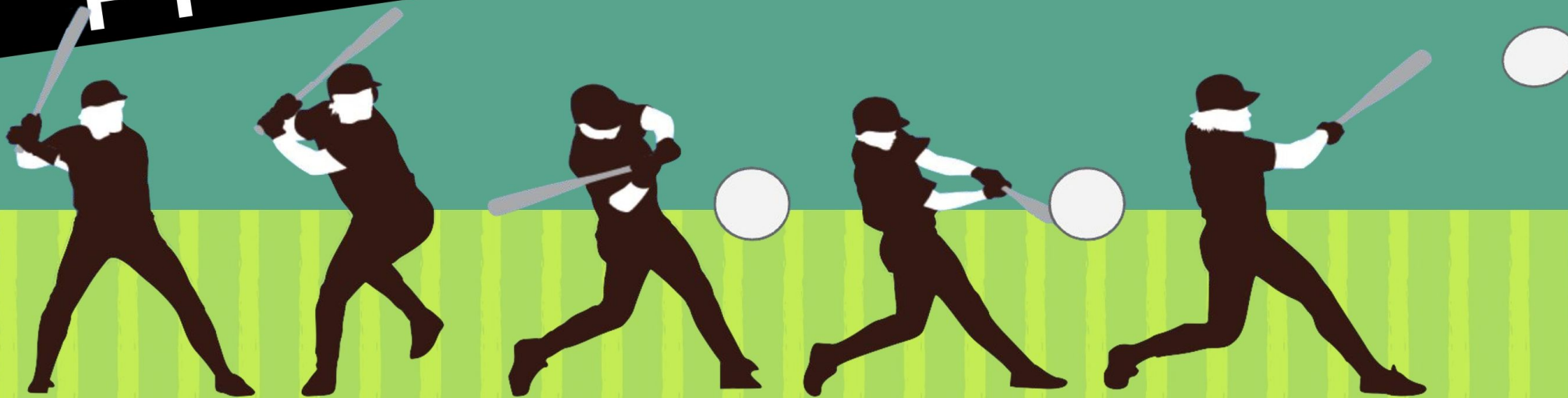


# ДЛИННЫЙ МЯЧ



МИСТЕР. КЛАСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИНДЫ

# Что такое Лонгболл?



Вид спорта с битой и мячом.

