

SOFTBAL

Eduard Hrazdíra
KSH FSpS
hrazdira@fsps.muni.cz

Softbal a basebal

- nejrozšířenější pálkovací 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

- 4letý cyklus pravidel (2010 - 2013)
- 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



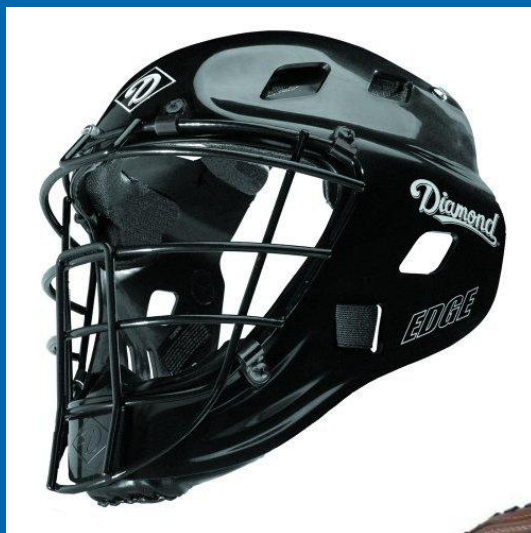
Výzbroj a výstroj – pálkaři a metaři



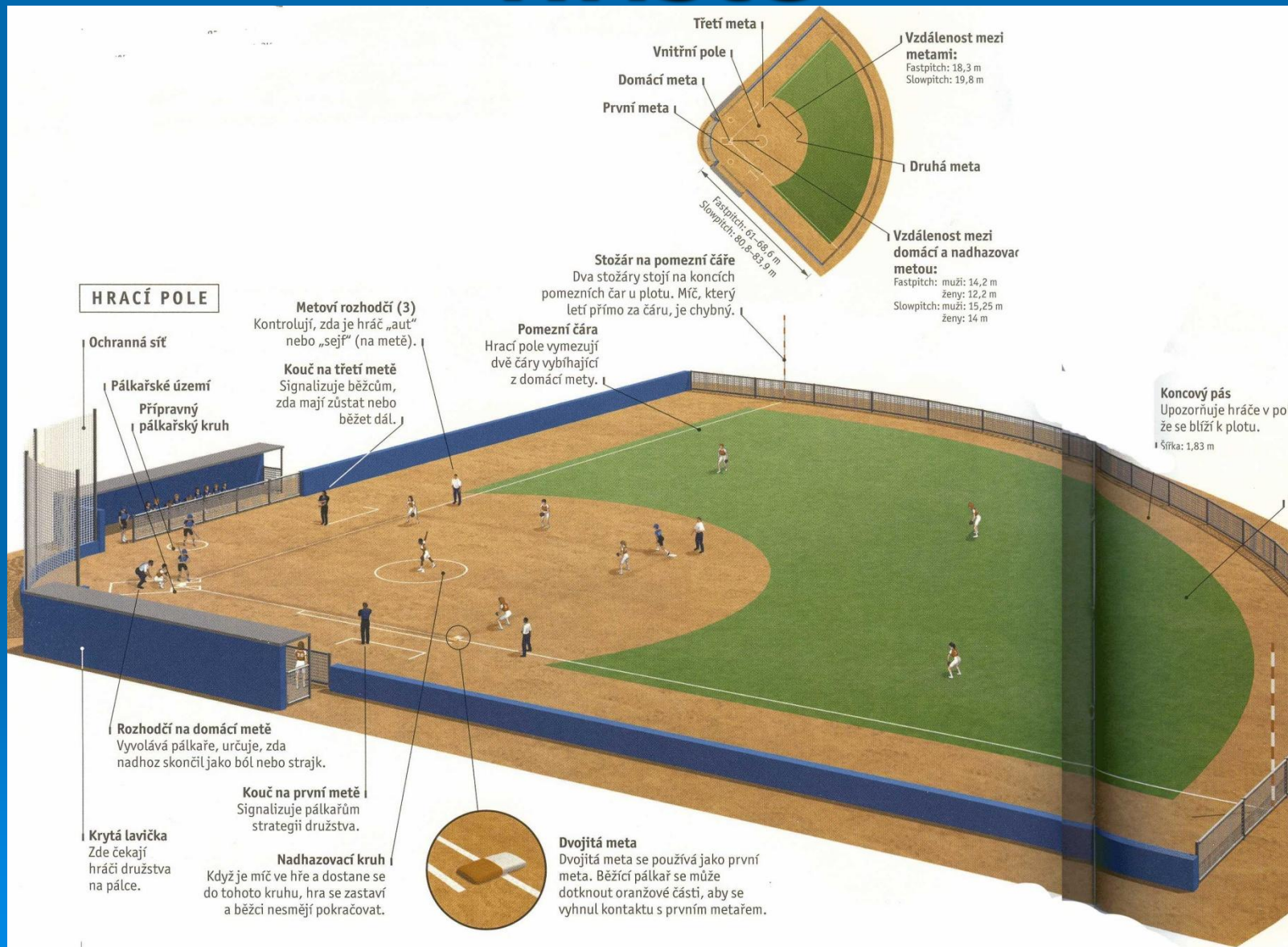
Výzbroj a výstroj – dresy



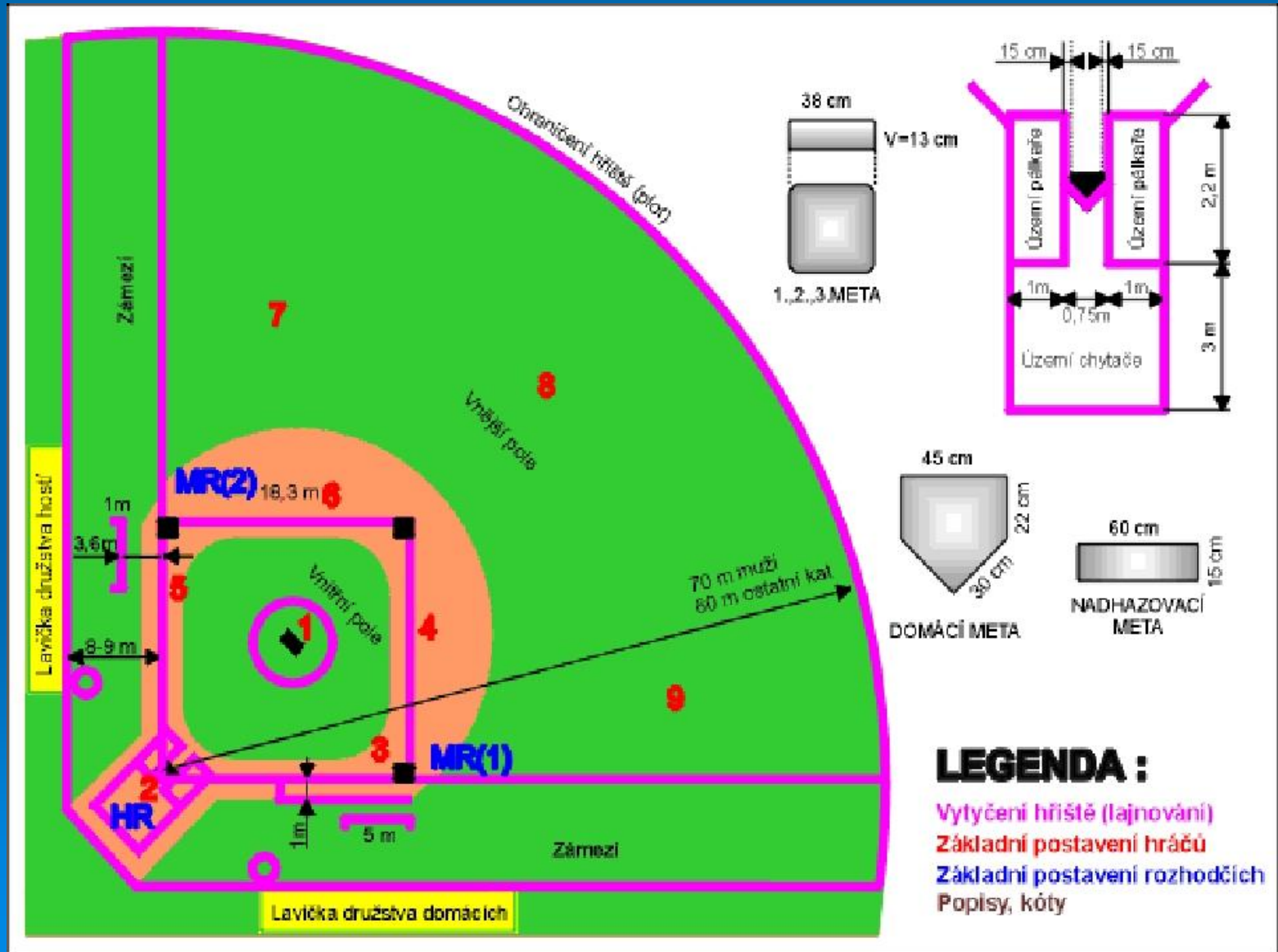
