Zdroj: http://www.softball.cz/modules.php?op=modload&name=egallery&file=index&do=showpic&gid=277&pid=6968&orderby=date%20ASC (staženo 10.10.2006

Softball

Baseball

Zdroj: http://www.softball.cz/modules.php?op=modload&name=egallery&file=index&do=showpic&gid=277&pid=6968&orderby=date%20ASC (staženo 10.10.2006

Zdroj: http://www.softball.cz/modules.php?op=modload&name=egallery&file=index&do=showpic&gid=277&pid=6968&orderby=date%20ASC (staženo 10.10.2006

Petr Žůrek
FSpS MU
KSE
Zurek@fsps.muni.cz

Softball a Baseball

Baseball je nejrozšířenější pálkovací hra na světě. Softball je hra více populární v provedení dívek a žen. V zemích jako USA, Japonsko, Korea, Austrálie a Nizozemsko je softball baseball řazen mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější sporty

Pálkovací hry v Evropě

Softball a baseball získává v Evropě stále větší popularitu, stále více sportovních nadšenců se snaží tuto zajímavou hru hrát a také hřiště softballu a baseballu v celé Evropě navštěvuje stále větší počet diváku. Výsledkem sílícího zájmu Evropy o baseball je snaha profesionální Major League Baseball o vytvoření takzvané Evropské baseballové ligy, která by byla velice podobná Evropské lize amerického fotbalu.

Softball a Baseball v ČR

- Softball a Baseball v ČR má již osmdesátiletou tradici. **ČR má pátou nejvyšší členskou základnu** ze všech evropských zemí. Pálkovací sporty se u nás hrají na všech kvalitativních i věkových úrovních, od 10letých žáčků až po muže a ženy. Nejvyšší ženské a mužské kategorie jsou 1. a 2. liga softballu, národní ligy a Extraliga baseballu. Juniorky a junioři hrají oblastní přebory, resp. celostátní Juniorskou extraligu nebo mistrovství republiky. V nejmladších kategoriích (kadetky, kadeti, žákyně a žáci) se hrají oblastní přebory a turnajová Mistrovství republiky.
- Playgroundball (nynější softball) se hrál exhibičně na Sokolském sletu v roce 1920.
- V roce 1965 vznikl Svaz softballu a baseballu.

1. česká softballová liga žen 2006

		G	W	L	S	C	P	Skóre
1	SK Joudrs Praha	18	16	2	0	12	46	105 : 30
2	Krč Altron	18	14	4	0	13	45	99 : 30
3	SC Čechie Praha	18	12	6	0	9	39	65 : 43
4	SaBaT Praha	18	10	8	0	10	38	67 : 45
5	VSK Chemie Praha	18	5	13	0	5	28	64 : 91
6	VSK Technika Brno	18	4	14	0	3	25	39 : 138
7	Trutnov HSM	18	2	15	1	3	22	58 : 120

Baseball Muži - Extraliga 2006

	G	W	L	PCT
Draci Brno	35	32	3	914
Krč Altron	33	21	12	636
Arrows Ostrava	33	17	16	515
Technika Brno	35	17	18	486
MZLU Brno	35	15	20	429
Tegola Titans	35	14	21	400
Skokani Olomouc	35	11	24	314
Black Hill Blansko	35	11	24	314

Největší úspěchy

- Česká baseballová reprezentace postoupila v roce 1996 poprvé v historii do A – skupiny mistrovství Evropy. Umístění je většinou do první desítky.
- V softballu je naše republika daleko úspěšnější, o tom svědčí dosažené výsledky na ME jak mužů, tak i žen. Například roku 1997 se v Praze uskutečnilo ME žen, kde se náš celek umístil na 3. místě. Muži se téhož roku stali mistry Evropy. V roce 1998 se konalo ME juniorů a juniorek taktéž v Praze, kde se naši junioři stali celkem hladce mistry Evropy a juniorky vybojovaly 3. místo. Naším nejúspěšnějším ženským týmem je Chemie Praha a mužským Čechie Praha.

Struktura řídících složek

- V současnosti se baseball v USA hraje na mnoha úrovních. Největší členskou základnu tvoří žákovské,školní a univerzitní týmy. Další stupeň je tvořen tzv.

Minor League, která slučuje profesionální týmy hrající na úrovni jednotlivých států USA. Minor League je hrána na třech úrovních A, AA, AAA (simple A, double A, triple A) a z jejich hráčů se rekrutují hráči nejvyšší ligy.

Major League – hlavní liga se skládá ze dvou částí American League a National League.

- Organizací řídící soutěže a turnaje v rámci celého světa je IBAF, evropská organizace je CEB. Organizační strukturou v ČR zajišťuje Česká baseballová asociace (ČBA).

