

12+

АМИН ЧИПИНКОС

Бейсбол



Амин Чипинкос

Бейсбол

<https://litres.ru/74154827>

ISBN 9785007022170

Аннотация

Бейсбол — это захватывающая командная игра, где мяч и бита становятся инструментами стратегии и мастерства! Две команды по девять игроков сменяют друг друга в роли атакующих и защищающихся, стремясь набрать как можно больше очков (ранов). Главная задача бьющего — отправить мяч как можно дальше, а затем, преодолев три базы, вернуться в «дом» и принести своей команде заветное очко.

Эта книга откроет вам всю увлекательную историю бейсбола и научит вас, как с легкостью освоить эту замечательную игру!

Содержание

Правила игры

6

Конец ознакомительного фрагмента.

27

Бейсбол

Амин Чипинкос

© Амин Чипинкос, 2026

ISBN 978-5-0070-2217-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как автор книги, я поставил перед собой задачу не столько привнести что-то новое в бейсбол, сколько познакомить Россию и страны СНГ с этим красивым видом спорта. Всем известно, насколько популярен бейсбол в США, где существует развитая система поиска талантов и огромный зрительский интерес. Однако мы можем сделать так, чтобы и наши дети, и взрослые открыли для себя бейсбол как увлекательную альтернативу футболу и баскетболу, обрета новый взгляд и интерес к этой игре. Спасибо за ваш проявленный интерес к моим книгам.

Бейсбол — великая игра, в которую играют и которой наслаждаются десятки миллионов людей. Многие из тех, кто ценит игру, выросли, играя и смотря бейсбол. Немногие становятся достаточно хорошими, чтобы стать игроком высшей лиги, но научиться играть может каждый, и каждый мо-

жет, попрактиковавшись, стать лучшим игроком. В этой главе рассматриваются основы бейсбола: правила, необходимые навыки, позиции игроков и некоторые способы игры бейсбол, даже если у вас нет в наличии двух команд по девять игроков.

подача: ход с битой для каждой команды называется подачей. бейсбольный матч профессионалов или колледжей длится девять подач. Игры средней школы и Малой лиги обычно короче — пять, шесть или семь подач.

Правила игры

Бейсбол, его суть, это очень простая игра. Отбивающий бьет по мячу, затем пытается добраться до первой базы (или дальше!) без предупреждения. Кто-то тот, кто обходит все базы, забивает пробег; какая бы команда ни набрала больше очков выигрывает команда, сделавшая больше пробежек во время игры.

Команды по очереди бьют битой. Команда продолжает отбивать, пока не сделает три аута; затем они подают другой команде, пока не сделают три аута. После того, как каждая команда сделала девять ходов, игра окончена.

Вот наиболее распространенные способы, которыми бьющий выполняет аут:

Вылет. Если полевой игрок ловит отбитый мяч до того, как он коснется земли, отбивающий выбывает.

Отмечен выбыванием. Если бегун не касается базы и помечен мячом, бегун выбывает.

В правилах бейсбола есть многое, гораздо большее, но вы учитесь не играя и наблюдая за игрой. Даже профессиональные игроки все еще учатся игре. Это часть того, что делает

бейсбол таким замечательным видом спорта!



Развивайте свои навыки игры в бейсбол

Как вы можете развить свои навыки игры в бейсбол? Ответ прост: играйте. Воспроизвести много. Играйте с друзьями

ми, играйте в одной или двух лигах, играйте на заднем дворе со своей семьей. Чем больше ты играешь, тем больше узнаешь об игре. У тебя разовьются бейсбольные инстинкты — ты будешь знать, что делать на базах или на поле, даже не задумываясь об этом. Ваши навыки будут становиться все лучше и лучше. И независимо от того, станете вы великим игроком или нет, вы, скорее всего, научитесь ценить игру в бейсбол, которой вы можете поделиться со своими друзьями и семьей. У многих взрослых самые глубокие воспоминания связаны с играли и смотрели бейсбол, когда были детьми вашего возраста.

Для профессионального бейсбола вам нужны две команды по девять игроков, в каждой из которых есть униформа и перчатки, несколько новеньких бейсбольных мячей и несколько судей ... но все, что вам действительно нужно для игры, — это несколько друзей, старый теннисный мяч и палка вместо биты.



Удары

Чтобы стать хорошим нападающим, ты должен бить — много. Конечно, ты сможешь бить в играх, но если вы хотите больше практиковаться в нанесении ударов, попробуйте эти идеи:

Вынесите ведро с мячами на пустое поле. Попросите друга подавать все они вам. Соберите все мячи, а затем передайте их своему другу.

