ИГРАЙ НА 5

Карточки преподавателя

Практические упражнения по бейсболу-5



12 упражнений для студенческой группы

Передача и прием мяча · Удар рукой · Бег по базам · Командные действия

Для подготовки и проведения занятий в вузе

Как работать с карточками

ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ

Проверьте покрытие и свободное пространство, подготовьте резиновые мячи и плоскую разметку. Начните с разминки и показа задания.

ВЫБОР ЗАДАНИЯ

На первые занятия подойдут карточки 01-06. Затем добавляйте взаимодействие и игровые решения из карточек 07-11. Карточка 12 соединяет навыки в учебной игре.

ВРЕМЯ И РАССТОЯНИЯ

Все интервалы, дистанции и критерии в карточках - предложенные учебные ориентиры, а не нормативы. Меняйте их по готовности группы. Не уменьшайте безопасные промежутки.

УЧЕБНЫЙ ФОРМАТ И ПРАВИЛА

Уменьшенная площадка и специальные очки допустимы внутри объявленного упражнения. Не представляйте их как официальные правила бейсбола-5.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Сначала оценивайте понятность действий, контроль мяча и взаимодействие. Сложность повышайте, когда участники выполняют задание уверенно.

ОБОЗНАЧЕНИЯ НА СХЕМАХ



СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКТА

01 Передача в парах
02 Прием катящегося мяча
03 Передача в тройках
04 Удар рукой в коридор
05 Попади в выбранную зону
06 Маршрут по базам
07 Передай и смени место
08 Защити учебную линию
09 Передача на первую базу
10 Прочитай игровой эпизод
11 Удар - прием - передача
12 Короткая учебная игра

Каждая следующая страница - самостоятельная карточка формата А4. Можно распечатать только нужные упражнения.

ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ

Передача в парах

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
4-6 мин	Пары	1 мяч на пару

ЦЕЛЬ

Передавать мяч партнеру точно и принимать его двумя руками.

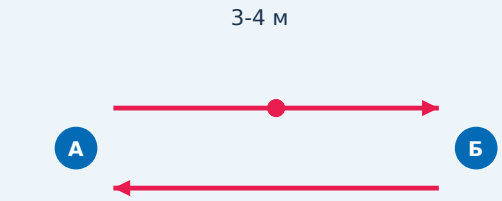
ОРГАНИЗАЦИЯ

Пары стоят в своих коридорах на расстоянии 3-4 м. Между соседними парами оставьте свободные промежутки.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Получатель показывает готовность и раскрывает ладони перед собой.
2. Партнер мягко направляет мяч в удобную для приема область перед корпусом.
3. После приема выполните обратную передачу. Серия - 10 передач, затем короткая пауза.

УЧЕБНАЯ СХЕМА



готовность - передача - прием

Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Бросок до сигнала готовности; чрезмерная сила; попытка принять мяч одной рукой.

УПРОСТИТЬ

Сблизить партнеров; передавать мяч с одним согласованным отскоком.

УСЛОЖНИТЬ

Добавить шаг в сторону перед приемом, сохраняя точность.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Не менее 8 из 10 передач партнер принимает без погони за мячом.

Важно. Не направлять мяч в лицо. Укатившийся мяч поднимать после остановки соседней пары.

ПРИЕМ МЯЧА

Прием катящегося мяча

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
4-6 мин	Пары	Мяч и 2 маркера

ЦЕЛЬ

Занимать позицию перед катящимся мячом и сохранять контроль после приема.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Два маркера обозначают ворота шириной около 1 м. Принимающий стоит перед ними, партнер - в 3-4 м напротив.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Партнер катит мяч по полу в направлении ворот.
2. Принимающий перемещается за линию движения мяча и останавливает его двумя руками перед собой.
3. После 5 попыток поменяйтесь ролями. Постепенно меняйте направление проката.

УЧЕБНАЯ СХЕМА

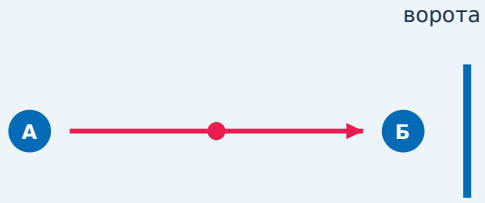


Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Ожидание мяча сбоку от траектории; выпрямленные ноги; резкое падение на мяч.

