

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Kondicijsko treniranje

OSNOVE TEHNIKE IN METODIKE PRI VADBI BASEBALLA OTROK STARIH DO 12 LET

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: prof. dr. Miran Kondrič, prof. šp. vzg.

RECENZENT: izr. prof. dr. Aleš Filipčič, prof. šp. vzg.

KONZULTANT: Marko Mrhar, prof. šp. vzg.

Avtor: UROŠ RUDOLF

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Hvala mentorju prof. dr. Miranu Kondriču za pomoč in spodbudo tekom nastajanja diplomskega dela.

Hvala ženi in otrokoma za potrpežljivost in usklajevanje ob zaključku študija in v času nastajanja diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi Zvezi za baseball in softball Slovenije in vsem njenim sodelavcem ter baseball in softball društvom, še posebej BSD Zajčki, za leta usposabljanja in pridobivanja izkušenj. Najprej igralskih in nato še trenerskih.

Na koncu gre največja zahvala mojima staršema in bratu z družino, ki so mi stali ob strani v času študija, za potrpežljivost in finančno pomoč.

Ključne besede: baseball, vadba, tehnika, metodika, vaditelj

Osnove tehnike in metodike pri vadbi baseballa otrok starih do 12 let

Uroš Rudolf

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Št. strani: 80

Št. slik: 58

Št. virov: 19

IZVLEČEK

Kot pri drugih športih je tudi v baseballu treba vadbo prilagoditi otrokom. Diplomsko delo je osredotočeno na delo z otroki, starimi do 12 let.

Baseball je v Sloveniji dokaj nepoznan šport, zato smo na začetku predstavili kratek pregled organiziranosti baseballa v Sloveniji skozi zgodovino in danes. Poleg tega je bilo za boljše razumevanje diplomskega dela treba razložiti tudi določene pojme.

Glavni del diplomskega dela smo namenili predstavitvi tehničnih elementov v obrambi in napadu ter metodiki poučevanja baseballa.

Dober vaditelj ali trener baseballa mora pri svoji vadbi upoštevati tudi vsebine, kot so vzgojne naloge in ravnanja, didaktična načela, organizacijske metode in metode poučevanja. Za doseganje ciljev na dolgi rok pa mora upoštevati tudi večletni vadbeni načrt vadbe baseballa. Razdelili smo ga na štiri obdobja: od 6. do 7. leta, od 7. do 9. leta, od 9. do 11. leta in od 11. do 12. leta. V vsakem obdobju smo opisali splošna priporočila za vadbo in glavne cilje. Pri podajanju vsebin pa je treba poznati metodiko učenja posameznih tehničnih elementov v obrambi in napadu ter izbrati primerne vaje za izpopolnjevanje le-teh.

Key words: baseball, training, mechanics, methodology, coaching

Fundamental mechanics and methodology of practicing baseball for children under 12 years old

Uroš Rudolf

University of Ljubljana; Faculty of sport, 2016

Pages: 80

Pictures: 58

Literature: 19

ABSTRACT

As in other sports, it is also necessary in baseball to adjust a workout to children's needs. The focus of the thesis is practice baseball with children up to 12 years old.

Baseball is an unknown sport in Slovenia, which is why we initially presented a brief overview of the baseball infrastructure in Slovenia throughout history and today. Furthermore, we explained baseball terminology for a better understanding of the thesis.

The main part of the thesis is to present the offensive and defensive mechanics in baseball, and the methodology of teaching children baseball.

A good baseball coach has to take into account educational and didactic principles, organisation, and teaching methods. To achieve long-term goals they have to take into account a long-term training plan, which has been divided into four periods: 6 - 7 years old, 7 - 9 years old, 9 - 11 years old, and 11 - 12 years old. For each age group we have described general training recommendations and the main goals. We need to know the methodology of teaching children defensive and offensive baseball mechanics and choose the appropriate drills to perfect it.

KAZALO

1.	UVOD.....	7
1.1	ORGANIZIRANOST BASEBALLA V SLOVENIJI	8
1.2	POJMI, KI SE POJAVLJAJO V BASEBALLU	8
1.3	POJAVNE OBLIKE BASEBALLA ZA OTROKE	13
1.3.1	Baseball s podstavka (Tee ball)	13
1.3.2	Čebeljak (Bee ball).....	14
1.3.3	Baseball	15
2.	CILJI DIPLOMSKEGA DELA	18
3.	METODE DELA	19
4.	OSNOVE TEHNIKE BASEBALLA	20
4.1	ELEMENTI TEHNIKE V NAPADU	20
4.1.1	Odbijanje.....	20
4.1.2	Tek po bazah	23
4.2	ELEMENTI TEHNIKE V OBRAMBI	27
4.2.1	Podaja.....	27
4.2.2	Met metalca	30
4.2.3	Lovljenje.....	32
5.	METODIKA POUČEVANJA BASEBALLA	39
5.1	VZGOJNE NALOGE IN RAVNANJA VADITELJA	39
5.2	DIDAKTIČNA NAČELA.....	39
5.3	VADBENE OBLIKE.....	41
5.4	ORGANIZACIJSKE METODE DELA.....	41
5.5	METODE POUČEVANJA	42
5.6	VEČLETNI VADBENI NAČRT	43
5.6.1	Prvo obdobje: od 6. do 7. leta (Baseball s podstavka)	44
5.6.2	Drugo obdobje: od 8. do 9. leta (Baseball z metalcem trenerjem)	45
5.6.3	Tretje obdobje: od 10. do 11. leta (Baseball z napravo za metanje)	47
5.6.4	Četrto obdobje: od 11. do 12. leta (Baseball z metalcem)	48
5.7	METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV PRI BASEBALLU	49
6.	VAJE V BASEBALLU.....	53
6.1	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE LOVLJENJA PODAJE.....	53
6.2	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE LOVLJENJA TALNIH ŽOGIC	54
6.3	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE LOVLJENJA VISOKIH ŽOGIC.....	57

6.4	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE LOVLJENJA IN BLOKIRANJA LOVILCA	59
6.5	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE META	60
6.6	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE META METALCA	64
6.7	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE ODBIJANJA	67
6.8	VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEKA PO BAZAH	74
7.	SKLEP	77
8.	VIRI	79

1. UVOD

Baseball je kljub veliki priljubljenosti v svetu pri nas manj poznana športna igra. Prepoznamo jo po kiju, s katerim igralci odbijajo žogico v napadu, in rokavici, s katero igralci lovijo žogico v obrambi.

V državah, kjer je baseball bolj razvit, se otroci srečajo z baseballom že na televiziji. Pri starosti od 4. do 6. leta se priključijo ekipam Baseballa s podstavka (»Tee ball«), kjer igrajo s pomočjo staršev in vaditeljev. Pri starosti od 7. do 9. leta igrajo obliko igre, imenovano Baseball z metalcem trenerjem (»Coach pitch«) ali Baseball z napravo za metanje (»Machine pitch«), kjer žogico odbijalcem meče vaditelj ali naprava za metanje. Od starosti 10 let naprej pa igrajo Baseball z metalcem (»Kid pitch«), kjer otroci sami prevzamejo tudi vlogo metalca. Poleg poenostavljenih pravil otrokom omogočajo lažje učenje tudi manjše igrišče, krajša razdalja od metalca do odbijalca, manjši in lažji kiji ter prilagojena velikost in trdota žogic.

V Sloveniji se otroci večinoma prvič srečajo z baseballom oziroma njegovo varianto Baseball s podstavka, na predstavitvah, ki potekajo v obliki športnih dni, ali pri urah športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah. Nekatere šole v Sloveniji že imajo svojo opremo in otroci lahko igrajo Baseball s podstavka pri urah športa ali v krožkih, ki jih izvajajo baseball in softball društva.

Zaradi nepoznavanja basebala in poznega prvega stika z njim poteka metodika vadbe v Sloveniji malo drugače kot npr. v Ameriki.

O baseballu je bilo v Sloveniji že nekaj malega napisanega. Gre predvsem za literaturo, ki predstavlja osnovna pravila igre, opremo, pozicije in smoter igre. O tehniki podajanja, metanja, lovljenja in odbijanja pa je napisano zelo malo. Benčan (1994) se v svoji knjigi *Baseball* sicer dotakne tudi tehnike, vendar le njenih osnov. Nekaj je o tehniki in metodiki poučevanja softbala napisano tudi v diplomskem delu Barbare Perhaj (2005) z naslovom *Program softbala za otroke in mladostnike*. Natančnejšega opisa tehnike in metodike poučevanja pa v slovenskem prostoru ni moč najti.

V uvodu pričujočega diplomskega dela so predstavljene organiziranost basebala in osnovni pojmi, ki se pojavljajo v baseballu, ter različice igre, ki jih igrajo otroci po svetu in pri nas. V osrednjem delu predstavljamo tehniko elementov v obrambi in napadu, metodiko poučevanja basebala otrok, starih do 12 let, in primerne vaje za izpolnjevanje tehnike. Za sistematično delo v šolah in društvih je potrebno smiselno večletno načrtovanje vadbe. Naš načrt vadbe je razdeljen na štiri starostna obdobja, v katerih predstavljamo priporočila za vadbo posamezne starostne skupine, ter cilje, ki naj bi jih dosegli v določenem obdobju.

V Sloveniji manjka sistematičnega dela vaditeljev in trenerjev, ki vodijo vadbo otrok. Z diplomskim delom želimo predstaviti tehniko elementov v baseballu. Z načrtom vadbe skozi različna starostna obdobja otrok in predlaganimi cilji pa postaviti smernice metodike poučevanja basebala, ki bi lahko služile pri usposabljanju novih vaditeljev

baseballa. Smernice bi bile lahko v pomoč tudi vaditeljem in trenerjem pri njihovi vadbi v šoli, interesnih dejavnostih in v društvih za treniranje igralcev, starih do 12. leta.

1.1 ORGANIZIRANOST BASEBALLA V SLOVENIJI

V Sloveniji smo začeli baseball spoznavati leta 1975, ko so na Ježici v Ljubljani ustanovili prvi baseball in softball klub (BSD Ježica). Sledilo mu je še več klubov, ki so se preizkusili tudi v mednarodni konkurenci. Leta 1991 je bila ekipa Zajčki organizator evropskega klubskega prvenstva skupine B v Ljubljani, kar je bila prva tovrstna prireditev v Sloveniji nasploh. Ekipa je med šestimi evropskimi klubi osvojila četrto mesto. Z otroki se je začelo v Sloveniji vaditi leta 1991, ko je bila ustanovljena liga za mlajše, imenovana Little League Ljubljana (Benčan, 1994).

Danes je v Zvezo za baseball in softball Slovenije (ZBSS) včlanjenih deset društev. Glavnina društev je iz Ljubljane in njene okolice: BK Golovec, BSD Ježica, BSK Ljubljana, BK LongBridge, SK Mesarji in BSD Zajčki. Izven Ljubljane so baseball in softball društva še: BSD Krpan LL v Novem Mestu, BSD Race na Igu, BK Kranjski Lisjaki v Škofji Loki in BSD Stallions v Slovenskih Konjicah. Baseball se je igral še v Kopru, Mariboru in Lendavi, vendar društva iz teh krajev v zadnjem času niso sodelovala na nobenem tekmovanju.

ZBSS v baseballu organizira državno prvenstvo za kategorijo članov, kadetov ter dečkov in deklic. Vsako leto prijavi, pripravi in pošlje državno reprezentanco vsake od teh kategorij na evropsko prvenstvo. Leta 2014 pa je organizirala evropsko prvenstvo dečkov in deklic v starostni kategoriji do 12 let ter C-Pool evropsko prvenstvo članov v Ljubljani.

V sezoni 2016 nastopa v državnem prvenstvu Slovenije v kategoriji dečkov in deklic do 12 let pet ekip: Ježica, Kranjski Lisjaki, Race, Risi in Zajčki.

1.2 POJMI, KI SE POJAVLJAJO V BASEBALLU

Pojmi, ki se pojavljajo v baseballu, izvirajo iz ameriškega okolja in so poznani povsod po svetu. Tudi v Sloveniji se v baseballu večinoma uporablja pretežno ameriško terminologijo. V diplomskem delu smo se trudili uporabljati slovensko izrazoslovje. Večinoma gre za izraze, ki so v slovenščini že ustaljeni in jih poznamo tudi v drugih športih oziroma smo zanje našli ustrezen prevod. Nekateri pojmi so prvič poslovenjeni in iz tega vidika še ne poznani. Gre predvsem za pojavne oblike basebala, ki smo jim naredili slovenska imena: Tee ball - Baseball s podstavka, Bee ball - Čebelnjak, Coach pitch - Baseball z metalcem trenerjem, Machine pitch – Baseball z napravo za metanje in Kid pitch - Baseball z metalcem. Pri določenih pojmih zaradi specifičnosti njihovega pomena prevod ni bil mogoč. Tak pojem je npr. »ball«, kjer v baseballu ne gre za žogo,

temveč za met metalca, pri katerem žogica ne leti skozi strikecono. Podobno ne moremo dobesedno prevajati izraza »strike«, ki v baseballu prav tako pojmuje met metalca, pri katerem žogica leti skozi strikecono in je odbijalec ne odbije. V nadaljevanju predstavljamo uporabljane pojme, pri čemer so nekateri tako prevedeni kot pojasnjeni, nekateri pa le pojasnjeni, ker primernege prevoda še nismo našli.

1. APPEAL (priziv) je dejanje obrambnega igralca, ki sodniku prijavi kršenje pravil igralca v napadu.
2. BALL je met, kjer žogica ne potuje skozi strikecono in je odbijalec ne poskuša zadeti. Metalec ima bonus štirih takih metov, preden je odbijalcu dodeljena prva baza.
3. BASE (baza) je ena od štirih točk, ki se jih mora tekač po vrsti dotakniti, če želi doseči točko.
4. BASE COACH (trener na bazi) je uniformirani član napadalne ekipe, ki stoji v prostoru za trenerje in vaditelje ob prvi in tretji bazi ter usmerja napadalce.
5. BASE ON BALLS je pravilo pri katerem odbijalec brez odbijanja zasede prvo bazo, če med odbijanjem spusti mimo štiri mete »ball«.
6. BATTER (odbijalec) je napadalec, ki zavzame položaj v prostoru za odbijalca in poskuša odbiti žogo, ki mu jo pošilja metalec. Odbijalci morajo odbijati po vnaprej določenem vrstnem redu, ki ga določi vaditelj ali trener.
7. BATTER'S BOX (odbijalni prostor) je prostor, v katerem mora stati odbijalec med odbijanjem.
8. BATTERY (baterija) sta metalec in lovalec, ki v baseballu predstavljata glavno »ognjeno moč«.
9. BEE BALL (Čebelnjak) je kolektivna športna igra, pri kateri igralci odbijajo s podstavka, imenovanega »tee« ali vrženo žogico vaditelja, kot je to pri igri Baseball z metalcem trenerjem. Namesto štirih baz imamo pri igri Čebelnjak le tri. Igra je namenjena predvsem mlajšim igralcem.
10. BOX SCORE (zapisnik) je standardni obrazec za pisanje zapisnika tekme.
11. BUNT (kratek udarec) je žogica, odbita tako, da odbijalec nastavi kij. Tako se žogica odbije v polje zelo kratko.
12. CATCH (ulov) je dejanje obrambnega igralca, ki pride do posesti žogice tako, da letečo žogico ujame v rokavico ali roko ter jo zanesljivo in trdno drži. Pri lovljenju ne sme uporabljati kape, žepa ali katerega koli drugega dela uniforme.
13. CATCHER (lovilec) je obrambni igralec, ki igra na položaju za domačo bazo. Njegova naloga je loviti žogice metalca.
14. COACH PITCH (Baseball z metalcem trenerjem) je pojavna oblika igre basebala do 12. let, pri kateri namesto metalca meče žogico odbijalcem vaditelj ali trener.
15. CROW HOP (križni korak) je križni korak, ki omogoča igralcu zalet pri dolgih podajah.
16. DEAD BALL (mrtva žoga) je žoga izven igre, in sicer zaradi trenutne in legalne prekinitve igre.
17. DOUBLE je odbitek, ki omogoča napadalcu osvojitve dveh baz.
18. DOUBLE (TRIPLE) HEADER sta dve oziroma tri tekme istih ekip, ki sta oziroma so odigrane takoj ena za drugo istega dne.

19. DOUBLE (TRIPLE) PLAY je akcija obrambe, v kateri kot rezultat kontinuirane akcije izloči dva oziroma tri napadalce.
20. ERROR (napaka) je napaka igralca v obrambi pri lovljenju ali podaji, ki omogoča odbijalcu, da pride na prvo bazo ali dlje, drugim tekačem na bazah pa omogoči napredovanje.
21. FAIR TERRITORY (polje igre) je del igralnega polja, zamejen z bočnimi linijama na prvo in tretjo bazno linijo ter z domačo bazo in ograjo v zunanjem polju, pri čemer zajema tudi zračni prostor nad opisanimi linijami. Vsaka žogica, ki je odbita v to polje, se imenuje »fair ball«, tudi če se dotakne bočnih linij ali drogov, ki ta prostor označujejo.
22. FIELDER (obrambni igralec) je igralec v obrambi.
23. FIELDER'S CHOICE (izbira obrambnega igralca) je dejanje obrambnega igralca, kadar po ujeti žogi izbere, katerega od napadalcev bo izločil.
24. FLY BALL (visoka žogica) je odbita žogica, ki leti po zraku.
25. FORCE PLAY (forsirana igra) je pravilo, pri katerem so tekači na bazah primorani zapustiti osvojeno bazo in napredovati na naslednjo. Na eni bazi lahko stoji samo en napadalec. Kadar odbijalec postane tekač, pred njim pa so na bazah soigralci, morajo le-ti zapustiti osvojeno bazo in nadaljevati proti naslednji. Za izločitev tekača je dovolj, da se obrambni igralec, ki ima v posesti žogico, dotakne baze, na katero je tekač primoran napredovati.
26. FOUL BALL je žogica, odbita po tleh, ki se zaustavi v polju »foul« med domačo in prvo ali domačo in tretjo bazo oziroma leteča žogica, ki pade na tla v polje »foul« za prvo oziroma tretjo bazo ali če se, ko je nad poljem »foul«, dotakne igralca ali sodnika ali kateregakoli tujega objekta.
27. FOUL TERRITORY (polje izven igrišča) je tisti del igralnega polja, ki je izven baznih linij in se razteza od domače baze do ograje na koncu baznih linij, zajema pa tudi zračni prostor nad tem poljem.
28. FOUL TIP je žogica, ki jo odbijalec le oplazi in leti naravnost v rokavico lovilca. Če jo lovilc ujame, je to »strike«, drugače je to »foul ball«.
29. GROUNDER (talna žogica) je odbita žogica, ki se kotali ali poskakuje po tleh.
30. HIT (odbitek) je dejanje odbijalca, pomeni pa odbito žogico, ki leti v polje »fair«.
- Poznamo odbitke za eno, dve, tri ali vse štiri baze.
31. HOME RUN je odbitek, ki omogoči odbijalcu osvojiti vse štiri baze naenkrat.
32. ILLEGAL HIT (prepovedan odbitek) je odbitek, pri katerem odbijalec ne stoji z obema nogama v svojem prostoru.
33. ILLEGAL PITCH (prepovedan met) je nedovoljen met, kadar se metalec dotakne metalčeve plošče in prehitro vrže žogico nazaj lovilcu.
34. INFIELD (notranje polje) je del polja »fair«, ki sega od domače baze pa do razdalje baz in še malo naprej. Označuje ga polkrožna linija.
35. INFIELDER (notranji obrambni igralec) je obrambni igralec, ki zavzame položaj v notranjem polju. Pozicije igralcev, ki se imenujejo infielder, so prva (1B), druga (2B) in tretja baza (3B) ter »shortstop« (SS).
36. INFIELD FLY je pravilo, ki ščiti napadalce, če obramba namerno izpusti letečo žogico. Če sta izločena manj kot dva napadalca in sta zasedeni prva in druga ali vse tri baze (forsirana igra), odbijalec pa odbije visoko žogico, ki jo lahko obrambni igralec v notranjem polju brez problema ujame, sodnik dosodi »infield fly«, odbijalec je avtomatično izločen, tekači pa niso obvezani zapustiti baz.

