается определенное значение: прикосновение к лицу — бант, к груди — стил, к ремню — хит энд ран.

Прикосновение производится по часовой стрелке или сверху вниз. Если сигнал посылается первому, второму, третьему бьющим, то тренер трогает шапку, голову, лицо. При подаче сигнала четвертому, пятому и шестому бьющим тренер прикасается рукой к верхней части формы, прикосновение к брюкам означает сигнал для седьмого, восьмого и девятого бьющих. Прикосновение к другим местам смысла не имеет, но эффективно для введения противника в заблуждение.

Прочие сигналы

Существуют комбинированные сигналы и сигналы, ликвидирующие предыдущий сигнал. Сигналы могут подаваться голосом при условном произношении какого-либо слова, например, при попытке скуиза.



2. Как посылаются сигналы?

Принцип

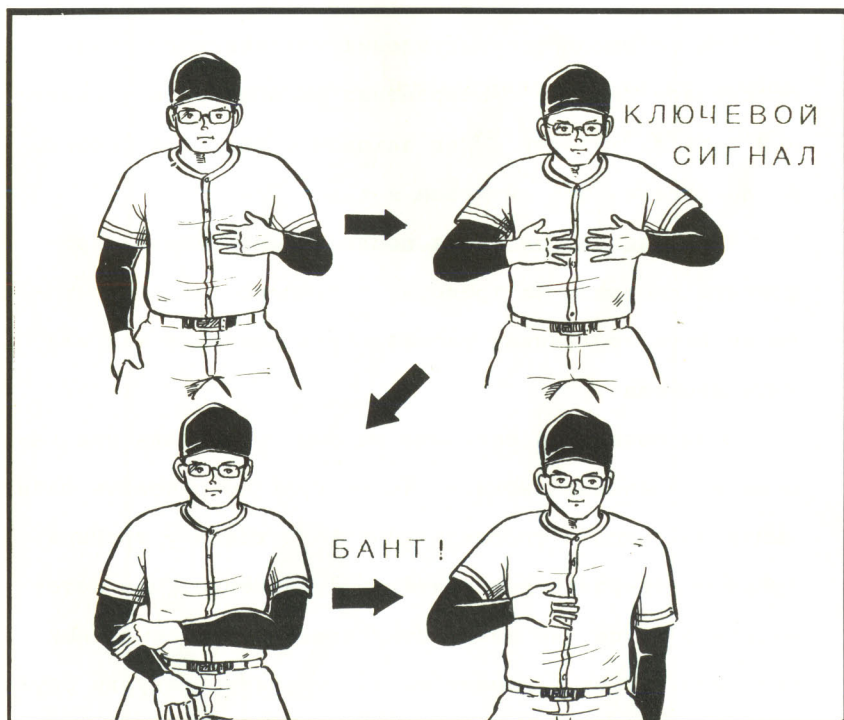
- 1) Бьющим в зависимости от того левша он или правша могут посылаться отличающиеся друг от друга сигналы.
- 2) После ключевого сигнала посылается действительный сигнал.
- 3) Система подачи сигнала должна быть простой.

Во время матча сигнал, как правило, посылается от главного тренера, который находится в даг-ауте. В зависимости от ситуации сигнал подается от тренеров первой или третьей баз.

Предположим, что в боксе для бьющих (баттэр-бокс) стоит бьющий левша. Из даг-аута со стороны первой базы посылать сигнал бьющему неудобно, так как последнему приходится каждый раз оборачиваться. В таком случае сигнал, посылаемый из даг-аута, транслируется бьющему через тренера третьей базы.

Как было упомянуто в п. 1, сигнал может быть расшифрован противником. Для предотвращения расшифровки сигнала делаются другие обманные движения, но в таких случаях и бьющий и бегущий могут не разобраться в сигналах. Для этого определяется основной (ключевой) сигнал (например прикосновение рукой к ремню или шапке). Сигнал, следующий за ключевым, имеет, в таком

случае, определенное значение. При усложненном варианте подачи сигналов действительный сигнал может следовать не сразу за ключевым, а быть третьим или четвертым после ключевого. Может быть так, что при подаче сигнала тренером, стоящим в ближнем к домашней базе углу, сигнал действительный, а подаваемые любые сигналы с другого места недействительные. Так или иначе сигналы не следует делать очень сложными, иначе потеряется смысл их подачи.



3. Как принимать сигналы?