Возьмите несколько шариков Wiffle. Шарики Wiffle-это пластиковые шарики с отверстиями внутри в них. Поскольку они не улетят далеко, у них меньше шансов причинить кому-нибудь или чему-нибудь вред. Мячи с виффлом хороши для игры на небольшом поле или на заднем дворе.

Отбивайте мячи от мишени. Вы можете попрактиковаться в отбивании мяча в разных направлениях: попробуйте отбить десять мячей на левое поле, десять в центр поля, затем десять на правое поле.

Подойдите к клетке для отбивания. Машина подаст вам мяч, и вы сможете решить, с какой скоростью мяч должен лететь к вам.

ЗАБАВНЫЙ ФАКТ

Что такое спад?

Спад — это когда нападающий на некоторое время перестает получать удары. Спады случаются со всеми нападаю-

щими, даже с лучшими. Обычно спад длится всего несколько игр, но иногда это продолжается неделями. Нападающие будут пробовать все, от дополнительной практики отбивания до хороших талисманов удачи, чтобы выйти из кризиса. Когда вы в кризисе, просто расслабьтесь и старайтесь не слишком расстраиваться — все спады должны когда-нибудь закончиться.

Наезд практика-это время для экспериментов

Попробуйте разные виды летучих мышей летучая мышь с перевода с Английского на Русский язык означает Бита для бейсбола — есть тяжелые летучие мыши, легкие летучие мыши, длинные летучие мыши, короткие летучие мыши, деревянные летучие мыши и металлические летучие мыши.

Вам не обязательно покупать возьмите себе совершенно новую битку, чтобы опробовать ее. Попросите битку взаймы у друга или купите дешевую подержанную битку в магазине подержанных вещей.

Затем попробуйте разные способы стоять. Подражайте стойке вашего любимого игрока. Попробуйте воспользоваться некоторыми советами, которые дал вам тренер или друг. Выясните, что кажется наиболее комфортным. До тех пор, пока вы можете хорошо видеть мяч, до тех пор, пока вы можете следить за мячом, когда вступаете в контакт, тогда ва-

ша позиция в порядке.

Возможно, когда-нибудь вы доработаете его, но сейчас выбирайте то, что вам нравится больше всего.

Самое главное, работайте над контактом с мячом. Не волнуйтесь о том, как сильно вы бьете по мячу — не замахивайтесь сильно, чтобы отбить хоумран — просто потренируйтесь отбивайте мяч с каждым ударом. После всей этой практики вы поймете, ваши удары в играх будут более постоянными. Ваше тело будет точно знать, что делать. В конечном итоге вы будете часто выходить на базу. В конце концов, даже без пытаясь, вы начнете бить по мячу сильнее.



Защита

Команда, которая не отбивает, называется защитой. Их работа — выставлять мяч на поле и выводить отбивающих. Девять игроков защиты играют на разных позициях, описанных в следующем списке. Каждая позиция требует немного

других навыков, хотя все игроки обороны должны уметь хорошо бросать.

Инфилдеры. Те, кто играет на первой базе, второй базе, третьей базе и шорт-стоп, называются инфилдерами. Инфилдеры играют близко к отбивающему и к базы. Они выставляют наземные мячи и пытаются выбросить отбивающего. Когда мяч попадает за пределы поля, полевые игроки получают мяч от аутфилдеры и попытайтесь выделить бегунов.

Аутфилдеры. Правый полевой игрок, левый полевой игрок и центральный полевой игрок — это аутфилдеры. Они играют далеко от отбивающего и базы. Их основная задача — ловить летящие мячи и перебрасывать мяч обратно инфилдеры.

Кэтчер. Кэтчер приседает за домашней тарелкой, чтобы ловить любые подачи по которым не бьет отбивающий. Если бегущий пытается украсть базу, кэтчер пытается выбросить раннера.

Питчер. Питчер начинает все действия на поле, бросая каждую подачу отбивающему. Питчеры также должны подавать наземные мячи и помогать инфилдерам.

подавление: иногда тренер предлагает вам подавиться на

бите. Это означает держать руки выше над концом биты, как вы можете видеть на картинке. Подтягивание облегчает контакт с мячом, но ударить по мячу сложнее сильно.

