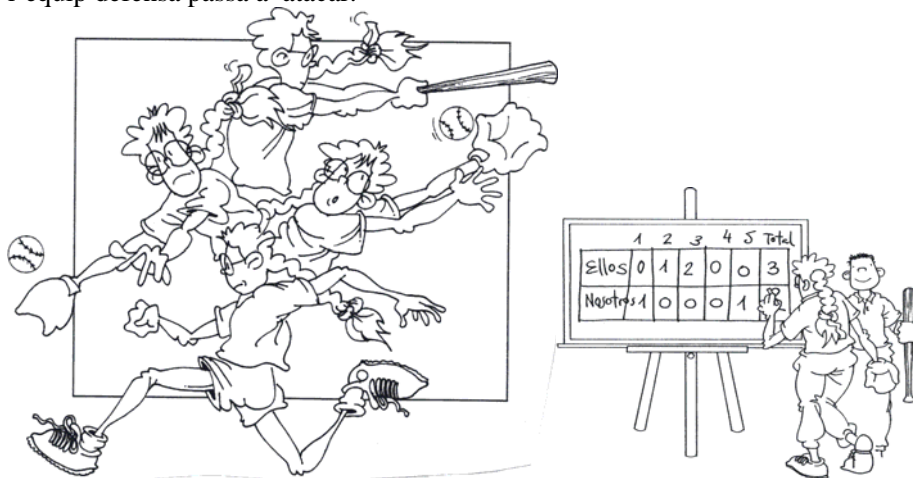


1. PRESENTACIÓ DE L'ESPORT

1.1 El Beisbol i Softbol a l'escola i les seves modalitats.

En un partit de beisbol o softbol cada equip està format per 9 jugadors. L'objectiu del joc és aconseguir més carreres que l'equip contrari. Una carrera s'obté quan el bateador completa una volta, havent trepitjat les 4 bases del diamant sense ser eliminat.

La durada d'un partit és de 5 entrades. Una entrada s'acompleix quan els 2 equips han passat una vegada per l'atac i una per la defensa. En la primera part de l'entrada l'equip visitant ataca (pren el torn al bat), i l'equip local defensa (repartits per tot el terreny de joc). Quan l'equip atacant queden eliminats 3 jugadors, es canvien les posicions, i l'equip defensa passa a atacar.



BEISBOL I SOFTBOL A L'ESCOLA ofereix 3 modalitats diferents del joc, que tot i que aquestes variants s'assemblen, tenen algunes particularitats en el reglament que explicarem més endavant.

- A) Beisbol o Softbol amb suport de batar.
- B) Beisbol o Softbol amb llançament lent pel professor.
- C) Beisbol o Softbol amb llançament de l'alumne.

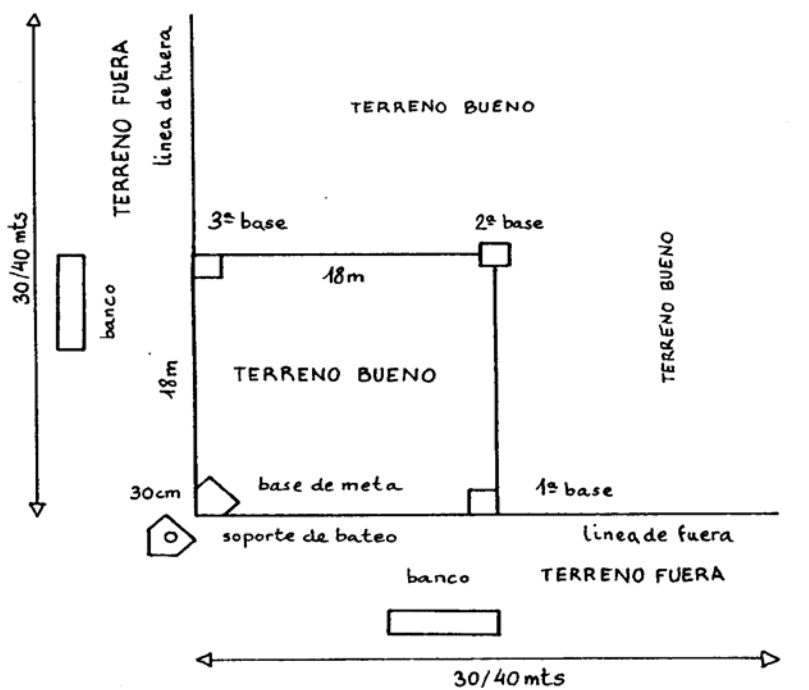


1.2. Camp de Joc

El terreny de Joc del Mini-Beisbol es igual al del Beisbol però amb unes mides més reduïdes. Te forma de Diamant i a grans trets poden diferenciar dues zones, **la zona exterior i la zona interior o quadre**. Que es on es desenvolupa la major part del joc