Výzbroj a výstroj – chytač



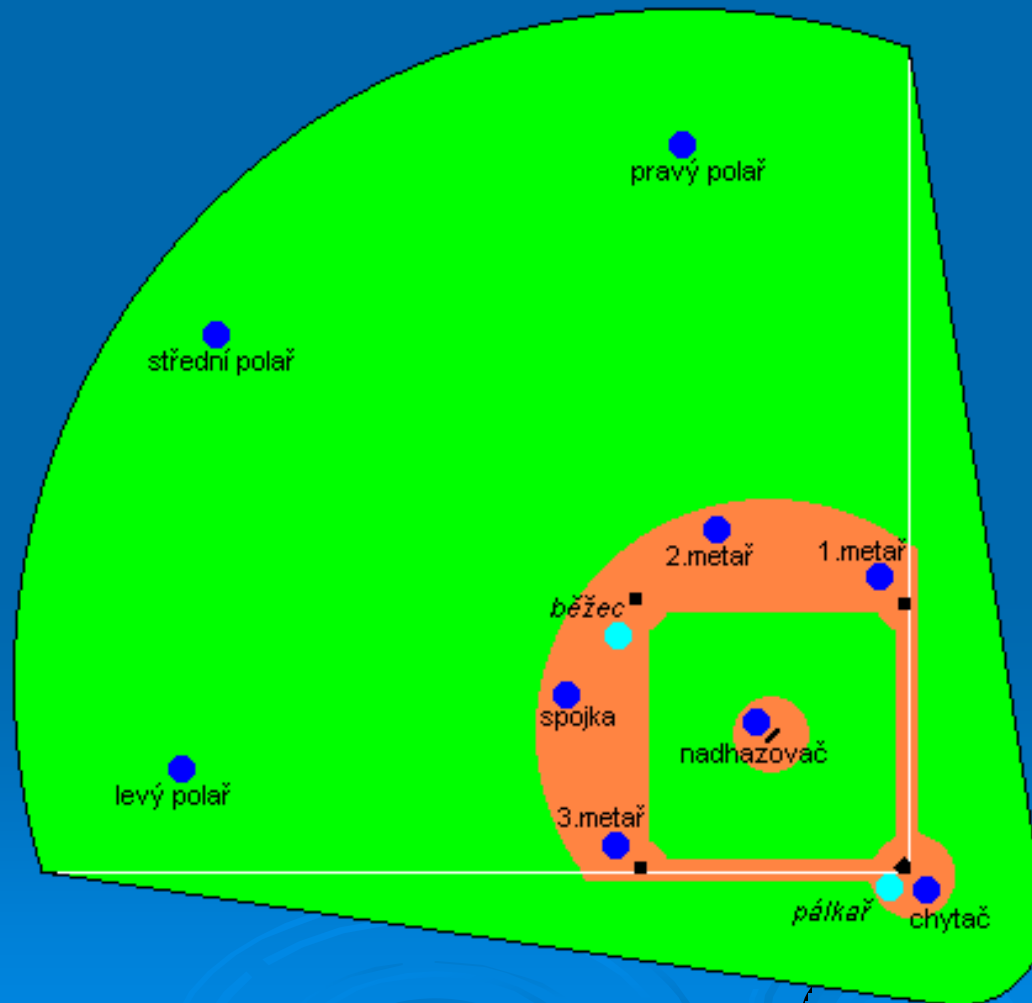
Hřiště



Hřiště

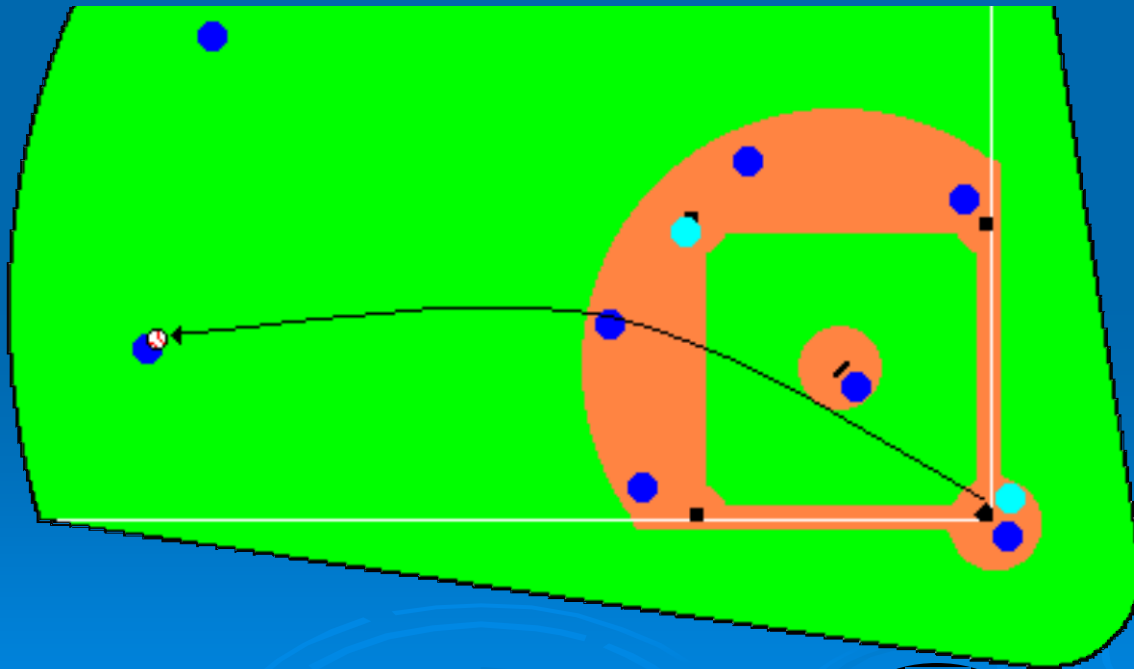


Hřiště



Autování

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