Лучший способ улучшить свои навыки игры в бейсбол — это играть в множество игр. Полевой игрок должен развивать «чувство игры в бейсбол» в дополнение к физическим навыкам. Это означает не просто умение выходить на поле и бросать мяч, но и знание куда бросать мяч и где находиться на поле. Когда вы на поле, думайте про себя перед каждой подачей: если мяч попадет ко мне, что я сделаю

что с этим делать? Если мяч не попадает ко мне, куда я должен идти?

Автор: отвечая на эти вопросы перед каждой подачей в каждой игре, в которую вы играете, вы разовьете хорошие бейсбольные инстинкты, о которых вы, возможно, даже не подозреваете. Вы обнаружите, что отлично играете просто потому, что знали, что делать делайте это еще до того, как отбивающий ударит по мячу.

Призрачный бегун: Вы можете играть в бейсбол всего с двумя или тремя игроками в команде. Но что вы делаете, если команда состоит из трех игроков загружает базы так, что следующий отбивающий стоит на третьей базе? Вы ставите «призрачного бегуна» на третью. Остальные бегуны бегают

по базам как обычно, но все притворяются, что призрачный бегун тоже бежит. Вам следует заранее установить правила времени о том, как вывести призрачного бегуна из игры!

Бросок

Самый важный навык защиты, независимо от позиции, — это бросок. Каждый на поле должен уметь точно бросать с коротких и длинных дистанции.

Как тебе удастся хорошо бросать? Потренируйся. Найди друга, возьми свои перчатки и поиграй в мяч. Не бросайте мяч так сильно или так быстро, как только можете; просто встаньте на удобном расстоянии и потренируйтесь бросать мяч прямо своему другу. Например, посмотрите, сколько бросков вы можете сделать друг другу, не роняя мяч. Как только вы сможете сделать 30 или 40 бросков подряд, каждый из вас сделайте большой шаг назад и попробуйте снова.

Если вы хотите попрактиковаться в метании самостоятельно, найдите тяжелую, прочную стену, например, щит на теннисной площадке или площадке для гандбола. С помощью мела слегка отметьте квадрат высотой примерно по грудь. Используя теннисный мяч, попытайтесь ударить по стене внутри квадрата. Вы можете разработать

игру — объявить «страйк», если мяч попадает внутрь

квадрата, объявить «мяч», если мяч попадает на линию или за пределы квадрата. Попробуйте заработать страйк-аут, проведя три страйка перед тем, как бросить четыре мяча. Как только страйк-ауты станут легкими, сделайте шаг назад и попробуйте снова или перерисуйте меньший квадрат.

Подача наземных мячей

Когда отбивающий попадает по наземному мячу, инфилдеры пытаются поднять мяч, затем быстро бросают на первую базу, чтобы выбить отбивающего. Когда вы совершенствуете свои навыки подачи наземных мячей, не беспокойтесь о выполнении броска на первую базу. Начните с того, что убедитесь, что вы можете ловить мяч каждый раз. Переставляйте ноги, чтобы ваше тело находилось перед мячом; все время следите за мячом пока мяч не окажется внутри вашей перчатки. Постарайтесь занять такую удобную позицию, чтобы всякий раз, когда мяч совершает забавный прыжок, он попадает вам в ногу или в грудь

и останавливается поблизости. Таким образом, вы все равно сможете быстро подобрать мяч. Чтобы хорошо играть с землянами, нужно (сюрприз!) попрактиковаться. Создайте

несколько баз с парой друзей. Поставьте одного человека у биты, одного человека на первую базу и одного человека на

шорт-стоп. Попросите отбивающего отбивать мячи с земли в сторону шорт-стопа, который должен выставить их и перебросить на первую базу. Продолжайте так будет продолжаться до тех пор, пока шортстоп не забьет пять или десять мячей подряд, затем поочередно выбирайте того, кто будет играть шортстопом. Двое друзей также могут бросать земляные мячи друг другу. Вы даже можете попрактиковаться в земляных бросках, бросая теннисный мячик в стену и отражая отскок.

ЗАБАВНЫЙ ФАКТ

Тренируются даже игроки Высшей лиги.

Однажды великий нападающий «Сан-Диего» Тони Гвинн не попал в игре, которая длилась почти до полуночи. Согласно истории бейсбола, по пути домой Гвин зашел в свою старую среднюю школу, где у него был ключ от клетки для отбивания. Он тренировался бить в клетке около часа, прежде чем уйти спать.

Ловить летящие мячи

Аутфилдерам особенно нужно практиковаться в отбивании летящих мячей. Самая сложная часть суть ловли мух заключается в определении направления полета мяча. Как только вы узнаете, куда приземлится мяч, бегите к этому ме-

сту, поворачивайтесь к мячу с наденьте перчатку над головой и поймайте мяч перед собой.