STRUČNÁ PRAVIDLA SOFTBALLU

HŘIŠTĚ

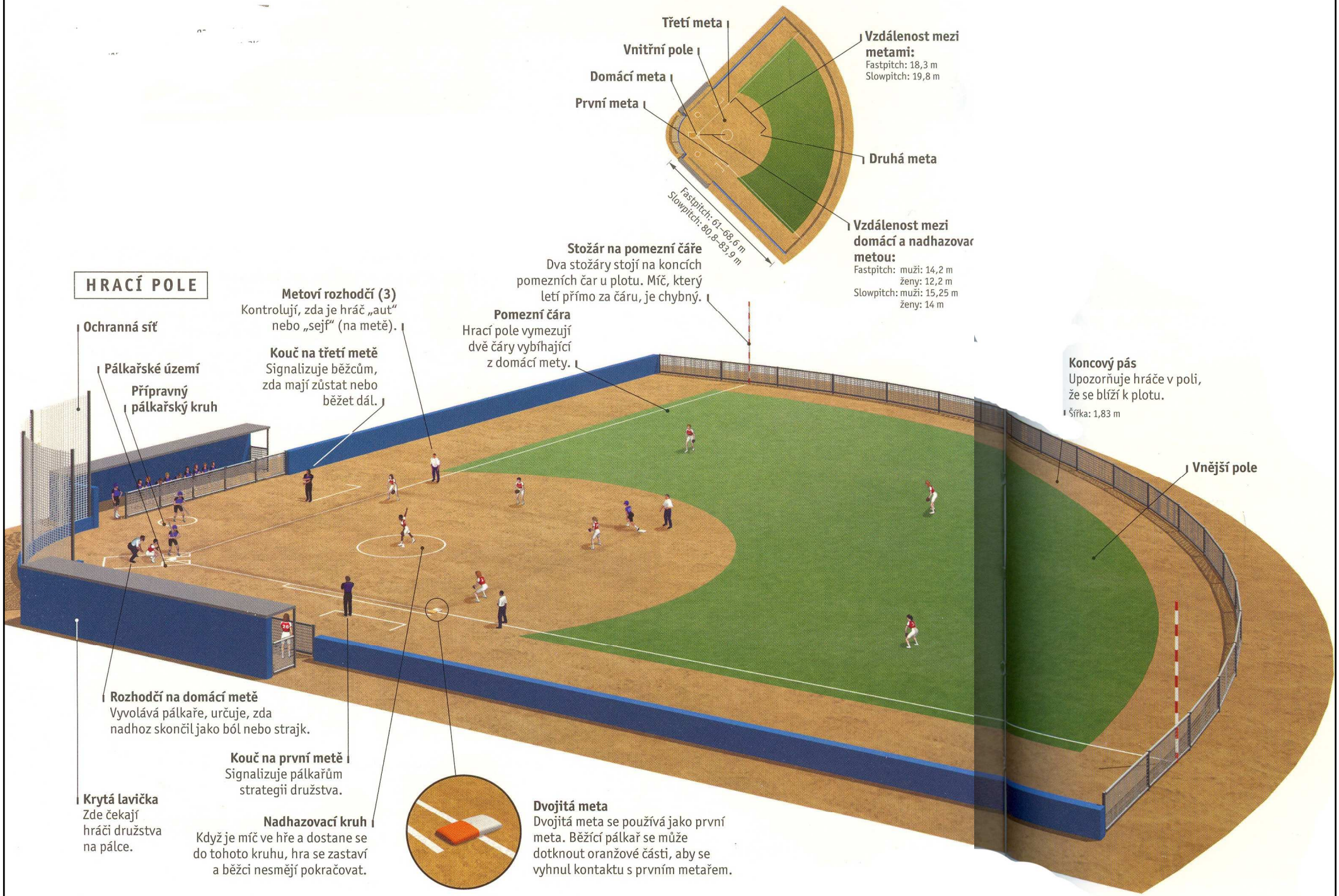
Softballové hřiště je pravoúhlá kruhová výseč o hraně 70 m pro muže a 60 m pro ostatní kategorie. Hřiště se dělí na vnitřní a vnější pole a zázemí.