Принцип

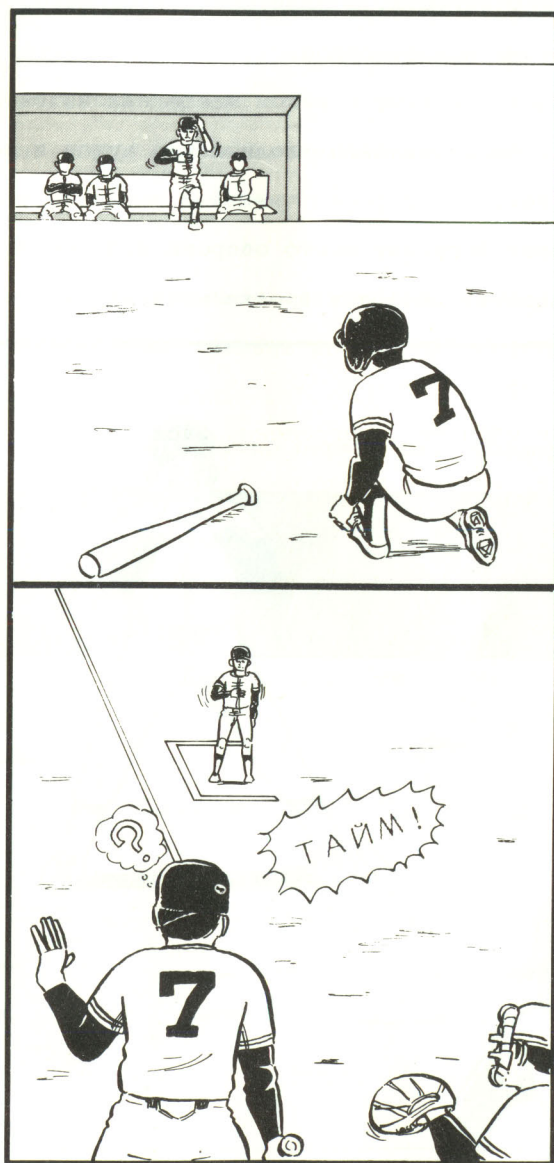
- 1) Точно расшифровывать сигналы в соответствующее время.
- 2) После приема действительного сигнала продолжать смотреть на тренера.
- 3) Если сигнал непонятен, то следует потребовать тайм и подойти к тренеру, чтобы получить устное пояснение сигнала.

Для успешного осуществления тактического приема по сигналу следует своевременно расшифровать посылаемый сигнал, то есть перед заходом в бокс для бьющих, после подачи мяча питчером и т.д.

Важно некоторое время после приема сигнала продолжать смотреть на тренера, подающего сигналы, чтобы не дать противнику расшифровать значение тех или иных движений.

Если появилось сомнение по смыслу сигнала или непонятно значение сигнала, то следует потребовать тайм, выйти из бокса и спросить непосредственно у тренера. Лучше подтвердить действительное значение, чем оставаться в боксе, не зная истинного смысла посылаемых сигналов. В этот момент можно перевязать шнурки обуви или сделать вид, что дотрагиваешься до пакета со смо-

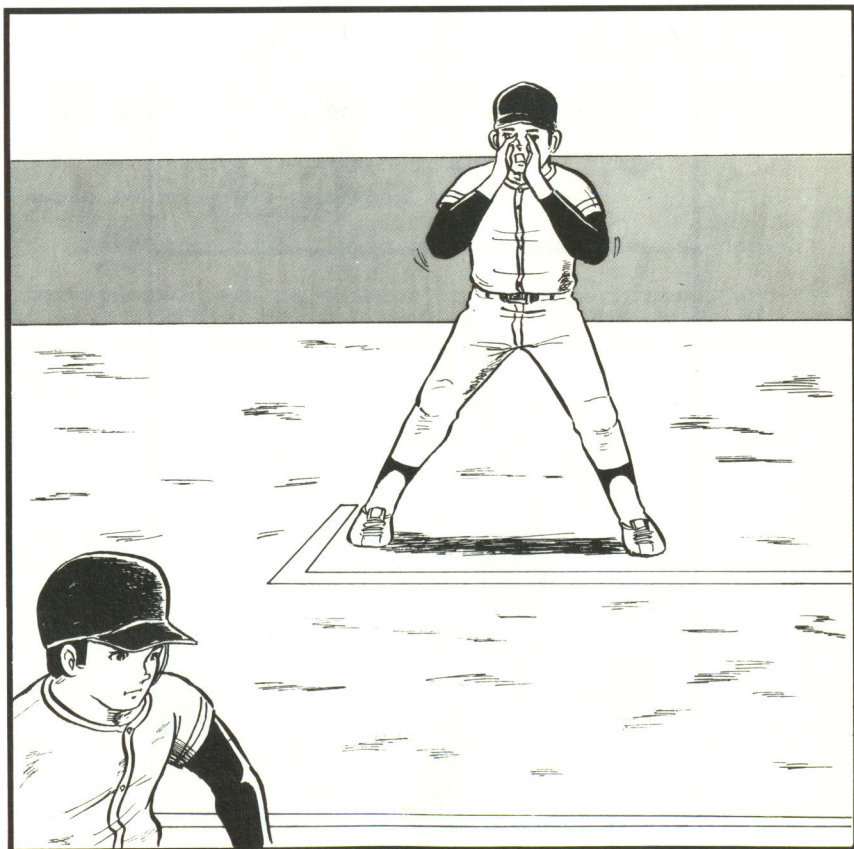
лой для повторения приема сигнала. Тренер в свое время может аннулировать сигнал или послать снова.