37. INNING (menjava) je del igre, ko obe ekipi končata igro v napadu, ker vsaka obramba izloči tri napadalce. Vsak del igre, ko je ekipa na odbijanju, je polmenjava.
38. INTERFERENCE (oviranje) je dejanje odbijalca, tekača, sodnika ali gledalca, ki ovira ali onemogoča obrambo, da izvede akcijo.
39. KID PITCH (Baseball z metalcem) je igra basebala za otroke, stare do 12. let, pri kateri otroci prevzamejo vlogo metalca.
40. LINE DRIVE (direktna žogica) je odbita žogica, ki gre ostro in direktno od kija proti obrambnemu igralcu, ne da bi se dotaknila tal.
41. LINEUP (seznam odbijalcev) je seznam odbijalcev, ki vsebuje tudi pozicije v obrambi in številke igralcev.
42. MACHINE PITCH (Baseball z napravo za metanje) je igra basebala do 12. let, pri kateri namesto metalca meče žogico odbijalcem naprava za metanje, ki jo upravlja vaditelj ali trener.
43. OBSTRUCTION (obstrukcija) je nepravilno dejanje obrambe, ki ni v posesti ali v fazi lovljenja žogice, ko ovira napredovanje tekača.
44. OFFENSIVE TEAM (ekipa v napadu) je ekipa, ki je na vrsti za odbijanje žogice.
45. OFFICIAL SCORER (uradni zapisnikar) je oseba, ki je določena, da piše zapisnik tekme.
46. ON DECK (pripravljalni prostor) je prostor označen s krogom, kjer se pripravlja naslednji odbijalec.
47. OUT (izločitev) je akcija obrambe, ko v skladu s pravili izloči enega od treh napadalcev v eni menjavi.
48. OUTFIELD (zunanje polje) je del igrišča, ki zajema območje od notranjega polja do ograje, ki označuje »home run«.
49. OUTFIELDER (zunanji obrambni igralec) je eden od treh obrambnih igralcev v zunanjem polju. Imenujejo se levi, center in desni outfielder.
50. PASSED BALL (izpuščena žogica) je žogica, ki jo je vrgel metalec in bi jo lovil moral ujeti, a je ni, kar omogoča tekaču napredovanje.
51. PINCH HITTER (nadomestni odbijalec) je odbijalec, ki zamenja soigralca na odbijanju.
52. PINCH RUNNER (nadomestni tekač) je igralec, ki pride v igro namesto soigralca, ki je že osvojil bazo, in teče namesto njega.
53. PITCH (met) je met žogice, ki jo metalec vrže odbijalcu. Vse ostale žogice, ki jih igralci mečejo med seboj, so podaje.
54. PITCHER (metalec) je obrambni igralec, ki je določen, da meče žogice odbijalcem.
55. PITCHER'S PLATE (metalčeva plošča) je plošča iz bele gume, ki se nahaja na hribčku za metalca. Metalec se mora vsaj z eno nogo dotikati plošče.
56. PLAY (igra) je sodnikov ukaz za začetek tekme ali nadaljevanje igre po vsaki mrtvi žogici.
57. RELIEF PITCHER (nadomestni metalec) je metalec, ki vstopi v igro namesto začetnega metalca.
58. RUN (točka) je izraz za točko. Dosežena je, ko napadalec, ki postane tekač, po vrsti osvoji prvo, drugo, tretjo in domačo bazo.
59. RUN DOWN (lovljenje med bazama) je dejanje obrambe, ko poskuša izločiti tekača, ki se nahaja med dvema bazama.

- 60. RUNNER (tekač) je napadalec, ki napreduje, se dotika ali vrača na katero koli bazo.
- 61. SACRIFICE (žrtvovanje odbijalca) je dejanje odbijalca, ki se pusti namerno izločiti, da bi tekaču omogočil napredovanje.
- 62. SAFE (osvojena baza) je odločitev sodnika, ki pomeni, da je tekač osvojil bazo, na katero je bil namenjen.
- 63. SCOREBOARD (semafor) je semafor na igrišču, kjer so napisani rezultat tekme po menjavah, število izločenih napadalcev ter število metov »strike« in metov »ball«.
- 64. SINGLE je odbitek za eno bazo.
- 65. SLIDE (pridrsanje) je napadalna akcija, ko tekač pridrsa na bazo po tleh, da bi se izognil dotiku.
- 66. SQUEEZE PLAY je napadalna akcija, kjer poskuša napadalec z udarcem »bunt«, običajno usmerjenim na prvo bazo, »spraviti domov« tekača, ki je na tretji bazi.
- 67. STEAL (kraja baze) je dejanje tekača na bazi, ko poskuša osvojiti naslednjo bazo brez pomoči soigralcev. V baseballu do 12 let lahko igralec začne s krajo, ko žogica metalca preleti ali leti nad domačo bazo. Pri tem pa je izpostavljen tveganju, da ga obramba izloči. Če se dotakne baze, preden se ga dotakne obramba, je uspešno ukradel bazo.
- 68. STRIKE je legalen met žogice metalca, če ta leti skozi strikecono in je odbijalec ne poskuša odbiti ali pa jo poskuša in zgreši.
- 69. STRIKE ZONE (strikecona) je prostor nad domačo bazo, omejen z odbijalčevimi koleni in višino njegove pod pazduhe. Določen je glede na položaj odbijalca, ko je ta pripravljen odbiti žogico.
- 70. TAG (dotik) je dejanje obrambnega igralca, ki se z žogico v roki ali rokavici dotakne napadalca, ki se nahaja med dvema bazama, ali se dotakne baze, na katero je tekač prisiljen napredovati. Dotik vedno pomeni izločitev napadalca.
- 71. TEE (podstavek) je gumijasti podstavek za žogico. Spodnji del je v obliki domače baze. Na sredini ima cev iz dveh delov, ki je prilagodljiva po višini. Na vrh cevi se postavi žogica, ki jo odbijalec odbije.
- 72. TEE BALL (Baseball s podstavka) je kolektivna športna igra, pri kateri igralci odbijajo s podstavka, imenovanega »tee«. Namenjena je predvsem mlajšim igralcem.
- 73. TRIPLE je odbitek za osvojitve tretje baze.
- 74. WILD PITCH (nekontroliran met) je met, ki je tako visoko oziroma nizko nad ali vstran od domače baze, da ga lovilca ne more normalno obvladovati. (Hudobreznik, 2001).

1.3 POJAVNE OBLIKE BASEBALLA ZA OTROKE

1.3.1 Baseball s podstavka (Tee ball)

Baseball s podstavka je zelo dinamična in zanimiva kolektivna športna igra, namenjena otrokom od 6 do 12 leta starosti. V šoli ga pri urah športne vzgoje igrajo tudi starejši. Je eden izmed redkih kolektivnih športov za to starostno skupino, kjer skupaj igrajo dečki in deklice. Vodilo tega programa je zabava in učenje osnovnih veščin basebala. Igra vsebuje naslednje elemente basebala: odbijanje žogice, tek na baze, metanje žogice in lovljenje žogice. Igra se z mehko žogico, stojalom za odbijanje žogice in kijem prilagojene velikosti. Poleg učenja športnih veščin je Baseball s podstavka namenjen pridobivanju izkušenj skupinskega dela za doseganja skupnih rezultatov, saj v ekipi s stalnimi menjavami igralcev lahko sodelujejo vsi otroci v razredu. (Zavod ŠKL za razvoj in promocijo športa, 2015).

Največja razlika med baseballom in Baseballom s podstavka je v začetnem metu, saj metalca pri Baseballu s podstavka nadomešča podstavek za žogico. Otroci v tem starostnem obdobju namreč še niso sposobni ne metati žogice v določen prostor, ne odbiti vržene žogice s kijem. Ravno zato je igra Baseball s podstavka primerna za mlajše otroke. Igralci poleg tega še niso specializirani za posamezne pozicije, ampak šele spoznavajo različna igralna mesta (Hudobreznik, 2001).

Igra se lahko na igrišču rokometnega ali košarkarskega igrišča, v dvorani ali na travnati površini. Razdalja med bazami je 10–20 m, odvisno od starosti otrok in velikosti igralne površine. Igrišče je razdeljeno na štiri baze, ki se imenujejo prva baza, druga baza, tretja baza in domača baza (Hudobreznik, 2001).

Baze se označi z blazinami, pred domačo bazo pa se postavi podstavek za žogico. Baze si sledijo v nasprotni smeri urinega kazalca. Črti, ki potekata od domače proti prvi in tretji bazi, mejita igrišče. Igra se na prostoru med dvema črtama, imenovanem »fair territory« ali polje igre (Hudobreznik, 2001).

Princip igre je enak kot pri baseballu, ekipi se menjujeta v obrambi in napadu. Ekipa doseže točko, ko njen igralec preteče vse baze. Zmaga pa ekipa z več točkami (Carli, 1994).

Razlika v primerjavi z baseballom je, da pri Baseballu s podstavka v eni menjavi odbijajo vsi igralci ene ekipe in nato vsi igralci nasprotne ekipe. Pri baseballu pa igralci napadalne ekipe odbijajo, dokler obramba ne izloči treh igralcev.

Velikost žogic je pri Baseballu s podstavka enaka ali malo manjša (8,5") od tiste pri baseballu, žogice pa so lažje in mehkejšje. Kij je gumijast, aluminijast ali plastičen. Najprimernejša dolžina kija je 71–77 cm (Perhaj, 2005).

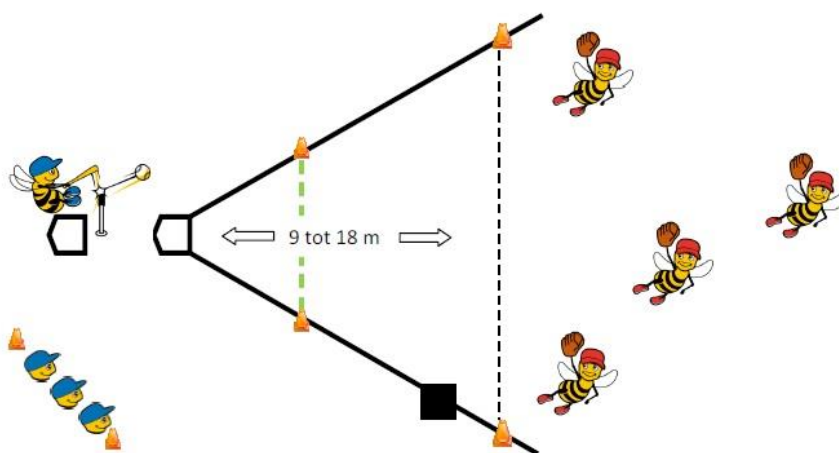
Igralci pri igri v obrambi uporabljajo rokavice, lahko pa tako kot pri Baseballu s podstavka, ki ga je v Sloveniji razvil Zavod ŠKL, igrajo z žogico za tenis in brez rokavic. Na sredi med štirimi bazami je postavljena košara, katere namen je izločanje igralcev. Ko pade žogica v košaro, morajo biti napadalci na eni od baz. V kolikor niso v stiku z bazo, so izločeni.



Slika 1. Igrišče in postavitve igralcev pri Baseballu s podstavka pri ŠKL (Zavod ŠKL za razvoj in promocijo športa, 2015).

1.3.2 Čebelnjak (Bee ball)

Čebelnjak je kolektivna športna igra, namenjena najmlajšim igralcem, starim 5–6 let. Ekipo sestavlja 4–5 igralcev, skupaj igrajo dečki in deklice. Igra se z mehko žogo, uporabljata se kij in podstavek. Bistvena razlika med Baseballom s podstavka in Čebelnjakom je v obliki igrišča. Čebelnjak ima le tri baze in ne štiri kot Baseballu s podstavka. Posledično je oblika igrišča drugačna: tri baze omejujejo enakostranični trikotnik, ki predstavlja notranje polje. Razdalja med bazami je 15 m. Čebelnjak se lahko igra tudi tako, da vaditelj ali igralec meče žogico »front toss« (KNBSB Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond, 2015).



Slika 2. Igrišče in postavitve igralcev pri igri Čebelnjak (KNBSB Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond, 2015).

1.3.3 Baseball

Baseball je kolektivni šport, kjer sodelujeta dve ekipi po devet igralcev, in poteka na ograjenem igrišču s travnato površino. Vsaka izmed ekip poskuša doseči več točk kot nasprotnik.

Pri baseballu se v nasprotju z ostalimi športnimi igrami ekipi na igrišču ne pojavita v popolni postavi hkrati. Ena ekipa se namreč razporedi v obrambo, kjer z lovljenjem in podajanjem poskuša izločiti nasprotnike, druga ekipa pa je v napadu in po vnaprej določenem vrstnem redu pošilja igralce odbijati žogo.

Napadalci morajo odbiti žogo, ki jo meče obrambni igralec. Po uspešno opravljeni nalogi se morajo po vrsti dotakniti prve, druge, tretje in domače baze, ki jih označujejo blazine na igrišču. Dotik domače baze na igrišču pomeni točko za napadalno ekipo.

Naloga obrambe je izločiti tri napadalce. Vlogi ekip se nato zamenjata. Ena taka menjava se imenuje »inning« (Benčan, 1994).

Število menjav je pri članih in mladincih po vsem svetu enako. Igrajo devet menjav. V mlajših starostnih kategorijah lahko število menjav variira. Kadeti po pravilih Evropske baseball zveze igrajo sedem menjav, v Sloveniji so tekme krajše in igrajo le pet menjav. Dečki do 12 let igrajo po pravilih Evropske baseball zveze prav tako sedem menjav. Po pravilih Little league pa je menjav šest. Baseball zveze po svetu v nižjih kategorijah prilagodijo število menjav zmožnostim otrok. V Sloveniji, kjer se igra pretežno turnirski način tekmovanja, igrajo otroci 3–5 menjav.

Zmaga ekipa, ki odigra tekmo v skladu s pravili in po končanih menjavah doseže več točk. Tekmo sodi en ali več sodnikov (Hudobreznik, 2001).

Otroci v starostni kategoriji do 12. let igrajo baseball v primerjavi s kadeti, mladinci in člani na krajšem igrišču. Razdalja med bazami je 18 m. Metalec (»pitcher«) ali naprava za metanje je oddaljena 14 m. V primeru, ko je metalec vaditelj ali trener (Baseball z metalcem trenerjem), lahko le-ta stopi bližje in s tem poveča natančnost svojih metov odbijalcu. V obrambi je na igrišču hkrati devet igralcev.

BASEBALL Z METALCEM TRENERJEM (»COACH PITCH«)

To je različica igre basebala za starostno kategorijo do 12 let, ki je prilagojena otrokom. Gre za vmesno igro med Baseballom s podstavka in baseballom. Vaditelj prevzame vlogo metalca svojim odbijalcem. Poskuša metati žogice, ki jih bo njegova ekipa čim bolje odbila. S tem se poveča število udarcev, tekačev na bazah, število točk ter število ulovljenih in podanih žog v obrambi. Igra poteka veliko hitreje, zato je ta način igre primeren na treningih tudi pri starejših igralcih, ko sta glavna cilja treniranje obrambe in učenje igre. Met vaditelja odbijalcu je lahko izveden kot podaja od spodaj ali iz kolena od zgoraj. Ta različica basebala nima evropskih in svetovnih prvenstev, obstajajo pa v svetu lige za otroke (največkrat U10), ki se igrajo na tak način. Priporočena je manjša 8" ali 8,5" žogica. V Sloveniji se Baseball z metalcem trenerjem igra na turnirjih U12, ki so izven letne sezone in se igrajo v športnih dvoranah. Število menjav je prilagojeno

času, ki je na voljo. Običajno je določen čas med 30 min in eno uro ali 3–5 menjav. Lahko se igra tudi drugače, če je to prej določeno s pravili organizatorja tekmovanja. Uporablja se mehko 8,5" žogico za baseball.

BASEBALL Z NAPRAVO ZA METANJE (»MACHINE PITCH«)

Baseball z napravo za metanje je še ena od poenostavljenih različic basebala in zato primernejša za otroke, stare do 12 let. Nalogo metanja žogice odbijalcu pri Baseballu z napravo za metanje opravi naprava za metanje, s katero upravlja vaditelj. Običajno vaditelj upravlja z napravo, ko le-ta meče njegovim varovancem, če ni določeno ali dogovorjeno drugače. Obstaja več različnih naprav za metanje: z enim kolutom, z dvema kolutoma, top za metanje žogic, katapult itd. Slednjega se na turnirjih državnega prvenstva uporablja tudi v Sloveniji. Podobno kot pri Baseballu z metanjem trenerja je cilj večja uspešnost otrok pri odbijanju. V primeru, ko meče naprava za metanje, so pogoji za obe ekipe enakovrednejši. Kadar mečeta vaditelja, lahko pride do razlik v njihovih metih. Zato je ta različica primernejša za turnirje in tekme. V državah z daljšo zgodovino basebala igrajo Baseball z napravo za metanje otroci v kategoriji U10. V Sloveniji, kjer ni tako široke baze igralcev in se otroci kasneje srečajo z baseballom, se napravo za metanje uporablja tudi na turnirjih državnega prvenstva v starostni kategoriji do 12 let. Žogica, ki je v uporabi, je mehka 8,5" žogica za baseball. Tekme trajajo 3–5 menjav.

BASEBALL Z METALCEM (»KID PITCH«)

Baseball z metalcem je prva »prava« baseball igra za otroke, stare do 12 let, zato ji običajno rečemo kar baseball U12 ali baseball dečkov in deklic. Izraz Baseball z metalcem ali »Kid pitch« uporabljamo samo, kadar želimo poudariti, da ne gre za Baseball z metalcem trenerjem ali Baseball z napravo za metanje. Cilj predhodnih prilagojenih iger basebala je pripraviti igralca na odbijanje proti metalcu nasprotni ekipe brez strahu.

Kot je razvidno že iz samega izraza, otroci sami mečejo na poziciji metalca. Razdalje med bazami so še vedno krajše, vendar se z dovoljenjem za krajo baze poveča število taktičnih možnosti obeh ekip. Uporablja se mehko ali trdo 9" ali 8,5" žogico.

Močno se spremeni tudi pristop k odbijanju. Igralci se prvič srečajo z metalcem, ki ne želi, da bi bila njegova žoga odbita. Vse žogice niso namenjene odbijanju in jih odbijalci, v kolikor niso v strikeconu, lahko pustijo.

V Sloveniji so metalci s pravili omejeni z metanjem največ dveh menjav na tekmo. Tako dobi priložnost več metalcev, hkrati pa so metalci varni pred kroničnimi poškodbami sklepov ramenskega obroča in komolca.

Poleg metalca je v Baseballu z metalcem pomemben razvoj tehnike lovilca (»catcher«), ki lovi in blokira žogice metalca ter poskuša z metom izločiti igralca na bazi ob krajah.

Otroci naj bi bili vključeni v Baseball z metalcem, ko izgubijo strah pred odbijanjem in igrajo s svojimi vrstniki. Devetletnik, kljub temu da nima strahu, ne more odbijati dvanajstletniku, ker bi ta lahko metal prehitre žogice.

2. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Cilji diplomskega dela so:

- predstaviti prilagojene različice igre basebala v starostni kategoriji do 12 let, ki se pojavljajo v svetu in v Sloveniji;
- predstaviti tehnične elemente igre v napadu in obrambi;
- predstaviti glavne cilje vadbe po posameznih obdobjih;
- predstaviti metodiko učenja basebala v napadu in obrambi;
- opisati primere vaj za učenje tehničnih elementov v obrambi in napadu, ki so primerne za igralce, stare do 12 let.

3. METODE DELA

Diplomsko delo je monografsko. V delu smo uporabili domače in tuje vire ter lastni in pridobljeni foto- in video material. Velik del vsebine diplomskega dela temelji na lastnih izkušnjah pri delu z mladimi ter na izkušnjah drugih slovenskih oziroma tujih trenerjev in igralcev.

Uporabljene metode dela pri izdelavi diplomskega dela:

- zbiranje knjižnega in elektronskega dokumentacijskega gradiva;
- metoda neformalnega intervjuja;
- uporaba lastnih izkušenj in spoznanj;
- metoda opazovanja;
- študij literature.

4. OSNOVE TEHNIKE BASEBALLA

Motorično učenje je pridobivanje, izpopolnjevanje, stabilizacija in uporaba motoričnih programov. Le-te je treba z vadbo zgraditi in shraniti na primerno mesto. To je kompleksen proces ustvarjanja pravilnih motoričnih programov (Ušaj, 2003).

Za motorično učenje morajo biti zagotovljeni osnovni zunanji in notranji pogoji ter učna aktivnost. Med zunanje pogoje štejemo (uspešno) komunikacijo in povratne informacije, med notranje pogoje pa začetne motorične sposobnosti (moč, hitrost in vzdržljivost), motorično informiranost, kognitivne in konativne značilnosti in sposobnosti ter prilagodljivost (odzivnost, hitrost napredovanja) procesa učenja. Pri učni aktivnosti gre za razumevanje motoričnih nalog in motivacijo (Ušaj, 2003).

Ušaj (2003) govori o treh fazah učenega procesa pri motoričnem učenju:

a) Faza grobega koordiniranja gibanja

Gre za začetno fazo. Tehnika gibanja je v pretežnem delu pravilna, tudi v olajšanih okoliščinah. Pomembno je, da vadeči dobi čim boljšo predstavo o gibanju (ki je običajno v tej fazi še grobo in nepopolno) in spozna cilje učenja. Izpopolnjuje se koordinacija. To je najbolj intenziven proces, ki od vadečega zahteva velik napor, zato je treba paziti, da ne pride do utrujenosti in z njo do napak v motoričnem modelu. V tem obdobju se izogiba spreminjanju okolja in rekvizitov. Pomembne so dovolj visoke začetne motorične sposobnosti. Popravlja se samo najbolj grobe napake.

b) Faza natančnega koordiniranja gibanja

V tej fazi pride do pravilne, tekoče in zanesljive izvedbe gibanja brez bistvenih napak, vendar le v normalnih okoliščinah. Od vadečega se vedno zahteva natančno izvedbo. Motorični program poteka že skoraj avtomatično, vendar je še občutljiv na spremembe v okolju.

c) Faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoliščinah

Gibanje je natančno izvedeno tudi pri spreminjanju okolja in rekvizitov. Tehnika se prilagaja značilnostim posameznika in postaja stil. Ta faza se nikoli ne konča, saj se tehnika in stil nikoli ne izpopolnita do najvišje možne stopnje. Tehniko se dodatno izpopolnjuje v oteženih okoliščinah (utrujenost).

4.1 ELEMENTI TEHNIKE V NAPADU

4.1.1 Odbijanje

Odbijanje je za otroke najbolj zabaven del vadbe in igre basebala. Je serija segmentov, ki si sledijo. Najbolj je učinkovit, kadar odbijalec opravi vsak segment v

točno določenem času. Ko ti segmenti ne tečejo tekoče in sinhronizirano, se to pozna pri zamahu in udarcu žogice. V nadaljevanju bomo opisali posamezne segmente odbijanja:

a) IZBIRA KIJA, PRIJEM KIJA IN POSTAVITEV V POLJE ZA ODBIJANJE (»batting stance«)

Kako se igralec postavi v polje za odbijanje (»batters box«), je stvar udobja. Ko čaka na žogico metalca, se mora dobro počutiti. Kljub temu da ni strogih pravil, kako naj bi se stalo v polju za odbijanje, obstaja nekaj priporočil. Postavitev naj bi omogočala hiter in enostaven prehod v stabilen položaj ob kontaktu z žogico. Pri otrocih in začetnikih je treba postavitev čim bolj poenostaviti: odbijalec je od baze oddaljen za eno stopalo, stopala ima postavljena v širini ramen ali malo širše in pravokotno na metalca, teža ima na prstih, v kolenih in v pasu je rahlo pokrčen. Stati mora v stabilnem položaju. Trup ima vzravnane, ramena pravokotno na metalca in poravnana. Kij drži v višini ramen, v liniji s pazduho zadnje roke, 10–15 cm stran od telesa.

Slaba postavitev igralca pri odbijanju je pogost izvor napak v tehniki odbijanja. Velikokrat pa je ta segment spregledan, ker se osredotoča na končni rezultat, ki je zamah.

Pozornost mora biti obrnjena tudi na izbiro velikosti kija in prijem kija v rokah. Če je kij pretežak, bo to vplivalo na tehniko in hitrost zamaha. Če je kij prelahek, bo to vplivalo predvsem na hitrost in dolžino udarjenih žogic.

Primerno dolžino in težo kija določijo igralci in vaditelji z metodo poskušanja, kjer se opazuje ali meri, pri kateri teži kija lahko igralec kontrolirano izvede zamah, ne da bi se hitrost zamaha upočasnila.

Pravilen oziroma nepravilen prijem kija v roke (»grip«), lahko vpliva na hitrost in moč zamaha ter slabšo kontrolo nad kijem (Gola in Monteleone, 2001).

Glede na stran odbijanja je spodnja roka tista, ki je bližje metalcu (pri odbijalcih z desne strani je to leva roka, pri odbijalcih z leve pa desna). Igralec prime kij tako, da leži v prstih in ne v dlani. Srednji členki na prstih zgornje roke so poravnani z delom spodnje roke med drugim in tretjim členkom (Slika 4). To omogoča igralcu največjo gibljivost v zapestju, stičnost zgornje in spodnje roke pa omogoča, da obe roki delujeta kot eno (Montelone, 2004).



Sliki 3 in 4. Prikaz prijema kija v rokah.

b) GIBANJE PRED ZAMAHOM

V to fazo zamaha oziroma priprave na zamah se lahko šteje rotacijo kolena na prstih sprednje noge, zib z rokami nazaj pred zamahom, stopanje s prsti sprednje noge nazaj, izkorak itd. Vse to je lahko »gibanje pred zamahom«.

Zakaj je pred zamahom treba spraviti telo v gibanje? Ker bi bil zamah iz popolnoma stoječega položaja brez prave moči. Gib pred zamahom odbijalcu omogoča tekoč prehod in inercijo, ki jo prenese v zamah (Gola in Monteleone, 2001).

c) ROTACIJA V BOKIH IN PRENOS TEŽE

Obstaja veliko polemik glede vloge rotacije v bokih pri zamahu in glede prenosa teže. Nekateri zagovarjajo linearni način odbijanja, kar pomeni prenos teže z zadnje noge na sprednjo, in drugi gibanje z rotacijo v bokih. Dejstvo pa je, da vsi dobri odbijalci uporabljajo pri zamahu obe gibanji (Gola in Monteleone, 2001).

Ob začetku rotacije in prenosa teže mora biti v odbijalčevi postavitvi 60 % teže na zadnji nogi. Ko metalec začne svoj izmet (s sprednjo nogo stopi na tla), se odbijalec zasuka stran od metalca, kar mu omogoča generirati inercijo (mora iti nazaj, da gre lahko naprej). Ta prenos teže ne sme biti prevelik, saj ne želi premakniti glave, da ima lahko oči še vedno osredotočene na žogico.

Tik predenj metalec izpusti žogico iz roke, naredi odbijalec s sprednjo nogo izkorak proti njemu, roke pa potisne nazaj v položaj za »eksploziranje«. Z izkoračno nogo stopi rahlo pokrčeno na tla in začne prenašati težo naprej. Gre za nadzorovano linearno gibanje v smeri kontakta z žogico. Sprednjo nogo iztegne v kolenu in zablokira, boke rotira naprej, ko izstreli glavo kija proti žogici (Gola in Monteleone, 2001).

d) ZAMAH

Cilj je razviti hiter, kratek in močan zamah. Da lahko odbijalec doseže največjo hitrost zamaha, mora biti sproščen. Krajši, kot je zamah, dalj časa lahko spremlja žogico in jo pusti v območju kontakta bližje telesu, kar pomeni večjo moč. Moč je posledica hkratnega eksplozivnega delovanja nog, trupa, podlakti in rok v trenutku kontakta. Daljši zamah ne pomeni daljšega udarca.

Tehnično brezhiben zamah je odvisen od natančno izvedenega mehanskega gibanja telesa in kija. Določene sekvence gibanja morajo biti izvedene v točno določenem času. Vsako odstopanje od tega pomeni napako v zamahu.

Zamah poteka od začetnega položaja (odbijalec drži kij v višini ramen ali malo višje) pod majhnim kotom navzdol in naprej do točke v strikeconi, kjer preide na pot prihajajoči žogici. Točka v strikeconi ni vedno enaka. Lahko je višje ali nižje. Odbijalec višino zamaha z rokami prilagodi tako, da najprej potisne zamašek kija v smeri prihajajoče žogice, sledijo rotacija bokov, ramen, rok in preostanka kija. Kij po kontaktu nadaljuje pot naprej in postopoma gor, kjer ob iztegu pride do rotacije in zamenjave zgornje in spodnje roke. Ob zaključku zamaha gre kij preko rame (Gola in Monteleone, 2001).



Slika 5. Prikaz položaja telesa in kija v trenutku kontakta z žogico.

e) ČASOVNA USKLADITEV ZAMAHA (»TIMING«)

Časovna uskladitev zamaha je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu igralec zbira informacije o hitrosti, rotaciji in lokaciji žogice. Drugi del se imenuje čas reakcije. Vaje odbijanja naj bi bile namenjene, ali izboljšanju zbiranja informacij o leteči žogici ali skrajšanju reakcijskega časa zamaha (Kindall in Winikin, 2000).

4.1.2 Tek po bazah

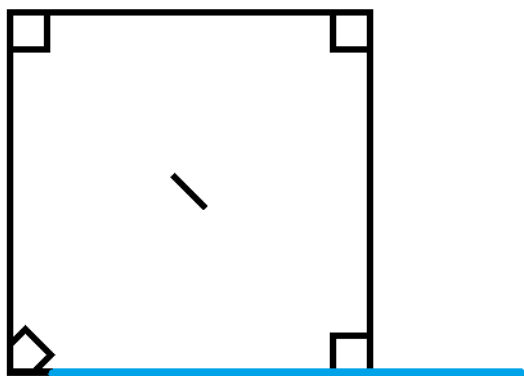
Tek po bazah je pomemben in velikokrat spregledan del igre, ki bi moral biti del vsakega treninga. Ekipa, ki dobro teče po bazah, ustvarja velik pritisk na obrambo nasprotne ekipe (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

V kategorijah z mlajšimi igralci se lahko tek po bazah uporabi kot del ogrevanja ali kot zabaven način za zaključek treninga (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

Ko odbijalec spravi žogico v igrišče ali je zaradi štirih ballov poslan na prvo bazo, postane tekač. Glede na vrsto odbite žogice tekač uporabi različne načine teka po bazah.

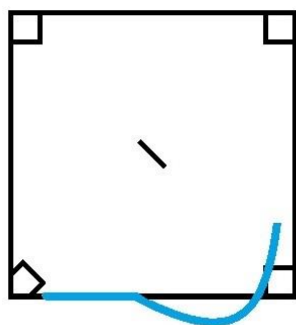
- a) Žogica, odbita v tla na obrambnega igralca v notranjem polju – odbijalec, ki odbija iz desne strani, po kontaktu z žogo naredi prvi korak z zadnjo nogo. Levi odbijalci naredijo prvi korak s sprednjo nogo. Po začetnem koraku ali dveh ošini, ali je bila žoga ulovljena (v primeru napake, ob kateri žoga nadaljuje pot v zunanje polje, teče po principu predstavljenem v točki b). Pogled usmeri v

sprednji del baze. V polnem šprintu stopi na desno stran prvega roba baze. Pri bližanju in preteku baze ne drobi ali podaljšuje korakov. Šele po pretečeni bazi (Slika 6) se z drobljenjem korakov ustavi in pri tem pogleda desno, v smer, kjer bi ob slabem metu obrambnega igralca pristala žogica. To bi mu omogočilo napredovanje na drugo bazo. Če je akcija zaključena, se vrne na bazo brez nevarnosti, da bi bil ob tem izločen.



Slika 6. Ob udarcu v tla tekač preteče prvo bazo in se nato brez nevarnosti izločitve vrne na nazaj nanjo.

- b) Žogica, odbita v tla v prazen prostor (udarec za eno bazo ali »single«) – odbijalec, ki odbija iz desne strani, po kontaktu z žogo naredi prvi korak z zadnjo nogo. Levi odbijalci naredijo prvi korak s sprednjo nogo. Po začetnem koraku ali dveh ošini, ali je bila žoga ulovljena. Takoj ko uvidi, da žoga ne bo ulovljena v notranjem polju, naredi polkrožni ovinek izven igrišča, tako da je po preteku prve baze na liniji med prvo in drugo bazo (Slika 7). V polnem šprintu stopi na notranji rob baze z levo ali desno nogo (glede na korak) brez drobljenja ali podaljševanja korakov. V prvi polovici teka do baze spremlja vaditelja ali trenerja na prvi bazi, v drugem delu teka do prve baze usmeri pogled na žogo in delo obrambe. Nekaj metrov po pretečeni bazi se ustavi v pripravljenosti za morebitno napredovanje na drugo bazo v primeru napake ali slabega meta obrambnega igralca. Ob zaključeni akciji v obrambi se s pogledom na žogici vrne na bazo.



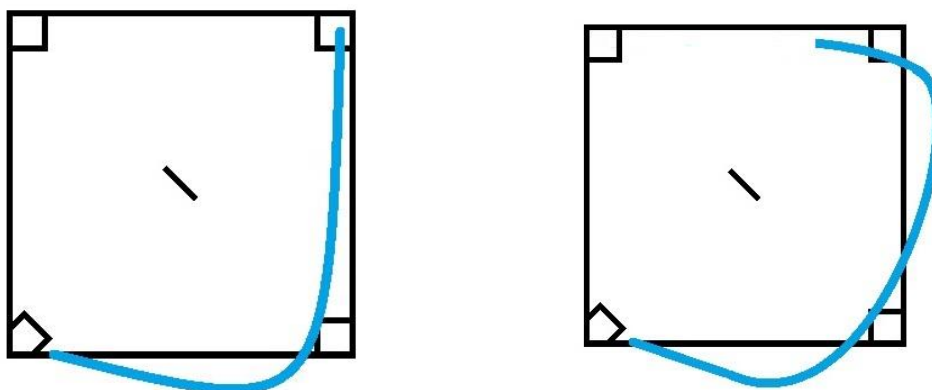
Slika 7. Ob udarcu za eno bazo igralec v loku preteče prvo bazo in se nato s pogledom na žogici vrne nazaj na bazo.

- c) Žogica, odbita v zrak v notranjem polju – visoka žogica v notranjem polju pogosto pomeni izločenega odbijalca. Pri tekačih na prvi in drugi bazi ali prvi, drugi in tretji bazi obstaja pravilo »infield fly«, kjer je odbijalec izločen, tekača oziroma tekači lahko ostanejo na svojih bazah ali pa napredujejo na lastno odgovornost. V primeru, ko pogoji za infield fly niso izpolnjeni, tekač teče na prvo bazo tako kot v primeru, predstavljenem v točki a, ko je žogica odbita po tleh.

Po kontaktu z žogo naredi desni odbijalec prvi korak z zadnjo nogo, levi pa s sprednjo. Po začetnem koraku ali dveh ošini, ali je bila žoga ulovljena. Pogled usmeri v sprednji del baze. V polnem šprintu stopi na desno stran prvega roba baze. Pri bližanju in preteku baze ne drobi ali podaljšuje korakov. Šele po pretečeni bazi se z drobljenjem korakov ustavi in pri tem pogleda desno, v smer, kjer bi ob slabem metu obrambnega igralca pristala žogica. To bi mu omogočilo napredovanje na drugo bazo. Če je akcija zaključena, se vrne na bazo brez nevarnosti, da bi bil ob tem izločen.

- d) Žogica, odbita v zrak v zunanje polje – odbijalec, ki odbija iz desne strani, po kontaktu z žogo naredi prvi korak z zadnjo nogo. Levi odbijalci naredijo prvi korak s sprednjo nogo. Takoj ko uvidi, da žoga leti preko igralcev v notranjem polju, začne delati polkrožni ovinek izven igrišča, tako da je po preteku prve baze na liniji med prvo in drugo bazo. V polnem šprintu stopi na notranji rob baze z levo ali desno nogo. Tek čez bazo poteka v polnem šprintu brez drobljenja ali podaljševanja korakov. V prvi polovici teka do prve baze spremlja vaditelja ali trenerja na prvi bazi, v drugem delu teka do prve baze usmeri pogled na žogo in igro v obrambi. Nekaj metrov po pretečeni bazi se ustavi v pripravljenosti, da lahko ob napaki ali slabem metu obrambnega igralca napreduje na drugo bazo. Ob zaključeni akciji v obrambi se s pogledom na žogici vrne na bazo.
- e) Žogica, odbita za dve ali več baz (»double« ali »triple«) – ali je žogica odbita dovolj daleč za tek do druge ali tretje baze, je odvisno tudi od hitrosti tekača in učinkovitosti obrambe. Odbijalec, ki odbija iz desne strani, po kontaktu z žogo naredi prvi korak z zadnjo nogo. Levi odbijalci naredijo prvi korak s sprednjo nogo. Takoj ko uvidi, da žoga leti preko igralcev v notranjem polju, začne delati polkrožni ovinek izven igrišča, tako da je po preteku prve baze na liniji med prvo in drugo bazo. V polnem šprintu stopi na notranji rob baze z levo ali desno nogo brez drobljenja ali podaljševanja korakov. V prvi polovici teka do prve baze spremlja vaditelja na prvi bazi, v drugem delu teka do prve baze usmeri pogled na žogo in igro v obrambi. Tek od prve do druge baze poteka v polnem šprintu in se v primeru igre obrambe na drugo bazo zaključi z drsanjem na bazo (Slika 8), v primeru podaje drugam na igrišču pa s pretekom baze v smeri proti naslednji bazi (Slika 9). Po pretečeni bazi se sunkovito ustavi, kjer bi ob napaki ali slabem metu obrambnega igralca napredoval na naslednjo bazo. Ob zaključeni akciji v obrambi se s pogledom na žogici vrne na bazo, ki jo je zadnjo pretekel. V primeru akcije ob vračanju pridrsa na bazo.

Ko žogica pri teku po bazah ni v njegovem vidnem polju, se zanaša na vaditelja ali trenerja na tretji bazi, ki mu z dogovorjenimi signali sporoča, kaj se dogaja za njegovim hrbtom.



Sliki 8 in 9. Ob udarcu za dve bazi tekač v loku preteče prvo bazo in nadaljuje pot do druge baze, kamor v primeru igre na drugi bazi pridrsa. V primeru brez nevarnosti izločitve pa preteče bazo v smeri proti tretji bazi.