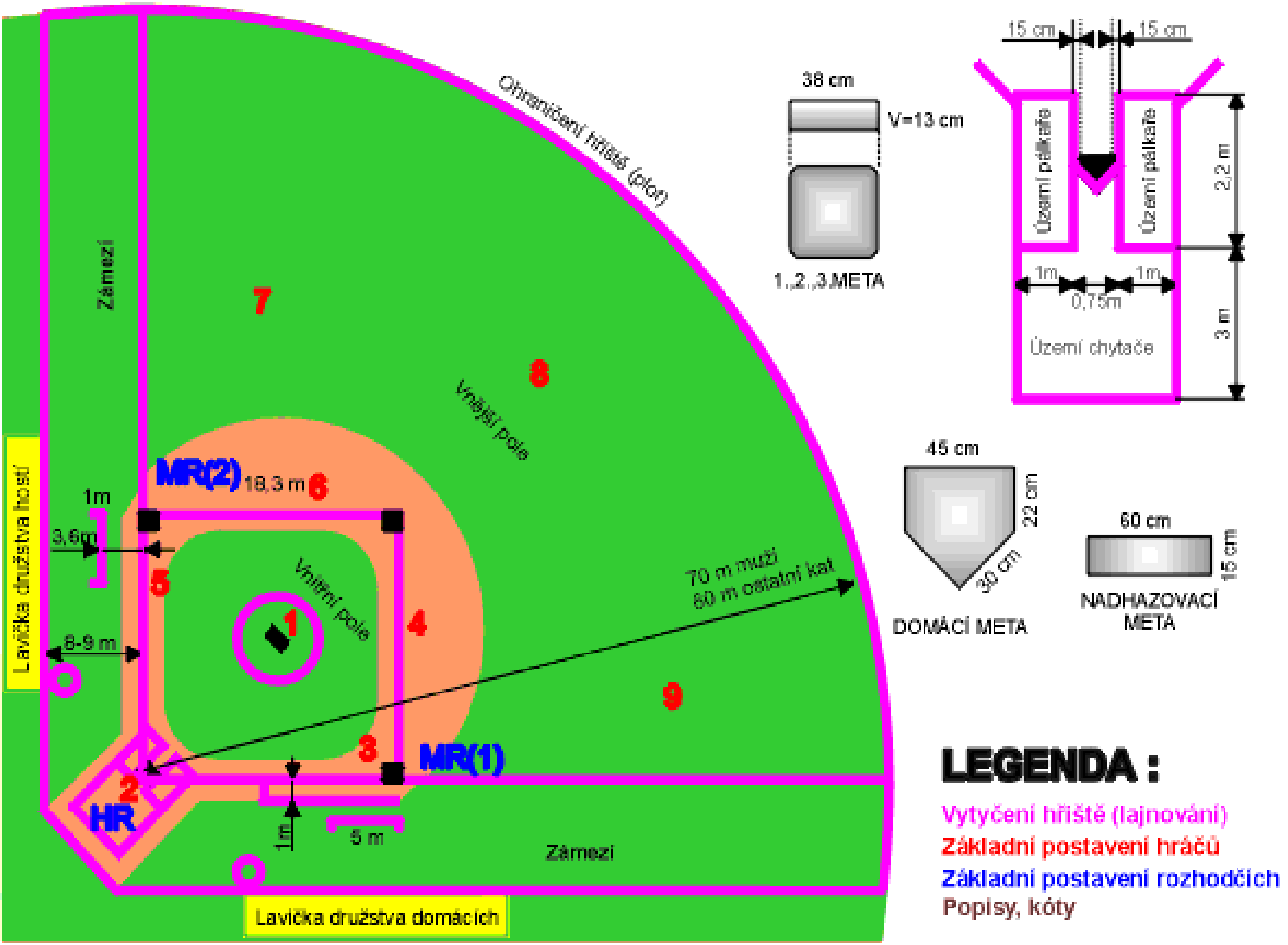
Vnitřní pole je čtverec o hraně 18,3 m, v rozích tohoto čtverce jsou umístěny čtvercové mety o hraně 38 cm.

Nadhazovač (1) je vzdálen 14 m od domácí mety u mužů a 12,2 m u ostatních mimo žákyň a žáků do 10 let, pro něž platí 10,7 m.. Zámezí je minimálně 8 m.

Obvyklé rozestavení ostatních hráčů v obraně je znázorněno níže: 2 chytač, 3-5 první až třetí meta, 6 spojka, 7-9 levý, střední a pravý polař.

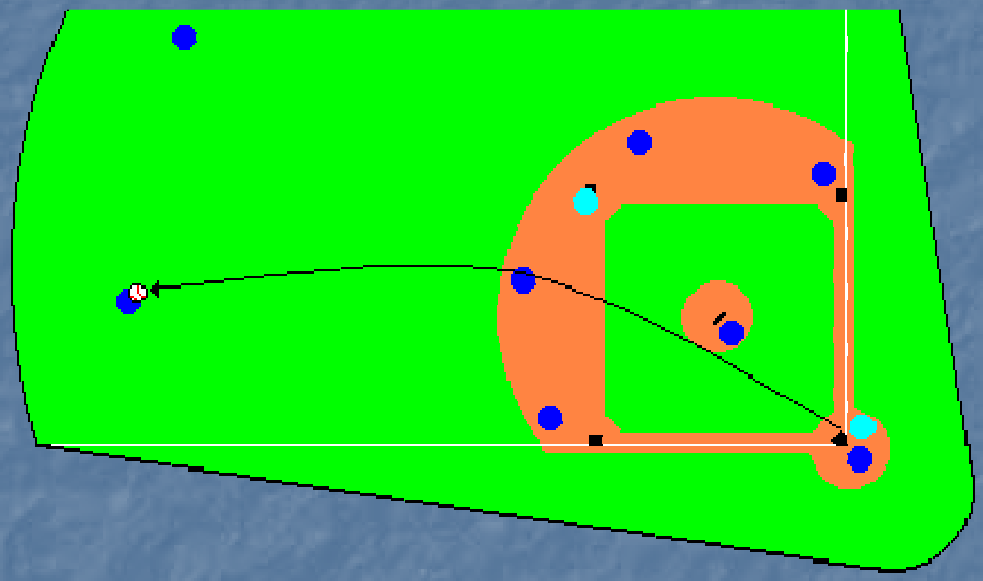
O správnosti nadhozů rozhoduje hlavní rozhodčí (HR) a o doběhu na první a druhou metu rozhoduje rozhodčí na 1. metě (MR1), ve vyšších soutěžích rozhodčí u 3.mety (MR2).