4. Тренер первой базы

Принцип

- 1) Помогает бегущему и воодушевляет бьющего.
- 2) Постоянно подает голос.
- 3) Сообщает бегущему в каком месте находится мяч, сообщает число иннинга, количество аутов и разницу в счете.
- 4) Сообщает бегущему место обороны игроков противника и мощност плеча при броске мяча игроком обороны.



Тренер первой базы в основном помогает бегущему следить за игроками обороны и подбадривает бьющего. При неудачном броске противника на первую базу тренер должен определить бежать ли бегущему на вторую базу или остаться на первой.

Когда игрок наружного поля ловит с лета мяч тренер дает указание бегущему не отходить от базы, касаясь ее ногой.

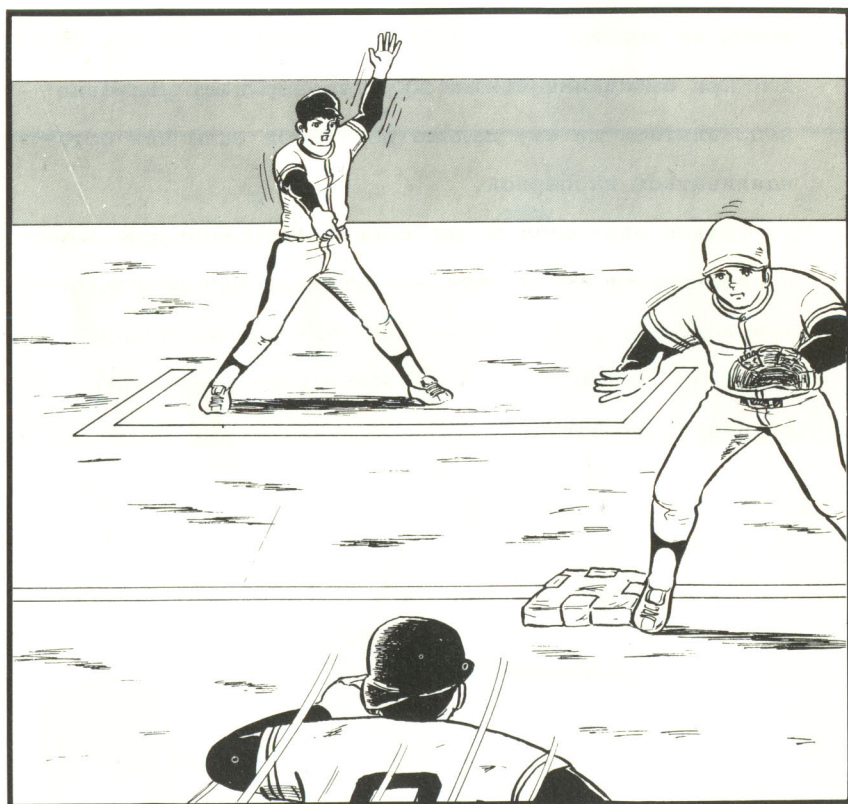
При отбивании бьющим хита тренер дает указание направляться ли ему дальше до второй базы или оставаться на первой.

Таким образом, тренер первой базы поддерживает с игроками своей команды во время нападения постоянный контакт, предоставляя им требуемые указания. Коротко и четко он должен давать указания, чтобы подбадривать бегущих.

