

*Damir Mandić*  
*Maja Horvatin-Fučkar*

## PRIMJENA IGARA U BASEBALL-u/SOFTBALL-u

### 1. UVOD

Primjena različitih vrsta igara u svakodnevnom praktičnom radu nužna je ne samo kako bi igračima (učenicima) rad na nastavi i/ili treningu bio zanimljiviji, atraktivniji već iz čitavog niza pozitivnih efekata koji se provođenjem igara ostvaruju. Učenje i poštivanje pravila igre, poštivanje protivnika, suigrača, suca, poticanje natjecateljskog duha, osjećaj pripadnosti (ekipi), kontrola emocija dostojanstvenim prihvaćanjem poraza i pobjede samo su neke od njih. Provođenje igara primjenom različitih, naučenih i usvojenih elemenata tehnike omogućava postupno učenje taktičkih elemenata. Igrači postaju svjesni važnosti svih pojedinih segmenata nastave i/ili treninga, motivirani su za veću angažiranost pri učenju i uvježbavanju pojedinih elemenata tehnike, bez kojih nije moguće provesti niti jednu vrstu igre. U ovom radu dan je izbor i opis samo nekih od igara koje se mogu provoditi s različitim dobnim kategorijama igrača, različitih mogućnosti i znanja, primjenom osnovnih elemenata bacanja i hvatanja, udaranja te igre, utakmice s modificiranim pravilima.

### 2. IGRE DODAVANJA

**Tko će dalje** – igrači stoje u parovima jedan nasuprot drugoga na udaljenosti 2-3 m. Sve su loptice kod igrača na istoj strani. Na trenerov znak igrač s lopticom baca lopticu svom paru koji ju hvata (s iskorakom naprijed) i baca nazad. Par koji je dodavanja napravio uspješno (bez pada loptice na tlo) povećava razmak udaljavajući se za 1 m. Par kojem je loptica ispala ponavlja s istim razmakom, bacanje i hvatanje se ponavlja dok se ne dobije pobjednički par, par koji se uspješno dodaje na najvećoj udaljenosti.

**Najprecizniji** – igrači stoje u parovima jedan nasuprot drugoga na udaljenosti 5-15 m. Međusobnim dodavanjem pojedinačno sakupljaju bodove, za svako uspješno dodavanje i hvatanje: bačenu lopticu u visini glave = 3 boda; u visini prsa = 2 boda i prema jednom ramenu = 1 bod, ostala se dodavanja ne boduju. Pobjednik je onaj igrač koji prvi sakupi 11 bodova.

**T-ball** – u košari pored prvog igrača kolone su loptice. Na udaljenosti od 10 m postavi se *t-ball* stalak sa lopticom. Igrači jedan po jedan bacanjem loptice pokušavaju pogoditi lopticu na stalku. Pobjednik je igrač koji ju prvi pogodi.



**Hvataj - bacaj** – ispred svake kolone na udaljenosti od 10 m je trener s palicom i po jedan igrač. Trener udara palicom lopticu u tlo (*grounder*), koju prvi igrač u koloni treba što brže uhvatiti te baciti igraču pored trenera, koji ju mora uhvatiti. Prvi igrač odlazi na kraj kolone i tako redom, na glas brojeći uspješna dodavanja. Neuspješno izveden zadatak ekipu vraća na 0. Pobjednik je ekipa koja je prva skupi 11 uspješnih hvatanja-dodavanja zaredom.

**Relay štafeta** – igrači su podijeljeni u dvije nasuprotne kolone na međusobnoj udaljenosti od 10 m. Prvi igrači u koloni imaju po jednu lopticu. Cilj je što brže i preciznije međusobno dodavanje igrača u koloni, od prvog do posljednjeg i nazad (2x), ne preskačući ni jednog igrača. Kod svakog neuspješnog dodavanja loptica se vraća igraču koji je pogriješio i dodavanje se nastavlja.

\*\* kod naprednijih, starijih igrača kod izvođenja okreta treba inzistirati na okretu na strani rukavice, jedinog pravilnog okreta kod odigravanja *relay-a*, (zadatka u utakmici); krajnji igrači trebaju napraviti okret za 180°, fintu bacanja te ponovo okret za 180° bacajući lopticu sljedećem igraču.

### 3. IGRE UDARANJA

**Soft toss** – igra koju mogu igrati samo dva igrača, koji naizmjenično dolaze na poziciju za udaranje. Trener baca loptice sa strane (*soft toss*), koju igrač treba udariti ravno u mrežu kako bi osvojio bod. Igrači se nakon pet udaraca izmjenjuju. Pobjednik je igrač koji je nakon npr. 3 promjene sakupio više bodova.