Dins el quadre ens trobem una base a cada cantonada i a una distància de 18 metres. La 1^a, 2^a i 3^a base son quadrades i la base meta o home en forma pentagonal. Entre la base meta i la 2^a base i a una distància de 12m. es troba la goma del llençador.

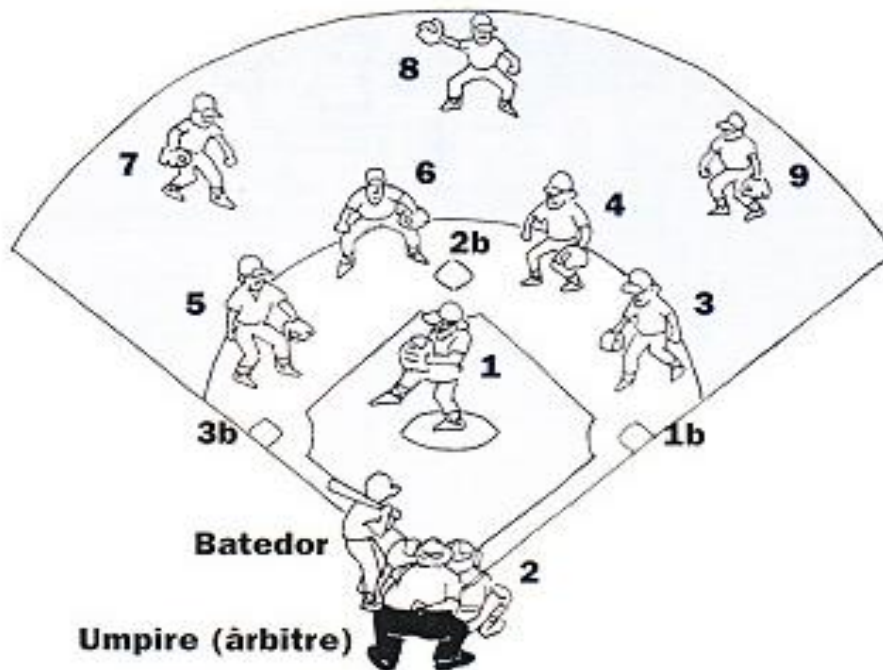
Els laterals estan limitats per una línia continua que va del *home* o base meta fins el final del camp que serveixen per diferenciar el **terreny bo o fair** i el **terreny fora o foul**. En termes generals, tota pilota batada que bota en el terreny bo, es considera bona o *fair ball*, i tota pilota batada que bota en el terreny fora es considera dolenta o *foul ball*.



Com hem dit abans el Beisbol a l'Escola es una variant del beisbol adaptada per poder-se jugar a qualsevol espai, ja sigui en el pati d'una escola o be un terreny pla. És per això que deixem oberta la opció de que cada professor adapti la possible disposició del terreny de joc en una pista poliesportiva o qualsevol altre espai.

1.3. Posicions defensives

L'equip a la defensa es col·locarà a excepció del receptor en terreny bo. Cada equip consta de 9 jugadors. Cada jugador se situa en el terreny de joc segons la posició que assigna el capità del equip, disposats a eliminar els bateadors o corredors contraris.