- f) Žogica odbita preko ograje (»home run«) – odbijalec v lahkotnem teku preteče vse štiri baze in pri tem vsako pohodi.

Ko odbijalec enkrat osvoji prvo bazo, postane tekač na prvi bazi. V baseballu do 12. let mora biti tekač v času metalčeve priprave na met in času samega meta v stiku z bazo. Začetni položaj je šprinterski položaj za visoki štart, usmerjen proti naslednji bazi. Odrivno nogo ima na bazi, drugo pa na tleh. V trenutku, ko žogica leti nad domačo bazo ali v trenutku kontakta kija z žogico, lahko zapusti bazo. Zopet obstaja več možnosti za napredovanje na naslednjo bazo ali baze.

- a) Lahko poskuša ukrasti bazo (dovoljeno pri Baseballu z metalcem, v predhodnih oblikah igre pa ne) – tekač se v trenutku, ko žogica leti nad domačo bazo, z odzivno nogo odrine od baze in v polnem šprintu poskuša prehiteti podano žogico lovilca do baze in se izogniti izločitvi. Na bazo, ki jo želi ukrasti, vedno pridrsa.
- b) Lahko napreduje na izpuščeno žogico (»passed ball«) ali nekontrolirano vrženo žogico (»wild pitch«) – gre za žogico, ki jo metalec vrže lovilcu in je ta ne uspe uloviti. Tekoč na bazi lahko poskuša osvojiti naslednjo bazo. Pri tem je lahko, če ni dovolj hiter, tudi izločen.
- c) Lahko napreduje ob štirih ballih metalca – ob četrtem prejetem ballu lahko tekač, ki je obvezan teči (forsiran), varno napreduje na naslednjo bazo.

- d) Lahko napreduje na odbito žogico – ob kontaktu žogice in kija tekač napreduje po bazah v skladu s pravili. Pri tem je lahko tudi izločen.

4.2 ELEMENTI TEHNIKE V OBRAMBI

Razvijanje spretnosti v obrambi je ključno za razvoj mladih igralcev basebala. Skozi ponovitve določenih gibanj v izbranih vajah se igralci naučijo uporabe pravilne tehnike lovljenja in metanja v igri (Schupak, 2005).

V nadaljevanju bomo najprej predstavili tehniko meta pri podaji in osnove tehnike meta metalca. V drugem delu pa tehniko lovljenja podaje, talne žogice (»grounder«) in visoke žogice (»fly ball«) ter osnove lovljenja lovilca.

4.2.1 Podaja

Met pri podaji je poleg lovljenja ključni tehnični element v baseballu, zato mu je treba posvetiti precejšen čas vadbe. V baseballu ločimo podajo med igralci v obrambi in met metalca odbijalcu. Podaje se od pozicije do pozicije obrambnih igralcev po igrišču malo razlikujejo, vendar so osnovne meta enake. Igralci na določenih pozicijah v obrambi uporabljajo različne mete (od strani, pod roko, v teku, iz skoka), odvisno od situacije. Otroke se uči osnovne podaje, iz katere izhajajo potem vsi ostali meti. V nadaljevanju smo razdelili met na več segmentov:

prijem žogice, delo nog, krožno gibanje roke, delo roke z rokavico, zaključek meta.

a) PRIJEM ŽOGICE

- Žogica je obrnjena tako, da šiv oblikuje črko C ali D;
- blazinice prstov so na ravnem delu šiva žogice;
- kazalec in sredinec sta za en prst narazen (Slika 10);
- mlajši igralci primejo zgornji del žogice po ravnem delu šiva s tremi prsti – prstanec, sredinec in kazalec (Slika 11);
- palec je na sredini spodnjega dela žogice;
- žoga leži na stranskem delu palca, ne na blazinici prvega členka;
- med dlanjo in žogico je nekaj prostora (Kuebler, 2013).



Sliki 10 in 11. Prijem žogice preko štirih šivov z dvema in s tremi prsti.

b) DELO NOG

- Pri sprejemu žogice je desna noga (pri desničarjih) malo za levo nogo. Desno nogo se obrne in podrsa pod telo k levi nogi in proti tarči;
- levo ramo in bok se obrne in usmeri proti tarči;
- ramena so v liniji;
- z levo nogo se stopi v smeri tarče, sledi izmet;
- gibanje telesa sledi metu.

c) GIBANJE METALNE ROKE

- Roka zaniha dol, nazaj in gor;
- komolec je v višini ramen ali malo višje;
- prsti so nad žogico;
- roka konča zamah na nasprotni strani telesa;
- telo sledi roki za pravilen zaključek meta.

d) GIBANJE ROKE Z ROKAVICO

- Sprednjo roko se pokrčeno potisne stran od telesa, pri čemer je palec obrnjen proti tlam. Sledi rotacija roke v komolcu do položaja, kjer palec gleda gor, in hkratno krčenje ter sunek ob telesu nazaj.



Slika 12. Začetni položaj pri podaji.

e) ZAKLJUČEK META

- Sledenje metu omogoča metalcu, da roka brez zaviranja zamahne mimo telesa na nasprotni strani.



Slika 13. Zaključek meta pri podaji.

4.2.2 Met metalca

a) Postavitev

Poznamo dve postavitvi metalca. Prva, v kateri je metalec postavljen z rameni pravokotno na odbijalca, se imenuje »wind up« (Slika 14), druga, pri kateri je postavljen z rameni vzporedno na odbijalca, pa se imenuje »set« (Slika 15). Kljub temu da lahko dečki in deklice do 12 let ves čas mečejo iz wind upa, ker jim ni treba skrbeti za tekače na bazah, se pri vadbi tehnike metanja uporablja pozicija set.

- Stoji se pokončno, noge so v širini ramen, pokrčene v kolenih, teža je porazdeljena na prstih obeh nog;
- stopalo noge na strani metalne roke se dotika metalne gume;
- komolci so sproščeno ob telesu in roke sklenjene pred telesom v višini prsi;
- žogico se drži v rokavici preko štirih šivov;
- pogled je usmerjen v tarčo.



Sliki 14 in 15. Položaj metalca »wind up« in položaj metalca »set«.

b) Ravnotežni položaj

- Teža je na zadnji nogi;
- oči so usmerjene v tarčo;
- koleno je v najvišjem položaju;
- ko se razklene roke v smeri dol in naprej, se naredi izkorak proti tarči.



Slika 16. Ravnotežni položaj metalca.

c) Izkorak

- Prsti so nad žogico;
- z izkoračno nogo se z rahlo zaprtim stopalom stopi v smeri tarče;
- ramena so poravnana v smeri tarče;
- z očmi se fokusira tarčo.



Slika 17. Izkorak metalca pri izvedbi meta.

d) Izmet

- Koleno izkoračene noge je rahlo pokrčeno, vendar čvrsto;
- s komolcem zamašne roke se vleče nazaj;
- rama sledi komolcu;
- roki se omogoči, da gre v pronacijo (giba po izmetu se ne zaustavlja).

e) Zaključek meta

- Ob zaključku meta je rama pod brado v smeri tarče;
- rokavica je ob telesu;
- rama na strani metalne roke je nižje kot rama na strani rokavice;
- pazduha metalne roke je nad izkoračeno stojno nogo.



Slika 18. Zaključek meta metalca.

4.2.3 Lovljenje

a) Lovljenje podaje

Postavitev: stopala so v širini ramen, desna noga je za pol stopala bolj nazaj (pri desničarjih), teža je na prstih, noge so v kolenih pokrčene. Roke so pred telesom v višini prsi, komolci so rahlo pokrčeni in obrnjeni navzdol. Rokavica je odprta in obrnjena v smeri žogice, druga roka je poleg rokavice (Slika 19).

Gibanje rok in telesa: v kolikor je žogica levo ali desno od igralca, se ta premakne, tako da je s telesom pred žogico. Dlan rokavice je vedno usmerjena v smer podane žogice. V primeru žogic nad pasom so prsti obrnjeni gor, palca obeh rok pa sta skupaj, pri žogicah pod pasom so prsti obrnjeni dol, mezinca obeh rok pa sta skupaj.

S pogledom se spremlja žogico, kako pade v rokavico. Z amortizacijo v komolcih se ublaži udarec žogice ob rokavico. Ob tem se žogico pokrije z metalno roko in jo prime pravilno po šivih.



Slika 19. Postavitev pri lovljenju podaje.

b) Lovljenje talne žogice (»grounder«)

V baseballu pravimo vadbi tehničnih elementov v obrambi »fielding«. Žogice, ki so odbite po tleh, imenujemo grounderji, žogice, odbite v zrak, »fly ball« in žogice, ki so odbite v ravni liniji nad tlemi, »line drive«. Ne glede na to, kako je žogica odbita, delimo lovljenje v obrambi na tri faze: preža in pričakovanje, gibanje in lovljenje ter prehod v met.

Preža in pričakovanje: baseball je igra pričakovanja. V eni tekmi je lahko na igralca odbitih veliko žogic, lahko pa nobena. Pred vsakim zamahom mora biti pripravljen, da bo žoga odbita nanj. V času pričakovanja odbite žogice je v preži, ki mu omogoča najhitrejšo reagiranje na žogico.

Stopala so v širini ramen, desna noga je za pol stopala nazaj, teža je na prstih. Noge so v kolenih pokrčene, zadnjica spuščena, trup raven in glava v podaljšku trupa, pri čemer je pogled usmerjen v smeri žogice. Roke so pokrčene v komolcih, postavljene pred kolena. Prsti so obrnjeni dol, dlan usmerjena proti žogici.



Slika 20. Preža igralca v obrambi.

Gibanje in lovljenje: po udarcu žogice sledi gibanje, ki je odvisno od smeri žogice in hitrosti žogice. Najpomembnejši sta reakcija na odbito žogico in hitrost prvega koraka v smeri žogici. V primeru odbitih žogic, ki prihajajo z veliko hitrostjo in so en ali dva koraka v levo ali desno stran, se igralec premakne s prisunskim ali križnim korakom. Pri žogicah, ki so bolj oddaljene, se premika s kontroliranim šprintom, pri čemer ne sme zanemariti dela rok. V primeru počasnih žogic direktno na igralca se ta premakne naprej proti žogici, pri počasnih žogicah na levo ali desno stran se premakne v loku (»banana loop«), kjer gre najprej v loku v stran in nato proti žogici.

Ko je žogica na primerni razdalji (ta je odvisna od hitrosti žogice), se igralec postavi v položaj za lovljenje (Slika 21).

S telesom se zavzame podoben položaj kot pri preži – stopala so v širini ramen, desna noga je za pol stopala nazaj, teža je na prstih in noge so v kolenih pokrčene. Zadnjica je dol, trup je raven in glava podaljšku trupa. S pogledom se spremlja žogico, kako pade v rokavico. Rokavica je v podaljšku dlani malo spodvita nazaj in postavljena na tla pred telesom, prsti so obrnjeni proti tlom, dlan rokavice je usmerjena proti žogici. Druga roka je nad rokavico, pokrčena v komolcu, prsti so obrnjeni gor (pripravljena je na hiter prenos iz rokavice v roko in na žogice, ki nepredvidljivo odskočijo).

Prehod v met: ko je žogica enkrat v rokavici, se jo z drugo roko poklopi. Sledita prenos rokavice in roke k boku na strani metalne roke (Slika 22). V tem času se poišče prijem čez štiri šive. Nogo na strani žogice se na prstih obrne ven in stopi v smeri tarče (Slika 23). Roke se razklene, nato se z metalno roko naredi polkrožni gib k ušesu, s sprednjo roko pa v smeri tarče (Slika 24). Sledita še korak v smeri tarče z drugo nogo in izmet.



Slike 21, 22, 23 in 24. Prikaz lovljenja talne žoge in prehoda v met.

c) Lovljenje visokih žogic (»fly ball«)

Preža in pričakovanje: pred vsakim zamahom mora biti igralec pripravljen, kot da bo žoga odbita nanj. V času pričakovanja je v preži, ki mu omogoča najhitrejšo reagiranje na žogico.

Stopala so v širini ramen, desna noga za pol stopala nazaj, teža je na prstih. Noge so v kolnih pokrčene, trup je raven, glava v podaljšku trupa in pogled usmerjen v smeri žogice. Roke slonijo pokrčene ob boku pred telesom, pripravljene na tek.

Gibanje in lovljenje: po udarcu žogice sledi gibanje, ki je odvisno od smeri, hitrosti in oddaljenosti žogice. Najpomembnejše so reakcija na odbito žogico, ocena, kje bo leta pristala, in hitrost prvega koraka v smeri žogice.

Pri žogicah, ki so bolj oddaljene, se premika s kontroliranim šprintom, pri čemer se ne sme zanemariti dela rok. V primeru počasnih žogic direktno na igralca se ta premakne naprej proti žogici, pri počasnih žogicah na levo ali desno stran pa teče v loku (»banana loop«), kjer gre najprej v loku v stran in nato proti žogici.

Ko je žogica na primerni razdalji (ta je odvisna od hitrosti žogice), se postavi v položaj za lovljenje.

Zavzame se podoben položaj kot pri preži – stopala v širini ramen, desna noga za pol stopala nazaj, teža je na prstih, noge v kolnih rahlo pokrčene, trup raven, glava je v podaljšku trupa. Pogled je usmerjen gor v žogo, ki se jo spremlja, kako pade v rokavico. Roke so pred telesom in v komolcih pokrčene gor, tako da sta rokavica in metalna roka ena ob drugi v višini čela ali malo višje. Pri tem so dlani obrnjene stran od telesa.



Slika 25. Lovljenje visoke žogice.

Prehod v met: ko je žogica enkrat v rokavici, se jo z drugo roko poklopi. Roke se nato razklenejo. Metalna roka z žogico potuje v polkrožnem gibu pred telesom v višini prsi dol in nazaj k ušesu, roka z rokavico pa s palcem dol in naprej pred telo v smeri tarče. V tem času se poišče grip čez štiri šive. Nogo na strani žogice se na prstih obrne ven in stopi v smeri tarče. Sledita še korak v smeri tarče z drugo nogo in izmet.

d) Lovljenje lovilca (»catcherja«)

Postavitev pri lovljenju brez tekačev na bazah: lovilčeva preža je v čepečem položaju. Od odbijalca je oddaljen toliko, da je, ko v čepečem položaju stegne rokavico proti komolcu zadnje roke odbijalca, med rokavico in komolcem 15–20 cm prostora. Noge so v širini ramen, pri čemer je desna noga rahlo za levo. Stopalo desne noge je odprto proti prvi bazi. Trup je vzravnani, teža je na petah, kar omogoča rahlo počivanje in sprošča napetost v nogah. Roke so pred telesom rahlo pokrčene v komolcih. Rokavica je usmerjena proti metalcu in mu nudi tarčo. Metalna roka je pod zadnjico, skrita za nogo.



Slika 26. Preža lovilca pri lovljenju brez tekača na bazi.

Postavitev pri lovljenju s tekačem na bazi: lovilčeva preža je v čepečem položaju. Od odbijalca je oddaljen toliko, da je, ko v čepečem položaju stegne rokavico proti komolcu zadnje roke odbijala, med rokavico in komolcem 15–20 cm prostora. Noge so v širini ramen, pri čemer je desna noga rahlo za levo. Stopalo desne noge je odprto proti prvi bazi. Trup je skoraj vzporedno s tlemi, teža na prstih, zadnjica je poravnana s koleni ali višje. Roke so pred telesom rahlo pokrčene v komolcih. Rokavica je usmerjena proti metalcu in mu nudi tarčo. Metalna roka je skrita za rokavico, sproščeno sklenjena v pest s palcem nad prsti.

Lovljenje meta metalca: roke morajo biti sproščene. Roko pri lovljenju stegne naprej in ulovi žogico čim bližje domači bazi. Ob kontaktu žogice z rokavico amortizira z zapestjem in podlahtjo.

Blokiranje meta v tla: lovilec se mora spustiti na kolena, kolikor hitro je mogoče, rahel nagib telesa naprej poskrbi, da se žogica ne odbije predaleč od telesa. Glava je obrnjena dol, brada naslonjena na trup, kar onemogoča žogici, da bi se odbila za masko. Komolca obeh rok sta tesno ob telesu, rokavica razprta do tal med stegnoma obeh nog. Dlan druge roke je razprta in obrnjena proti žogici, vendar skrita za rokavico. Prsti so obrnjeni dol.



Sliki 27 in 28. Položaj lovilca pri blokiranju meta v tla.

5. METODIKA POUČEVANJA BASEBALLA

Vaditelj ne sme pozabiti na številne pedagoške napotke in zakonitosti vodenja vzgojno-izobraževalnega dela. Vadba mlajših selekcij mora biti organizirana in vodena na način, ki bo dosegel čim boljši končni uspeh, ne samo z vidika osvojenih znanj tehnično-taktičnih elementov, ampak tudi z vzgojnega vidika. Upoštevati se mora pomembne vsebine, kot so vzgojne metode in sredstva vaditelja pri delu z mladimi igralci, didaktična načela, organizacijske oblike vadbe in metode poučevanja (Mežnarič, 2010).

5.1 VZGOJNE NALOGE IN RAVNANJA VADITELJA

Vadbeni proces je učno-vzgojni proces. Skozi vzgojni del vadbenega procesa vplivamo na oblikovanje vedenjskih lastnosti, stališč, interesov, odnosov, vrednot in motivov. Oba dela vadbenega procesa sta med seboj tesno povezana in se dopolnjujeta. Z vzgojnimi metodami navajamo vadeče na določeno ravnanje, vedenje ali odnos in jih k njemu spodbujamo. Lahko ga tudi preprečujemo, če menimo, da je škodljiv (Dežman, 2000).

Temeljna vzgojna metoda je metoda navajanja. Z metodami prepričevanja, spodbujanja in preprečevanja pa dopolnjujemo učinke te metode. Vsaka vzgojna metoda zajema več vzgojnih sredstev, s katerimi poskušamo doseči vzgojne cilje (Dežman, 2000).

5.2 DIDAKTIČNA NAČELA

Didaktična načela so določene smernice vaditeljevega dela, ki ga vodijo v učnem in vzgojnem procesu s ciljem, da bi uresničeval naloge pri učenju in vzgajanju (Elsner, Verdenik, Elsner, ml. in Pocrnjič v Mežnarič, 2010).

