

SOFTBAL

Eduard Hrazdíra
KSH FSpS
hrazdira@fsps.muni.cz

Softbal a basebal

- nejrozšířenější pálková hra na světě
- basebal – muži
- softbal – především ženy, Evropa
- populární v zemích: USA, Japonsko, Kuba, Korea, Austrálie, Nizozemí, Portoriko

Historie

- 13. st. – Rusko – Lapta
- 16. st. – Anglie
- 18. st. – USA – Town Ball
- 1845 – New York – **Alexander Cartwright**
– 20 pravidel, první kluby
- 1876 – vznik National League
- 1881 – vznik Major League
- 1887 – USA – indoor baseball → softball

Town Ball



Softbal a basebal u nás

- 17. st. – první zmínky
- 1910 – playgroundball (softbal)
- 1947 – pravidla
- 1965 – Svaz softbalu a basebalu
- 1990 – softbal – Česká softbalová liga žen
 - od 2002 i muži
- basebal – Extraliga (m)
 - 8 týmů


České úspěchy

- basebal – od 1996 – skupina „A“ ME
– 2002 – akad. MS
- softbal – ME 1997 – muži 1., ženy 3.

Organizační struktura

- USA:
 - Major League
 - American League
 - National League
 - Minor League
- svět – IBAF, ISF
- Evropa – CEB, ESF
- ČR – ČBA, ČSA

Charakteristika softbalu

- pálkovací hra
 - kolektivní spíše obranná fáze
 - náročná na pohybové a herní dovednosti
 - vysoký rozvoj rychlostně-silových schopností
 - koncentrace
 - psychická odolnost
- 

Stručná pravidla softbalu

- podle pravidel 2006 – 2009
- 2 devítičlenná družstva
- pálkaři se snaží sbírat body za oběh met
- polaři se snaží vyautovat 3 pálkaře
- hraje se minimálně 7 směn za dohledu 3 rozhodčích

Hřiště

- pravoúhlá výseč – M(76,20m), Ž(67,06m)
- nadhazovací meta – 13,11 – 14,02m od mety domácí
- mety tvoří čtvercové pole o hraně 18,29m
- vnitřní a vnější pole tvoří tzv. diamant
- území pálkaře a chytače