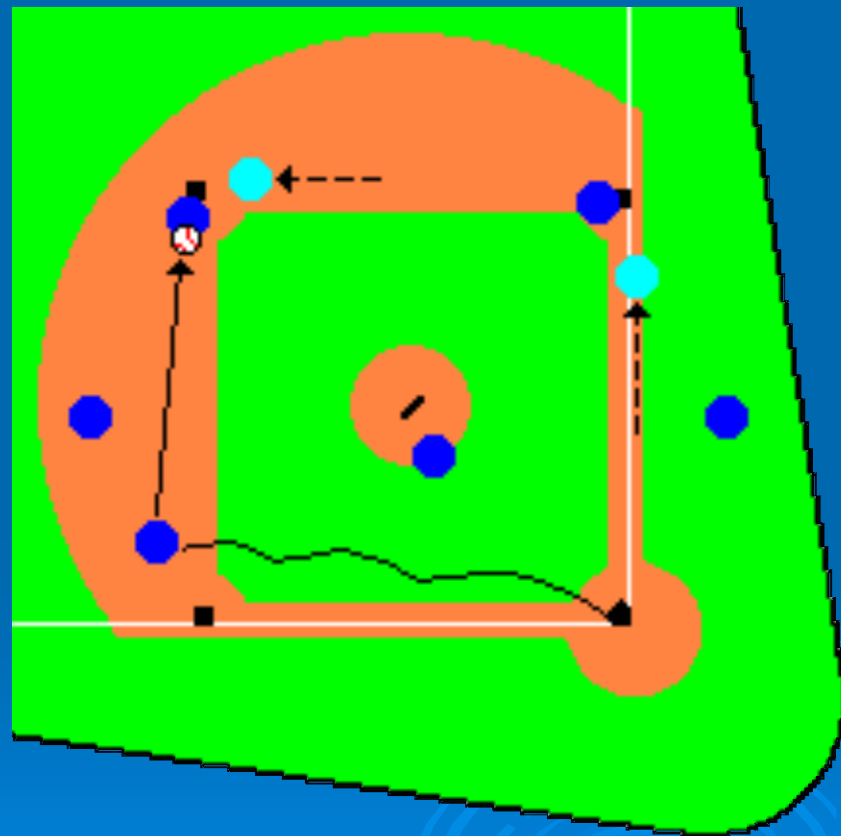


Autování

- 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

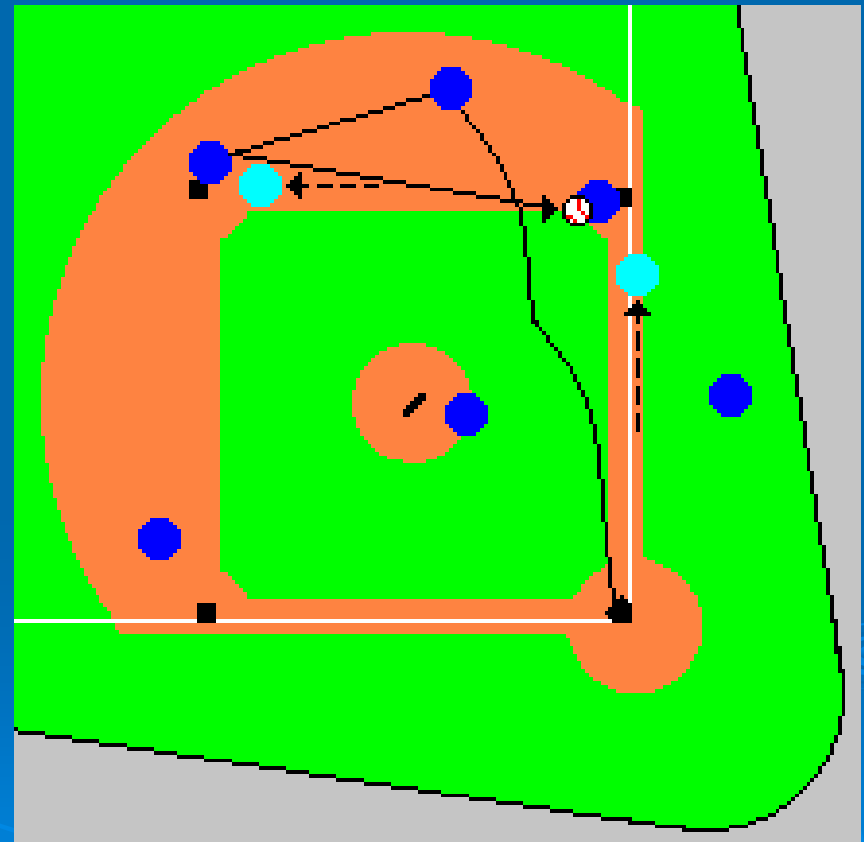
- nucený aut – při nuceném postupu na již zavřené metě (běžce nutí k postupu další běžec, usilující o jeho stávající metě)



nucený aut na 2. metě

Autování

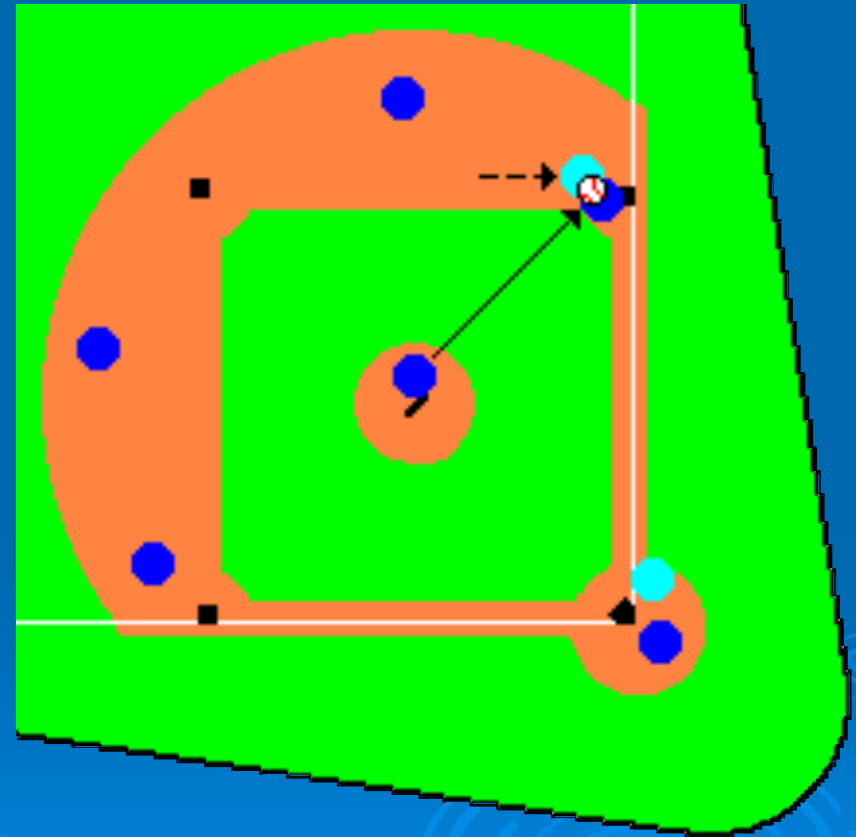
- dvojaut, trojaut – po autu 1. hráče lze s autováním pokračovat