Třetí meta
Vnitřní pole
Domácí meta
První meta
Vzdálenost mezi metami:
Fastpitch: 18,3 m
Slowpitch: 19,8 m
Druhá meta
Fastpitch: 61–68,6 m
Slowpitch: 80,8–83,9 m
Vzdálenost mezi domácí a nadhazovac metou:
Fastpitch: muži: 14,2 m
ženy: 12,2 m
Slowpitch: muži: 15,25 m
ženy: 14 m
HRACÍ POLE
Stožár na pomezní čáře
Dva stožáry stojí na koncích pomezních čar u plotu. Míč, který letí přímo za čáru, je chybný.
Metoví rozhodčí (3)
Kontrolují, zda je hráč „aut" nebo „sejf" (na metě).
Pomezní čára
Hrací pole vymezují dvě čáry vybíhající z domácí mety.
Ochranná síť
Pálkařské území
Přípravný pálkařský kruh
Kouč na třetí metě
Signalizuje běžcům, zda mají zůstat nebo běžet dál.
Koncový pás
Upozorňuje hráče v poli, že se blíží k plotu.
Šířka: 1,83 m
Vnější pole
Rozhodčí na domácí metě
Vyvolává pálkaře, určuje, zda nadhoz skončil jako ból nebo strajk.
Kouč na první metě
Signalizuje pálkařům strategii družstva.
Krytá lavička
Zde čekají hráči družstva na pálce.
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.


Ohraničení hřiště (plot)
Zámezí
7
8
Vnější pole
MR(2)
18,3 m
6
1m
3,6m
5
Vnitřní pole
1
4
6-9 m
70 m muži
80 m ostatní kat
9
3
MR(1)
HR
2
1m
5 m
Zámezí
Lavička družstva hostí
Lavička družstva domácích
38 cm
V=13 cm
1.,2.,3.META
15 cm
15 cm
Území pálkaře
Území pálkaře
2,2 m
1m
1m
0,75m
Území chytače
3 m
45 cm
22 cm
30 cm
DOMÁCÍ META
60 cm
15 cm
NADHAZOVACÍ META
LEGENDA :
Vytyčení hřiště (lajnování)
Základní postavení hráčů
Základní postavení rozhodčích
Popisy, kóty

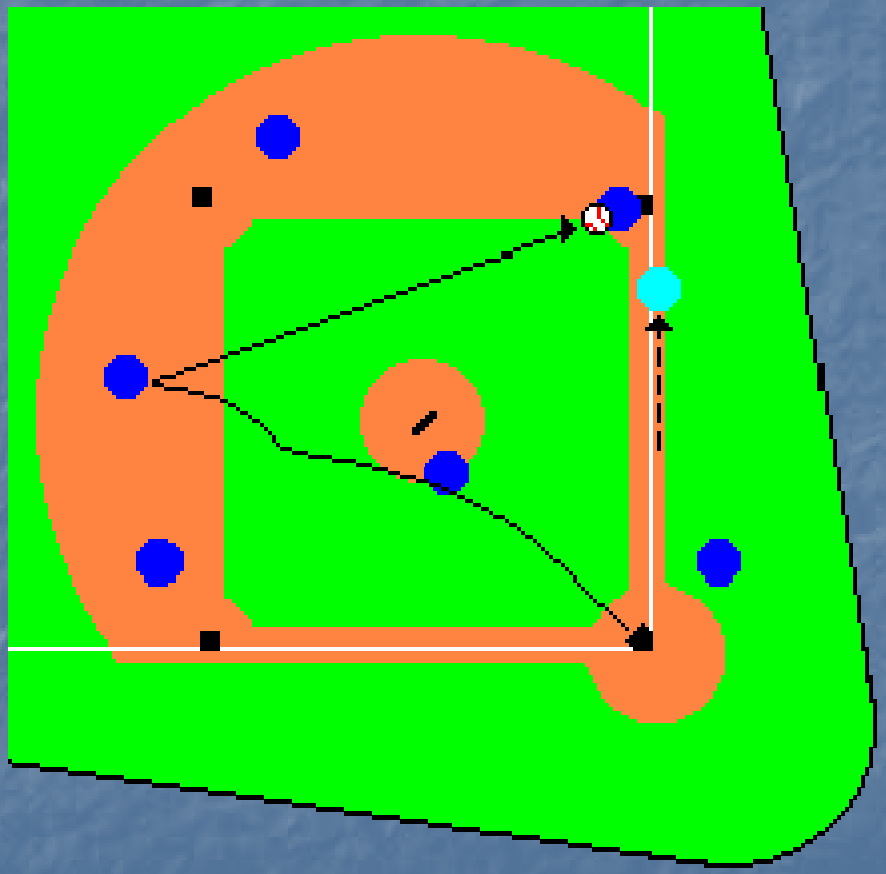
AUTOVÁNÍ

- 1. První možnost vyautování pálkaře je výše zmíněný strike out za třetí neodpálený dobrý nadhoz.
- 2. Za druhé mohou polaři pálkaře vyautovat chycením odpáleného míče přímo v letu, než dopadne na zem. Při tomto autu se musí běžci na metách vrátit na metu, ze které vybíhali. Teprve po prvním doteku míče polařem mohou postupovat po metách.