УПРОСТИТЬ

Катить медленнее и строго по центру; расширить ворота.

УСЛОЖНИТЬ

Менять направление проката без увеличения силы.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

В 4 из 5 попыток мяч остановлен перед корпусом и не прошел в ворота.

Важно. Без нырков и скольжений. Использовать ровное покрытие без мелких предметов.

ТОЧНОСТЬ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Передача в тройках

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
5-6 мин	Тройки	1 мяч на тройку

ЦЕЛЬ

Согласовывать направление и момент передачи с партнерами.

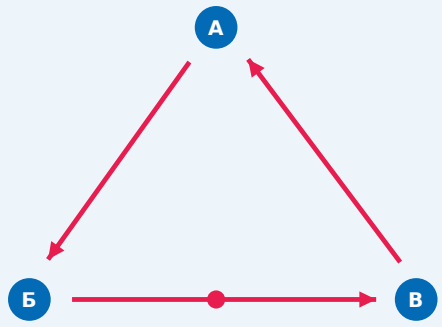
ОРГАНИЗАЦИЯ

Тройка образует треугольник со сторонами 3-4 м. В работе только один мяч.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Передавайте мяч по кругу после зрительного контакта с получателем.
2. Принимайте мяч двумя руками и разворачивайтесь к следующему партнеру.
3. После 8-10 передач остановитесь. По команде преподавателя поменяйте направление.

УЧЕБНАЯ СХЕМА



один мяч

Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Передача неподготовленному партнеру; смена направления без команды; спешка после приема.

УПРОСТИТЬ

Уменьшить расстояния и разрешить паузу перед каждой передачей.

УСЛОЖНИТЬ

Получатель делает один боковой шаг к свободному маркеру перед приемом.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Тройка выполняет 10 последовательных контролируемых передач.

Важно. Партнеры сохраняют дистанцию; второй мяч в эту тройку не вводится.

ОСНОВА УДАРА

Удар рукой в коридор

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
5-7 мин	3-4 человека	Мяч, маркеры коридора

ЦЕЛЬ

Вводить мяч ударом ладони или кулака в заданном направлении.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Отметьте учебный коридор шириной около 2 м и длиной 5-6 м. Бьющий - у начала; остальные ждут сбоку за линией старта.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Бьющий держит мяч перед собой и самостоятельно ударяет по нему другой рукой.
2. Задача - направить мяч вперед в коридор с умеренным усилием.
3. Выполните 3 попытки и смените бьющего. Мяч собирают только после остановки упражнения.

УЧЕБНАЯ СХЕМА



Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Подбрасывание вместо удара; попытка сразу ударить максимально сильно; ожидание в коридоре.

УПРОСТИТЬ

Расширить коридор и сократить расстояние до зоны приземления.

УСЛОЖНИТЬ

Сузить целевую часть коридора, сохраняя контроль удара.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Не менее 2 из 3 мячей направлены в коридор.

Важно. Перед ударом коридор должен быть свободен. Это упражнение, а не официальная разметка поля.

ТОЧНОСТЬ УДАРА

Попади в выбранную зону

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
5-7 мин	3-4 человека	Мяч, 3 плоские мишени

ЦЕЛЬ

Выбирать направление удара и соотносить силу с расстоянием.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Перед бьющим расположите три непересекающиеся зоны на расстоянии примерно 4-6 м. Зоны и дистанции учебные.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Перед попыткой бьющий называет выбранную зону.
2. Самостоятельным ударом руки направляет мяч в нее. Засчитывается первый отскок внутри выбранной зоны.
3. После 3 попыток смените участника; затем предложите выбрать другую зону.

УЧЕБНАЯ СХЕМА



Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Удар без выбора цели; постоянная максимальная сила; смена заявленной цели после удара.

УПРОСТИТЬ

Оставить одну большую зону ближе к бьющему.

УСЛОЖНИТЬ

Уменьшить зоны или чередовать ближнюю и дальнюю цели.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Участник объясняет выбор силы и попадает в выбранную зону в 2 из 3 попыток.

Важно. Мишени - на полу. В момент удара в целевом секторе нет людей.