1. Llançador o "Pitcher"
2. Receptor o "Catcher"
3. Primera base
4. Segona base
5. Tercera base
6. Entre base "ShortStop"
7. Exterior esquerra "Left Field"
8. Exterior centre "Center Field"
9. Exterior dret. "Right Field"

1.4. Aspectes Tècnics

Atac. Batar i córrer bases

Com Batar

- ◆ El jugador que li toca batar es col·locarà en una posició respecte el suport de batar que li permeti colpejar correctament la pilota.
- ◆ Agafarà el bat amb les mans juntes, la mà esquerra a sota i la dreta a sobre de manera que els artells (Nudillos) de les mans estiguin aproximadament en la línia. Si el jugador es esquerrà la posició de les mans serà a l'invers a la descrita anteriorment.
- ◆ Els peus estaran separats aproximadament a l'alçada de les espatlles i el pes corporal repartit en la part interna dels dos peus
- ◆ Per batar la bola s'ha de fer un pas curt amb el peu davanter en direcció al llançador.
- ◆ Fer el moviment del bat endavant (*swing*) al mateix temps que transferim el pes del cos mitjançant el gir dels malucs i del peu endarrerit.
- ◆ Batar amb els braços estirats i lluny del cos.
- ◆ Realitzar el moviment del bat "swing" horitzontal al terra i amb la vista fixa a la pilota.
- ◆ Acabar el swing amb les mans sobre l'espatlla i en equilibri.
- ◆ Deixar caure el bat al terra sense força per evitar lesions a altres jugadors



Com córrer les bases i lliscar

- ◆ Una vegada que el bateador ha efectuat la batada ha de donar el primer pas amb el peu endarrerit en direcció a la primera base i continuar la cursa.
- ◆ **Córrer a primera base:** Es corre per fora la primera base i es trepitja la part davantera d'aquesta sense disminuir la velocitat, una vegada trepitjada la base es frenarà per tornar a la base.
- ◆ **Sortida de primera base:** El corredor es col·locarà amb el peu en contacte amb la primera base i no podrà deixar d'estar en contacte fins que el bateador xoqui la bola.
- ◆ **Com córrer més d'una base:** Quan un corredor té la possibilitat d'assolir més d'una base, haurà d'obrir-se cap a l'exterior de la línia de fora abans d'arribar a la base a sobrepassar per tal de trepitjar la part interna d'aquesta i disminuir l'angle de gir i continuar la cursa en línia recta fins la següent base.



Per lliscar en una base el jugador s'ha de tirar formant un 4 amb les cames i les mans enlaire per lliscar amb el maluc

1.4.2 Defensa. Llançar i agafar

Agafar pilotes tirades

- ◆ Les pilotes tirades per sobre de la cintura s'han d'agafar amb tots els dits mirant amunt i a ser possible assegurant la recepció amb la mà lliure. Els llançaments dirigits a sota la cintura s'han d'agafar amb els dits de les mans mirant avall.

Agafar *rollings* o pilotes rodades

POSICIÓ D'ESPERA

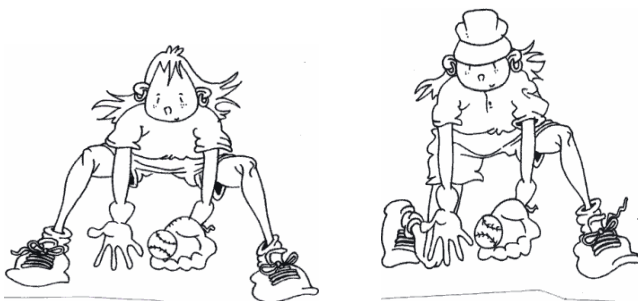
- ◆ Per agafar **pilotes rodades** o "**rolling**" el jugador es col·locarà davant del bateador, amb els peus còmodament separats, els genolls flexionats i el pes del cos en la part davantera dels peus.



Comentario [i1]: 2 fotos d'un nen agafant la bola. Una amb els dits mirant amunt i una amb els dits mirant avall

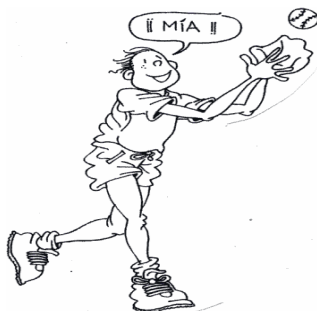
ROLLING DE CARA

- ◆ Des d'aquesta posició d'espera partirà cap a la pilota, per parar davant d'ella amb les cames separades i flexionades i el cos inclinat endavant, col·locant el guant sobre el terreny de joc amb els palmells de les mans davant la bola, formant un triangle equilàter entre els dos peus i la pilota, permetent així que la bola rodi dins el guant i l'assegurarem amb la mà lliure una vegada hagi entrat.