Výzbroj a výstroj

➤ míček – S>B



➤ pálka



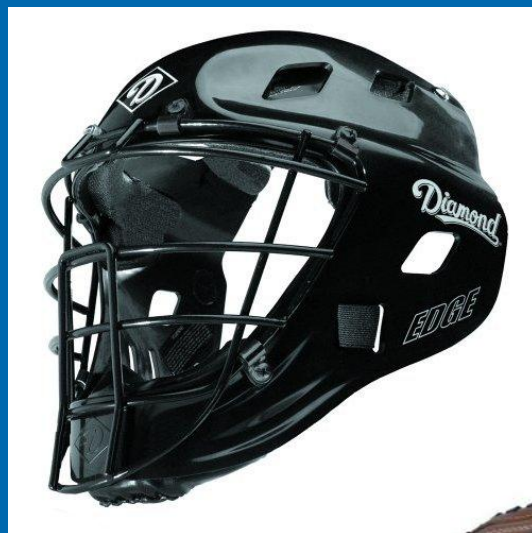
Výzbroj a výstroj – pálkaři a metaři



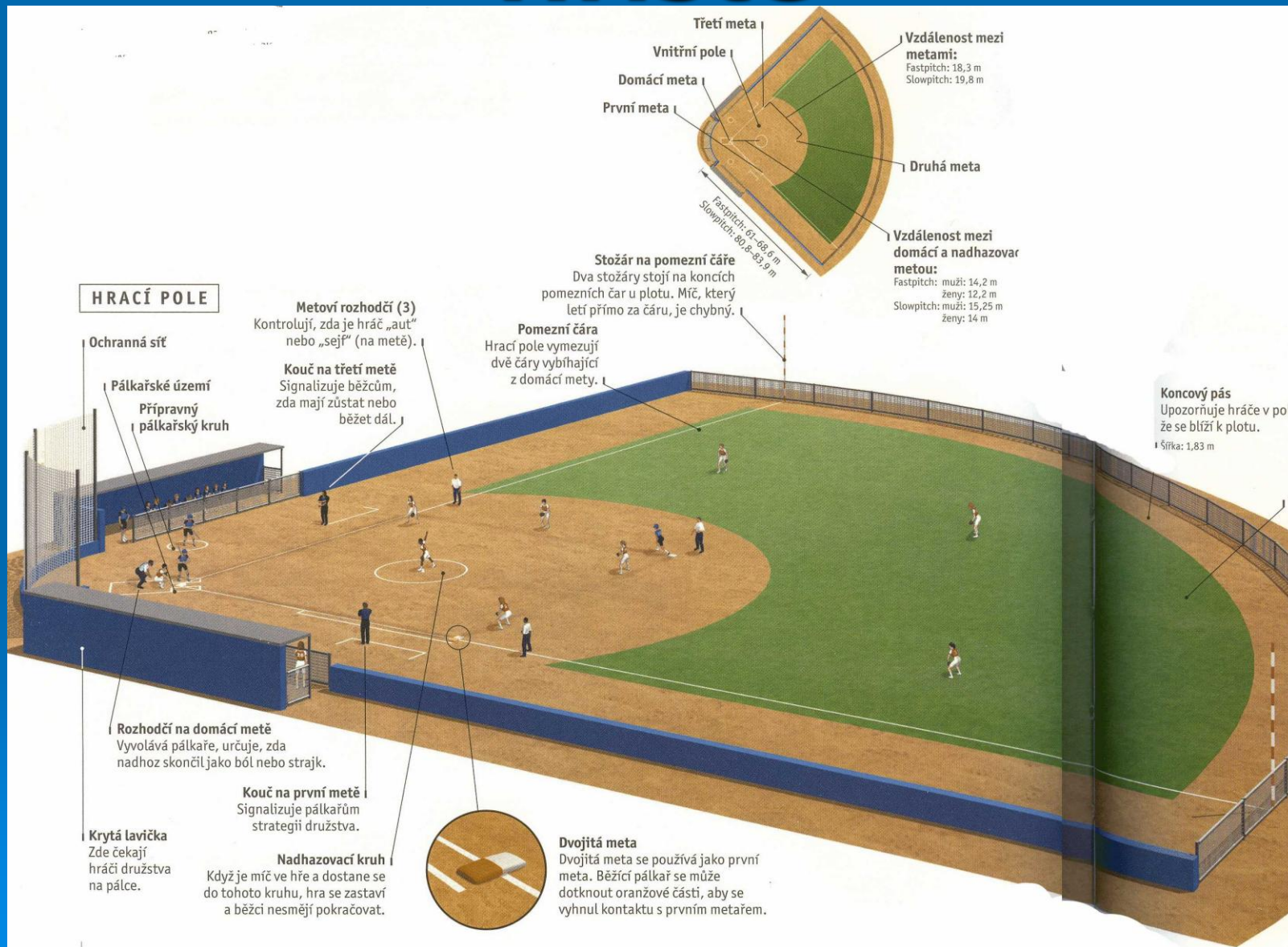
Výzbroj a výstroj – dresy



Výzbroj a výstroj – chytač



Hřiště



HRACÍ POLE

Ochranná síť

Pálkařské území
Přípravný
pálkařský kruh

Rozhodčí na domácí metě
Vyvolává pálkaře, určuje, zda nadhoz skončil jako ból nebo strajk.

Krytá lavička
Zde čekají hráči družstva na pálce.

Metoví rozhodčí (3)
Kontrolují, zda je hráč „aut“ nebo „sejř“ (na metě).

Kouč na třetí metě
Signalizuje běžcům, zda mají zůstat nebo běžet dál.

Kouč na první metě
Signalizuje pálkařům strategii družstva.

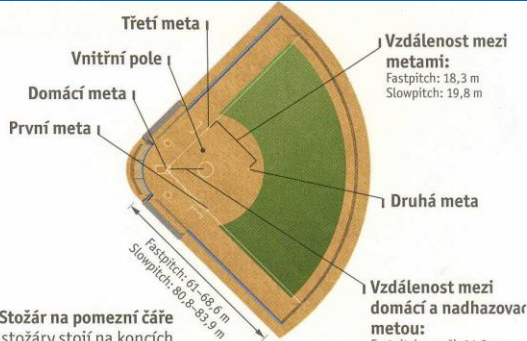
Nadhazovací kruh
Když je míč ve hře a dostane se do tohoto kruhu, hra se zastaví a běžci nesmějí pokračovat.



Dvojitá meta
Dvojitá meta se používá jako první meta. Běžící pálkař se může dotknout oranžové části, aby se vyhnul kontaktu s prvním metařem.