Vsak pedagoški proces temelji na določenih načelih, ki ga usmerjajo in mu omogočajo njegovo uspešnost. Nekatera pedagoška načela so splošna in veljajo v vsakem procesu ter za vse vsebine, druga pa so specifična in značilna le za izvajanje določenih vsebin (Škof, 2007).

a) Načelo enotnosti vzgajanja in izobraževanja

V izobraževalnem procesu potekata tako vzgoja kot izobraževanje, zato učinkuje vzgojno in izobraževalno. Z uresničevanjem obojega je izobraževalni proces učinkovit. Vzgojnost izhaja iz:

- vsebine izobraževalnega procesa (npr. dobro je, da se pri delu ne osredotočimo na specifično panogo, ampak vključujemo v delo tudi druge športne panoge, poleg tega pa moramo otroke seznaniti tudi z drugimi življenjskimi problemi);
- medosebnih odnosov vaditelja in igralcev (npr. vaditelj mora z otroki vzpostaviti pozitiven odnos, v katerem je veliko medsebojnega zaupanja, spoštovanja itd.);
- metod dela (npr. vaditelj bo uspešen, če bo tudi sam nadgrajeval svoje znanje iz drugih panog, ki jih bo lahko vključil v svoj proces dela);
- interesa igralcev (npr. vsak otrok se želi učiti, zato mu mora vaditelj to omogočiti);
- vaditelja (npr. vaditelj mora biti osebnost, ki je otroku za zgled, saj ima nanj velik vpliv, biti mora avtoriteta v pozitivnem smislu, saj lahko otroku le tako omogoči primeren razvoj. Poleg tega pa je pomembno, da otrok v vaditelju začuti prijatelja in oporo) (Rožman, 2009).

b) Načelo nazornosti

Nazornost pomeni, da otroci doživljajo oziroma razumevajo neko gibanje, nalogo s pomočjo čutil. Vaditelj mora vse vsebine tudi demonstrirati, pri tem pa uporabljati različne rešitve, ki so mu v pomoč, kot so lastno znanje, znanje drugih, različni videoposnetki, slike, besede. Uporabi naj jih čim več, saj bo otrok tako hitreje dojel gibanje oziroma nalogo (Elsner, Verdenik, Elsner, ml. in Pocrnjič v Mežnarič, 2010).

c) Načelo postopnosti in sistematičnosti

Napredek je v športni učinkovitosti možen samo takrat, ko vadbena obremenitev za organizem predstavlja ustrezno veliko stresno situacijo. Stresnost situacij je treba skrbno načrtovati in izvajati. Poleg navedenega pa Škof (2007) pravi, da sistematičnost v vadbenem procesu pomeni, da lažjim vajam sledijo težje, neznane znanim, zapletene že osvojenim in preprostejšim itd. (Mežnarič, 2010).

d) Načelo primernosti

Otroci se tako telesno kot tudi psihološko razvijajo postopno,. Vaditelj mora delo prilagoditi telesnim in psihičnim sposobnostim otrok določene starostne skupine, ne sme podcenjevati ali precenjevati sposobnosti otrok in mora paziti, da delo ni ne prelahko, ne pretežno (Elsner, Verdenik, Elsner, ml. in Pocrnjič v Mežnarič, 2010).

e) Načelo neprekinjenosti

Ustrezne spremembe psihofizičnega stanja, ki jih človek občuti kot večjo lahkotnost opravljanja vadbe, sposobnost premagovanja večjih obremenitev in doživljanje zadovoljstva, nastopijo le, če je proces vadbe reden, dolgotrajen in neprekinjen. Rednost in sistematičnost vadbe sta pomembni tudi za oblikovanje čvrste in urejene osebnosti otroka. Pomembno je redno treniranje, saj se učinek, ki se doseže pri vadbi, v času nedejavnosti porazgubi in se vse začenja znova in znova. Vadeči, ki trenirajo na tak način, so označeni kot »večni začetniki« (Škof, 2007).

f) Načelo raznovrstnosti in pestrosti

Raznovrstnost in pestrost sta pri otrocih pomembni predvsem z vidika ohranjanja motivacije, poleg tega pa tudi za športni napredek. Enostranska vadba pri otrocih in pri odraslih slej ali prej pripelje do naveličanosti in tudi do opustitve programov, tako je pomembno, da je vaditelj inovativen in v svoje delo vključuje široko izbiro vaj in nalog (Škof, 2007).

g) Načelo radosti in igrivosti

Pri vadbi mora vaditelj zagotoviti primerno ozračje, ki bo v otroku vzbujalo veselje in igrivost. V današnjem času igrivosti zelo primanjkuje, zato mora v svoje delo vpeljevati metode, kjer bo prisotna. Seveda pa ne sme pretiravati, ampak mora izbrati vaje, ki bodo še vedno zahtevale dovolj odgovornosti in discipline (Mežnarič, 2010).

h) Načelo dinamičnosti

To načelo je pri mladih igralcih zelo pomembno, saj je treba vadbo organizirati tako, da bodo vsi otroci zaposleni istočasno. Vaditelj mora biti stalno aktiven in spodbujati otroke za delo ter obdržati visok nivo dinamičnosti v času vadbe tudi s svojim nastopom (glasno govorjenje, reorganiziranje itd.) (Mežnarič, 2010).

5.3 VADBENE OBLIKE

Vadbene oblike so oblike dela s posamezniki, skupinami ali z vsemi vadečimi hkrati, ki so v okviru izbrane gibalne naloge in izbrane organizacijske metode najbolj učinkovite (Dežman in Dežman, 1998).

Gibalne naloge z žogo lahko izvajajo učenci samostojno, v dvojicah ali trojicah, v večji skupini ali z vsemi učenci hkrati. Med vadbo se vadbene oblike spreminjajo glede na izbrano organizacijsko metodo in gibalno nalogo (Dežman in Dežman, 1998).

Pri vadbi posameznikov lahko vadijo vsi enako ali vsak po svoje. Prav tako je pri vadbi dvojic ali trojic. Vadbo v večjih skupinah pa lahko organiziramo v kolonah, vrstah, gručah itd. Skupine pa so pri tem lahko organizirane homogeno ali heterogeno (po značilnostih, sposobnostih, interesih, socialnih odnosih in spolu) (Dežman in Dežman, 1998).

5.4 ORGANIZACIJSKE METODE DELA

Organizacijske metode so načini organiziranja vadbe, s katerimi želimo povečati učinkovitost vadbe (čim bolj izkoristiti čas, prostor, naprave in pripomočke). Poznamo temeljne in kompleksne organizacijske metode (Dežman, 2000).

Temeljne organizacijske metode so samostojne in se med seboj ločijo po načinu koriščenja prostora, zaporedju izvajanja nalog, izbiri gibalnih nalog in načinih obremenjevanja (Dežman, 2000).

Poznamo frontalno vadbo, kjer vadijo vsi hkrati, vendar vsak zase, v dvojicah, trojkah ali skupinah. Vadeči izvajajo gibalne naloge v kolonah, vrstah, krogih, polkrogih in drugih razvrstitvah (Dežman, 2000).

Druga temeljna organizacijska metoda je poligon. Poligon je zanimiv predvsem pri mlajših, kjer z različnimi ovirami in načini gibanja popestrimo vsebino in širimo gibalne vzorce otrok (Dežman, 2000).

Obhodna vadba je tretja temeljna organizacijska metoda, ki je primerna predvsem za razvijanje gibalnih sposobnosti in utrjevanje ter izpopolnjevanje tehnike. Za obhodno vadbo je značilno, da vsaka gibalna naloga tvori eno vadbeno postajo. Število postaj je odvisno od vsebine in cilja, ki ga želimo doseči. Na posamezni postaji so eden, dva ali trije vadeči (Dežman, 2000).

Kompleksne organizacijske metode predstavljata vadba po postajah, ki je v baseballu glavna metoda vadbe, in vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami.

Metodo vadbe po postajah uporabljamo za vadbo različnih vsebin. Vadba zajema več postaj, pri čemer na vsaki postaji vadi več vadečih. Po opravljeni nalogi lahko vadeči zamenjajo postajo, lahko pa tudi ne. Ta metoda omogoča gospodaren izkoristek prostora in pripomočkov (Dežman, 2000).

Pri metodi vadbe z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami oblikujemo dve do tri vadbene postaje, pri čemer je ena glavna, druga in tretja pa pomožni. Vadeči, ki imajo težave pri izvajanju nalog, se pomaknejo na pomožno vadbeno postajo z manj zahtevnimi nalogami. Tisti, ki izvedejo naloge glavne postaje brez težav, se pomaknejo na pomožno vadbeno postajo z dodatnimi, zahtevnejšimi, nalogami. (Dežman, 2000).

Na posamezni vadbeni postaji lahko uporabimo različne temeljne organizacijske metode. (Dežman, 2000).

5.5 METODE POUČEVANJA

V metodiki poučevanja in vadbe v športnih igrah se uporabljajo najrazličnejše metode posredovanja informacij. Z ustrezno dinamiko vadbe zagotavljamo sočasen razvoj osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti igralca, njegove tehnike in osnove taktike pri vadbi ter dodaten vpliv na razvoj celotnega psihomotoričnega statusa vadečega (Šibila, 1999).

Poznamo štiri glavne skupine metod, ki se med seboj dopolnjujejo (Šibila, 1999):

- a) Verbalne metode – med katere spadajo razlaga, usmerjanje, opozarjanje, analiziranje ipd. S temi metodami posredujemo informacije, ki jih vadeči sprejemajo preko slušnega kanala. Pomembne so predvsem kot dopolnilne metode vidnim in praktičnim metodam pri posredovanju novih vsebin.
- b) Vizualne metode – demonstracija, prikaz filmov, diagramov, treningov in tekem. Vadeči sprejemajo informacije preko vidnega kanala. Gre za metode, preko katerih dobijo vadeči predstavo o gibanju, o medsebojnem sodelovanju igralcev ipd., zato predstavljajo osnovo praktičnim metodam.
- c) Praktične metode – poznamo sintetične, analitične, kombinirane, situacijske, igralne in tekmovalne. So najpomembnejše metode posredovanja informacij.

Pri praktični metodi vadeči informacije sprejemajo preko kinestetičnih in vidnih kanalov.

- d) Ideomotorna metoda – za to metodo je značilno, da si v mislih predstavljamo potek giba ali kompleksa gibov, toda brez aktivnega gibanja. Metoda je pomembna pri začetnikih, vendar mora imeti vadeči predtem ustrezno vizualno in gibalno predstavo o gibanju.

Pri posredovanju informacij v baseballu so najpomembnejše praktične metode. V nadaljevanju bomo opisali tiste, ki se v praksi najpogosteje uporabljajo (Šibila, 1999).

- a) Analitična metoda – pri analitični metodi določeno gibalno celoto razbijemo na posamezne dele. Metoda se uporablja predvsem, kadar:
- želimo odpraviti napake, ki se pojavijo pri izvedbi tehnično-taktičnih prvin;
 - učimo zelo zapletene tehnično-taktične prvine;
 - učimo objektivno nevarne prvine, pri katerih ob nepravilni izvedbi obstaja možnost poškodb.
- b) Sintetična metoda – uporabljamo jo pri učenju posameznih tehnično-taktičnih prvin v celoti in pri učenju povezav med posameznimi tehnično-taktičnimi prvinami.
- c) Kombinirane metode – pomenijo kombinacijo različnih učnih metod takrat, ko s posamezno metodo ni mogoče doseči učnih smotrov. Največkrat kombiniramo sintetično in analitično metodo ter situacijsko, sintetično in analitično metodo.
- d) Situacijska metoda – uporablja se pri vadbi tipičnih igralnih situacij. Uporabimo jo takrat, ko je tehnično-taktično znanje na taki ravni, da omogoča izpopolnjevanje tehnično-taktičnih prvin v olajšanih ali oteženih situacijskih pogojih.
- e) Igralna metoda – je najbolj naravna metoda, saj se sposobnosti razvijajo z elementarnimi igrkami, prirejenimi igrami ali s pravo igro. Slabosti te metode so v pretirani individualnosti, avtomatizaciji napačnega izvajanja tehnično-taktičnih prvin in napačnem oblikovanju medsebojne komunikacije v igri.
- f) Tekmovalna metoda – služi preverjanju tekmovalne pripravljenosti igralcev.

5.6 VEČLETNI VADBENI NAČRT

Vodilo vaditelja pri interesni dejavnosti v šoli ali trenerja v klubu je večletni vadbeni načrt. Ta je neposredno odvisen od vaditeljevega znanja, sposobnosti, ustvarjalnosti in motiviranosti, posredno pa od vadbenih razmer, ravni znanja, sposobnosti in interesa otrok (Dežman, 2000).

Načrt vadbe otrok, starih do 12 let, smo razdelili na štiri obdobja:

1. obdobje: od 6. do 7. leta;
2. obdobje: od 7. do 9. leta;

3. obdobje: od 10. do 11. leta;

4. obdobje od 11. do 12. leta.

Cilji in vsebine vsakega obdobja so prilagojeni razvojnim značilnostim igralcev ter se hkrati nadgrajujejo (Perko, 2002).

5.6.1 Prvo obdobje: od 6. do 7. leta (Baseball s podstavka)

V prvem obdobju treniranja je za otroke najpomembnejša zabava. Otroci imajo kratek čas koncentracije, zato so primerni kratki treningi od 45 min do ene ure, enkrat do dvakrat na teden. V tej starostni kategoriji se igra Baseball s podstavka tekme s košaro za izločanje na sredini igrišča. Ekipo sestavlja 10 igralcev. V eni menjavi odbijajo vsi igralci s seznama za odbijanje, nato se ekipe zamenjata. Tekme trajajo štiri menjave. Igrajo vsi igralci, pri čemer se v obrambi menjajo na različnih pozicijah. V šolskem tekmovanju igrajo igralci brez rokavic in s teniško žogico. V klubskem tekmovanju pa pri igri uporabljajo rokavice in mehko žogico za baseball. Vadba in tekmovanja v tem obdobju so skupna za dečke in deklice. Vadba naj bo pestra in zanimiva, usmerjena k spoznavanju osnov lovljenja, metanja in odbijanja ter razvijanju široke baze motoričnih sposobnosti. Vaditelj skozi igro vodi igralce do predvidenih ciljev (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

GLAVNI CILJI

Učenje osnovnih pravil Baseball s podstavka in drugih teoretičnih vsebin

- naučiti se, kdaj je dosežena točka;
- spoznati osnovne izraze in pojme povezane z igro in vadbo;
- poznati opremo in uporabo le-te;
- spoznati organizacijo dela pri vadbi;
- naučiti se pravil elementarnih iger.

Učenje tehnike metanja

- postaviti se bočno, tako da je sprednja rama v smeri tarče;
- pri metu imeti komolce v višini ramen;
- stopiti s sprednjo nogo proti tarči pri podaji.

Lovljenje žogice

- z očmi slediti žogici, kako pade v rokavico, za vse ulovljene žogice (podaja, talna ali visoka);
- spoznati se z uporabo rokavice pri lovljenju žogice;
- poznati prežo pri lovljenju podaje in pričakovanju odbite žogice v obrambi.

Odbijanje

- spoznati se z varnostnimi pravili (nositi čelado, kdaj odbijati in kdaj ne, kje stati, ko ne odbijamo);

- pravilno se postaviti v odbijalno polje pri odbijanju;
- izbrati primerno velik in težak kij;
- spoznati se s pravilnim prijemom kija;
- spoznati, kako se po odbiti žogici pravilno odvrže kij;
- odbiti žogico s podstavka.

Tek po bazah

- naučiti se prave smeri teka po bazah po odbiti žogici;
- pohoditi bazo pri preteku.

Učenje pozicijske igre v igrišču

- spoznati postavitev igralcev po pozicijah v obrambi;
- pustiti žogico, ki je odbita na soigralca, da jo le-ta ulovi.

Elementarne igre

- med dvema ognjema brez in z rokavico;
- lovljenje z žogico;
- zbijanje žog s podstavka.

5.6.2 Drugo obdobje: od 8. do 9. leta (Baseball z metalcem trenerjem)

V obdobju med 7. in 9. letom starosti igrajo otroci klasični Baseball s podstavka brez košare za izločanje na sredni in Baseball z metalcem trenerjem. Vadba poteka 60–90 min dva- do trikrat tedensko. Otroci tekmujejo na turnirjih vsakih štirinajst dni. Posamezna tekma na turnirju je dolga tri menjave, igrajo pa tri do štiri tekme. V obrambi sestavlja ekipo devet igralcev, pri čemer naj bi otroci preizkusili različne pozicije. Igralni čas je porazdeljen med vse igralce, kar pomeni, da igrajo vsi igralci. Metalec je vaditelj. Trenirajo in tekmujejo z mehкими žogicami. Pri odbijanju uporabljajo kije, ki so krajši in lažji, prva baza pa je zaradi varnosti dvojna. V tem obdobju vadijo fantje in dekleta skupaj. Vadba naj bo pestra in zanimiva, usmerjena k spoznavanju osnov lovljenja, metanja in odbijanja ter razvijanju široke baze motoričnih sposobnosti (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

GLAVNI CILJI

Učenje osnovnih pravil Basebala s podstavka in basebala ter drugih teoretičnih vsebin

- poznati načine izločanja igralcev (izločitev z dotikom igralca, z v zraku ulovljeno žogico, z metom na prvo bazo, s strike outom);
- naučiti se razlike med za tek obveznim (forsiran) in neobveznim (neforsiran) tekačem;
- naučiti se pravila, ki ne dovoljuje prehitevanja tekačev pred sabo;
- poznati izraze in pojme povezane z igro in vadbo;
- poznati organizacijo dela pri vadbi;

- spoznati razlike med baseballom in Baseballom s podstavka;
- naučiti se pravil elementarnih iger.

Učenje tehnike metanja

- izvesti korak s sprednjo nogo proti tarči pri metu;
- spoznati prijem žogice po štirih šivih;
- usmeriti inercijo telesa za met proti tarči;
- naučiti se meta s križnim korakom (»crow hop«);
- spoznati spodnjo podajo (»flip«).

Lovljenje podaj in odbitih žogic

- slediti žogici z očmi, kako pade v rokavico, za vse ulovljene žogice (podaja, talna žogica ali visoka žogica);
- loviti vse žogice (podaja, talna ali visoka) z obema rokama in pred telesom;
- imeti prste obrnjene gor oziroma dol glede na lovljeno žogico;
- premakniti se pri lovljenju žogic, ki so malo stran od igralca;
- spoznati osnove igranja prve baze;
- spoznati osnove postavitve lovilca.

Odbijanje

- poznati in upoštevati varnostna pravila (nositi čelado, kdaj odbijati in kdaj ne, kje stati, ko ne odbijamo);
- samostojno izbrati primeren kij;
- naučiti se, kako pravilno prijati kij;
- izvesti prenos teže pri odbijanju žogice s podstavka;
- odbiti »soft toss« žogico;
- odbiti »front toss« žogico;
- odbiti žogico pri zgornjem metu vaditelja.

Tek po bazah

- osvojiti pravilen tek čez prvo bazo;
- naučiti se teka do prve, druge in tretje baze ob udarcu;
- vedeti, kdaj je treba napredovati na naslednjo bazo in kdaj lahko ostanemo na že osvojeni bazi;
- spoznati tek igralca na bazi ob udarcu visoke žogice;
- spoznati tehniko pridrsanja na bazo;
- naučiti se pravila, ki ne dovoljuje prehitevanja tekačev pred sabo.

Učenje posameznih pozicij

- naučiti se nalog igralca, ko žogica ni odbita nanj (pokriti bazo ali met).

Elementarne igre:

- med dvema ognjema brez in z rokavico;
- lovljenje z žogico, zbijanje žog s podstavka;
- 10 podaj;
- štafete;

- poligoni.

5.6.3 Tretje obdobje: od 10. do 11. leta (Baseball z napravo za metanje)

V tretjem obdobju od 10. do 11. leta otroci opravijo dve do tri vadbne tedensko 75–90 min. Na turnirjih, ki potekajo vsakih štirinajst dni, igrajo tri do štiri tekme po tri menjave. Za metanje odbijalcem se uporablja naprava za metanje, s katero upravlja vaditelj ali za to določena odrasla oseba. V obrambi sestavlja ekipo devet igralcev. Igralni čas je porazdeljen med vse igralce, pri čemer naj bi igralci spoznali in preizkusili različne pozicije. Trenirajo in tekmujejo z mehкими žogicami. Pri odbijanju uporabljajo kije, ki so krajši in lažji, prva baza pa je zaradi varnosti dvojna (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

Pri tej starosti se med igralci pojavijo že precej velike razlike v velikosti in znanju. Zato je naloga vaditelja, da organizira primerno vadbo, ki omogoča vsem igralcem varno izpopolnjevanje veščin basebala in razvoj motoričnih sposobnosti. Igralci v tem obdobju bolj natančno spoznajo osnovne naloge posameznih pozicij v obrambi. Eden glavnih ciljev je uporabiti pravilno tehnično izvedbo elementov v igri. Večji del vadbe odbijanja je organiziran po postajah (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

GLAVNI CILJI

Učenje pravil in drugih teoretičnih vsebin basebala

- poznati okvirje strikecone;
- spoznati komunikacijo med vaditeljem in igralcem ter med igralci z vnaprej določenimi signali;
- poznati organizacijo dela pri vadbi po postajah.

