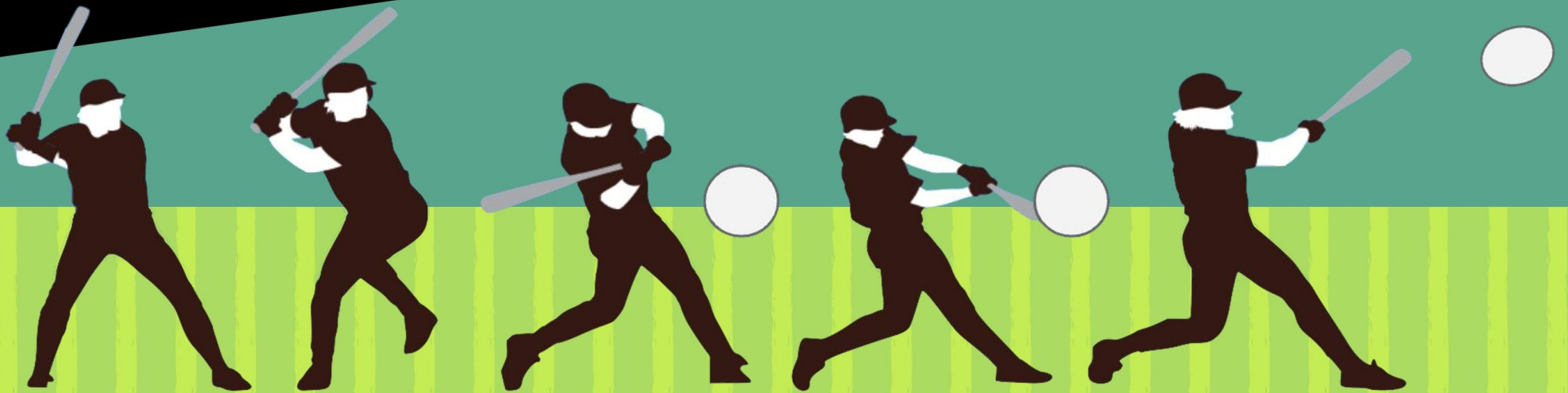


ロングボール



氏。リンダの物理教育クラス

ロングボールとは何ですか？



バットとボールのスポーツ。

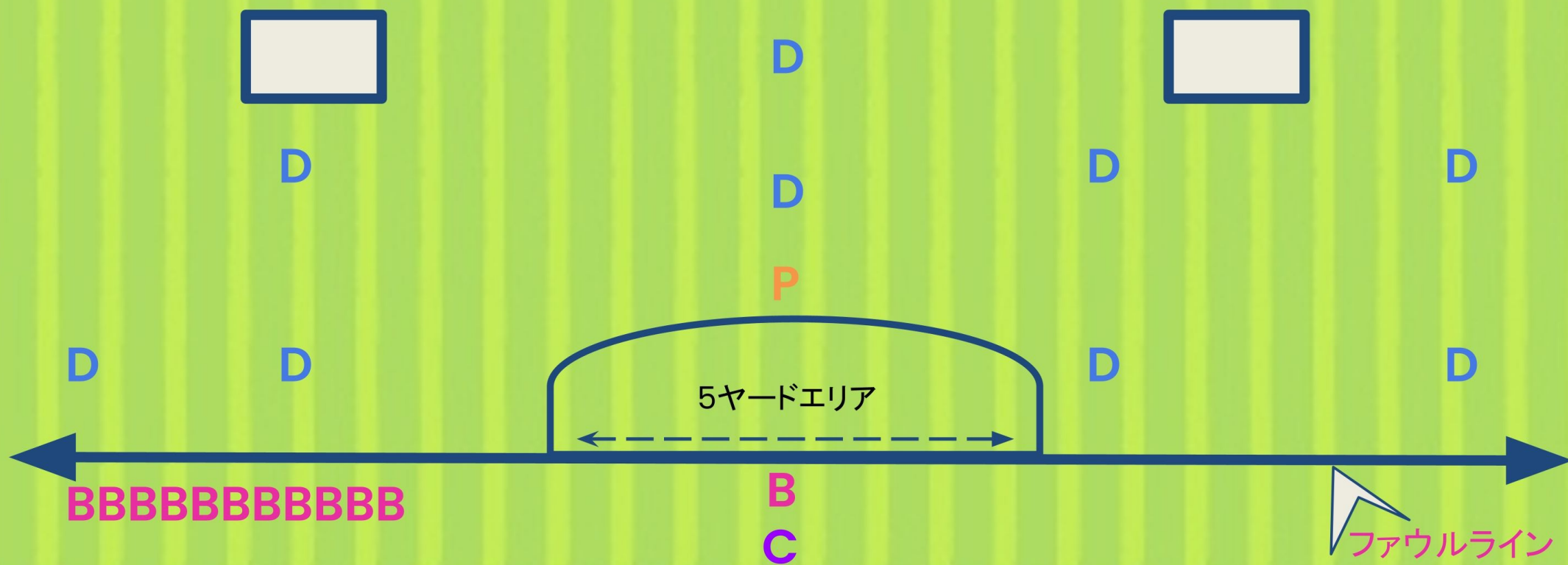


クリケットと野球のコンポ
ネットを使用します。



フォーカススキルは、キャッ
チ、スロー、バッティングで
す。

ゲームの外観



キー: D = ディフェンシブプレーヤー、P = ピッチャー、B = バッター、C = キャッチャー

ゲームのプレイ方法



オフENS (バッティングチーム):

- ソフトスで自分のピッチャーを使用します。各打者は3ピッチを取得します。これにはファウルボールが含まれます。待っている打者は、打者「ハロー」の数ヤード後ろに打順で単一のファイルを並べます。
- 打者はどこでも公正な領域にボールを打ちます。デンマークのロングボールをプレーする場合、プレーヤーは回避的に(安全ラインのブリティッシュロングボールに)どちらかのベースに走ります。
- ベース(セーフティライン)に到着すると、ランナーは次のバッターターン中に留まるか、ホームベースに到達する可能性が安全であると判断した場合はホームに戻ることを選択できます。

ゲームのプレイ方法Cont。



オフenseコンテ:

- デンマークのロングボールでは、ランナーはどちらかの外野基地に到達するために1ランを獲得できます。