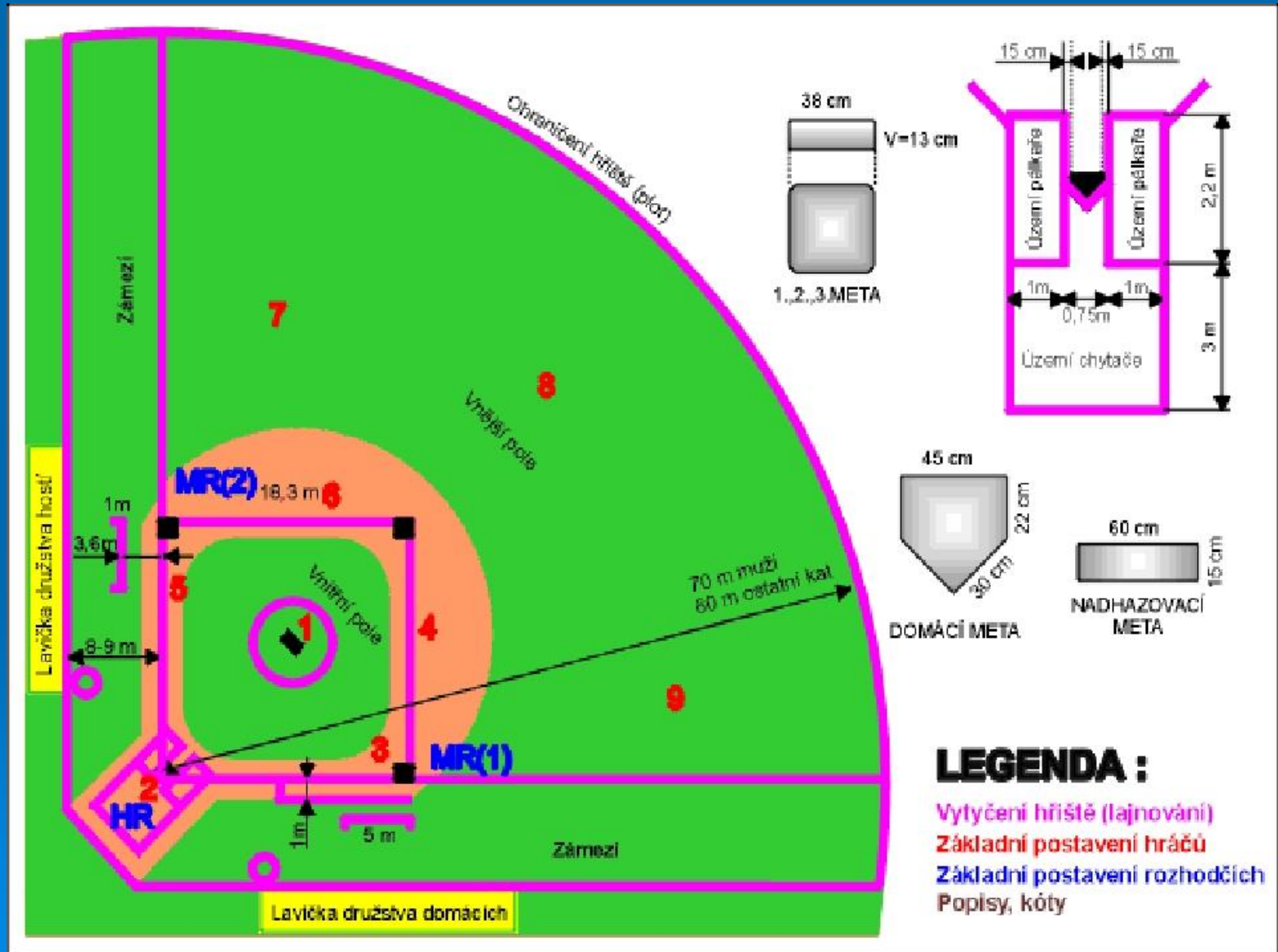
Stožár na pomezní čáře
Dva stožáry stojí na koncích pomezních čar u plotu. Míč, který letí přímo za čáru, je chybný.

Pomezní čára
Hrací pole vymezují dvě čáry vyběhající z domácí mety.