Učenje tehnike metanja

- izvesti korak s sprednjo nogo proti tarči pri metu žogice med igro;
- uporabljati prijem žogice po štirih šivih med igro;
- usmeriti inercijo telesa za met proti tarči v igri;
- spoznati osnove tehnike metanja;
- podati spodnjo podajo (»flip«) pri izvedbi dvojne izločitve (»double play«).

Lovljenje podaj in odbitih žogic

- spoznati lovljenje talnih žogic na vse ali nič (»do or die«);
- naučiti se lovljenja talnih žog na stran (»forhand« in »backhand«);
- poznati tehniko lovljenja na prvi bazi;
- spoznati osnove tehnike lovljenja in blokiranja lovilca (»catcherja«);
- naučiti se križnega in izpadnega koraka nazaj pri lovljenju visokih žogic.

Odbijanje

- odbijati notranjo, sredinsko in zunanjo žogico s podstavka;
- odbijati »soft toss«;

- odbijati »front toss« v smer, ki jo igralcu omogoča žogica;
- uloviti pravi trenutek (»timing«) za odbijanje pri napravi za metanje;
- spoznati organizacijo dela pri vadbi po postajah (odbijanje s podstavka, »soft toss«, »front toss«, »live bp« itd.).

Tek po bazah

- naučiti se teka s tretje baze ob dolgi visoki žogici;
- obvladati tehniko pridrsanja na bazo.

Učenje pozicijske igre v igrišču

- spoznati osnove posameznih pozicij (v notranjem polju, zunanjem polju, prva baza, lovilca, metalec);
- spoznati tehnične elemente igre lovilca (postavitev pri lovljenju, delo nog pri metu, blokiranje žogic v tla);
- spoznati osnove meta metalca;
- osnove mosta (»cut-off«) in podaljšane podaje (»relay«).

5.6.4 Četrto obdobje: od 11. do 12. leta (Baseball z metalcem)

Otroci se v zadnjem obdobju pred prestopom na večje igrišče srečajo z metanjem na poziciji metalca. Zato je v tem obdobju treba velik del vadbe nameniti metalcu in lovilcu. Otroci na teden opravijo tri vadbe po 90 min in eno, 5–7 menjav dolgo tekmo. Ekipo sestavlja med 12 in 15 igralcev, v obrambi pa hkrati igra devet igralcev. Igralni čas je enakovredno porazdeljen med vse igralce. Igra se z mehko žogo za baseball, priporočeno pa je, da si igralci na treningu podajajo s trdo žogo za baseball. Pri odbijanju uporabljajo kije, ki so krajši in lažji.

Razlike med igralci v razvoju, velikosti in znanju so v tem obdobju še vedno velike. Zato je naloga vaditelja, da organizira primerno vadbo, ki omogoča vsem igralcem varno izpopolnjevanje veščin basebala ter razvoj preciznosti in ravnotežja. Vadba je usmerjena v posamezne pozicije. Velik del vadbe je namenjen tehniki metalca in lovilca, drugi del je večinoma usmerjen v skupinsko taktiko v obrambi in v osnovne tehnično-taktične prvine v napadu.

Na tekmi so metalci tisti igralci, ki so že osvojili tehniko metanja. Število metov na treningih je omejeno s presojo vaditelja in naj ne bi presegalo števila, ki ga priporoča organizacija Little league. Na tekmah so metalci s pravili omejeni na dve menjavi metanja na tekmo in s tremi na dan, če sta dve tekmi v enem dnevu. Kljub omejitvi lahko metalec preseže največje število metov, ki jih priporoča Little League. Vaditeljeva naloga je, da šteje število metov in v primeru prevelikega števila metov vzame metalca iz igre pred iztekom dveh menjav (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

GLAVNI CILJI

Učenje pravil ter drugih teoretičnih vsebin basebala

- naučiti se reagirati ob dosojenem pravilu »infield fly«;
- naučiti se priziva («apeal»);
- poznati pravilo prezgodnjega zapuščanja baze pri kraji baze.

Metalec

- utrditi tehniko meta metalca iz seta in wind upa;
- poznati prijem žogice za hitro ravno žogo («fastball») in počasno žogo («change-up»);
- spoznati obrambne naloge metalca (pokrivanje prve baze, domače baze).

Odbijanje

- naučiti se kratkega udarca («bunt»);
- utrditi tehniko odbijanja žogic, ki letijo po zunanem in notranjem delu strikecone;
- poznati organizacijo dela pri vadbi po postajah (odbijanje s podstavka, »soft toss«, »front toss«, kratek udarec, »live bp« itd.);
- samostojno izvesti podajanje žogic odbijalcu pri vajah »soft toss«, »front toss«, kratek udarec itd.

Tek po bazah

- naučiti se teka po bazah pri kratkem udarcu;
- naučiti se kraje baze.

Učenje ekipne igre v obrambi

- naučiti se komunikacije med igralci;
- naučiti se sodelovanja med igralci v notranjem in zunanem polju (most in podaljšanje podaje);
- spoznati različne postavitve obrambnih igralcev glede na situacijo;
- spoznati prednosti pozicij pri lovljenju žogic;
- spoznati osnove obrambe proti kratkim («bunt») udarcem;
- spoznati osnovne taktične obrambne akcije s tekačem na prvi in tretji bazi (1-3 situacija);
- naučiti se obrambe proti kraji baze.

5.7 METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV PRI BASEBALLU

V procesu vadbe basebala otrok je še posebej pomembna metoda demonstracije. Igralcem je treba prikazati pravilno izvedbo, pri tem pa upoštevati starost, predhodno znanje in staž treniranja (Perhaj, 2005).

V nadaljevanju bomo prikazali princip postopnega učenja tehničnih elementov v baseballu.

METODIKA UČENJA META PODAJE

- prikaz pravilne izvedbe tehničnega elementa;
- igralci imitirajo tehnični element ali vajo brez žogice;
- izvajanje tehničnega elementa po posameznih segmentih (met iz zapestja, samo zgornji del telesa, bočni položaj);
- uporaba mehkih žogic;
- igralci si podajajo žogico v parih ali po skupinah;
- izvajanje tehničnega elementa v sodelovanju z drugimi elementi.

METODIKA UČENJA META METALCA

- prikaz pravilne izvedbe tehničnega elementa;
- igralci imitirajo tehnični element ali vajo brez žogice;
- izvajanje tehničnega elementa po posameznih segmentih (met iz zapestja, samo zgornji del telesa, bočni položaj);
- uporaba mehkih žogic;
- met žogice v steno ali ograjo, pri čemer se igralci ne ukvarjajo s tarčo, temveč so pozorni na gibanje;
- igralci si podajajo žogico s tehniko metalca v parih;
- izvedba meta z lovilcem (»bulpen«);
- metanje odbijalcem;
- izvajanje tehničnega elementa v sodelovanju z drugimi elementi.

METODIKA UČENJA LOVLJENJA PODAJE

- prikaz pravilne tehnike lovljenja podaje;
- uporaba mehkih žogic;
- lovljenje žogice brez rokavice;
- lovljenje žogice z rokavico;
- razdalja med podajalcema je kratka in se jo postopoma povečuje;
- žogice so na začetku počasne in v rahlem loku, kasneje pa se postopoma povečuje hitrost podaje.

METODIKA UČENJA LOVLJENJA TALNE ŽOGICE

- prikaz pravilne izvedbe preže v pričakovanju žogice in lovljenja talne žogice;
- igralci s kontrolirano hitrostjo imitirajo tehnični element brez žogice;
- uporaba mehkih žogic;
- lovljenje talne žogice na mestu, kotaljene iz roke;
- lovljenje talne žogice z gibanjem k žogi, kotaljenje iz roke;
- lovljenje talne žogice, odbite s kijem;
- izvajanje tehničnega elementa v sodelovanju z drugimi elementi.

METODIKA UČENJA LOVLJENJA VISOKE ŽOGICE

- prikaz pravilne izvedbe lovljenja visoke žogice;
- igralci s kontrolirano hitrostjo imitirajo tehnični element brez žogice;
- uporaba mehkih žogic;
- lovljenje visoke žogice, spuščene iz roke;
- lovljenje visoke žogice, ki si jo igralci sami vržejo (začne se z nizkimi žogicami in nadaljuje z vedno višjimi);
- lovljenje visoke žogice na mestu v parih ali skupinah;
- vadba gibanja brez lovljenja žogice;
- lovljenje visoke žogice v gibanju;
- lovljenje visoke žogice, odbite s kija (najprej s krajše razdalje in nižje odbite žogice, nato se razdaljo povečuje in žogico odbija vedno višje);
- izvajanje tehničnega elementa v sodelovanju z drugimi elementi.

METODIKA UČENJA LOVLJENJA LOVILCA

- prikaz preže v pričakovanju žogice in lovljenja;
- igralci imitirajo tehnični element brez žogice;
- uporaba mehkih žogic;
- lovljenje žogice brez rokavice;
- lovljenje počasne žogice z rokavico;
- lovljenje žogice ob zamahu odbijalca;
- izvajanje tehničnega elementa v sodelovanju z drugimi elementi.

METODIKA UČENJA BLOKIRANJA LOVILCA PRI ŽOGICAH V TLA

- prikaz položaja pri blokiranju žogice v tla;
- igralci imitirajo tehnični element brez žogice;
- uporaba mehkih žogic;
- blokiranje žogic pri kontrolirani hitrosti;
- blokiranje žogic pri tekmovalni hitrosti;
- blokiranje žogic ob zamahu odbijalca;
- izvajanje tehničnega elementa v sodelovanju z drugimi elementi.

METODIKA UČENJA ODBIJANJA

- tehnični element se vadi po posameznih segmentih, ki se jih kasneje združuje (prijem kija, postavitve v odbijalčev prostor, gibanje pred zamahom; rotacija v bokih in prenos teže, zamah, tempiranje zamaha);
- prikaz pravilne izvedbe tehničnega elementa;
- igralci imitirajo tehnični element ali vajo brez žogice;
- uporaba mehkih žogic;
- odbijanje s podstavka;
- odbijanje žogice, ki leti proti igralcu s strani (»soft toss«);
- odbijanje žogice, ki leti proti igralcu od spredaj (»front toss«);
- odbijanje žogice pri tekmovalni hitrosti;
- izvajanje tehničnega elementa v sodelovanju z drugimi elementi.

METODIKA UČENJA TEKA PO BAZAH

- prikaz pravilne izvedbe teka po bazah;
- ključne točke in pasove poti, kjer naj bi tekli, se označi s klobučki oziroma drugimi označbami;
- igralci izvedejo tek po bazah pri submaksimalni hitrosti;
- igralci izvedejo tek po bazah pri maksimalni oziroma tekmovalni hitrosti.

6. VAJE V BASEBALLU

6.1 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE LOVLJENJA PODAJE

LOVLJENJE »JAJČKA«

Potrebna oprema: mehke žogice za baseball iz pene; alternativa: tenis žogice ali žogice iz papirja.

Cilj vaje: znebiti se strahu pred lovljenjem žogice in amortiziranje žogice ob kontaktu z rokavico.

Opis vaje: vaditelj stoji 2–3 m pred igralcem, ki je brez rokavice v preži za lovljenje podaje. Žogico se poda igralcu v višini prsi s spodnjo podajo. Igralec žogico ulovi mehko, kot bi lovil jajček, in jo poda nazaj.



Slika 29. Prikaz vaje Lovljenje jajčka.

Možnosti:

- v parih dva igralca;
- uporaba mehke žogice za baseball;
- uporaba rokavice za lovljenje;
- s prisunskim korakom v levo ali desno stran.

GOLMAN

Potrebna oprema: rokavica, žogice, klobučki ali druge označbe golov.

Cilj vaje: reagiranje na žogice, ki so levo ali desno; loviti žogico z rokavico.

Opis vaje: vaditelj ali igralec z razdalje treh ali več metrov poskuša zadeti gol s spodnjo podajo. Met naj ne bi bil premočan, zato se mora, kadar je to potrebno, povečati

razdaljo med igralcema. Igralec v голу poskuša preprečiti zadetek in z rokavico uloviti žogico.



Slika 30. Prikaz vaje Golman.

Možnosti:

- daljša razdalja in met od zgoraj;
- večji ali manjši gol.

10 PODAJ

Potrebna oprema: rokavica, žogica, določeno polje.

Cilj vaje: loviti žogico z rokavico; loviti žogico v različnih položajih.

Opis vaje: igralci so razdeljeni v dve enako veliki skupini. Ena skupina poskuša izvesti 10 podaj, druga pa jim želi to preprečiti. Če žogica pade na tla, se štetje začne znova. Če je žogica prestrežena s strani druge skupine, lahko le-ta takoj začne svojo serijo podaj. Igra se konča, ko ena ali druga skupina uspešno zaključi 10 podaj.

Možnosti:

- manjše ali večje polje.

6.2 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE LOVLJENJA TALNIH ŽOGIC

LOVLJENJE NA KOLENIH

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: loviti talno žogico z obema rokama, tj, rokavico in roko skupaj; loviti žogico pred telesom; ublažiti lovljenje ob kontaktu rokavice z žogico.

Opis vaje: igralca sta na kolenih, obrnjena eden proti drugemu, oddaljena eden od drugega 3–4 m. Izmenično si podajata žogico s kotaljenjem po tleh. Pri lovljenju imata kolena malce razmaknjena, trup je nagnjen naprej, s pogledom spremljata žogico, kako pade v rokavico. Rokavico imata pred telesom v stiku s tlemi, drugo roko nad njo, pripravljeno, da poklopi žogico.

Možnosti:

- lovljenje brez rokavice;
- »backhand«, »forehand«.



Slika 31. Lovljenje talne žogice na kolenih.

ŠTAFETA

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: premikati se k žogici; postavitev v preži; pri lovljenju spustiti rokavico do tal.

Opis vaje: igralci so razdeljeni v skupine po štiri, pet ali šest. Polovica skupine je na eni strani in druga polovica nasproti njim na drugi strani. Oddaljeni so vsaj 15 m. Če je v skupini pet igralcev, je žoga na začetku na strani s tremi igralci. Prvi v vrsti zakotali žogo po tleh prvemu v nasprotni koloni in po desni strani teče na konec nasprotnne kolone. Prvi na drugi strani gre proti žogi, jo ulovi, zakotali nazaj in za njo po desni strani teče na konec nasprotnne kolone. Tako teče igra, dokler ne pridejo vsi igralci na svojo prvotno pozicijo.

Možnosti:

- ena stran kotali žogo po tleh, druga jo vrača s podajo po zraku;
- lovljenje talnih žogic na vse ali nič (»do or die«);
- tekmovanje dveh ali več skupin.

SHORT HOP (talna žogica s kratkim odbojem)

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: loviti talno žogico z enim odbojem z ublažitvijo ob kontaktu; uporabiti obe roki pri lovljenju.

Opis vaje: igralca sta na kolenih, obrnjena eden proti drugemu, oddaljena eden od drugega 3–4 metre. Izmenično si podajata žogico z odbojem od tal pred rokavico partnerja. Pri lovljenju imata kolena malce razmaknjena, trup nagnjen naprej, s pogledom spremljata žogico, kako pade v rokavico. Rokavico imata pred telesom v stiku s tlemi, drugo roko nad njo.

Možnosti:

- »backhand« in »forehand«;
- »long hop« (odboj žogice na sredini med igralcema).

GOLMAN TALNIH ŽOGIC

Potrebna oprema: rokavica, žogice, klobučki ali druge označbe golov.

Cilj vaje: reagirati na žogico, ki je levo ali desno; lovljenje talne žogice.

Opis vaje: vaditelj ali igralec z razdalje treh ali več metrov poskuša zadeti gol s kotaljenjem žogice. Met naj ne bi bil premočan, zato se mora, kadar je to potrebno, povečati razdaljo med igralcema. Igralec v голу poskuša preprečiti zadetek in z rokavico uloviti žogico.

Možnosti:

- daljša razdalja in met od zgoraj;
- večji ali manjši gol.

SQUASH (vaja, primerna za športno dvorano)

Potrebna oprema: stena, od katere se žogica odbije, mehka žogica, rokavica.

Cilj vaje: loviti žogico pred telesom; pri lovljenju se spustiti v nizek položaj s telesom; premikati noge glede na odboj žogice.

Opis vaje: igralec vrže žogo v steno naravnost pred seboj. Po odboju jo ulovi med noge

Možnosti:

- v parih – igralca eden drugemu mečeta žogico v steno, ki jo partner ulovi;
- igra na točke med dvema ali več igralci, kdo prej naredi napako pri lovljenju.

6.3 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE LOVLJENJA VISOKIH ŽOGIC

PADANJE ŽOGICE Z NEBA

Potrebna oprema: rokavica, žogice, podstavek ali lestev.

Cilj vaje: uloviti visoko žogico nad glavo in pred telesom; loviti z obema rokama.

Opis vaje: vaditelj stoji na podstavku ali lestvi in igralcu, ki je v preži za lovljenje visokih žogic, spušča žogico z višine. Igralec žogico ulovi z obema rokama.



Slika 32. Lovljenje visoke žogice pri vaji Padanje žogice z neba.

DO NEBA IN NAZAJ

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: uloviti visoko žogico nad glavo in pred telesom.

Opis vaje: igralec vrže žogico v zrak in jo poskuša uloviti. Začne z nizkimi meti, nato pa meče vedno višje.

Možnosti:

- igralca si v paru izmenično mečeta žogico v zrak;
- dodajanje različnih nalog med letom žogice (obrat, počep, dotik tal, preval).

PODAJANJE PO MAVRICI

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: uloviti visoko žogico, ki leti proti igralcu; pridobiti občutek za let žogice.

Opis vaje: igralca stojita v paru, obrnjena eden proti drugemu, in si izmenično podajata žogico v visokem loku.

LOVLJENJE VRŽENIH VISOKIH ŽOGIC

Potrebna oprema: žogice, rokavica.

Cilj vaje: loviti visoko žogico, ki leti proti igralcu; gibanje k žogici; pravočasno postaviti se pod žogico.

Opis vaje: vaditelj stoji pred igralci in jim v visokem loku podaja žogice, ki jih slednji ulovijo in v teku prinesejo nazaj.

Možnosti:

- po ulovljeni žogici jo igralci podajo nazaj;
- rafal – več žogic, vrženih ena za drugo v eni seriji, ki jih igralec poskuša po vrsti uloviti;
- meti v različne smeri (levo, desno, naprej, nazaj).

LOVLJENJE ODBITIH VISOKIH ŽOGIC

Potrebna oprema: rokavica, žogice, kij.

Cilj vaje: razviti občutek za dolžino odbite žogice s kija; pravočasno se postaviti pod žogico; loviti žogico nad glavo in pred telesom.

Opis vaje: igralci so razdeljeni v skupine. Vsaka skupina stoji v koloni na enem od igralnih mest (levi, desni in srednji zunanji igralec). Igralec, ki je na vrsti za lovljenje, stopi naprej. Vaditelj odbija visoke žogice igralcem na posameznem igralnem mestu.

VISOKA ŽOGICA ČEZ GLAVO

Potrebna oprema: žogice, rokavica.

Cilj vaje: izvesti izpadni in križni korak nazaj; uskladiti delo rok in nog pri teku.