- 彼らは、その後の打者のヒット中に占める外野のベースを変更することによって得点することはできません。ランナーは無事にホームベースに到達することで2回目のランを獲得できます。これにより、攻撃的なチームベースの実行戦略が変更されます。
- オフェンスが3アウトを獲得すると、彼らは外野を取ります。この移行中、次のバッティングチームは「ダッグアウト」にハッスルするとすぐにバットを打つことができるため、オフェンスは防御位置にスプリントする必要があります。(打者Haloの数ヤード後ろの単一のファイル行)
- コウモリがハローを離れる場合、それは自動アウトです

ゲームのプレイ方法Cont. ●



防御:

- 防御を行う。
- ドッジボールを持つタグプレイヤー
- フライボールをキャッチ
- 投げられたボールで「ビーン」
- 併殺 (プレイヤーが走っているときに打席中に複数のプレイヤーを打つ)
- キャッチされているフライボールにタグを付ける必要はありません (ボールがヒットしたときに実行できます。防御はランナーにタグを付ける必要があります)
- フォースアウトなし

- * ランナーの前にボールをベースに投げても、ランナーは出ません。タグを付けるか、ボールでビーンする必要があります。
- * 立ったり、防御について話したり、ユニットから削除されたりしません。

重要な要素

オーバーハンド投げ

- ボールをグリップ
- 肘を上げる
- 野党とのステップ
- フォロースルー



重要な要素

キャッチ (肩越し/腰の下)

- 一緒にピンキー
- ボールを体に持ち込む

キャッチ (腰の上)