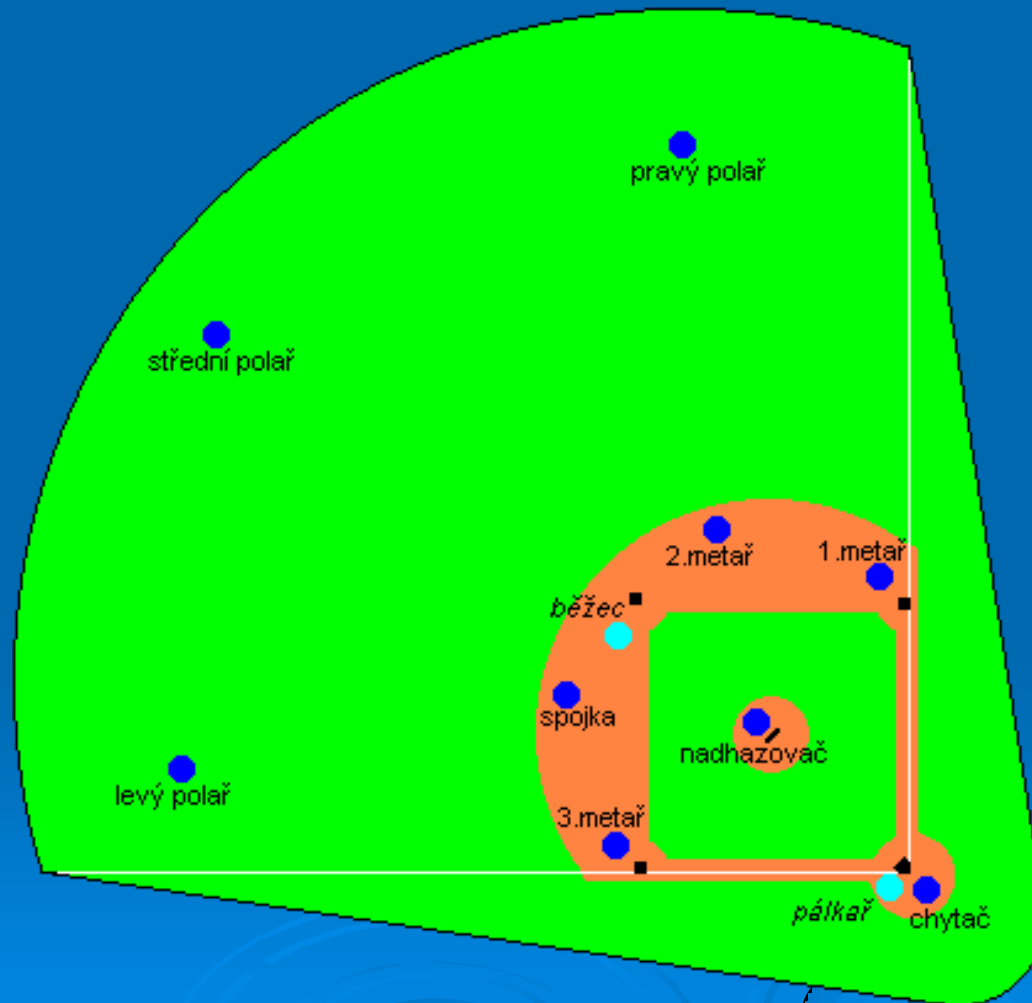


Koncový pás
Upozorňuje hráče v poli že se blíží k plotu.
Šířka: 1,83 m

Hřiště

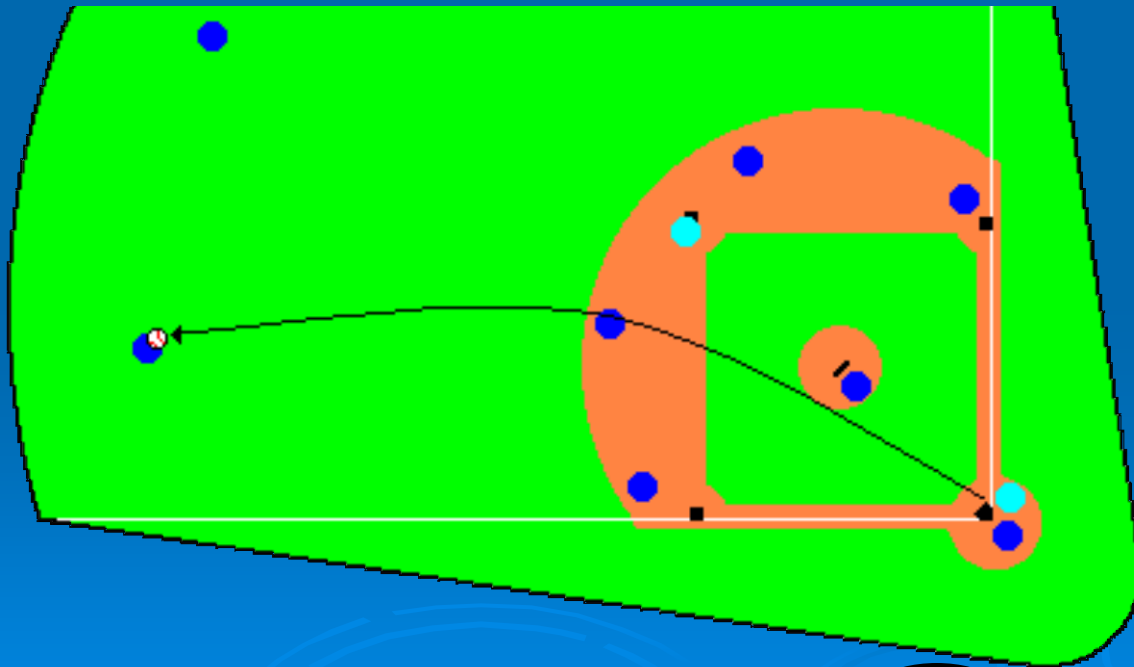


Hřiště



Autování

- aut pálkaře za 3. neodpálený dobrý nadhoz
- chycením míče ze vzduchu (běžci se vrací zpět)

