

# BOLA LARGA



**SEÑOR. CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LINDA**

# ¿Qué es el balón largo?



Un deporte de bate y pelota.

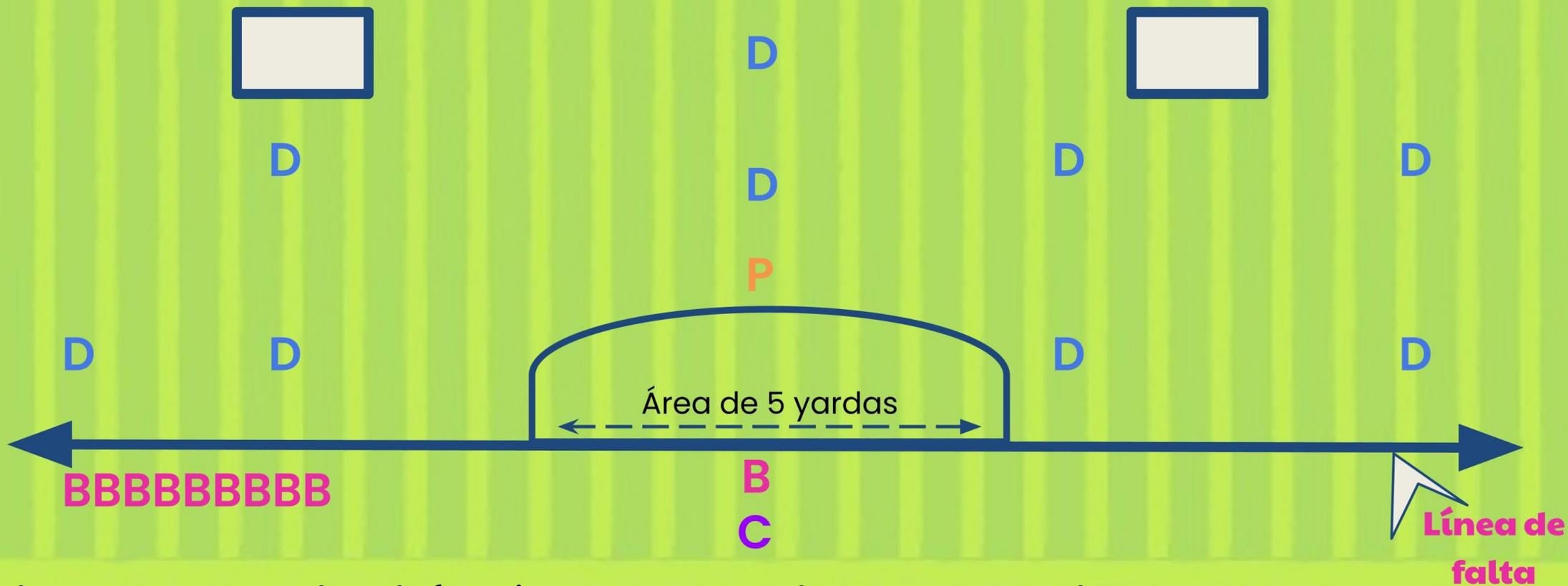


Utiliza componentes de cricket y béisbol.



Las habilidades de enfoque son atrapar, lanzar y batear.

# Cómo se ve el juego



Clave: D = Jugador defensivo, P = Lanzador, B = Bateador, C = Receptor

# Cómo se juega el juego



## Ofensa (equipo de bateo):

- Utilice su propia jarra con un lanzamiento suave. Cada bateador realiza 3 lanzamientos. Esto incluye bolas de foul. Los bateadores que esperan se alinean en fila india en orden de bateo varias yardas detrás del "halo" de los bateadores.
- El bateador golpea la pelota en cualquier lugar dentro del territorio fair. El jugador correrá evasivamente (hacia la línea de seguridad de Longball Británico), hacia cualquier base si juega Longball Danés.
- Una vez en la base (línea de seguridad), el corredor puede permanecer durante el siguiente turno del bateador o elegir correr a home si considera segura su posibilidad de llegar a la base.

# Cómo se juega el juego Cont.



- Contenido de la ofensa:
- En Danish Long Ball, los corredores pueden anotar 1 carrera por llegar a cualquiera de las bases del jardín.
- No pueden anotar cambiando la base del jardín que ocupan durante los golpes posteriores del bateador. Los corredores pueden anotar una segunda carrera si llegan a la base de forma segura. Esto alterará la estrategia de carrera básica del equipo ofensivo.
- Cuando la ofensiva obtenga tres outs, ocuparán los jardines. Durante esta transición, la ofensiva debe correr hacia sus posiciones defensivas, ya que el siguiente equipo de bateo puede batear tan pronto como entre a su "dugout". (línea de una sola fila varias yardas detrás de los bateadores Halo)
- Si el murciélago sale del Halo, entonces es una salida automática.