Aut chycením odpalu ze vzduchu

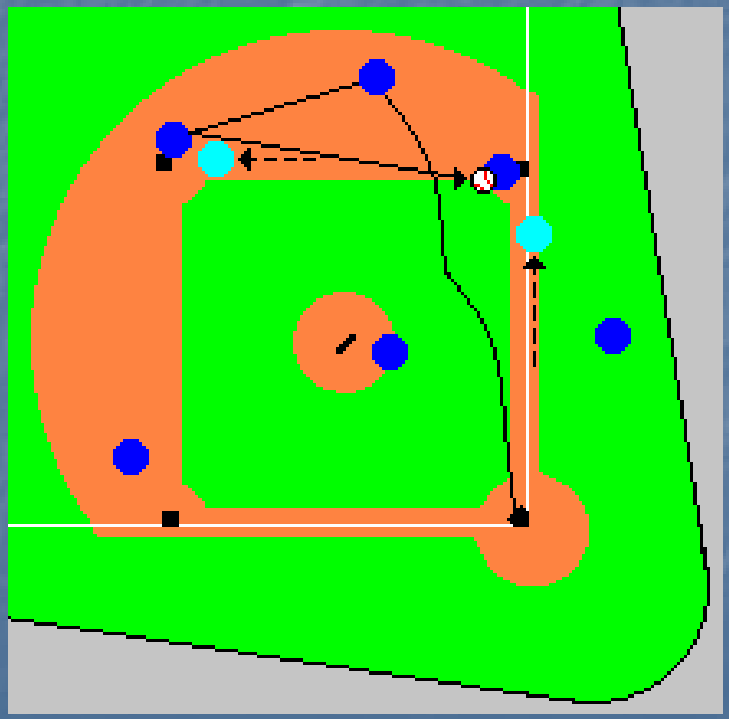
3. Třetí způsob vyautování je chycení odpáleného míče a příhoz strážci první mety dříve, než tam doběhne běžící pálkař. Strážce první mety nebo jiný polař musí pevně držet přihozený nebo sebraný míč a zároveň se dotýkat první mety. Po odpalu musí vždy pálkař běžet na první metu.



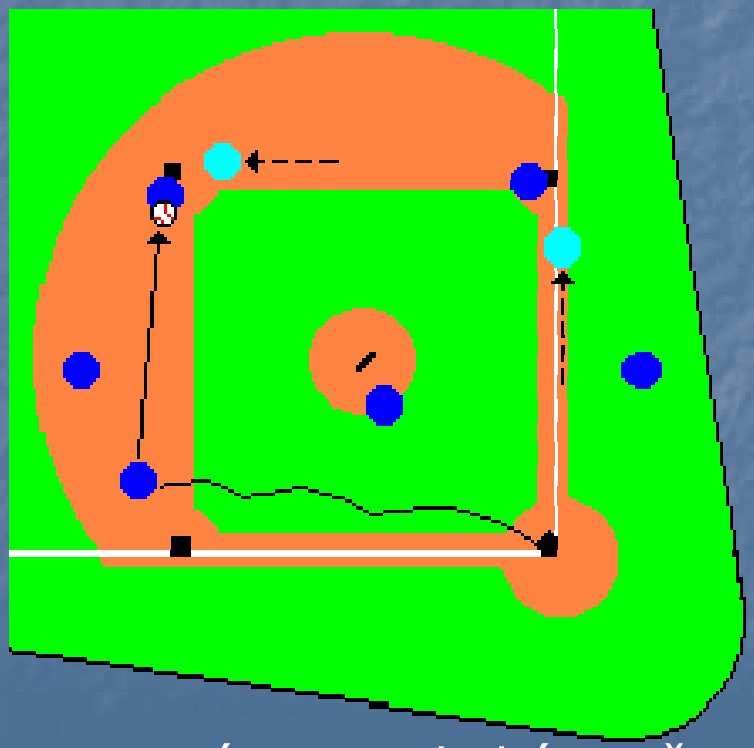
Aut na 1. metě

- 4. Pokud se běžec nevrátí, přihodí polaři míč strážci mety, ze které běžec vyběhl. Po zašlápnutí této mety je běžec aut, pokud se nestačil dříve na tuto metu vrátit. To je čtvrtý způsob vyautování.

- 5. Pokud je už první meta, nebo následující mety obsazeny, musí běžec, který získal tyto mety dříve, postupovat na další metu. To je nucený postup. V tomto případě mohou polaři autovat běžce zašlápnutím následující mety. To jsou nucené auty. V těchto situacích mohou obránci zahrát dva nebo dokonce tři auty, přihazují-li míč strážcům met v pořadí 4, 3, 2,1.