dvojaut na 2. a 1. 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

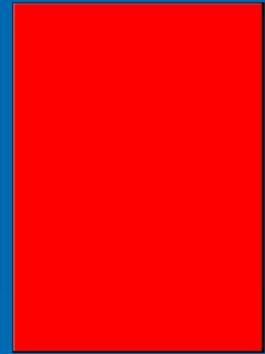
Obranné herní činnosti

- 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

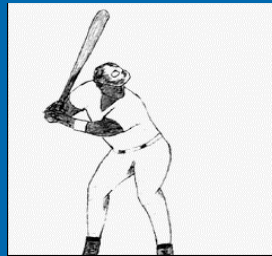
- snaha o co nejrychlejší přemístění míče
- **fáze:** výkrok, nápřah, švih, dokončení pohybu paže
- **druhy:** vrchem, spodem, stranou (krátké vzdálenosti)
- **nadhoz** (softbal – spodem)
 - **wind up** – čelem k pálkaři
 - **set** – bokem k domácí metě (basebal)

Útočné herní činnosti

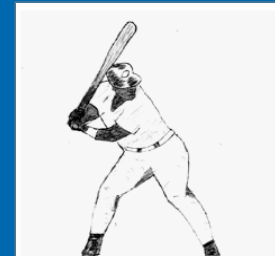
- odpalování
- běh po metách
- ulívky
- krádeže met (basebal)

Odpalování

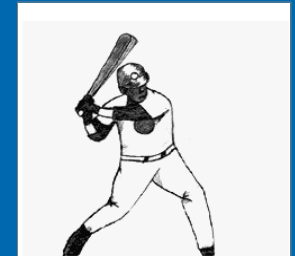
- a – zákl. postoj
- b – nakročení
- c – rotace trupu
- d-g – švih rotací
- h – kontakt s míčem
- i – došvih