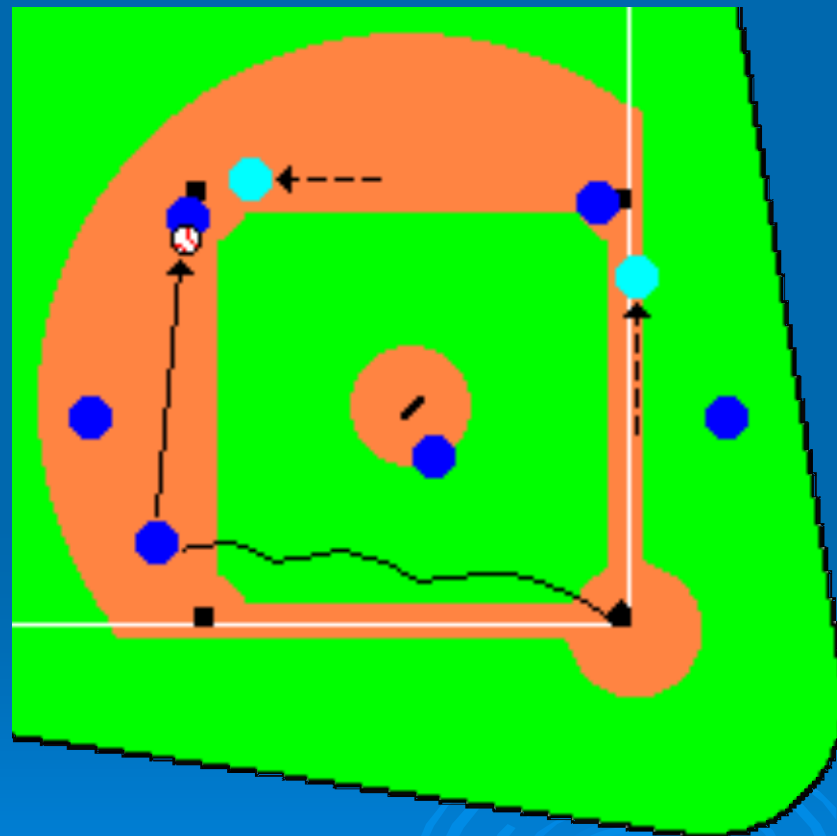


Autování

- vyřadit běžce jde i „zavřením“ mety, na kterou postupuje nebo se vrací – provádí polař s míčem dotykem mety
- **první meta je průběžná** – nelze ji zavřít poté, co se jí běžec dotkl a opustil (a bez prodlení se vrací) – neplatí pro 2. a 3. metu – může být zavřena, kdykoli ji běžec přeběhne

Autování

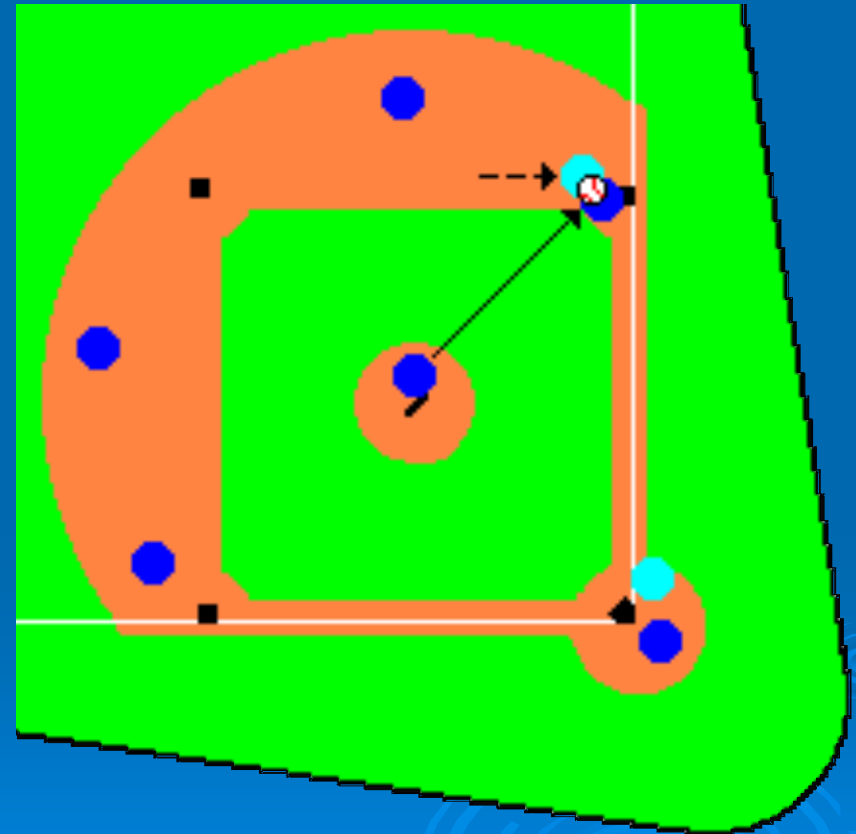
- nucený aut – při nuceném postupu na již zavřené metě (běžce nutí k postupu další běžec, usilující o jeho stávající metě)