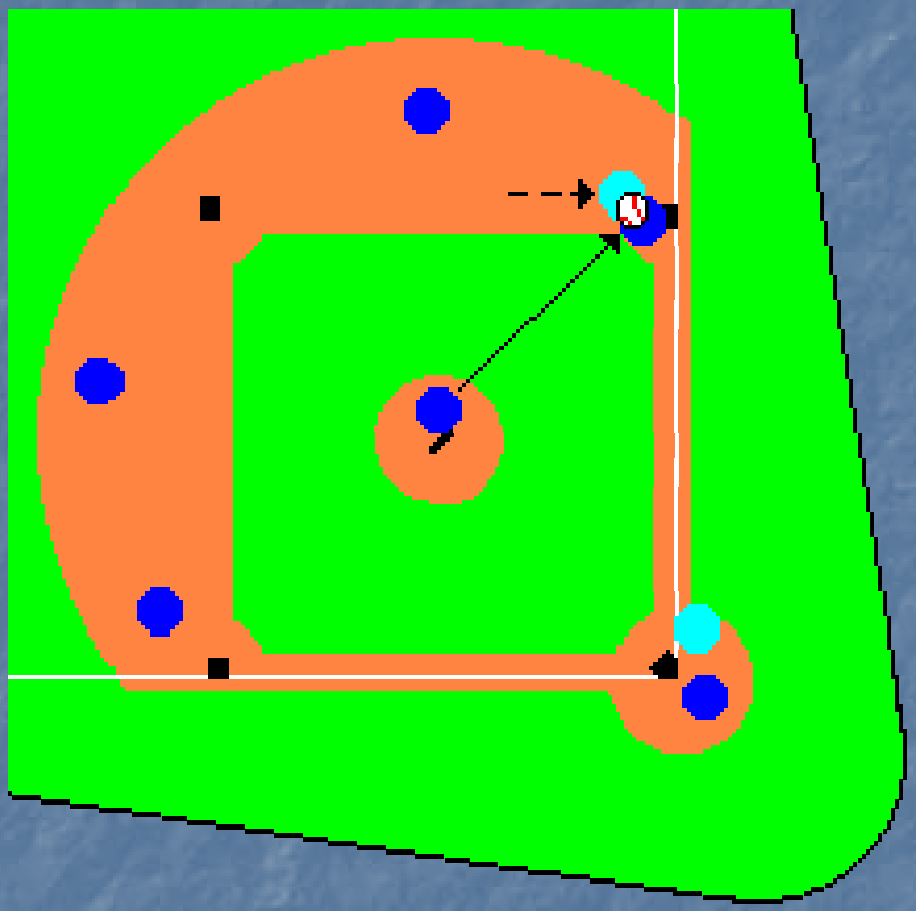
Dvojaut na 2. a 1. metě



Nucený aut na druhé metě

6. Šestým způsobem, jak vyautovat hráče v útoku, je dotknout se ho mimo metu rukou nebo rukavicí, ve které drží polař míč (tzv. „tečování"). Míč musí být držen pevně, aby bylo vidět, že nebyl hozen.

Aut tečováním



7. Dále existuje řada technických autů: například opustí-li běžec metu dříve, než nadhazovač vypustil míč z ruky, dvojí odpal, odhození pálky po odpalu na chytače, rozhodčího nebo diváky, kopnutí do odpáleného míče běžícím pálkařem, nebo překážení polaři v chycení odpalu apod.

Rozbor herních činností jednotlivce

Obranná fáze hry

- Mezi základní činnosti a dovednosti nezbytné pro obranu patří zejména házení, chytání odpalů, jak po zemi, tak i ze vzduchu a v neposlední řadě nadhazování.

HRA V OBRANĚ (V POLI)

Softballové družstvo se skládá z 9 hráčů. Hra začíná tím, že si družstva vylosují, které začne v poli a které na pálce.

Úkolem družstva v poli - v obraně - je co nejrychleji vyřadit – vyautovat tři pálkaře soupeře. Po třech autech dochází ke změně – družstvo v poli jde na pálku a naopak. Softballové utkání se hraje na sedm směn. Každé družstvo 7x na pálce a 7x v poli.

Pro vyautování pálkařů je nejdůležitějším hráčem nadhazovač (1), který nadhazuje míč do prostoru vytyčeného výškově mezi podpažím a koleny pálkaře.

Míč musí proletět nad domácí metou, která je 45 cm široká. Míče, které pálkař neodpálil, chytá chytač (2), který je vrací do hry. Za chytačem stojí hlavní rozhodčí, který určuje, prolétl-li míč pomyslnou obdélníkovou výsečí - zda byl dobrý nebo špatný (strike nebo ball).

Úkolem nadhazovače je nadhodit míč tak, aby byl dobrý, ale aby bylo co nejtěžší ho odpálit. To dosahuje tím, že nadhodí co nejprudčeji, nebo míče umísťuje na okraj vytyčeného prostoru, nebo dokonce nadhazuje falšované míče, letící po křivce.

Promáchne-li, netrefí- li pálkař nadhoz, je jedno, jestli byl nadhozen jako dobrý nebo špatný, a započte se jako dobrý. Jestliže pálkař třikrát netrefí jakýkoliv nadhoz, nebo se nepokusí odpálit dobrý nadhoz, je **SRRIKE OUT**.

Po odpalu běží pálkař na 1. metu. O tom, zda byl na metě dříve běžec nebo míč, rozhoduje rozhodčí na 1. metě.

Naopak, když nadhazovač hodí 4x špatný nadhoz, dostává pálkař 1. metu zdarma - tak, jako kdyby dobře odpálil. Metu zdarma získá také pálkař, který je zasažen nadhozem.