Opis vaje: igralec stoji v preži. Vaditelj ali igralec da znak, na katerega se steče nazaj in v loku v dogovorjeno smer. Prvi korak igralca je izpadni korak nazaj (»drop step«), pri čemer je njegov pogled ves čas usmerjen v žogico. Trup ima obrnjen v smeri teka. Roke delajo kot pri teku, v smeri, kamor gre telo. Žogico lovi pred telesom v višini oči ali višje. Izjema so žogice, ki so preveč oddaljene za tak način lovljenja in jih ne doseže v tej višini. Pri žogah, ki so v smeri na strani rokavice, je pri lovljenju rokavica obrnjena z dlanjo proti telesu. Pri žogah, ki so usmerjene na drugo stran, in sicer v smer metalne roke, je rokavica v trenutku lovljenja obrnjena z dlanjo stran od telesa.

6.4 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE LOVLJENJA IN BLOKIRANJA LOVILCA

MEHKA ROKA (BREZ ROKAVICE ALI Z NJO)

Potrebna oprema: žogice.

Cilj vaje: naučiti se mehkega lovljenja žogice.

Opis vaje: igralec čepi v lovilčevi preži za lovljenje. Vaditelj z razdalje 5 m meče »front toss« žogico v višini prsi. Hitrost meta in razdaljo se lahko prilagaja. Žogico se lovi z roko, na kateri je običajno rokavica.

Možnosti:

- žogico se lovi z rokavico.

BLOKIRANJE NA SUHO

Potrebna oprema: polna oprema lovilca.

Cilj vaje: izpopolniti tehniko blokiranja; hitrejša izvedba blokiranja.

Opis vaje: igralec čepi v lovilčevi preži za lovljenje. Na znak izvede imitiranje blokiranja, pri čemer si mora predstavljati met metalca in odboj od tal. Število ponovitev v seriji je med sedem in deset.

Možnosti:

- blokiranje v levo in desno.



Slika 33. Simuliranje blokiranja brez žogice.

BLOKIRANJE

Potrebna oprema: polna oprema lovilca, žogice.

Cilj vaje: izpopolniti tehniko blokiranja; hitrejša izvedba blokiranja.

Opis vaje: igralec čepi v lovilčevi preži za lovljenje. Vaditelj ali soigralec meče žogice eno za drugo pred igralca v tla. Z metom nove žogice počaka le toliko, da se igralec postavi v prežo za lovljenje. Slednji poskuša vsako žogico blokirati tako, da se odbije čim bližje in se takoj nato spet postavi v položaj za lovljenje. Število ponovitev v seriji je med sedem in deset.

Možnosti:

- izmenično blokiranje žogic naravnost, levo in desno.

6.5 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE META

MET IZ ZAPESTJA

Potrebna oprema: žogica, rokavica.

Cilj vaje: uporabiti zapestje pri metu; doseči rotacijo žogice nazaj.

Opis vaje: igralec stoji v stoji razkoračno v paru s soigralcem, ki je od njega oddaljen 3–5 m. Roko z rokavico ima pred telesom v višini prsi, pokrčeno navznoter, metalno roko ima pokrčeno gor, komolec sloni na rokavici. Žogico drži po štirih šivih, tako da je dlan nad njo. Pri metu se zapestje pomakne najprej in nazaj, nato sledi sunkovit zamah

naprej. Kazalec in sredinec sta zadnja, ki zapustita stik z žogico. Partner žogico ulovi in na enak način poda žogico nazaj.



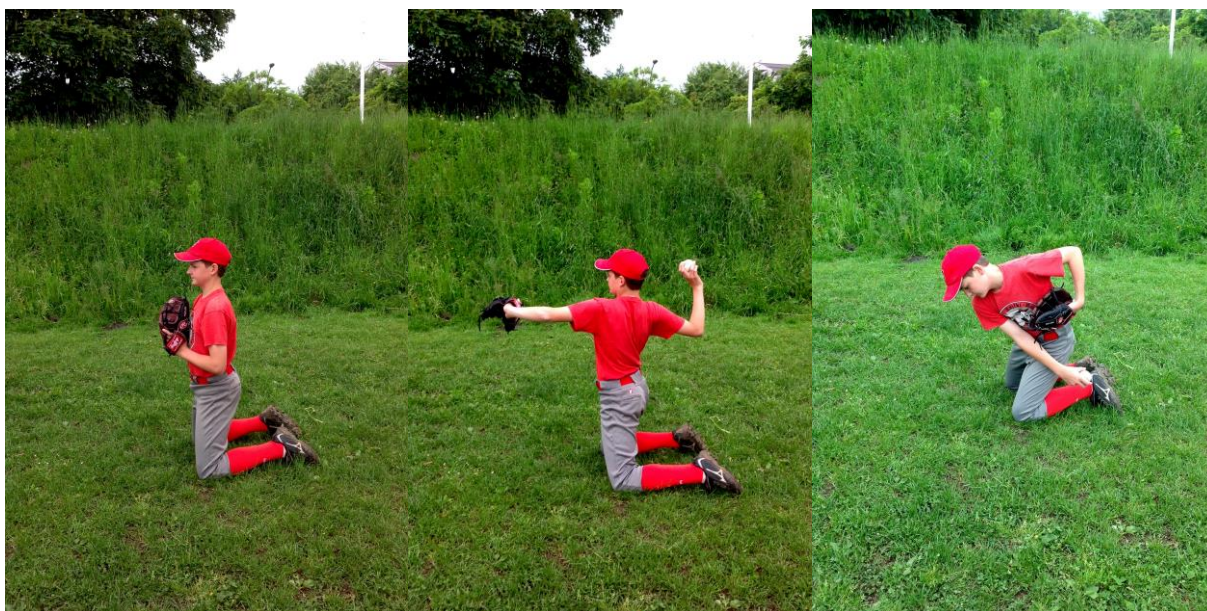
Slika 34. Met iz zapestja.

MET IZ POLOŽAJA NA KOLENIH

Potrebna oprema: žogica, rokavica.

Cilj vaje: osredotočiti se na zgornji del telesa pri metu; z rokami izvesti polkrožni gib dol - nazaj - gor - naprej.

Opis vaje: igralca sta na kolenih eden nasproti drugemu 5–7 m narazen. Trup je vzravnani (ne sedita na kolenih, temveč sta dvignjena od tal). Roke so sklenjene v rokavici. Igralec zasuka trup v smeri metalne roke, razklene roke in poda žogico partnerju.



Slike 35, 36 in 37. Podaja iz položaja na kolenih.

Možnosti:

- začetni položaj rok je lahko že razklenjen in trup zasukan (kot prikazuje Slika 36). Iz tega položaja poteka gibanje samo naprej v smeri tarče.

ŠTORKLJA

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: uporabiti celo telo pri metu; ohraniti ravnotežje tekom celotnega meta.

Opis vaje: igralca stojita na razdalji pet ali več metrov in si podajata žogico. Začetni položaj je v stoji na eni nogi (nasprotni metalni roki) v ravnotežnem položaju, roke so sklenjene v višini prsi, pogled je usmerjen v tarčo. Po končani podaji igralec ohrani ravnotežje na eni nogi. Trup ima vzporeden s tlemi, metalna roka konča ob stojni nogi in zamašna noga v podaljšku trupa, v kolenu pokrčena gor.



Slike 38, 39 in 40. Podaja na eni nogi, imenovana »štorklja«.

NAZAJ NAPREJ (»POWER POSITION«)

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: izkoristiti odziv z zadnjo nogo pri metu; izkoristiti celo telo.

Opis vaje: igralec v začetnem položaju stoji v razkoračni stoji, pravokotno na partnerja. Kolena ima pokrčena, stopalo sprednje noge je usmerjeno v smeri tarče, teža je na sprednjem delu stopal. Sprednja roka, na kateri ima rokavico, je usmerjena v tarčo, tako da je dlan obrnjena proti tarči s palcem proti tlu. Metalna roka je usmerjena stran od tarče, pokrčena v komolcu. Žogica je obrnjena v nasprotno smer od tarče. Prijem žogice je po štirih šivih.

Gibanje začne s prenosom teže na zadnjo nogo, ki mu sledi odziv naprej proti tarči. Po končani podaji ohrani ravnotežje na eni nogi. Trup je vzporeden s tlemi, metalna roka konča ob stojni nogi, zamašna noga je v podaljšku trupa, v kolenu pokrčena gor (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

PODAJANJE V PARIH

Potrebna oprema: žogica, rokavica.

Cilj vaje: tekoče izvesti podajo; izboljšati natančnost pri metu.

Opis vaje: igralca si na poljubni razdalji podajata žogico. Začneta bližje in se nato oddaljujeta.

Možnosti:

- met s križnim ali prisunskim korakom (»crowl hop«), ki je primeren predvsem pri daljših razdaljah. Običajno se začne brez crowl hopa in se z njim nadaljuje, ko se doseže večje razdalje.

ZBIJ ŽOGO

Potrebna oprema: žogice, podstavek, klobučki za označevanje razdalje, košarkarska, nogometna ali katera druga velika žoga.

Cilj vaje: izboljšati natančnost zadevanja cilja in podaje.

Opis vaje: podstavek z veliko žogo je postavljen na primerni razdalji, ki se jo glede na znanje igralcev lahko povečuje ali zmanjšuje. Mesto, s katerega se cilja žogo, je označeno s klobučkom.

Možnosti:

- z označenih mest meče več igralcev hkrati;
- nasproti si lahko stojita dve ekipi, žoga na podstavku stoji med njima.

ŠTAFETA

Potrebna oprema: žogice, rokavice, klobučki.

Cilj vaje: naučiti se obrata v smeri rokavice pri podaji naprej; povečati hitrost obrata pri podaji z obratom.

Opis vaje: igralci stojijo v koloni. Razdalja med igralci je poljubna, vendar enaka. Prvi v koloni poda žogo naslednjemu, ki ulovi žogico, se obrne v smeri rokavice in poda naprej. Pomembno je delo nog. Noga na strani metalne roke stopi nazaj in v stran. To igralcu omogoči, da se v enem koraku obrne za 180°. Druga noga stopi po obratu v smeri tarče. Ko pride žogica do zadnjega, ta simulira met naslednjemu, vendar žogico zadrži. Nato še enkrat naredi obrat, pri katerem vrže žogico nazaj najbližjemu igralcu v koloni, s čimer se začne potovanje žogice nazaj proti prvemu. Ko prvi v koloni ulovi žogico, se štafeta zaključi.

Možnosti:

- tekmovanje med dvema ali več skupinami.

CIKCAK

Potrebna oprema: žogice, rokavice, klobučki.

Cilj vaje: loviti z obema rokama; naučiti se skladnega dela rok in nog pri sprejemu podaje in nadaljevanju podaje; izboljšati hitrost sprejema in oddaje žogice.

Opis vaje: igralci si stojijo nasproti v dveh vrstah. Razdalja med igralci levo in desno je poljubna, vendar enaka in ne prevelika. Razdalja med vrstama je poljubna, prilagojena znanju in starosti ekipe. Prvi v vrsti poda žogico igralcu nasproti, ki je prvi v drugi vrsti. Prvi v drugi vrsti poda drugemu v prvi vrsti in tako naprej do zadnjega v vrsti in potem po enakem vzorcu nazaj do prvega, ki je igro začel. Takrat se igra zaključí.

Igralec pričakuje žogico v preži za lovljenje. V trenutku lovljenja stopi z nogo na strani rokavice naprej proti žogici. Z drugo nogo stopi za prvo, pri čemer jo zasuka za 90°. S tem se obrne tudi trup, ki je v položaju za podajo. Sprednja noga ob podaji stopi v smeri tarče. Žogico lovi z obema rokama.

Možnosti:

- merjenje časa za izvedbo vaje;
- tekmovanje med dvema ali več skupinami.

6.6 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE META METALCA

Vse vaje za izpopolnjevanje tehnike meta pri podaji so tudi predvaje za izpopolnjevanje tehnike meta metalca. V nadaljevanju bomo predstavili še nekaj specialnih vaj za metalce.

MET IZ POLOŽAJA NA ENEM KOLENU

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: naučiti se pravilnega giba roke pri metu (žoga potuje dol, nazaj in gor).

Opis vaje: igralec se postavi na koleno na strani metalne roke. Druga noga je prednožena. Roke ima sklenjene pred telesom v višini prsi, trup poravnan. V tem položaju razklene roke in zasuka trup. Metalna roka potuje iz rokavice dol, nazaj in gor. Prsti so ves čas te poti nad žogico. Sprednja roka z rokavico potuje dol, naprej in gor, pri čemer je palec ves čas obrnjen proti tlom.



Slike 41, 42 in 43. Met iz položaja na enem kolenu (začetni položaj, razklenjene roke in zasukan trup, zaključek meta preko kolena nasprotna noge).

Možnosti:

- vajo se izvede z izmetom v steno;
- vajo se izvede s podajanjem v paru.

IZKORAK

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: izvesti mehak, ravno prav dolg izkorak; stopalo je v smeri tarče rahlo zaprto.

Opis vaje: v položaju set se hkrati dvigne roke in nogo ter stopi v smeri tarče (Kindall in Winkin, 2000).

Možnosti:

- vajo se izvede z izmetom v steno;
- vajo se izvede z izmetom lovilcu.

DVIG NOGE S PODPORE

Potrebna oprema: rokavica, žogica, stol ali druga opora za nogo.

Cilj vaje: izvesti mehak enak uravnotežen dvig noge.

Opis vaje: igralec ima v položaju set nogo dvignjeno tako, da je stopalo na robu stola. Stopalo stojne noge je poravnano s stopalom na stolu. Višina stola ali opore noge naj bi bila tako visoka, da je stegno vzporedno s tlemi ali malo nižje. Hkrati se dvigne roke in nogo ter stopi v smeri tarče. Gre za rahel gib, ki ne vpliva na druge dele telesa (Kindall in Winkin, 2000).



Slika 44. Met s podporo sprednje noge v ravnotežnem položaju.

Možnosti:

- vajo se izvede z izmetom v steno;
- vajo se izvede z izmetom lovilcu.

RAVNOTEŽJE

Potrebna oprema: rokavica, žogica.

Cilj vaje: naučiti se umirjenega kontroliranega giba brez hitenja.

Opis vaje: igralec v ravnotežnem položaju prešteje do tri, nato pa hkrati rahlo dvigne roke in nogo ter izvede simulacijo meta (Kindall in Winkin, 2000).

Možnosti:

- vajo se izvede z izmetom v steno;
- vajo se izvede z izmetom lovilcu.

VAJA S STOLOM ZADAJ

Potrebna oprema: rokavica, žogica, stol ali druga opora za stopalo.

Cilj vaje: naučiti se meta preko čvrste izkoračene sprednje noge.

Opis vaje: igralec izkorači sprednjo nogo, zadnjo pa postavi na stol. Obrnjen je bočno, trup ima vzravnano. Ob simulaciji izmeta obrne boke, s tem pa se obrne tudi stopalo na stolu. Stopalo ostane na stolu z naslonjenimi prsti in nartom. Sprednjo nogo se ohranja čvrsto in le malo pokrčeno v kolenu (Kindall in Winkin, 2000).



Slike 45, 46 in 47. Met s podporo zadaj, ki omogoča boljši občutek rotacije bokov in ohranjanja čvrste sprednje noge.

Možnosti:

- vajo se izvede z izmetom v steno;
- vajo se izvede z izmetom lovilcu.

6.7 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE ODBIJANJA

»CHECK«

Potrebna oprema: kij, domača baza.

Cilj vaje: naučiti se pravilne postavitve v odbijalni prostor; naučiti se opazovanja napak v postavitvi pri sebi ali soigralcu.

Opis vaje: »check« je vaja, kjer se igralci postavijo v odbijalni prostor v položaj pričakovanja metalčevga meta. Igralci so s kiji v rokah v liniji obrnjeni proti vaditelju, ki predstavlja metalca. Igralci na se na vaditeljev znak postavijo v navidezni odbijalni prostor. Vaditelj podaja vprašanje »Check?« za posamezne segmente pravilne postavitve igralcev.

Igralci morajo držati kij v prstih, členke zgornje roke morajo imeti poravnane s sredino med členki spodnje roke. Vaditelj: »Check?« Igralci preverijo vsak pri sebi in odgovorijo: »CHECK!«

Igralci morajo imeti roke pokrčene v komolcih, oba komolca morata biti obrnjena dol, kij ne sme biti naslonjen na ramo in mora biti usmerjen kot antena telefona gor in nazaj. Vaditelj: »Check?« Igralci preverijo, ali imajo kij v pravilnem položaju, in odgovorijo: »CHECK!«

Igralci morajo imeti raven trup, malo nagnjen naprej proti domači bazi. Vaditelj: »Check?« Igralci preverijo, ali so v pravilnem položaju, in odgovorijo: »CHECK!«

Igralci morajo imeti noge v širini ramen ali malo širše, pokrčene v kolenih. Vaditelj: »Check?« Igralci preverijo, ali so noge pokrčene in postavljene dovolj široko, nato odgovorijo: »CHECK!«

Igralci morajo imeti stopala vzporedno, težo na prstih. Vaditelj: »Check?« Igralci preverijo stopala in odgovorijo: »CHECK!«

Vaditelj pri vsakem checku preveri opazovani segment pri igralcih in jih opozori na morebitne napake.

Možnosti:

- dodajanje še drugih točk preverjanja (gledanje znakov vaditelja na tretji bazi, izkorak, zamah idr.);
- igralci v parih preverjajo drug drugega;
- izpadanje ob napaki;
- preverjanje ob ogledalu;
- posnemanje soigralca (partner posnema soigralca z vsemi napakami vred).

IZKORAK MED DVEMA OGNJEMA

Potrebna oprema: trije kiji (za označbo lahko uporabimo tudi klobučke ali palici).

Cilj vaje: izvesti mehak, ravno prav dolg izkorak; ohraniti glavo na istem mestu.

Opis vaje: igralec stoji v preži za odbijanje. Prvi kij ima med nogami ob sprednjem stopalu, drugi kij je postavljen vzporedno s prvim, vendar pred sprednjim stopalom. Kija sta narazen za stopalo in pol. Na znak igralec naredi izkorak, pri čemer ne sme premakniti kijeve.



Slika 48. Izkorak med dvema kijema.

Možnosti:

- odbijanje žogice s podstavka z izvedbo izkoraka med dvema kijema;
- odbijanje žogice pri vaji »soft toss«, »front toss« ali »bp« z izvedbo izkoraka med dvema kijema.

FUNGO

Potrebna oprema: kij, žogice.

Cilj vaje: razvijati koordinacijo oči - roke; izvesti prenos teže ob zamahu.

Opis vaje: dobra vaja za pridobivanje občutka prenosa teže je odbijanje žogic, ki si jih igralec meče sam. Igralec se postavi v položaj za odbijanje. V zadnji roki drži kij v pravilnem položaju (kot pri pričakovanju meta metalca). V sprednji roki drži žogico pred telesom v višini pasu. Ko je pripravljen, prenese težo na zadnjo nogo in hkrati vrže žogico navpično v zrak malo višje od višine glave. Sledita prenos teže naprej in zamah po žogici. V prvem delu, tj. pri prenosu teže na zadnjo nogo, se trup zasuka malce nazaj. V drugem delu, tj. pri prenosu teže na sprednjo nogo, se trup zasuka v smeri naprej, tako da popek odbijalca kaže v smeri odboja žogice (Gola in Monteleone, 2001).

Možnosti:

- brez kija (žogico vrže s sprednjo roko, s telesom simulira zamah in žogico ulovi ob kontaktu z roko);
- za trening prenosa teže pri notranjih žogicah se žogico vrže nižje ali višje, bolj naprej in bližje telesu, za trening prenosa teže pri zunanjih žogicah pa bolj nazaj (v liniji z zadnjo nogo) in stran od telesa;
- met žogice z zadnjo roko in držanje kija v sprednji roki;
- v paru s soigralcem, ki žogice lovi.