nucený aut na 2. metě

Autování

- aut tečováním běžícího hráče míčem nebo rukavicí s míčem
- technický aut – předčasné opuštění mety, špatné odhození pálky, překážení v chycení,...

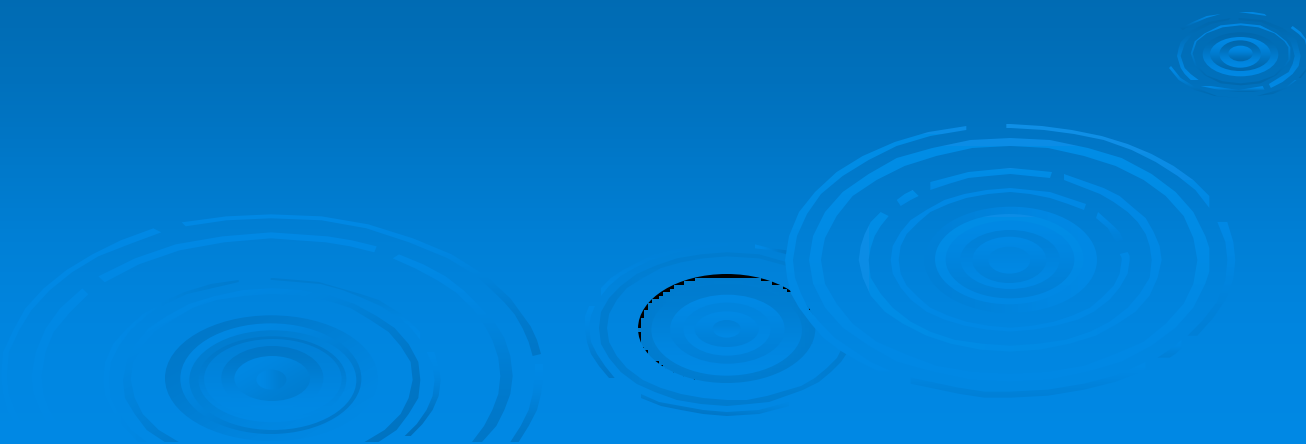


Terminologie

- strike – dobrý nadhoz
- ball – špatný nadhoz
- strike-out – aut po 3. chybném odpalu
- foul-ball – odpal mimo výseč
- home-run – odpal za plot
- grand-slam – doběh 4 hráčů po jednom odpalu

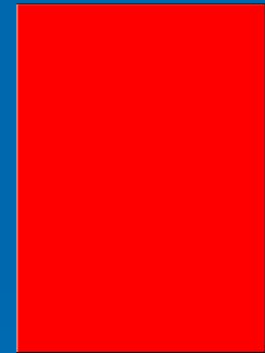
Obranné herní činnosti

- házení
- chytání odpalů a přihrávek
- nadhazování



Nadhazovač – strike zóna

- jako první může autovat protihráče (mnohdy velmi účinně)
- po čtvrtém chybném pokusu (nebo trefení pálkaře) nadhazovače pálkař dostává metu zdarma – postupuje bez odpalu



Nadhazovač

- fyziologicky představuje **basebalový nadhoz vrchem** větší zatížení kloubního a vazivového aparátu horní končetiny
- kromě toho se basebalový zápas hraje na 9 směn (softbal 7) – až 3 hodiny
- proto se obvykle vystřídá v jednom basebalovém zápase více nadhazovačů (2-5), než v softbalovém (1-3)

Chytání

- vnitřní pole
 - pozornost, snížené těžiště
 - rukavice u země – nízké odpaly
- vnější pole
 - ze vzduchu
 - míč stahujeme k rameni házecí paže

Házení

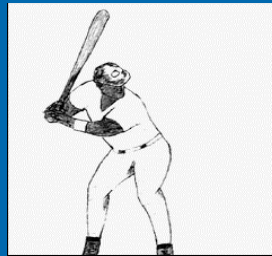
- snaha o co nejrychlejší přemístění míče
- **fáze:** výkrok, nápřah, švih, dokončení pohybu paže
- **druhy:** vrchem, spodem, stranou (krátké vzdálenosti)
- **nadhoz** (softbal – spodem)
 - **wind up** – čelem k pálkaři
 - **set** – bokem k domácí metě (basebal)

