ИГРАЙ НА 5

БЕЙСБОЛ-5

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО С ИГРОЙ

Наглядное пособие для студентов

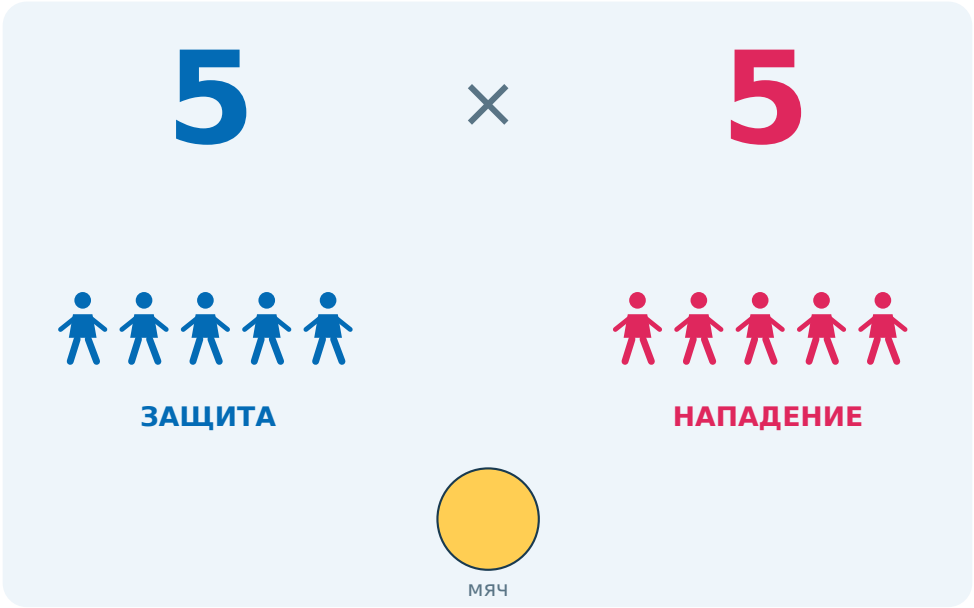


ФОНД ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ НАДЕЖНАЯ СМЕНА

ФОНД ПОТАНИНА СИЛА СПОРТА

СТАРТ

Игра начинается с одного мяча



Мяч отбивают рукой. Бита и ловушки не нужны.
Опыт игры в бейсбол для первого занятия не требуется.