Agafar flies o pilotes de globus

- ◆ Per agafar pilotes de **globus o "Fly"** és necessari correr per situar-se a sota de la bola i esperar que aquesta caigui dins el guant. La posició que hem d'adoptar és aixecant lleugerament el guant davant la nostra cara, els palmells de les mans mirant amunt i els dits polzes **junts posant el guant com un cistell**. Tant bon punt la pilota entre dins el guant, l'asseguem amb la mà lliure.



Comentario [i2]: Foto d'un nen en la posició d'agafar un fly

Llançament

- ◆ Per tirar a les bases en primer lloc hem de tenir en compte la manera de col·locar els dits sobre la pilota. Els dits índex i mig agafen la pilota per la part superior una mica separats un de l'altre i agafant les costures de forma transversal, mentre que el dit polze es recolza per la part inferior. La bola s'ha d'agafar de manera que quedi separada del palmell de la mà.
- ◆ La mecànica per tirar més utilitzada en el joc és senzilla i consisteix en carregar el pes sobre el peu corresponent al braç per llençar (peu dret per llançadors dretans i viceversa) al mateix temps que iniciem un pas en direcció a la base que volem tirar, portant el braç de tirar avall i enrera i amunt.
- ◆ Una vegada hem fet el pas, el cos inicia el moviment endavant amb una correcta rotació del maluc que imprimeixi més potència al tir. En cada tir la pilota es deixa anar una mica per sobre el cap, amb l'avantbraç paral·lel al terra i amb una trajectòria descendent, gràcies al cop final del canell. Una vegada la pilota abandoni mà del jugador, el nostre cos continuarà el moviment fins que la cama endarrerida s'iguali amb l'altre. (5 Fotos)

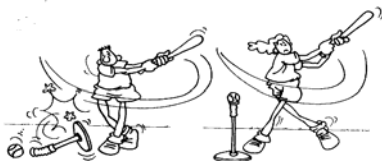


Comentario [i3]: 4 o 5 fotos de la seqüència de llençar

Formes d'eliminar:

Eliminació per Strikes / "Strike Out"

Quan el bateador acumula tres intents errats o Strikes, queda eliminat.



Eliminació de globus / "Fly Out"

Tota pilota batada de globus i agafada a l'aire per qualsevol defensor elimina al bateador. Els corredors no estan obligats a córrer.



Eliminació forçada / "Out"

Quan un defensor amb possessió de la pilota trepitja la base a la que el corredor està obligat a avançar o córrer. El corredor estarà eliminat.



Eliminació no forçada / "Out"

Tot corredor que no està en contacte amb la base que li pertoca i és tocat per un defensor amb possessió de la pilota queda eliminat



1.4.3 Variacions en el reglament amb llançament

Llançador

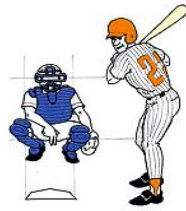
El suport de batar o "batting tee" es podrà suprimir quan el nivell del joc i la progressió dels nostres jugadors i jugadores ho facin necessari. Aleshores el llançador haurà de llançar suau i per sota la cintura la pilota a la zona d'strike amb l'objectiu de que el bateador pugui colpejar la pilota amb facilitat.

Nº d'eliminats

L'equip a la defensa haurà d'eliminar fins a 3 bateadors o corredors per anar a atacar.

Zona d'Strike

La zona d'strike és aquell espai situat sobre la base meta "home" i, aproximadament, entre les aixelles i la part superior dels genolls del bateador.



Strike

Es considera strike quan:
El bateador passa el bat sense tocar la bola.



El bateador no passa el bat i la bola passa per la zona de strike.
Qualsevol bola batada fora dels límits laterals del terreny bo, es comptarà com un strike. A excepció del 3 strike.

Base per boles

Quan el pitcher llença 4 boles o llançaments fora la zona de strike, el bateador té dret a avançar fins a la 1ª base
(Dibuix)



Batedor colpejat pel llançament

Quan el pitcher colpeja al bateador amb un llançament aquest té dret a avançar fins a la 1ª base