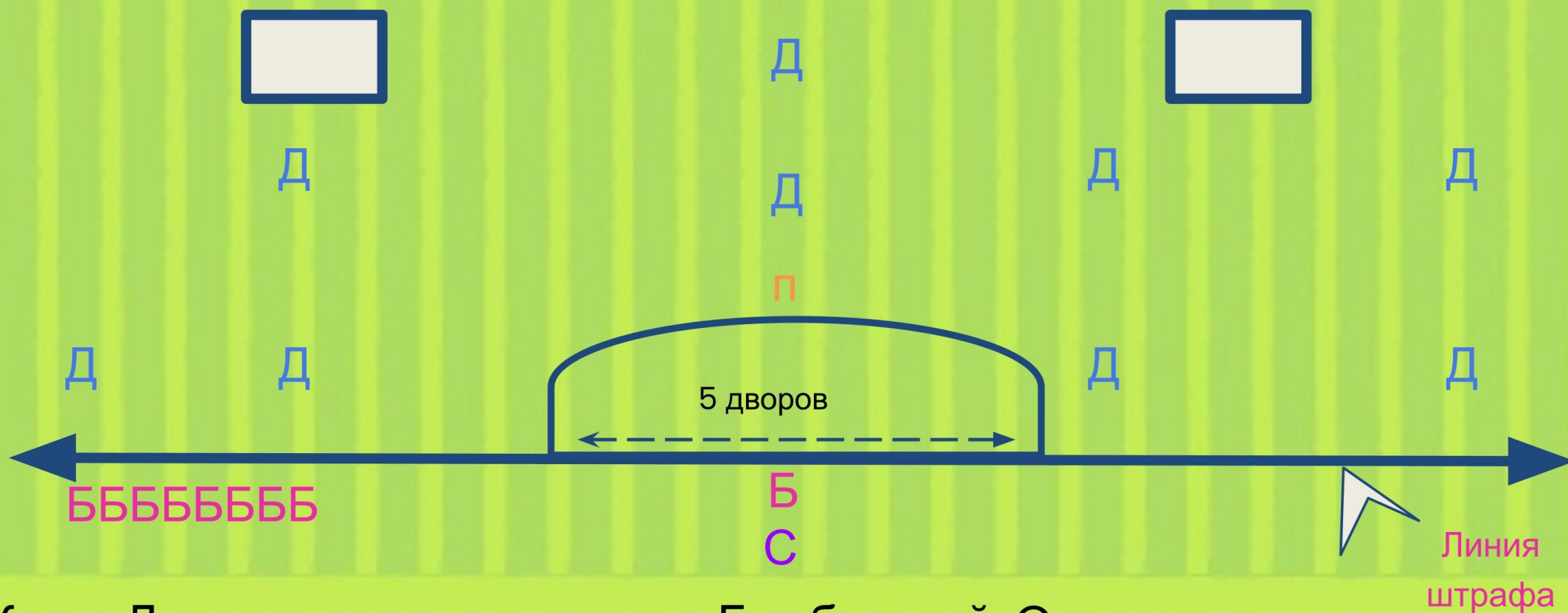


Использует компоненты крикета и бейсбола.



Навыки концентрации включают ловлю, бросок и отбивание мяча.

# Как выглядит игра



Ключ: Д = защитник, п = питчер, Б = бьющий, С = кетчер.

# Как ведется игра



## Нападение (команда отбивающих):

- Используйте собственный кувшин с мягким подбрасыванием. Каждый отбивающий получает 3 подачи. Сюда входят и штрафные мячи. Ожидающие отбивающие выстраиваются гуськом в порядке отбивания в нескольких ярдах позади «ореола» отбивающего.
- Бэттер отбивает мяч в любом месте на фэйр-территории. Игрок будет уклоняться (к линии безопасности Британского Лонгбола) к любой базе, если играет в Датский Лонгбол.
- Оказавшись на базе (линия безопасности), бегун может остаться во время следующего хода отбивающего или решить бежать домой, если он считает свой шанс добраться до домашней базы безопасным.

# Как ведётся игра Продолжение.

## Продолжение преступления:

- В Danish Long Ball бегуны могут получить 1 пробег за достижение любой дальней базы.
- Они не могут забить, изменив, какую дальнюю базу они занимают во время последующих ударов отбивающего. Бегуны могут выиграть второй забег, благополучно добравшись до своей базы. Это изменит базовую стратегию бега атакующих команд
- Когда нападение получит три ауа, оно выйдет на дальнюю часть поля. Во время этого перехода нападающие должны бежать к своим оборонительным позициям, поскольку следующая команда, отбивающая мяч, может бить, как только они ворвутся в свою «землянку». (одна линия в нескольких ярдах позади отбивающего Halo)
- Если летучая мышь покидает Halo, это автоматический выход.



# Как ведётся игра Продолжение.

## ➤ **Защита:**

- Делаем ауты в защите.
- Пометить игрока с вышибалами
- Поймать летающий мяч
- «Подбитый» брошенным мячом
- Двойная игра (нанесение ударов более чем одному игроку во время игры, когда игроки бегут)
- Нет необходимости отмечать пойманный мяч (вы можете бежать, когда мяч отбит, защита должна пометить бегущего)
- Никаких форс-аутов



- \*Бросок мяча на базу впереди бегущего не выводит бегущего из игры. Должен быть помечен или украшен мячом.
- \*Запрещается стоять и разговаривать при защите или удаляться из подразделения.