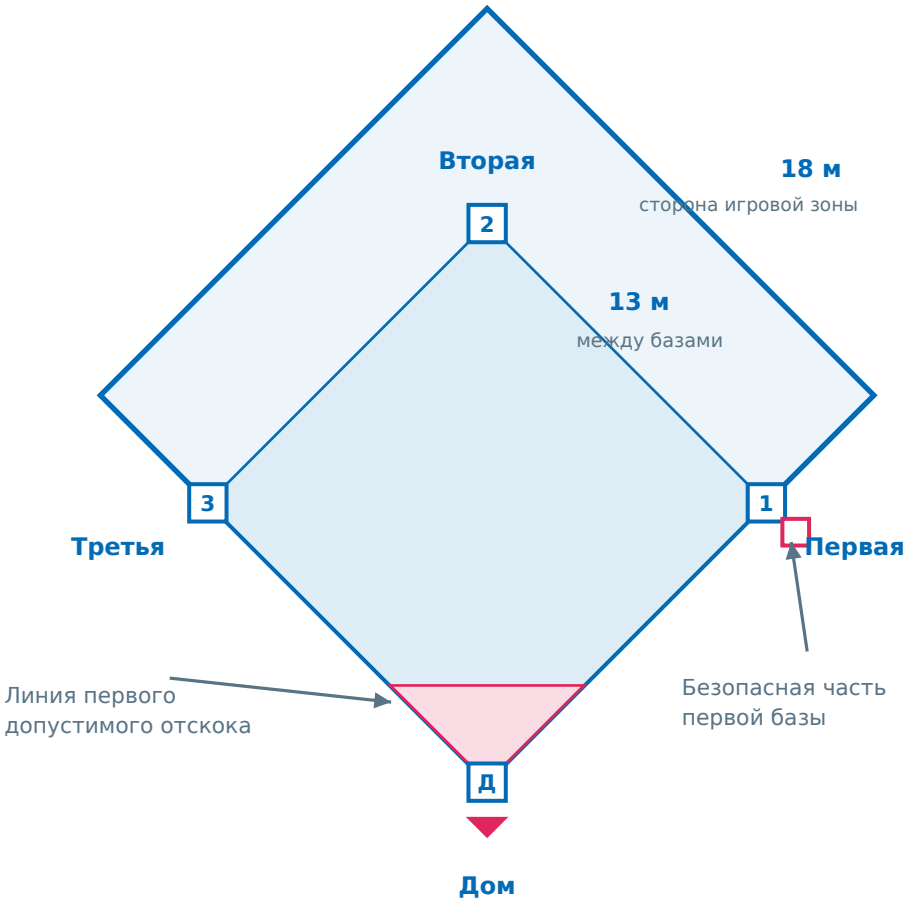
01 **Поле и очки**

02 **Первые действия**

03 **Продолжение**

ПЛОЩАДКА

Где проходит игра

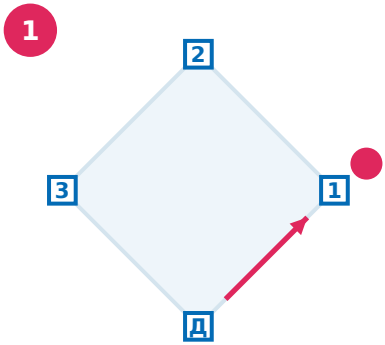


Упрощенная схема для знакомства. Перед игрой ведущий покажет границы, зону удара и безопасные части баз.

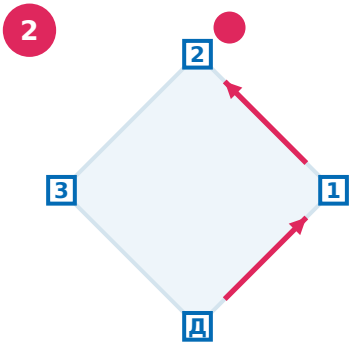
Для первых упражнений преподаватель выделяет отдельные зоны. Размеры и разметку для соревнований проверяют по полным правилам.

КАК ПОЛУЧАЮТ ОЧКО

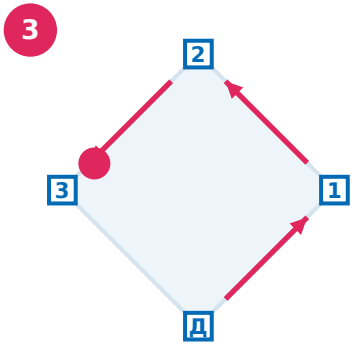
Пройди базы по порядку



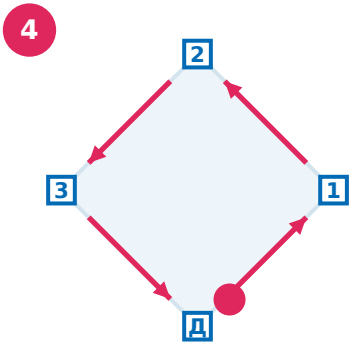
Первая база



Вторая база



Третья база



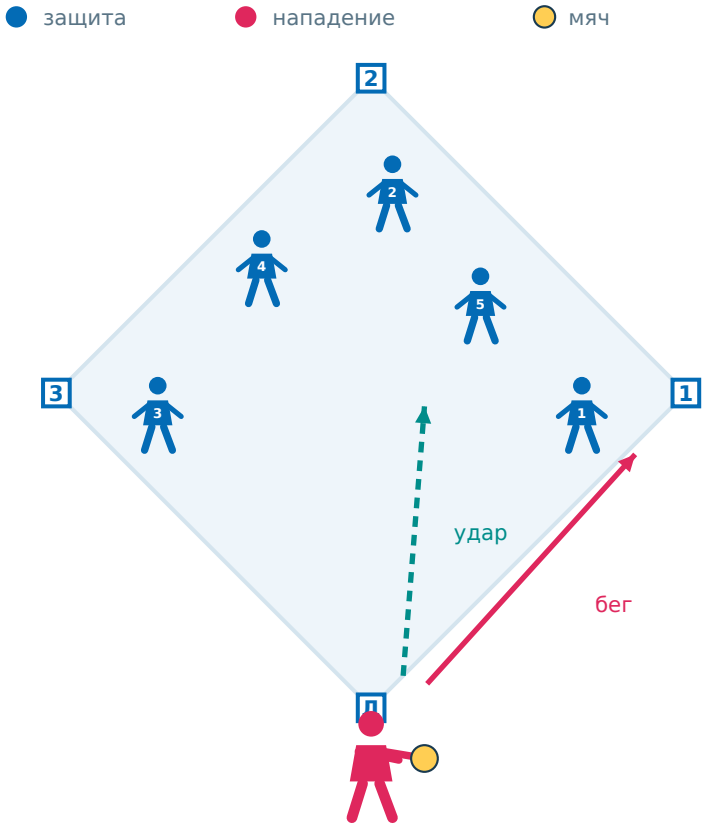
Возвращение домой

Ран - очко. Базы проходят последовательно, без аута; для зачета действуют правила игры.