a



b



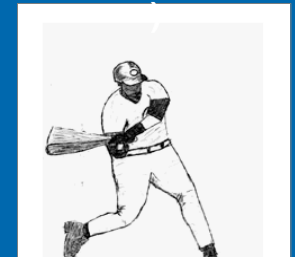
c



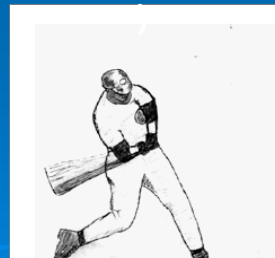
d



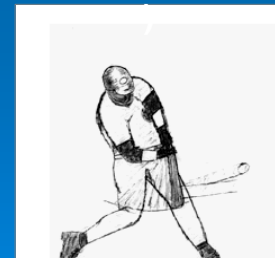
e



f



g



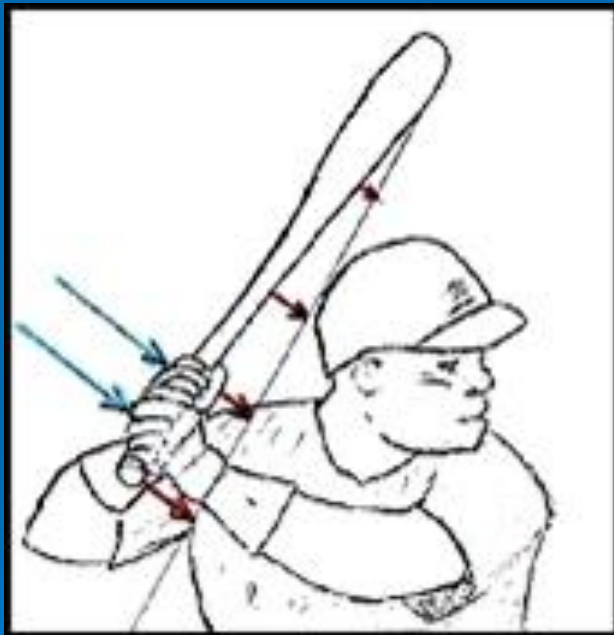
h



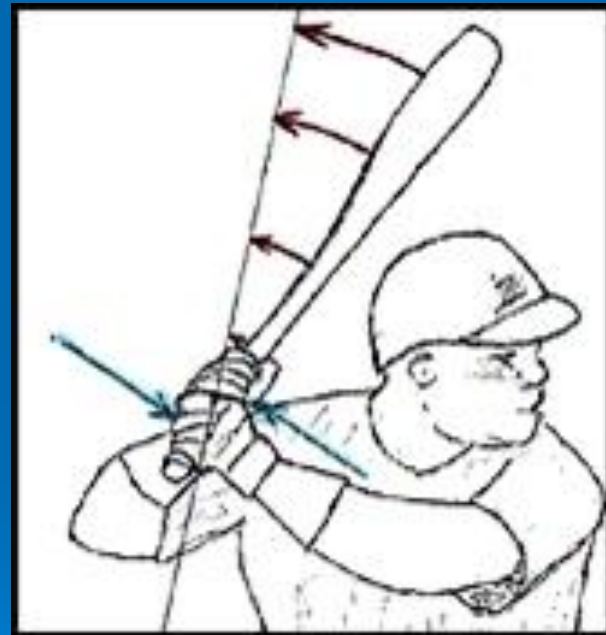
i

Odpalování

➤ průměrný pálkař



➤ výborný pálkař

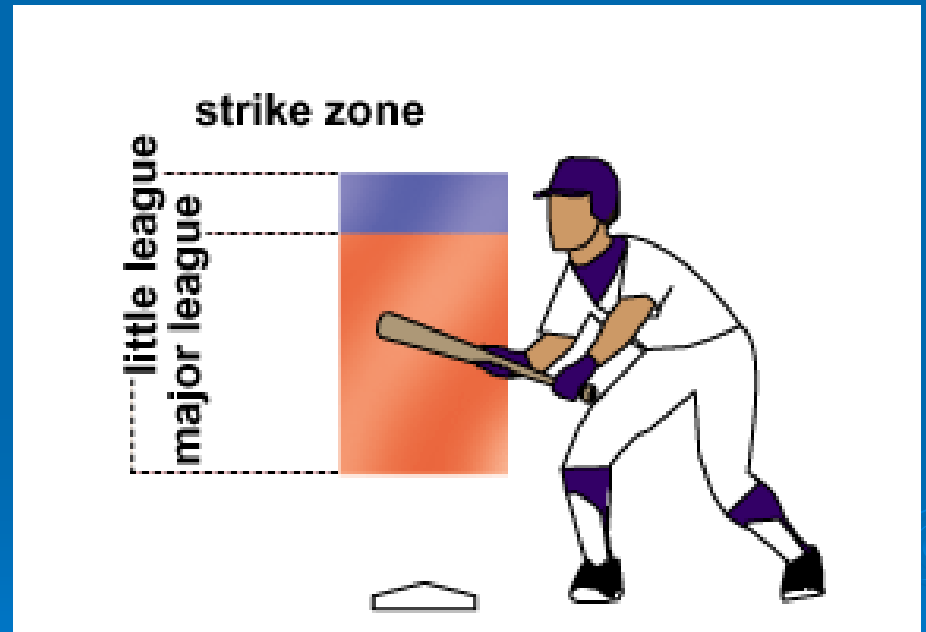


Postoj a úchop



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 pálku, 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