Старайтесь не ловить мяч на бегу — так легче сложнее определить, где находится мяч, поэтому больше вероятность, что вы его уроните. Кроме того, если вы бежите, будет сложнее сделать бросок обратно на поле. Конечно, иногда мяч отбивается так далеко от вас, что единственный способ поймать его — всю дорогу бежать изо всех сил. Но если вы можете успейте остановиться до того, как поймаете мяч, сделайте это.

отбивающий:отбивающий правой рукой, как правило, отбивает мяч влево каждый раз на поле. (Конечно, левый отбивающий имеет тенденцию наносить удары по правому полю.) Отбивающие обычно генерируют много силы, но от них легко защищаться. Лучшие нападающие также могут нанести удар на противоположное поле — другими словами, нападающий-правша сможет нанести удар в направлении правого поля.

Тренироваться с летающим мячом лучше всего с настоящим отбивающим, а не просто с кем-то подбрасывать мяч в воздух. Постарайтесь, чтобы друзья отбивали вам летающие мячи, особенно если у вас есть друзья, которые хорошо отбивают. Старшеклассники или взрослые могут лучше по-

тренироваться с мячом для флайбола, потому что у них, возможно, лучше получается управлять битой, чтобы отбивать много хороших мячей для флайбола.

Подача

В высшей лиге питчеры являются специалистами, то есть их работа заключается только в подаче, и они редко развивают какие-либо другие навыки или играют на других позициях. Питчеры высшей лиги проводят время на тренировках, развивая силу рук и ног тренируя различные типы подач и давая рукам отдых.

Однако, когда молодые люди играют в бейсбол, питчер — это просто хороший игрок, который может точно бросить мяч. Питчеры, которые не занимаются подачей обычно играют в другом месте поля. Для питчера гораздо, гораздо важнее уметь попадать в цель, чем для питчера бросать сильно или на разных подачах разные подачи.

Профессиональные питчеры бросают 80, 90 или даже 100 миль в час; они кидают кривые мячи, наклболы, слайдеры и форкболы. Но они профессионалы. Они отдают предпочтение лучшим нападающим в мире, поэтому они должны использовать каждое преимущество, которое только могут найти.

Кобб при нанесении удара

Тай Кобб был одним из лучших нападающих всех времен. Он рекомендовал, чтобы нападающие не держали биты полностью внизу. Он предложил держите руки на расстоянии дюйма от ручки и держите кисти на расстоянии дюйма друг от друга для лучшего баланса и контроля над битой. Не каждый должен бить таким образом, но у Тая Кобба была карьера.367 он отбивал в среднем и попал в Зал славы, так что его совет может сработать!

Питчеры лучшей молодежной лиги и даже старшеклассников не обязательно бросают жестко или с изгибом. Они постоянно бросают быстрый мяч на кэтчера надевайте перчатки каждый раз, просит ли кэтчер подачу изнутри или снаружи, высоко или низко.

Какую подачу вы можете использовать, кроме фастбола? Попробуйте изменить.

Вы обычно сжимаете фастбол большим и указательными двумя пальцами. Вместо этого попробуйте держать мяч полностью отведенным назад в ладони, но используйте то же движение

как при игре в быстрый мяч. Вы должны обнаружить, что эта подача проходит немного медленнее; это изменение. При

заменах трудно отбивать, потому что они отбрасывают время отбивающего — отбивающий начнет замахиваться как раз перед тем, как мяч достигнет тарелки. Если вы можете бросить только быстрый мяч и сменить игру, и если вы можешь бросать их прямо в перчатку кэтчера на каждой подаче, тогда ты станешь выдающимся молодым питчером.

Бейсбол — это весело без полной команды.

Если вам не хватает игроков или снаряжения, но вы действительно хотите поиграть в игру что касается бейсбола, не паникуйте! Есть несколько альтернатив, похожих на в бейсбол можно играть, когда у вас доступно всего несколько друзей или вы не можете взять в руки биты, мяч или перчатку.