ЗАВЕРШЕННЫЙ КРУГ = 1 РАН

РОЛИ КОМАНДЫ

Нападение и защита



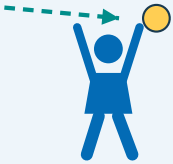
A A A → **Три аута - меняем роли**

В каждом иннинге обе команды играют в нападении. Обычная встреча состоит из пяти иннингов, без фиксированного времени на каждый.

АУТЫ

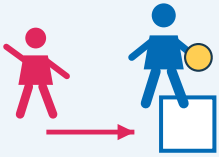
Три понятных примера

1 Ловля с лета



Защитник ловит отбитый мяч до касания поверхности.

2 Вынужденный аут на базе



Защитник с мячом касается первой базы раньше бегущего к ней отбивающего.

3 Касание бегущего вне базы



Защитник касается игрока мячом в руке. Мяч в человека не бросают.

Это основные примеры. Детали эпизода объясняет ведущий или судья.

ПЕРВОЕ ДЕЙСТВИЕ

Удар рукой

1 **Подготовься**

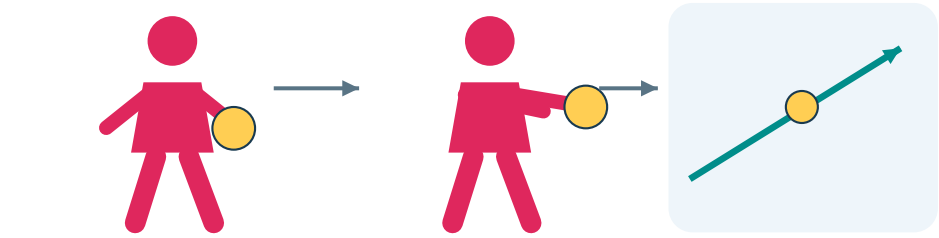
Убедись: рабочий сектор свободен.

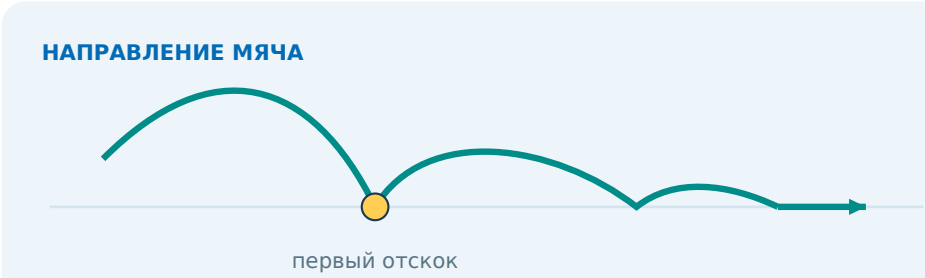
2 **Ударь рукой**

После сигнала - удар ладонью или кулаком.

3 **Заверши попытку**

За мячом выходи по разрешению.

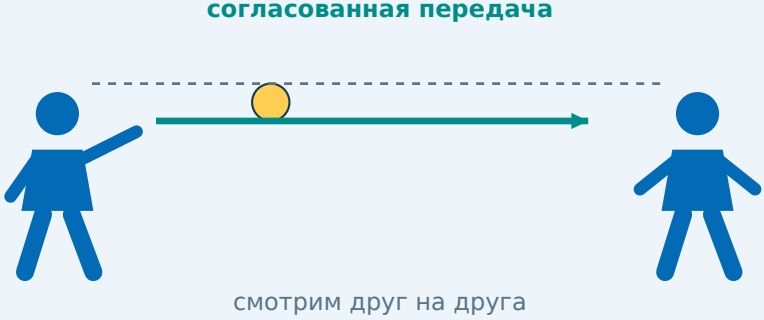




Сначала контролируй направление. Силу и дистанцию увеличивают по готовности группы.

РАБОТА В ПАРЕ

Передай так, чтобы партнер принял



1. **Покажи готовность**

   Партнер смотрит на тебя и ждет мяч.