**Šusomet** - igrači su podijeljeni u dvije trojke, na međusobnoj udaljenosti od 20 m. Svaka ekipa brani svoj „gol“ od dva čunja razmaknuta 10 m. Svaka ekipa ima jednu palicu i lopticu. Jedan igrač uzima palicu, a drugi mu baca lopticu sa strane (*soft toss*). Cilj igre je zabiti gol protivničkoj ekipi, naizmjeničnim udaranjem igrača po redosljedu udaranja. Gol se ne priznaje ako je loptica udarena visoko da ju nije moguće uhvatiti. Pobjednik je ekipa koja je zabila više golova.

**Pobijedi dvije razine obrane** – igrači su podijeljeni u dvije ekipe po 5 igrača. Ekipa u obrani brani „gol“ (2 čunja na razmaku od 5 do 10 m), s 3 igrača naprijed (kao igrači unutrašnjeg polja – *infield*) i 2 iza (igrači vanjskog polja – *outfield*). Igrači ekipe na udaranju udaraju lopticu samo jednom, jedan za drugim. Bodovanje:

0 = kada se loptica promaši tri-puta; kada se loptica uhvati u zraku; kada je loptica zaustavljena prije gol linije; kada loptica prođe pored čunjeva koji označavaju gol;

1 = kada loptica prođe gol liniju, ali je zaustavljena u vanjskom polju;

2 = kada loptica prođe gol liniju, ali je igračice vanjskog polja prošla po tlu;

3 = kada loptica zrakom prođe gol liniju, preletjevši igračice vanjskog polja.

Nakon što je svaki igrač jednom udario lopticu, ekipe mijenjaju uloge. Pobjednik je ona ekipa koja skupi više bodova nakon tri promjene (*inning* – ekipa je jednom u napadu i jednom u obrani).

**Udari - osvoji više** – 2 su ekipe igrača, jedna je na udaranju, a druga u polju raspoređena u slobodnoj formaciji. Na udaranje igrači dolaze 1 po 1 (*at bat* – AB) po utvrđenoj listi udaranja (*line up*). Trener igraču na udaranju baca od naprijed (*front toss*) tenisku lopticu. Bodovanje:

0 = kada igrač dobije 3 *strike*-a, kada promaši 3 dobro bačene loptice (*strike out*); kada bilo koji igrač obrane uhvati lopticu u zraku (*fly out*);

1 = kada trener baci 4 loše loptice (*ball*), ali igrač osigura *base on balls* (BB) – u tom slučaju igrač ima pravo novi AB; kada igrač udari lopticu u tlo (*ground ball*);

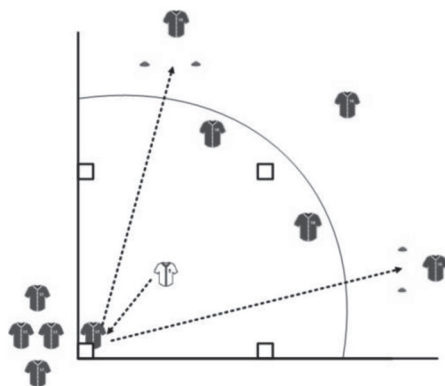
2 = kada igrač udari visoku lopticu (u zrak), a obrana ju ne uhvati (*fly ball*);

3 = kada igrač udari ravnu i brzu lopticu u zrak, a obrana ju ne uhvati (*line drive*);

4 = kada igrač udarcem prebaci označenu ili zamišljenu liniju terena (*home run*).

Nakon što svi igrači završe udaranje ekipe mijenjaju uloge. Pobjednik je ekipa koja sakupi više bodova nakon 3 promjene (*inning*– ekipa je jednom u napadu i jednom u obrani).

**Udari precizno** – 2 su ekipe igrača, jedna je na udaranju, a druga sakuplja loptice po terenu. Trener je sa lopticama iza zaštitne mreže, na udaljenosti 3-5 m od kućne baze i baca loptice od naprijed udaraču (*front toss*). Sa svake strane vanjskog polja su postavljena po 2 stalka „gola“, međusobno udaljena 30 m. Igrači na udaranju 1 zamahom trebaju lopticom pogoditi „gola“. 1 bod osvajaju kada ga pogode na strani s koje udaraju, a 2 boda kada ga pogode na suprotnoj strani.