Útočné herní činnosti

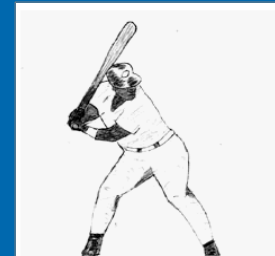
- odpalování
- běh po metách
- ulívky
- krádeže met (basebal)

Odpalování

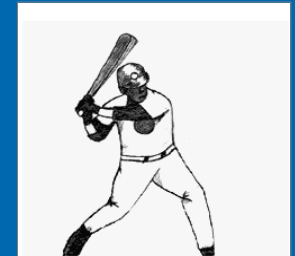
- a – zákl. postoj
- b – nakročení
- c – rotace trupu
- d-g – švih rotací
- h – kontakt s míčem
- i – došvih



a



b



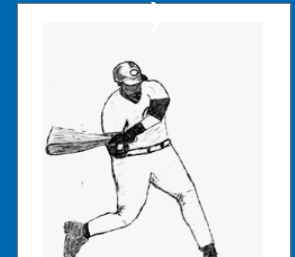
c



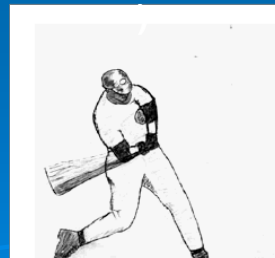
d



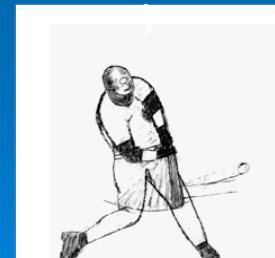
e



f



g



h



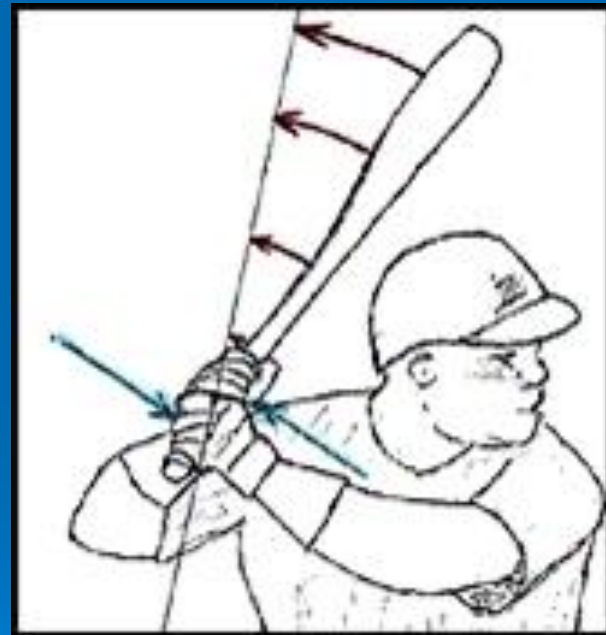
i

Odpalování

➤ průměrný pálkař



➤ výborný pálkař

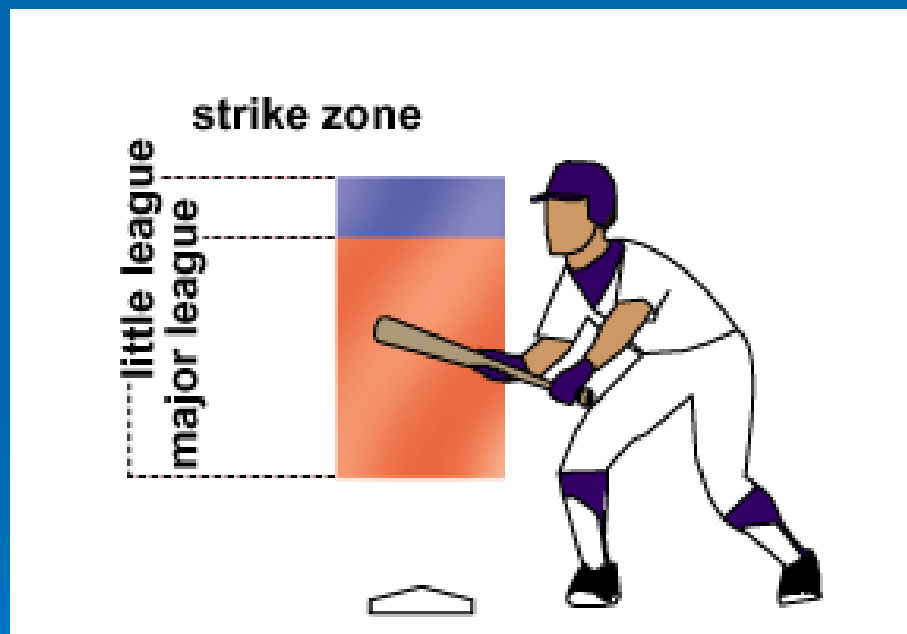


Postoj a úchop



Ulívka

- sklepnutí nadhozeného míče na zem
- **obětovací** – posun hráčů na metách za cenu vlastního vyautování (získání bodu)