2. **Передай мягко**

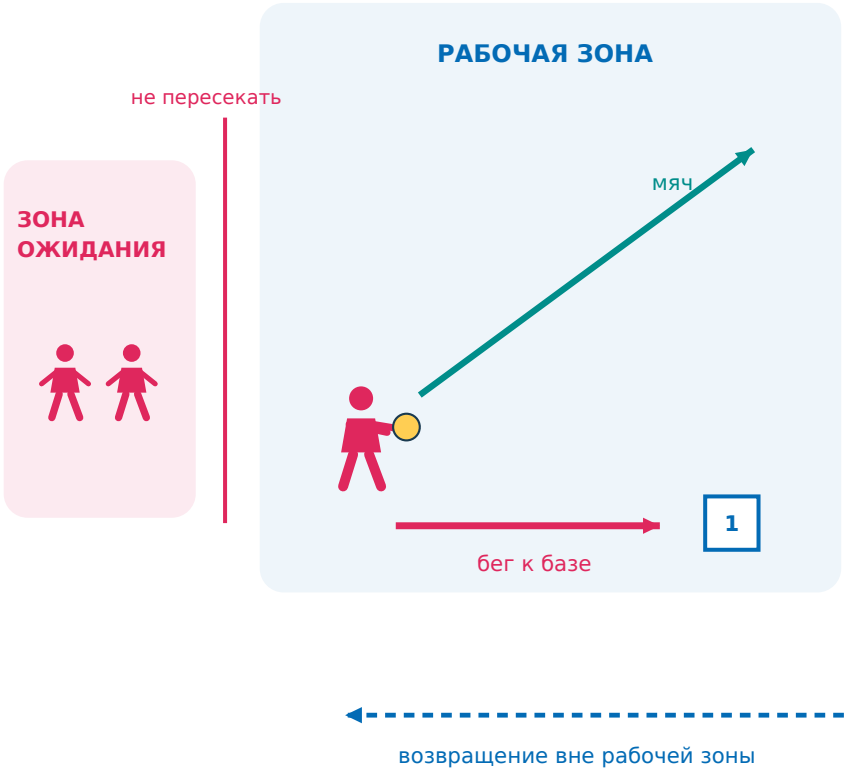
   Начните с проката или короткой передачи.

3. **Прими и повтори**

   Сохрани контроль и поменяйся ролями.

БЕЗОПАСНОСТЬ

У каждого движения свой маршрут

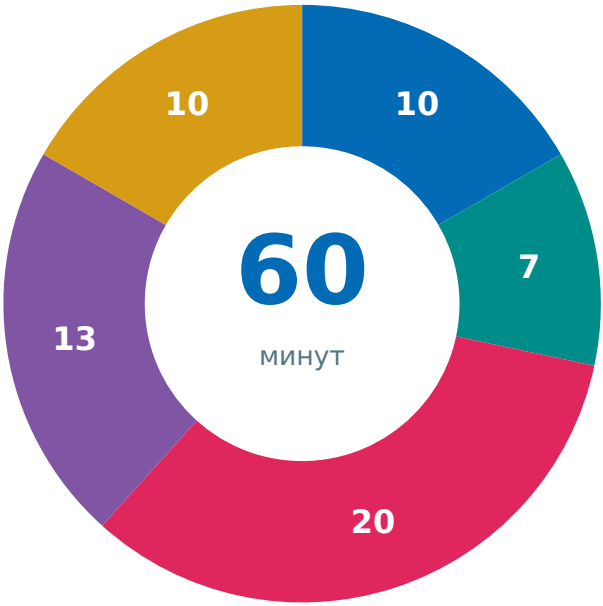


Учебная схема. Без подкатов, нырков и столкновений.

«Стоп» - прекращаем действие.
За мячом выходим по разрешению ведущего.

ОТКРЫТЫЙ УРОК

Первый час с группой



00-10	Знакомство с игрой
10-17	Инструктаж и разминка
17-37	Передача, удар и бег
37-50	Учебный розыгрыш
50-60	Вопросы и обратная связь

Пример, а не обязательный норматив. Задания и темп определяет преподаватель.

ПОСЛЕ МАСТЕР-КЛАССА

Шесть встреч для практики

1



Прием и точная передача

2



Удар и выбор направления

3



Взаимодействие защиты

4



Ауты и первая база

5



Первые игровые эпизоды

6



Учебная игра

ВИДЕОУПРАЖНЕНИЯ ПРОЕКТА

- Прием, передача и бег 2:21
- Пас в зону 2:13
- Эстафета с ударом 2:11
- Сквош 2:09
- Квадрат 2:35

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Хочешь заниматься дальше?

1

Скажи об интересе

Преподавателю, куратору или спортклубу.

2

Присоединись к пробным занятиям

Уточни ведущего, площадку и время.

3

Помоги собрать обратную связь

В проекте есть готовый анонимный опрос.

Материалы проекта

baseball.case-in.ru

Пособия, карточки, цикл занятий и видео для продолжения.

Условия открытия секции и ресурсы согласует вуз. Индивидуальные варианты участия обсуди с ведущим.

Полные правила WBSC Baseball5 Rulebook 2026