БЕГ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Маршрут по базам

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
5-6 мин	4-6 человек	4 плоские базы и маркеры

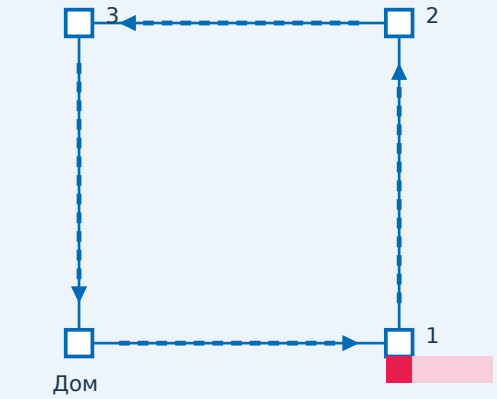
ЦЕЛЬ

Запомнить порядок баз и безопасно завершать пробегание первой базы.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Разметьте учебный квадрат со стороной 6-8 м. Обозначьте дом, базы 1-3 и внешнюю безопасную часть первой базы с зоной за ней.

УЧЕБНАЯ СХЕМА



6-8 м: учебный квадрат

Схема не в масштабе

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. По команде участник проходит маршрут: дом - 1 - 2 - 3 - дом, против часовой стрелки.
2. В отдельной попытке пробегает только первую базу и остается в отмеченной безопасной зоне.
3. Следующий участник начинает после освобождения маршрута. Вначале двигайтесь шагом, затем легким бегом.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Пропуск базы; движение в обратную сторону; резкий разворот навстречу следующему бегуну.

УПРОСТИТЬ

Пройти маршрут шагом вслед за преподавателем.

УСЛОЖНИТЬ

После освоения маршрута добавить старт по зрительному сигналу.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Три последовательных прохода без пропуска баз и путаницы в направлении.

Важно. Без обгонов, подкатов и нырков. При другой группе используйте отдельный маршрут.

ПЕРЕДАЧА В ДВИЖЕНИИ

Передай и смени место

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
5-7 мин	4 человека	Мяч и 4 маркера

ЦЕЛЬ

Соединять прием, передачу и перемещение без столкновений.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Четыре участника занимают углы учебного квадрата 4-5 м. За каждым углом обозначьте внешнее место ожидания.

УЧЕБНАЯ СХЕМА

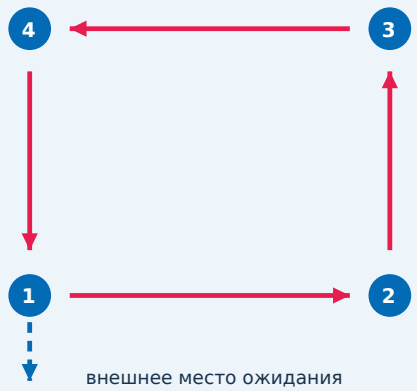


Схема не в масштабе

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Передавайте мяч по сторонам квадрата; получатель остается у маркера до приема.
2. После следующей передачи участник переходит на свое внешнее место ожидания и возвращается к маркеру.
3. Выполните два круга. Преподаватель меняет направление только после полной остановки.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Уход до приема; пересечение диагонали; бег навстречу мячу через центр.

УПРОСТИТЬ

Сначала выполнять передачи без перемещений.

УСЛОЖНИТЬ

Увеличить перемещение до двух шагов, сохранив паузу для подготовки получателя.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Два круга без потери мяча и пересечения путей участников.

Важно. Не бежать за своей передачей к занятому углу. Центр квадрата остается свободным.

КОМАНДНАЯ ЗАЩИТА

Защити учебную линию

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
6-8 мин	3 против 3	Мяч и маркеры границ

ЦЕЛЬ

Распределять пространство и помогать партнеру при приеме мяча.

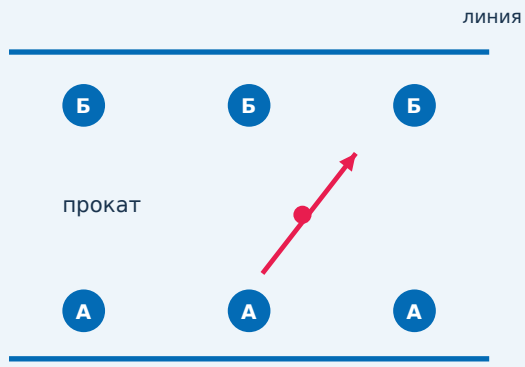
ОРГАНИЗАЦИЯ

Две команды располагаются напротив на расстоянии 6-8 м. Каждая защищает свою линию шириной около 5 м.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Команда катит мяч по полу в сторону линии соперника.
2. Защитники согласуют, кто принимает мяч, и стараются остановить его до линии.
3. Контролируемое пересечение мячом линии приносит атакующим 1 учебное очко. После приема очередь другой команды.