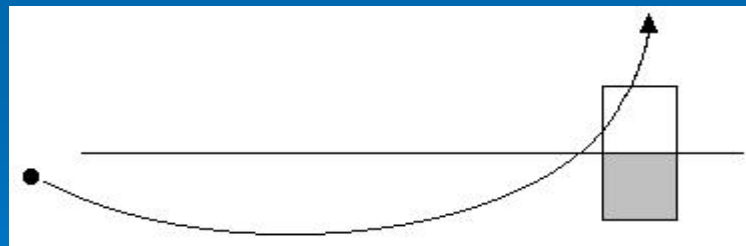
Běh po odpalu

➤ do vnitřního pole

- většinou jen na další metu
- první meta je průběžná

➤ do vnějšího pole

- náběh na 1. metu obloukem – dle situace pokračuje běh na další mety



- 2. a 3. meta se nesmí přeběhnout (slajduje se)

Krádež mety

- v basebalu – nepozorované přeběhnutí na další metu ještě před nadhozem
- nebezpečí autování dotykem



Softbal x basebal

- v zásadě je princip hry i rozhodování stejný
- Basebal má větší hřiště (1100 x 2700m²), menší míč, těžší pátku, nadhazovací metu na 25cm vysokém pahorku, je náročnější na vytrvalost
- v basebalu se mohou krást mety (vybíhat před odpalem)

Varianty pro nácvik

- pro laika složitá pravidla se zjednodušují a přizpůsobují
- **stativový basebal** – osvojení základních dovedností a zbavení strachu z tvrdého míče, popř. netrefení nadhození
- **T-ball** – v hale, měkký míč
- **slowpitch** – nadhoz obloukem
- **získej 1. metu**



Kontrolní otázky

- basebal a softbal ve světě
- historie basebalu a softbalu u nás
- základní herní principy (hřiště, hráči,..)
- autování
- techniky chytání a házení míče
- role chytače a nadhazovače
- odpalování
- běh po metách
- rozdíl mezi softbalem a basebalem
- varianty her pro nácvik a jejich zvláštnosti

Zdroje

- <http://www.baseball.cz>
- <http://www.softball.cz>
- <http://www.internationalsoftball.com/index.asp>
- <http://www.europeansoftball.org/>
- <http://www.ibaf.org>
- <http://en.beijing2008.cn/sports/>
- <http://mlb.mlb.com/index.jsp>

Zdroje

- KNOBLOCH, P. *Odpalování v softballu a baseballu*. Metodický dopis. 1. vyd. Praha: ČÚV ČSTV, 1987. 62s.
- KNOBLOCH, P. *Softball, baseball pro trenéry všech tříd*. 1. vyd. Praha: ČÚV, ČSTV 1987. 75s.
- LUŽA, J. *Softball ve výuce na střední škole*. In Sborník Tělesná výchova a sport na školách všech stupňů. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita Brno, 1993. s. 170-174. Sborník prací Ped. fak MU
- STIBITZ, F. *Pálkovaná (softbal)*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1968. 90 s.
- SÜSS, V. *Softball a baseball*. 1.vyd. Praha: Grada, 2003. 114s. ISBN 80-247-0658-X
- SÜSS, V. *Trénink odpalování v softballu*. Praha: ČSA, 1997. 51 s.

Zdroje

- WAAGE, G., WAAGE, M.. *Úroveň 1, Příručka pro softballové trenéry*. 1. vyd. Praha: ČSA, 2002.
- WAAGE, G., WAAGE, M.. *Úroveň 2, Příručka pro softballové trenéry*. 1. vyd. Praha: ČSA, 2002.
- VOTÍNSKÝ, J. *Úroveň 1, Příručka pro baseballové trenéry*. 1. vyd. Praha: ČBA ve spolupráci s Australskou baseballovou federací, 1998. 95.s.
- VOJTÍŠEK, M. *Tréninkový proces v softballu a baseballu*. Metodická příručka pro trenéry. 1. vyd. Praha: Trenérská rada, 1985. 68s.
- *Pravidla softballu*. Praha: ČSA, 2006.

Děkuji za pozornost

Eduard Hrazdíra
KSH FSpS
hrazdira@fsps.muni.cz