KIJ ZA HRBTOM

Potrebna oprema: kij, žogice.

Cilj vaje: uporabiti boke pri zamahu.

Opis vaje: igralec drži kij z rokami v pregibu podlahti in nadlahti malo nad pasom na hrbtu. Kij je obrnjen tako, da zamašek kija na ročaju gleda proti metalcu. Igralec naredi kontroliran izkorak in zatem zasuk v bokih. Težo zgornjega dela telesa ima nad točko kontakta z žogico. V končnem položaju izgleda tako, da je popek obrnjen proti metalcu, pogled ima usmerjen nad domačo bazo, kij je v liniji sprednje strani domače baze. Vajo izvaja igralec sam brez žogice ali v paru, kjer partner meče žogico v višini pasu igralcu, ki jo odbije z zasukom v bokih (Gola in Monteleone, 2001).



Sliki 49 in 50. Zamah s kijem za hrbtom za izpopolnjevanje izkoristka bokov.

ZAMAH NA SUHO

Potrebna oprema: kij.

Cilj vaje: izvesti tekoč zamah.

Opis vaje: igralec se postavi v položaj za odbijanje. Sledita izkorak in zamah. Igralec začne s počasnimi, kontroliranimi zamahi, ki jih nato stopnjuje do zamaha pri normalni hitrosti.

ZAMAH OB OGRAJI

Potrebna oprema: kij, žogice, ograja ali prenosljiva zaščitna mreža.

Cilj vaje: razviti kratek zamah ob telesu.

Opis vaje: igralec se postavi se pred ograjo. Razdaljo med ograjo in kijem odmeri tako, da postavi zamašek na ročaju kija na popek, pri čemer je kij vzporeden s tlemi. Drugi konec kija se dotika ograje. Na tej razdalji se igralec postavi v položaj za odbijanje. Sledita izkorak in zamah. Začne s počasnimi, kontroliranimi zamahi, ki jih nato stopnjuje do zamaha pri normalni hitrosti. Ograja mu onemogoča, da bi stegnil roke predaleč stran od telesa.



Slike 51, 52 in 53. Zamah ob ograji (odmerjanje razdalje, postavitve in zamah).

Možnosti:

- odbijanje žogice ob ograji s podstavka;
- odbijanje žogice ob ograji »front toss«;
- odbijanje žogic za badminton ob ograji;
- »live BP« ob prenosljivi zaščitni mreži, ki omejuje iztegovanje rok.

ODBIJANJE S PODSTAVKA (TEEJA)

Potrebna oprema: kij, žogice, podstavek.

Cilj vaje: izvesti zamah v olajšanih pogojih, kjer je žogica pri miru in lahko igralec prilagodi hitrost zamaha; odbiti žogico v ravni liniji s podstavka.

Opis vaje: igralec se postavi tako, da je podstavek, na katerem stoji žogica, v liniji s sprednjim kolonom na sredini domače baze. Žogico odbije v zaščitno mrežo ali v polje.



Slike 54, 55 in 56. Zamah s podstavka (postavitve, kontakt in zaključek zamaha).

»SOFT TOSS«

Potrebna oprema: kij, žogice, zaščitna mreža.

Cilj vaje: izvesti primerno dolg izkorak; priučiti se pravega trenutka za izvedbo izkoraka; odbiti »line drive«.

Opis vaje: »soft toss« je poleg odbijanja s podstavka ena ključnih vaj za utrjevanje zamaha. Igralec lahko opravi veliko število kvalitetnih ponovitev zamaha, ker je podajalcu relativno lahko podati primerno žogico. Pri tem se lahko osredotoči na posamezen del zamaha ali na napako, ki jo želi odpraviti.

V začetnem položaju se postavi v položaj za odbijanje. Dva metra pred njim je postavljena zaščitna mreža, v katero odbija žogico. Vaditelj ali igralec je postavljen na drugi strani domače baze, en meter pred njegovo sprednjo nogo tako, da mu s spodnjo podajo podaja žogice pod kotom 45° . Za večjo natančnost podajalec kleči na enem kolenu ali sedi na vedru za žoge. Igralec odbija žogice eno za drugo v zaščitno mrežo, pri čemer si med ponovitvami vzame dovolj časa. Število zamahov v eni seriji naj bo med 7 in 10.



Sliki 57 in 58. Vaja »soft toss« z odbijanjem v zaščitno mrežo.

Možnosti:

- odbijanje v igrišče;
- usmerjanje žogice v določena polja na igrišču.

»FRONT TOSS«

Potrebna oprema: kij, žogice, zaščitna mreža.

Cilj vaje: izvesti primerno dolg izkorak; priučiti se pravilnega trenutka za izvedbo izkoraka; odbiti »line drive«.

Opis vaje: »front toss« je vaja, ki je podobna »soft tossu«, vendar prihaja žogica pri njej iz iste smeri kot na tekmi in ne iz strani pod kotom 45°. Ker je žogica podana od spodaj, igralcu omogoča veliko natančnost pri odbijanju. Te žogice pri podajanju ne dosežajo velike hitrosti, kar odbijalcu omogoča, da se v večji meri osredotoči na sam zamah kot pa na to, da zadane žogico. Vaja omogoča veliko število kvalitetnih ponovitev zamaha. Pri tem se igralec lahko osredotoči na posamezen del zamaha ali na napako, ki jo želi odpraviti.

V začetnem položaju se postavi v položaj za odbijanje. Vaditelj, ki je za zaščitno mrežo, je postavljen pet metrov pred odbijalcem. S spodnjo podajo mu meče žogice, ki jih igralec eno za drugo odbija. Med posameznimi zamahi si mora vzeti dovolj časa za pripravo. Število zamahov v eni seriji naj bo med 7 in 10.

Možnosti:

- usmerjanje žogice v določena polja na igrišču.

ODBIJANJE V IGRISČE (»LIVE BATTING PRACTICE«)

Potrebna oprema: zaščitna mreža za metalca, žogice, kij, vedro za zbiranje žogic.

Cilji vaje: pridobiti občutek za dolžino odbite žogice; pridobiti občutek za pravočasen izkorak in zamah; razviti kontrolo nad kijem.

Opis vaje: »Live Batting Practice« (BP) je vaja, pri kateri se združi vse segmente, ki se jih je z različnimi vajami vadilo po delih. Igralci odbijajo žogico, ki jim jo s primerno hitrostjo in kar se da natančno meče vaditelj izza zaščitne mreže. Mlajšim igralcem se meče iz položaja na enem kolenu in s tem prilagodi višino, s katere žogica prihaja in naklon leta žogice, ki bi bil iz stoječega položaja prevelik. Število zamahov na serijo naj bo med 7 in 12.

Možnosti:

- »wiffleball BP«;
- »BP« z napravo za metanje.

»LINE DRIVE HOME RUN DERBY«

Potrebna oprema: kij, vedro žogic, trak ali klobučki, s katerimi označimo polje.

Cilji vaje: razviti kratek zamah v liniji nad tlemi; udariti »line drive«.

Opis vaje: v Ameriki je derbi »home run« eno najbolj priljubljenih tekmovanj, pri katerem igralci tekmujejo v številu žogic, udarjenih preko ograje. Z enakim navdušenjem igralci tekmujejo v njim prilagojenem tekmovanju na treningih. Odbijalec odbija žogice »front toss«, ki jih meče vaditelj. Ostali igralci lovijo in zbirajo žogice na igrišču. Vsak igralec odbija 7 žogic, ki se točkujejo. »Line drive« šteje tri točke, močno odbita žogica po tleh šteje dve točki, zgrešena žogica, »foul ball«, slabo odbita žogica v tla ali v zrak štejejo nič točk (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

Možnosti:

- derbi »home run« s podstavka;
- derbi »home run« z napravo za metanje žogic.

6.8 VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEKA PO BAZAH

TEK DO PRVE BAZE

Potrebna oprema: baza, klobučki za označevanje.

Cilj vaje: teči do prve baze s polno hitrostjo brez skrajševanja koraka ob preteku baze; ustaviti se za bazo in biti ob napaki obrambe pripravljen na tek do druge baze.

Opis vaje: igralec se postavi v odbijalni prostor v položaj za odbijanje. Nato simulira zamah, odvrže kij in v ravni liniji šprinta do prve baze. Pogled ima usmerjen v sprednji rob baze. Ko pride do baze, jo brez zmanjševanja hitrosti pohodi. 3–5 korakov po pohojeni bazi se začne ustavljati. Ko se ustavi, najprej usmeri pogled na desno stran, na mesto, kjer bi pristala žogica, ki bi ob napaki obrambe preletela prvo bazo. Nazaj na bazo se vrne po notranji strani linije igrišča, ker s tem omogoči, da vmes po zunanem delu priteče že naslednji igralec.

Možnosti:

- odbijanje s podstavka in tek do prve baze;
- odbijanje »wiffleball bp« s tekom do prve baze;
- tek na drugo bazo ob napaki obrambe.

UDAREC ZA ENO BAZO (SINGLE)

Potrebna oprema: baza, klobučki za označevanje.

Cilj vaje: teči v polkrogu do prve baze ob udarcu za eno bazo; pohoditi notranji del baze, ne da bi pri tem zmanjšali hitrost.

Opis vaje: igralec se postavi v odbijalni prostor v položaj za odbijanje. Nato simulira zamah, odvrže kij in v polkrogu šprinta do prve baze. Ko pride do baze, pohodi notranji rob brez zmanjševanja hitrosti. 3–5 korakov po pohojeni bazi se začne ustavljati. Nazaj na bazo se vrne s prisunskimi koraki, pri čemer ima pogled usmerjen v igrišče.

ŠTAFETE TEKA PO BAZAH

Potrebna oprema: baze, klobučki za označevanje.

Cilj vaje: teči v loku po bazah pri udarcih za več baz; teči z domače do druge baze, z druge do domače baze in s prve do tretje baze brez vmesnega upočasnjevanja.

Opis vaje: igralci so razdeljeni v dve enako veliki skupini. Ena skupina stoji v koloni za domačo bazo (pustiti mora prostor za igralce, ki tečejo na domačo bazo), druga na strani zunanjega polja druge baze (pustiti morajo prostor za igralce, ki tečejo na drugo bazo). Prva igralca v skupini štartata na znak. Ko prvi v skupini priteče na cilj, štarta naslednji (Ripken Jr. in Ripken, 2007).

TEK S PRVE NA TRETJO BAZO

Potrebna oprema: baza, klobučki za označevanje poti teka.

Cilj vaje: teči v polkrogu od prve do tretje baze.

Opis vaje: igralci stojijo v koloni za prvo bazo. Prvi v vrsti se postavi v prežo za tek s prve baze. Na vaditeljev znak začne s tekom proti drugi bazi, se dotakne notranjega roba baze in nadaljuje na tretjo bazo, kjer se ustavi. Na polovici poti od prve do druge baze začne teči v polkrogu (1–2 m izven ravne linije) proti zunanjemu polju, tako da pride po preteku baze na linijo med drugo in tretjo bazo.

Možnosti:

- tek igralca od prve do tretje baze, pri čemer ga poskuša postavljena obramba izločiti na tretji bazi. Potrebuje se igralca druge baze za podaljšanje podaj (»relay«) in tretje baze za dotik tekača na tretji bazi ter igralce v zunanjem polju in medbaznega igralca v obrambi. Vaditelj žogico odbija ali meče v zunanje polje. Na prvi bazi se začne teči ob kontaktu kija z žogico ali ko žogica zapusti vaditeljevo roko. Tekalci morajo pri vaji nositi čelado.

TEK OB UDARCU FLYBALL

Potrebna oprema: žogice, kij, baze, čelade.

Cilj vaje: spoznati pravilo vračanja na bazo ob ulovljeni visoki žogici; opazovati obrambo ob visokih žogicah; reagirati na morebitno napako v obrambi.

Opis vaje: igralci so razdeljeni v dve skupini, pri čemer je ena skupina v obrambi in lovi visoke žogice, druga pa teče po bazah. Vaditelj odbija ali meče žogice v visokem loku

igralcem v obrambi. Takoj ko se zgodi kontakt s kijem ali ko žogica zapusti roko, igralec zapusti bazo. Na primerni razdalji se ustavi in čaka, ali bo žogica ulovljena ali ne. Lahko gre tako daleč, da ob ulovljeni žogici in podaji na bazo, na katero se vrača, prehiti met in se izogne izločitvi. V kolikor žogica pade na tla, nadaljuje pot na naslednjo bazo, če pa jo obrambni igralec ulovi, se vrne nazaj.

KRAJA BAZE

Potrebna oprema: žogice, čelada, baze.

Cilj vaje: uloviti trenutek, ko se lahko zapusti bazo; naučiti se drsati na bazo.

Opis vaje: ko se otroci srečajo z Baseballom z metalcem, se srečajo tudi s krajo baze. Ta mladim igralcem predstavlja zelo zabaven del igre. Bazo lahko zapustijo, ko je žogica metalca nad domačo bazo.

Tekač stoji na prvi bazi v preži za tek. Ostali igralci stojijo v koloni za bazo izven igralnega polja. Vaditelj vrže žogico lovilcu oziroma nekomu, ki lovi za domačo bazo. V trenutku, ko je žogica nad domačo bazo, začne tekač teči proti drugi bazi, kjer se ustavi s pridrsanjem na bazo.

Možnosti:

- dva igralca kradeta hkrati, tekač na prvi bazi krade drugo, tekač na drugi krade tretjo bazo;
- s postavljeno obrambo: lovilce, metalec, druga baza in medbazni igralec; tekači kradejo bazo, obramba pa poskuša izločiti tekača. Tekachi morajo nositi čelado.

7. SKLEP

V Slovenji je baseball v rokah navdušencev, prostovoljcev, ki darujejo svoj čas za šport, ki se jim je tako ali drugače priljubil. Kljub temu da je ob današnjem hitrem tempu življenja in pomanjkanju časa teh manj kot včasih, je baseball v mlajših starostnih kategorijah doživel pravi mali preporod.

Čedalje več otrok igra baseball in s tem se večja tudi število ekip, ki nastopajo na državnem prvenstvu. Povečala se je tudi potreba po vaditeljih in trenerjih. Običajno ti prihajajo iz vrst igralcev, ki podajajo svoje znanje na podlagi pridobljenih izkušenj tekom svojega treniranja. Da temu ne bi bilo tako, potrebuje ZBSS program usposabljanja vaditeljev tako za delo z otroki kot tudi s starejšimi.

Razlog za uspešno povečanje števila otrok v baseballu leži v prilagoditvi vadbe in tekmovanja razmeram v Slovenji. Z vključitvijo prilagojenih različic igre, ki so opisane v uvodu, je otrokom igra postala veliko zanimivejša.

Namen diplomskega dela je bil postaviti sistematičen okvir vadbe basebala za otroke v šolah in društvih. Pri tem smo predstavili različice basebala, ki so primerne za mlajše igralce. Čebelnjak in Baseball s podstavka lahko s pomočjo staršev igrajo otroci že v vrtcu. Mi pa smo se osredotočili na vadbo ob vstopu v osnovno šolo.

V nadaljevanju smo opisali tehnične elemente v obrambi in napadu. Tako smo v obrambi besedno in slikovno opisali tehniko lovljenja podaje, talne žoge, visoke žoge in lovljenje lovilca ter met pri podaji in met metalca. V napadu smo analitično razdelili tehniko odbijanja ter tek po bazah.

Bistvo diplomskega dela predstavlja metodika vadbe basebala za otroke, pri čemer smo opozorili na določene vzgojne naloge in ravnanja, didaktična načela, organizacijske metode in metode poučevanja. V nadaljevanju pa smo predstavili večletni vadbeni načrt s priporočili za vadbo in cilji, ki so ključni del dobrega in sistematičnega načrtovanja vadbe, ter metodiko učenja, ki je ključni del vodenja vadbe. Obe vsebini smo prilagodili slovenskemu prostoru.

Na koncu smo predstavili še vaje v baseballu, ki smo jih izbrali na podlagi lastnih izkušenj pri delu z otroki in so se tekom let izkazale tako zabavne za otroke kot uporabne pri izpopolnjevanju njihovih veščin. Opisana je le peščica vaj in njihovih izpeljank, ki so na voljo, razdeljene pa so na vaje v obrambi in napadu. Sledi še podrobnejša razdelitev vaj v obrambi, in sicer na vaje za izpopolnjevanje tehnike lovljenja podaje, talne in visoke žogice ter lovljenje in blokiranje lovilca, vaje za izpopolnjevanje tehnike meta pri podaji in meta metalca. Pri napadu smo po posameznih segmentih razdelili vaje za odbijanje in vaje za izpopolnjevanje teka po bazah.

Velik izziv nam je predstavljalo zbiranje literature, ker je v slovenskem prostoru malo virov, ki bi bili primerni za usposabljanje vaditeljev in trenerjev basebala. Danes je tuja literatura sicer dostopnejša kot včasih, vendar je vsebino treba primerno prilagoditi in umestiti v slovenski prostor. Pri tem smo se opirali predvsem na lastne izkušnje in izkušnje drugih trenerjev.

Poleg literature je dodatni izziv predstavljala še terminologija tega področja, ker za določene pojme primerni slovenski izrazi (še) ne obstajajo, zato smo morali poiskati primerno poslovenjenje, v nekaterih primerih pa se zadovoljiti z njihovimi angleškimi izvirniki.

Na področju usposabljanja vaditeljev je v baseballu še veliko prostora za izboljšave. V kolikor želimo napredovati, potrebujemo usposobljen kader, ki bo vodil otrokom prilagojeno vadbo.

Če bodo zbrane informacije vsaj malo obogatile teorijo in prakso trenerjev in vaditeljev ter jim bile v pomoč pri načrtovanju in vodenju vadbe v prihodnosti, smo z diplomskim delom dosegli naš namen.

8. VIRI

- Benčan, V. (1994). *Baseball*. Ljubljana: samozaložba.
- Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, C. in Dežman, B. (1998). *Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Oddelek za permanentno izobraževanje.
- Gola, M. & Monteleone, J. (2001). *The Louisville Slugger® - The complete book of hitting faults and fixes*. Chicago, IL: Mountain Lion, Inc.
- Hudobreznik, V. (2001). »Tee ball« v osnovni šoli. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kindall, J. & Winkin, J. (2000). *The baseball coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- KNBSB Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond, (2015). Pridobljeno, 17. 12. 2015, iz <http://www.knbsb.nl/honkbal/jeugd/beebeall/english-documents>.
- Kuebler, M. (2013). Coaching baseball: The correct way to hold a baseball. Pridobljeno 12. 12. 2015 iz: <http://colonialbaseballinstruction.com/1034/coaching-baseball-the-correct-way-to-hold-a-baseball>
- Mežnarič, A. (2010). *Metodika učenja nogometne igre v napadu otrok starih od 8 do 10 let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Monteleone, J. (2004). *Coaching The Little Baseball League Hitter - Teaching Your Players To Hit With Skill And Confidence*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Patterson, J. (2006). *How to coach Little League Baseball, second edition*: Putnam, CT: Patterson Sports.
- Perhaj, B. (2005). *Program softbala za otroke in mladostnike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Perko, B. (2002). *Osnove tehnike in metodike pri vadbi rugbya*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Ripken, B. & Ripken Jr., C. (2007). *Coaching Youth Baseball the Ripken Way*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Rožman, S. (2009). *Iz igre do igre – metodika učenja igre v napadu na osnovi analize igre na evropskem prvenstvu v nogometu leta 2008 – zaključni boji*. Diplomsko delo, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Šibila, M. (2004). *Rokomet: izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zavod ŠKL za razvoj in promocijo športa. (2015). Pridobljeno 17. 12. 2015, iz <http://www.skl.si/TEE%20BALL/Pravila>.