5. Тренер третьей базы

Принцип

- 1) Дает указания бегущему, преодолевшему первую базу.
- 2) Дает точные указания бегущему, когда мяч поднялся за его спиной.
- 3) Дает указания штурмования домашней базы.



До достижения первой базы указания бегущему дает тренер первой базы, но если бегущий бежит дальше, то за дальнейшие его действия отвечает тренер третьей базы. В частности, когда мяч поднимается за спиной бегущего, то бывают для него очень полезны указания тренера, но если мяч находится перед бегущим, то оценку ситуации целесообразно производить самому бегущему.

Если тренер намерен переправить бегущего до третьей базы, то он стоит в 4 – 5 метрах от домашней базы. Если бегущему следует остановиться на третьей базе он становится лицом к бегущему и движением рук указывает об остановке на третьей базе. Когда бегущий направился от второй базы к третьей, то в случае наличия возможности овладения домом тренер крутит рукой вокруг плеча или делает другие знаки о штурме домашней базы.

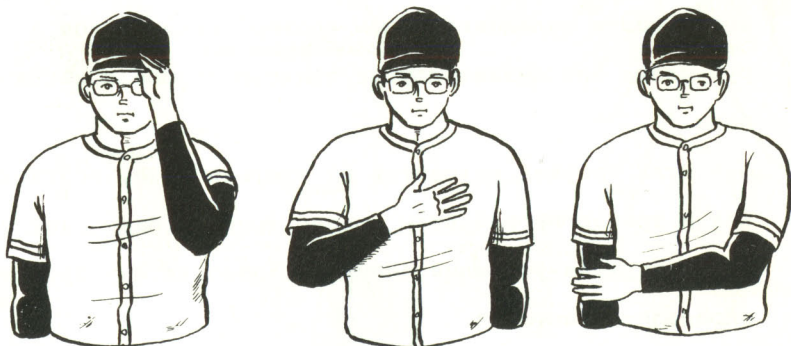
Если бегущий находится на третьей базе, то также как и тренер первой базы тренер третьей базы дает соответствующие указания бегущему, помогая ему правильно определять ситуацию.

ВАРИАНТЫ СИГНАЛОВ
(ДЛЯ БЬЮЩЕГО, ДЛЯ БЕГУЩЕГО)

Бьющему подаются такие конкретные сигналы, как (1) ожидание (отсутствие отбивания), (2) отбивание, (3) хит энд ран, (4) ран энд хит, (5) бант с уходом в аут бьющего, (6) скуиз-бант.

При отсутствии определенного сигнала бьющий должен стремиться отбить хит. При приеме сигнала, бьющий должен соблюдать указание руководства команды, переданное сигналом, пока он не будет аннулирован.

Бегущему подаются конкретные сигналы: (1) стил, (2) дабл-стил, (3) стил с задержкой, (4) действуй по

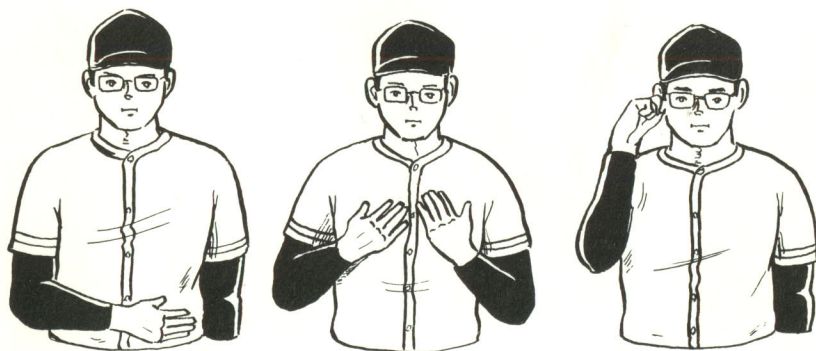


своему усмотрению.

При сигнале (4) команда надеется на способности игрока, но это не значит, что он должен рисковать.

Существуют сигналы, которыми обмениваются игроки. Например ранее прибежавший до дома бегущий руками дает знать своему коллеге, бегущему к дому, о безопасности и отсутствии необходимости проскальзывания или наоборот руки опускает вниз, чтобы бегущий проскользнул к домашней базе.

Игроки бейсбола находятся на широком поле, поэтому все игроки команды должны точно знать смысл всех сигналов. Нередко бывает, что команда проигрывает в игре в результате ошибок расшифровки сигналов.



БЕЙСБОЛ

В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

—НАПАДЕНИЕ—