УЧЕБНАЯ СХЕМА



3 против 3

Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Все устремляются к мячу; линия остается открытой; вместо проката выполняется сильный бросок.

УПРОСТИТЬ

Сузить защищаемую линию и снизить скорость проката.

УСЛОЖНИТЬ

Менять угол проката и положение защитников после каждой попытки.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Команда вслух распределяет зоны и останавливает 4 из 5 прокатов.

Важно. Только прокат по полу; без контакта и бросков в людей. Счет относится к этому упражнению.

ФОРС-АУТ В УЧЕБНОМ ЭПИЗОДЕ

Передача на первую базу

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
6-8 мин	3 участника + преподаватель	Мяч, двойная база, маркеры

ЦЕЛЬ

Понимать, когда защита может сделать аут на первой базе.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Бегун - у дома, принимающий - у внутренней части первой базы, полевой игрок - в стороне. Расстояние до базы учебное, 6-8 м.

УЧЕБНАЯ СХЕМА

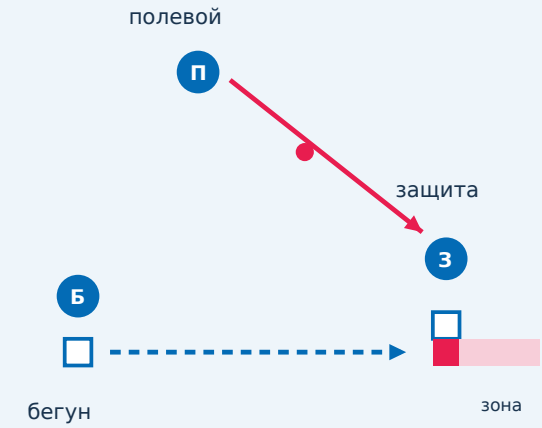


Схема не в масштабе

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Это эпизод без удара: преподаватель прокатывает мяч полевому игроку и одновременно разрешает старт бегуну.
2. Полевой принимает мяч и передает партнеру на первой базе.
3. Партнер, владея мячом, касается внутренней части базы; бегун использует внешнюю. После 3 попыток смените роли.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Касание базы без владения мячом; передача в бегуна; защитник перекрывает внешнюю часть.

УПРОСТИТЬ

Бегун идет шагом; защита выполняет действия без спешки.

УСЛОЖНИТЬ

Менять направление проката и положение полевого игрока.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

В 3 попытках правильно разделены пути, а момент владения мячом и касания базы понятен группе.

Важно. Сначала разберите эпизод без соперничества. Аут на базе связан с вынужденным продвижением бегуна.

ПРАВИЛА И ВЫБОР РЕШЕНИЯ

Прочитай игровой эпизод

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
5-7 мин	Малые группы по 3-5	Схема поля и маркеры ролей

ЦЕЛЬ

Различать форс-аут, флай-аут и осаливание по условиям эпизода.

ОРГАНИЗАЦИЯ

На схеме поля разберите три ситуации. Участники называют действие защиты и показывают его маркером.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. А: бьющий бежит на первую. Защита опережает его на базе, владея мячом: форс-аут.
2. Б: защитник поймал отбитый мяч до земли: флай-аут.
3. В: бегун между 2-й и 3-й; 1-я свободна. Нужен аут осаливанием вне базы.

УЧЕБНАЯ СХЕМА

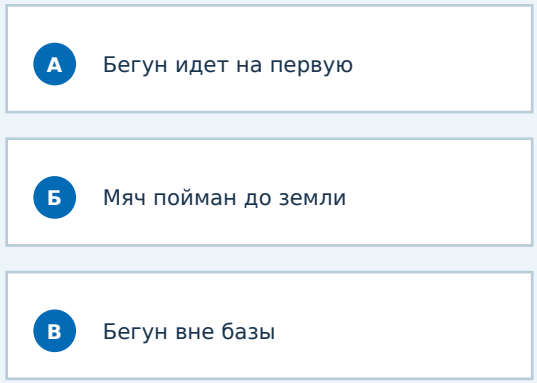


Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Любое касание базы называют аутом; осаливание путают с броском мяча в человека.