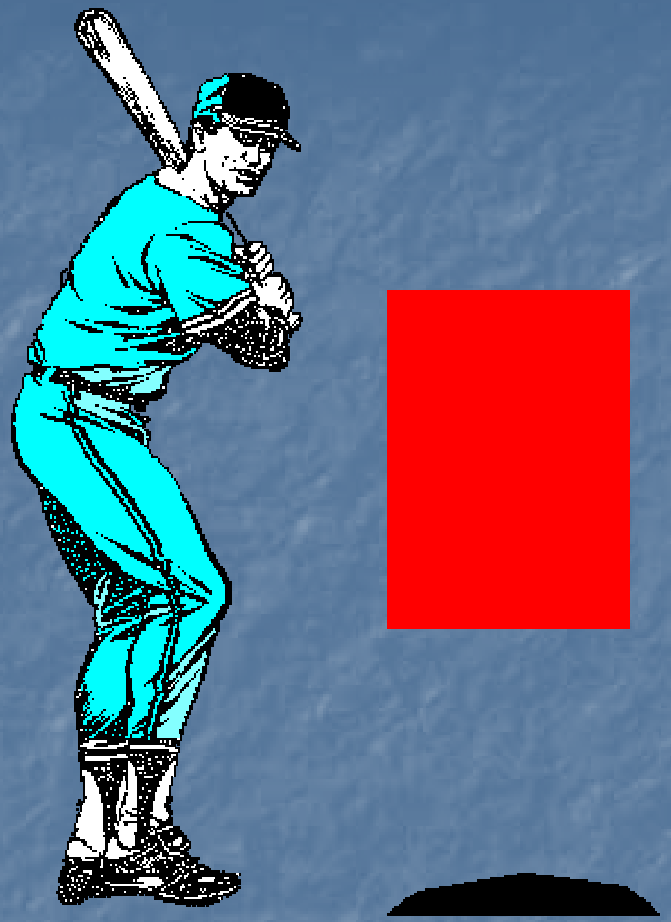
Ostatní polaři se dělí na vnitřní (3,4,5,6) a vnější (7,8,9). Jejich postavení je patrné z obrázku. Vnitřní polaři se brání prostor mezi metama a tam se snaží vyautovat hráče v útoku, vnější polaři chytají dlouhé míče, autují pálkaře chycením míče ze vzduchu, nebo přihrávají míč vnitřním polařům, aby zabránili útočícím hráčům v postupu po metách.

NADHAZOVÁNÍ

Fyziologicky představuje baseballový nadhoz větší zatížení kloubního a vazivového aparátu horní končetiny.

Kromě toho se baseballový zápas hraje na 9 směn (softball 7).

Z těchto důvodů se obvykle vystřídá v jednom baseballovém zápase více nadhazovačů (2-5) než v softballovém zápase (1-3)



Pálkař a jeho zóna dobrého nadhozu („strike“ zóna)

Chytání míče ve vnitřním poli

Ve vnitřním poli nemá polař dostatek času pro chycení odpalu, a proto musí reagovat na změny směru po odpalu pálkaře. Naopak ve vnějším poli

mohou polaři lépe odhadnout místo pro chycení odpalu.

Chytání míče ve vnějším poli

Ve vnějším poli je tento druh chytání spojen s předcházejícím pohybem na delší vzdálenosti 10-30 m, a proto se činnost vnějšího polaře liší od činnosti polaře vnitřního. Cílem je chytit odpal v postoji kolmo k míči tak, aby hráč mohl pouze jedním krokem zahájit činnost pro hod.

Druhy hodů

Hod vrchním obloukem

Je nejčastěji používaným způsobem a má tři základní fáze (techniku hodu popisujeme vždy z pohledu pravorukého hráče) :

- *1.Výkrok a nápřah*
- *2.Švih paže (silová fáze)*
- *3.Dokončení hodu*

Hod spodním obloukem

Tento způsob provedení využívají polaři v případě, že musí hodit míč na velmi krátkou vzdálenost a jsou v časové tísni.

- *1. švih paže*
- *2. dokončení pohybu*

HRA V ÚTOKU (NA PÁLCE)

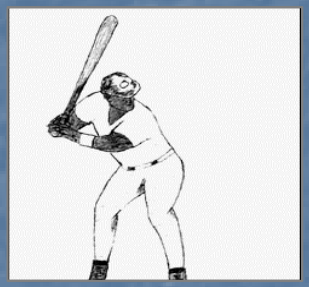
Pálkaři a běžci útočícího družstva mohou získávat body za oběh všech čtyř met do té doby, než polaři – obránci - vyautují tři hráče útočícího družstva. Pak si úlohy vymění, pálkaři jdou do pole a snaží se vyautovat tři soupeře, aby se co nejdříve vrátili na pálku, na

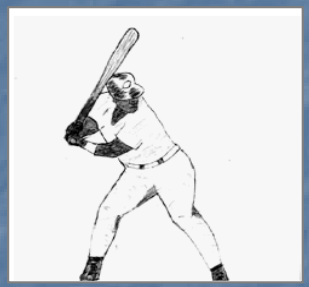
které lze dělat body, které rozhodují o vítězi.

Do útočné fáze hry patří zejména odpalování a běhání po metách, plus složitější útočné herní varianty, jako například ulívky, krádeže met atd.

Odpalování

Nejprve je potřeba si celý pohyb při odpalování správně rozdělit.
Jednotlivé fáze pohybu pálkaře během odpalu:
a ……základní posto, b ……..nakročení + natažení, c, d, e, f, g ….průběh švihu, h……kontakt s míčem, i……..…….fáze došvihu.


a

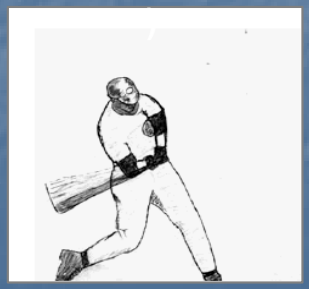

b

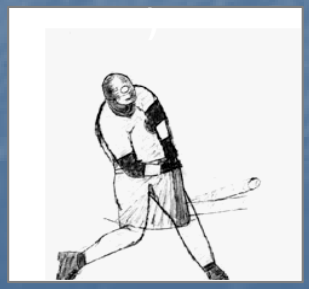
c

d

e

f)


g
)


h
)

i)

Uchopení pálky

Ruce hráče jsou jediným fyzickým kontaktem s pálkou. Švih může každý hráč podpořit dalšími částmi svého těla – rameny a nohama, a také svým myšlením, ale v přímém kontaktu s pálkou jsou jen jeho ruce.