Панчбол

В этой игре используется та же основная идея бейсбола, но если у вас нет перчатки, биты или поле под рукой, вы можете использовать теннисный мяч или даже толстый комок склеенной бумаги. Подбросьте мяч над головой, затем взмахните вытянутой рукой, как битой, и «ударьте» по мячу. Расставьте как можно больше полевых игроков у вас есть на базах и в дальней части поля. Вам не нужен питчер или кэтчер, и если у вас недостаточно людей для заполнения других позиций, вы можете уменьшить поле и играть только с тремя базами

и двумя аутфилдерами (в любом случае, это сложно забросить мяч за пределы поля). Панчбол — хорошая альтернатива бейсбол или софтбол, если вы ищете игру, похожую на бейсбол, для игры Друзья.

Игра в клетку для отбивания мяча

Когда вы идете в клетку для отбивания, вы обычно получаете десять ударов за определенную сумму денег. Вы и ваш друг можете устроить дружескую игру в бейсбол с клеткой для отбивания. Вот как это работает: Каждый раз, когда вы вступаете в контакт, вы получаете одно очко, даже если отбиваете мяч с нарушением правил. Каждый раз, когда вы выбиваете мяч за пределы машины подачи, вы получаете два очка. Каждый раз, когда вы пропускаете мяч, вы теряете одно очко. Это игра помогает сконцентрироваться на контакте с

мячом. По мере того, как вы будете контактировать все чаще, вы будете чувствовать себя комфортно, принимая больше замахов, чтобы получить больше двухочковых, но вы также можете промахнуться и потерять несколько очков.

Игра с двумя мячами

Это хорошая бейсбольная игра для шести-восьми игро-

ков. Разделите игроков на команды по два человека. Каждая пара по очереди играет с битой, пока все остальные играют на поле. Питчер подает отбивающему, как в обычном бейсболе. Отбивающий бьет получает мяч и бежит первым, но отбивающий выбывает, если кто-либо из полевых игроков может коснуться мяча до того, как отбивающий достигнет первой базы. Затем партнер отбивающего отбивает.

Кривой мяч

Мяч с кривой подачей — одна из самых сложных подач. Посмотрите, сможете ли вы забить, проведя цветную линию через каждую из изогнутых подач бейсбольные термины в следующем списке! Вместо того, чтобы читать по прямой линии, каждое слово имеет один изгиб. Слова могут двигаться в любом направлении.

Отбивающая пара не бегают по базам: бегуны базы — это призрачные бегуны которые продвигаются вперед всякий раз, когда отбивающий получает удар. После того, как отбивающие делают три аута, они выходят на поле, и следующая пара вступает в битву. Это веселая но изматывающая игра. В нападении это поможет вам развить умение бить мяч попадает туда, куда вы хотите; защитники разовьют свой диапазон. О, и игра в эту игру поможет убедиться, что вы в форме!

От стены

Это забавная игра, в которую можно играть вдвоем, с мячом, перчаткой и стена. Вам даже не понадобится перчатка, если вы используете более мягкий мяч, например теннисный мяч.

Найдите стену без окон, где удобно бросать мяч. Вы можете использовать свободную площадку для игры в сквош, одну стену спортивного зала или даже стену сарая. Рядом со стеной отметьте территорию, чтобы обозначить, что справедливо и что такое фол. Используйте область, достаточно большую, чтобы вы могли пробежать от одного конца до другого, не делая слишком много шагов. (Поэкспериментируйте, чтобы подобрать правильный размер.)

Ловить стильно?

Возможно, вы видели, как игрок высшей лиги делает то, что кажется крутым ловит при легкой игре. Например, аутфилдер Дэйв Паркер из «Пираты и красные» обычно подбрасывали его перчатку для «быстрого броска». Хотя он был первым нападающим Зала славы и крал базу, Рики Хендерсон дернул перчатку в сторону, когда поймал муху Шары. Любой тренер скажет вам, что делать необычный бросок в игре это плохая идея — вы можете уронить мяч!

Чтобы сыграть, один игрок подбрасывает мяч высоко от

стены, а другой игрок должен его поймать. Если кэтчер ловит мяч так, что он не подпрыгивает на земле, он или она получает «аут». Если кэтчер роняет мяч, бросающий у мяча есть бегун на первой базе. Если мяч отскакивает один раз перед тем, как быть пойманный — одиночный; дважды — двойной; трижды — тройной; и четыре раз — хоумран. Всегда помните, где находятся ваши бегуны, и продолжайте отслеживать, сколько пробежек набрал каждый из вас. Не выбирайте слишком большое пространство, иначе вы никогда не сможете покрыть площадку. Также установите правило, запрещающее бросать мяч так близко к стене, что единственный способ поймать его — врезаться в стену. От стенки — хороший способ попрактиковаться в покрытии площадки на дальнем поле и ловле летящих мячей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.