УПРОСТИТЬ

Разбирать ситуации по одной с вопросами преподавателя.

УСЛОЖНИТЬ

Попросить группу придумать свой корректный эпизод и объяснить его.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Группа верно объясняет все 3 ситуации и указывает нужное действие защиты.

Важно. На схеме нет физического контакта. При показе в движении запрещен бросок в человека.

СБОРКА ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ

Удар - прием - передача

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
7-9 мин	3 в работе, 1-2 на смене	Мяч, маркеры и плоская база

ЦЕЛЬ

Связать удар, прием полевым игроком и передачу к базе в один эпизод.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Бьющий - у старта, полевой игрок - в учебном секторе, получатель - у базы вне линии удара. Бегуна в упражнении нет.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. После сигнала готовности бьющий направляет мяч рукой по земле в сектор полевого игрока.
2. Полевой принимает мяч и передает его получателю у базы.
3. Получатель фиксирует владение мячом. Верните мяч после остановки эпизода; после 3 попыток смените роли.

УЧЕБНАЯ СХЕМА

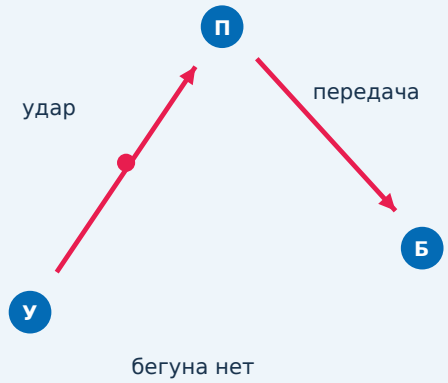


Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Бросок до готовности получателя; удар прямо в человека; попытка ускорить эпизод ценой контроля.

УПРОСТИТЬ

Вместо удара преподаватель прокатывает мяч; расстояния сокращаются.

УСЛОЖНИТЬ

Менять направление удара в пределах согласованного сектора.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Три последовательных эпизода с контролируемым приемом и точной передачей.

Важно. Умеренная сила удара, свободные зоны ожидания, передача в сторону от линии бьющего.

ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ

Короткая учебная игра

ВРЕМЯ	ГРУППА	ИНВЕНТАРЬ
10-15 мин	Две команды по 5	Мяч, разметка поля и баз

ЦЕЛЬ

Соединить основные действия и освоить смену ролей команд.

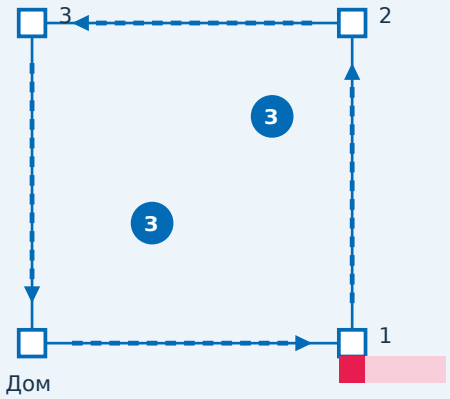
ОРГАНИЗАЦИЯ

Разметьте поле, первую базу и дом.
Официальные ориентиры: 13 м между базами, территория 18 х 18 м.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Покажите зону удара, линию первого отскока, очередность бьющих и способы аута.
2. Одна команда нападает, другая защищается. Преподаватель поясняет эпизоды.
3. После 3 аутов смените роли. Завершите фрагмент, когда обе команды побывали в нападении.

УЧЕБНАЯ СХЕМА



нападение / защита

Схема не в масштабе

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Бегуны уходят с базы до удара; спорят вместо остановки; игнорируют разметку безопасности.

УПРОСТИТЬ

Чаще останавливать игру для короткого показа и разбора.

УСЛОЖНИТЬ

Провести следующий фрагмент с меньшим числом подсказок, сохраняя контроль преподавателя.

ОРИЕНТИР ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Команды соблюдают очередность, объясняют смену после 3 аутов и разделяют пути у баз.

Важно. Это учебный фрагмент, а не полный матч. Условия адаптаций объявляются всем до начала.