## Critical Elements

# Бросок сверху

- Возьмите мяч
- Локоть вверх
- Шаг с оппозицией
- Выполнить



## Critical Elements

### Ловля (через плечо/ниже пояса)

- Пинки вместе
- Ввести мяч в тело

### Ловля (выше пояса)

- Большие и указательные пальцы вместе образуют ромб.
- Замедлить мяч в корпус

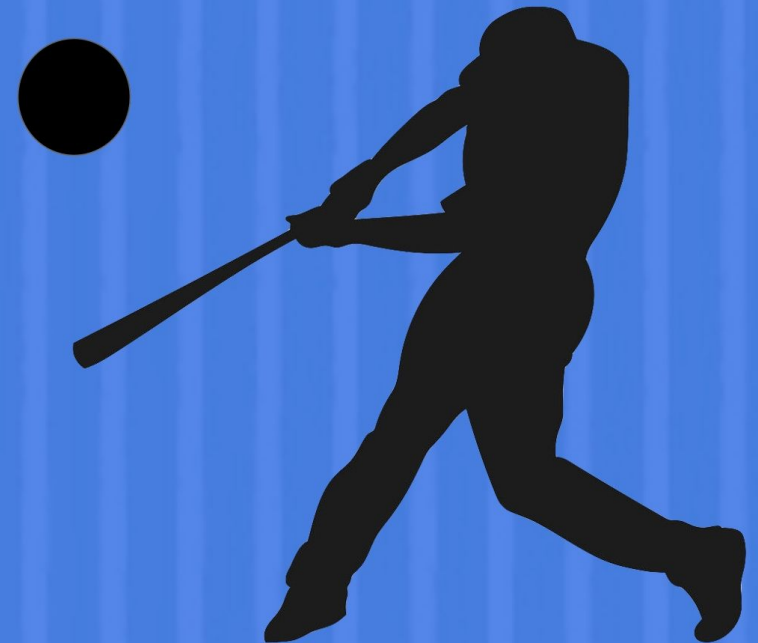


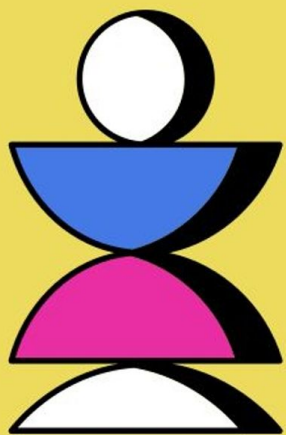


## Critical Elements

### Ватин

- Хват (линия сгибается вверх)
- Атлетическая стойка (слегка согнутые колени)
- Раздавить жука (поворот на задней ноге)
- Щелчок запястьями (при выполнении вытягивайте руки и запястья)





## Критические элементы для отбивания мяча





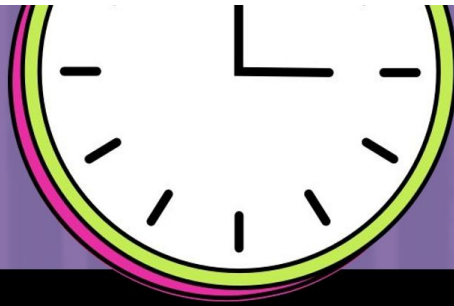
# Области фитнеса

- Игры в бейсбол/софтбол по своей природе создают много шума. Бегуны обнаружат, что упор делается на ускорение и скорость. Анаэробный бег может быть трудным.
- По завершении половины иннинга, когда происходит переход между нападением и защитой, обе команды ОБЯЗАНЫ бежать спринтом. Защита будет бежать, чтобы бить, в то время как нападение будет бежать к своим оборонительным позициям.
- Чтобы получить поддержку от суеты между половиной иннинга, важно вознаграждать команды, которые соответствуют ожиданиям, а также предоставлять командам, которые не соответствуют ожиданиям, дополнительные возможности для улучшения физической формы. Эти команды могут либо работать над своей аэробной базой с помощью непрерывного бега, либо работать над своей анаэробной формой с помощью интервального бега.



# Безопасность

- Самый опасный аспект любого спорта с битой и мячом — это размахивание битой. Для развития навыков требуется совсем немного, но ловля, бросание и размахивание битой — наши приоритеты.
- Отбивающие, питчеры и остальные товарищи по команде должны понимать концепцию «ореола», окружающего отбивающего.
- Товарищи по команде, ожидающие своей очереди бить и/или подавать, должны оставаться за ограничительной линией, которую выбирает учитель.



# Пример геймплея