Nakon što su se izmijenili svi udarači ekipe mijenjaju uloge. Pobjednik je ekipa koja je nakon npr. 3 promjene sakupila više bodova. Mogu se izvoditi različita udaranja loptice: sa stalka ili bačene sa strane (*soft toss*).

**Osvoji što više baza** – 2 su para igrača, jedan par je u obrani proizvoljno stojeći u polju. Igrač u napadu baca lopticu sa strane (*soft toss*) udaraču, koji ju udara u polje. Udarač nakon udarca treba pretrčati što više baza prije nego igrači obrane dotrče do

loptice i izvedu 2 dodavanja. Optrči li cijeli krug može nastaviti u novi krug osvajajući bod za svaku pretrčanu bazu. Nakon što je drugi igrač u napadu izveo zadatak, parovi mijenjaju uloge. Pobjednik je onaj par koji je nakon 3 promjene (*inning*) sakupio veći broj bodova.

**Bunting game – bod po bod** – 2 su ekipe igrača, jedna je u napadu, a druga sakuplja loptice u terenu, na kojem su postavljeni „golovi“:

- jedan čunj je na *foul ball* liniji prema trećoj bazi, a drugi 2 m unutar polja i
- jedan čunj je na *foul ball* liniji prema prvoj bazi, a drugi 2 m unutar polja.

Igrači na udaranje dolaze 1 po 1 po utvrđenom redosljedu. Trener je ispred igrača i baca mu lopticu (*front toss*) koju smije udarati samo bunt udarcem (spuštanjem kratke loptice bez zamaha, postavljanjem palice ispred tijela).

Bodovanje:

- 0 = kada igrač promaši lopticu ili se ona odbije od palice, iza igrača;
- 1 = kada udarena loptica, izađe izvan granice igrališta, tj. pored *foul ball* linija;
- 2 = kada udarena loptica, ne prođe gol liniju prekratka je ili je udarena po sredini;
- 3 = kada udarena loptica prema naprijed prođe kroz jedan od golova.

Nakon što su se izmijenili svi udarači, ekipe mijenjaju uloge. Pobjednik je ona ekipa koja nakon 3 promjene (*inning*) sakupi više bodova.

**Bunting game** – 2 su ekipe po 6 igrača, jedna u napadu, a druga u obrani na pozicijama unutrašnjeg polja (*infield*). Igrači u napadu udaraju lopticu 1 po 1 po utvrđenom redosljedu. Trener je ispred udarača i baca mu lopticu (*front toss*), koju smije udarati samo *bunt* udarcem. Igračima u obrani je cilj napraviti tri izbacivanja sa baza (*outs*). Igrač u napadu dobiva:

- 1 bod – ako do kraja promjene uspije doći do 1. baze;
- 2 boda – ako do kraja promjene uspije doći do 2. baze,
- 3 boda – do 3. baze i
- 4 boda – ako do kraja promjene uspije doći do kućne baze.

Nakon što je obrana izbacila trojicu igrača, ekipe mijenjaju uloge. Pobjednik je ona ekipa koja skupi više bodova nakon 3 promjene (*inning*).

#### 4. PRIMJER UTAKMICA PO MODIFICIRANIM PRAVILIMA

**Igra golim rukama** – igra se teniskim lopticama, a igrači su podijeljeni u 2 ekipe po 6 igrača. Igrači u obrani su bez rukavica na pozicijama unutrašnjeg polja (*infield*), dok igrači u napadu dolaze na udaranje 1 po 1 po utvrđenom redosljedu. Udarač sam sebi baca tenisku lopticu koju udara dlanom. Igra se *utakmica* na 5 promjena (*inning*) po pravilima *baseball/softball* igre.

**Baseball/softball četveronoške (*crab baseball/softball*)** – igra se teniskim ili drugim mekanim lopticama, bez rukavica. Igrači su podijeljeni u 2 ekipe. Igrači ekipe u napadu dolaze na udaranje 1 po 1 po utvrđenom redoslijedu (*line up*). Igrač na udaranju udara lopticu u jednonožnom kleku, koju mu trener ispred njega baca od naprijed (*front toss*). Nakon udarca igrač se u uporuu prednjem četveronoške kreće po bazama. Igra se *utakmica* na 5 promjena (*inning*) po pravilima *baseball/softball* igre, tako da igrači sjedeći i klečeći hvataju i bacaju loptice, a kreću se u prednjem uporuu četveronoške.

**Napad protiv obrane** – 2 su ekipe igrača. Igrači u napadu udaraju 1 po 1 po točno utvrđenom redoslijedu (*line up*), dok je druga ekipa u obrani s rukavicama postavljena na svim pozicijama u terenu. Trener iza zaštitne mreže (*screen*) baca loptice od naprijed (*front toss*). Igra se *utakmica* po pravilima *baseball/softball* igre.