Důležité je nesvírat pálku příliš těsně. Úchop musí být pevný, ale ne natolik, aby vytvářel napětí v zápěstích a předloktích. Pouze pevný úchop bez napětí je dobrou přípravou pro odpal. Uvolněné svaly jsou rychlé, napjaté naopak pomalé.

Úchop pálky

Pálkařský postoj

- Předpokládejme, že pálkař stojí v rovnovážném postoji s mírně pokrčenými koleny. Pálku uchopí dříve popsaným způsobem. Nyní zvedne ruce tak, že horní ruka na pálce je v pozici před a současně nad zadním ramenem. Zakončení rukojeti („špunt“) pálky by mělo ukazovat dolů k domácí metě. Zadní rameno má být mírně pozvednuto proti přednímu a hlava otočena směrem k nadhazovači přes přední rameno tak, aby pálkař mohl sledovat letící míč oběma očima.

Pálkařský postoj

Běh po metách

- **Běh po odpalu do vnitřního pole**
- Při běhu na první metu je nutné si uvědomit, že tato meta je z hlediska pravidel odlišná od ostatních. Je průběžná! Z toho plyne, že po přeběhnutí mety a návratu na ni bez pokusu o získání mety druhé, nemůže být hráč autován.
- **Běh po odpalu do vnějšího pole**
- V této situaci je nutné běžet na první metu tak, aby hráč mohl co nejefektivněji využít případné chyby či zaváhání hráčů ve vnějším poli. První část běhu po odpálení míče je stejná jako v předcházejícím případě

HLAVNÍ ROZDÍLY MEZI SOFTBALLEM A BASEBALLEM

Baseball ve srovnání se softballem vyžaduje vyšší silové a sprinterské předpoklady a odlišnou časově prostorovou orientaci. Základní princip hry, její charakteristika, tvář hřiště, počet hráčů, způsob rozhodování a způsob skórování je u softballu a baseballu stejný. Pro běžnou orientaci nám postačí některé hlavní rozdíly:

Baseball se hraje s menším, lehčím, avšak tvrdším míčem, který má hmotnost 142-149 gramů a obvod 229-235 mm. Pálka je v baseballu naopak větší a obvykle těžší než v softballu. Maximální průměr baseballové pálky je 70 mm a maximální délka je 1067 mm. Z těchto rozdílů vyplývá, že odpaly jsou v průměru prudší a delší než v softballu. Hřiště pro baseball je podstatně větší než pro softball.

Celková plocha baseballového hřiště je asi 2700 m2 a softballového asi 1100 m2. V baseballu se doporučuje vzdálenost od domácí mety podél pomezních čar k nejbližšímu plotu nebo tribuně 97,5 m a od domácí mety středem pole 122 m.

Vzdálenost mezi baseballovými metami je 27,43 m.

Nadhazovací meta je od domácí mety ve vzdálenosti 18,44 m.

Doporučuje se, aby vzdálenost domácí mety od síťové zábrany za domácí metou a vzdálenost metových čar od nejbližší tribuny nebo překážky činila alespoň 18,30 m.

Nadhazovací meta není v baseballu v úrovni plochy hřiště, jako v softballu, ale je na plošince nadhazovacího pahorku, vysokého 0,254 m, jehož úpatí tvoří kruh o poloměru 2,75 m

BĚŽCI NA METÁCH

Dalším základním rozdílem je pravidlo, že na rozdíl od softballu mohou při baseballu běžci vybíhat z mety, kterou získali již před nadhozem dalšímu pálkaři a naopak nadhazovač může místo nadhozu zvolit přihrávku strážcům met; kteří mohou autovat běžce mezi metami. Při baseballu tedy často vidíme, že nadhazovač, před vlastním nadhozem pálkaři, hodí opakovaně na některou metu s cílem vyautovat dotykem běžce, který se snaží přiblížit k další metě ve směru jeho běhu.

Literatura

- 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.
- 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.
- VOJTÍŠEK, M. *Tréninkový proces v softballu a baseballu.* Metodická příručka pro trenéry. 1. vyd. Praha: Trenérská rada, 1985. 68s.
- *Pravidla softballu.* Praha: ČSA, 2006..

Internetové zdroje:

Mezinárodní

- Mezinárodní baseballová federace :: IBAF • www.baseball.ch
  Evropská baseballová konfederace :: CEB • www.baseballeurope.com
  Major League Baseball : www.majorleaguebaseball.com • web www.mlb.zde.cz

České

- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy : www.msmt.cz
  Český svaz tělesné výchovy : www.cstv.cz
  Český olympijský výbor : www.olympic.cz
  Česká softballová asociace :www.softball.cz

- http://www.sportovnipravidla.cz/ - pravidla
- http://www.cz.mucia.org – pravidla
- http://www.all4sport.cz - pravidla
- http://www.sportovní.net - pravidla

Děkuji za pozornost

Petr Žůrek
FSpS MU
KSE
Zurek@fsps.muni.cz