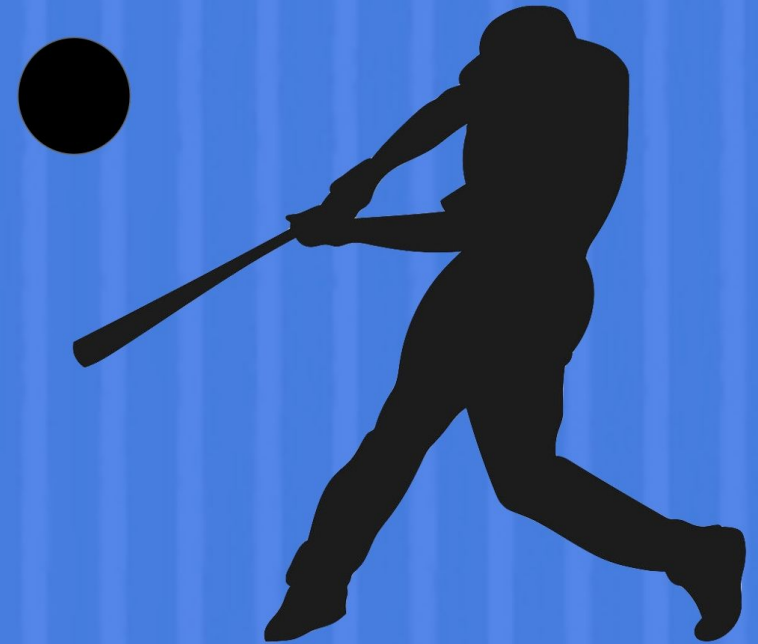
- 親指と人差し指が一緒にダイヤモンドを作成する
- ボールを体にゆっくりと入れる

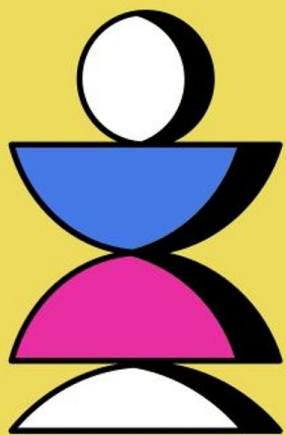


重要な要素

グリップ(テネシシングアップ)

- アスレチックスタンス (わずかに曲がった膝の位置)
- バグをイカする (後ろ足でピボットする)
- 手首のスナップ (あなたが従うように腕と手首を伸ばす)





バッティングの重要な要素





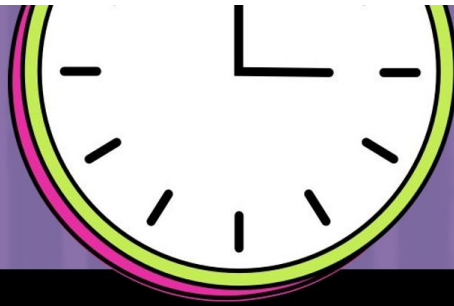
フィットネスの分野

- 野球/ソフトボールのゲームは、その性質上、多くの立っています。ランナーは、加速と速度に重点があることを発見します。嫌気性ランニングは厳しい場合があります。
- 攻撃と防御の間に移行がある ½ イニングの完了時に、両方のチームがスプリントする必要があります。ディフェンスはバットに全力疾走し、オフェンスはディフェンスポジションに全力疾走します。
- ½ イニングの間の喧噪に賛同するためには、期待に応えているチームに報酬を与えると同時に、フィットネスを得るための余分な機会がないチームを提供することが重要です。これらのチームは、継続的なランニングで有酸素ベースに取り組むか、インターバルランニングで嫌気性フィットネスに取り組むことができます。



安全性

- バットとボールのスポーツの最も危険な側面は、バットを振ることです。必要なスキル開発はほとんどありませんが、バットを捕まえたり、投げたり、振ったりすることが私たちの優先事項です。
- 打者、投手および残りのチームメイトは、打者を取り巻く「ハロー」の概念を理解する必要があります。
- バットやピッチへの順番を待っているチームメイトは、教師が使用することを選択した拘束線の後ろに留まらなければなりません。



ゲームプレイの例