- ekipa u obrani dobiva 1 bod za svakog izbačenog igrača (*out*);
- ekipa u napadu dobiva 3 boda za svaki dolazak do kućne baze (*run*);
- nakon 3 *out*-a se prazne baze simulirajućii kraj promjene (*inning*);
- kada obrana nakon 2 *out*-a odigra *force double play* (uspiju izbaciti dvojicu igrača na bazama, iako je prvi igrač znaćio 3. *out*, tj. kraj *inninga*), taj se 4. *out* prenosi u slijedećii *inning*;
- kada loptica udari u zaštitnu mrežu (*screen*) – udarać je izbaćen (*out*), a svi se trkaćii vraćaju na bazu na kojoj su bili prije te akcije.

Pobjednik je ekipa koja simulirajućii broj *out*-ova koje bi ekipe trebale napraviti tijekom *baseball* – 9 *inning*-a ili *softball* – 7 *inning*-a utakmice, odnosno koja prva sakupi 27 bodova (u *baseball*-u) ili 21 bod (u *softball*-u).

**Znam igrati** – 2 su ekipe igrača koje su postavljene na svim pozicijama. U obrani se koriste rukavice, a na udaranje se dolazi po utvrđenom redoslijedu (*line up*). Ekipe igraju cijelu *utakmicu* od 9 ili 7 *inning*-a, modificiranim nekim pravilima:

- trener ispred udaraća ili iza zaštitne mreže (*screen*) baca loptice (*front toss*);
- napad se ogranićava na osvajanje maksimalno 5 boda (osim ako ekipa nakon osvojenih 4 boda „udari oprćavanje“ (*home run*) priznaju im se svi bodovi. Pr. *home run* s punim bazama (*grand slam*) znaći osvajanje 8 bodova u jednom *inning*-u). U zadnjem *inning*-u nema bodovnog ogranićenja.
- kod igranja u dvorani, svaki udarac u strop se dosuđuje kao *out* za udaraća, a svi trkaćii se vraćaju na bazu na kojoj su bili prije te akcije;
- ako trener stoji iza *screen*-a i loptica je udarena u *screen*, udarać je izbaćen *out*, a svi trkaćii se vraćaju na bazu na kojoj su bili prije te akcije;

Ovakve *utakmice* su najprimjerenije za igrače mladih dobnih kategorija i igrače početnike kako bi im igra bila lakša, brža i zabavnija, sprečavajući da jedna ekipa provede puno vremena u obrani.

## 5. ZAKLJUČAK

Škole u našoj zemlji, nemaju opremu za *baseball* i *softball*, no profesori mogu uz minimalne materijalne troškove omogućiti zainteresiranim učenicima učenje osnova (tehnike, pravila i sl.) kroz modificirane varijante igre. Lopticama izrađenima od novinskog papira, koristeći se prilagođenim *palicama* (štapovima od metle ili sličnim rekvizitima), na terenima smanjenih dimenzija učenici će zasigurno uživati u otkrivanju i upoznavanju nove sportske vještine i ovim još uvijek za većinu egzotičnim sportovima. Omogućavanje „prostora“ unutar nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture, uvođenjem tematskih jedinica manje poznatih sportskih disciplina i sportova, u znatnoj se mjeri može utjecati na interes i razvoj tih aktivnosti, ne samo kod učenika već postupno i kod opće populacije.

U radu s najmlađim dobnim kategorijama u *baseball* i *softball* klubovima različite vrste igara trebaju postati neizostavni sadržaj pogotovo krajem treninga kako bi djeca lakše razumjela svrhu treniranja i kako bi kroz igru zavoljela sport kojim se bave.

## 6. LITERATURA

1. American baseball coaches association (2004). The baseball drill book. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.
2. Coleman, G. (2000). 52-week baseball training. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.
3. Mandić, D. (2010). Specifične vježbe za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti u baseball-u. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Mandić, D., Horvatin-Fučkar M. (2010). Osnove elemenata tehnike u baseballu i softballu. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč 2010. (str. 500-507).
5. Milanović, D. (2007). Teorija treninga: Priručnik za studente sveučilišnog studija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Prize, R.G. (2003). The ultimate guide to weight training for baseball and softball. Cleveland, OH, SAD: Price world enterprises.
7. Robson, T. (2003). The hitting edge. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.
8. Walter, B. (2002). The baseball handbook. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.