# Cómo se juega el juego Cont.

## Defensa:

- Haciendo outs en defensa.
- Etiqueta al jugador con balón prisionero
- Atrapar bola voladora
- "Golpeado" con una pelota lanzada
- Hacer una doble jugada (golpear a más de un jugador durante un turno al bate cuando los jugadores están corriendo)
- No es necesario tocar un elevado que se está atrapando (puedes correr cuando se golpea la pelota, la defensa debe tocar al corredor)
- Sin salidas forzadas



- \*Lanzar la pelota a la base delante del corredor no saca al corredor. Debe ser etiquetado o golpeado con una pelota.
- \*No se permite estar de pie ni hablar en defensa o ser removido de la unidad.

## Elementos críticos

### **Lanzamiento por encima de la cabeza**

Agarra la pelota

Codo arriba

Paso con la oposición

Seguir adelante



## Elementos críticos

### **Atrapando (Por encima del hombro / Debajo de la cintura)**

- meñiques juntos
- Lleva la pelota al cuerpo.

### **Atrapando (Por encima de la cintura)**

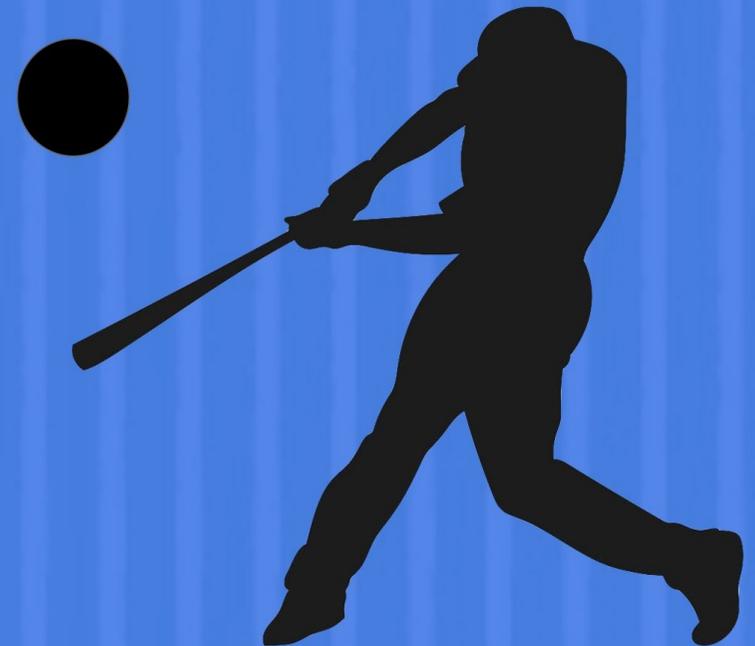
- Pulgares e índices juntos creando un diamante.
- Lenta la pelota hacia el cuerpo.

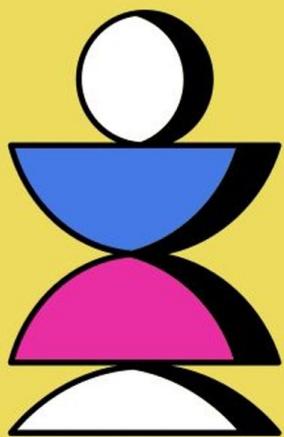


## Elementos críticos

### Bateo

- Agarre (línea con los nudillos hacia arriba)
- Postura atlética (posición de rodilla ligeramente doblada)
- Aplasta el insecto (girando sobre el pie trasero)
- Cierre de muñeca (extienda los brazos y las muñecas a medida que avanza)





## Elementos críticos para el bateo





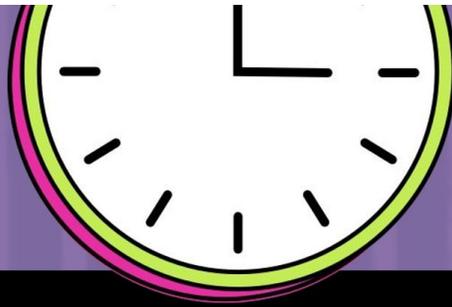
# Áreas de fitness

- Los juegos de béisbol/sóftbol, por su naturaleza, generan mucha expectación. Los corredores descubrirán que se hace hincapié en la aceleración y la velocidad. La carrera anaeróbica puede ser exigente.
- Al completar  $\frac{1}{2}$  entrada cuando hay una transición entre la ofensiva y la defensa, ambos equipos DEBEN correr a toda velocidad. La defensa correrá hacia el bate mientras la ofensiva correrá hacia sus posiciones defensivas.
- Para lograr la aceptación del juego entre media entrada, es importante recompensar a los equipos que cumplen con las expectativas y, al mismo tiempo, brindar a los equipos que no lo hacen oportunidades adicionales para mejorar su condición física. Estos equipos pueden trabajar su base aeróbica con carreras continuas o trabajando su condición anaeróbica con carreras a intervalos.



# Seguridad

- El aspecto más peligroso de cualquier deporte con bate y pelota es balancear el bate. Se necesita muy poco desarrollo de habilidades, pero atrapar, lanzar y balancear un bate son nuestras prioridades.
- Los bateadores, lanzadores y demás compañeros de equipo deben comprender el concepto del “halo” que rodea al bateador.
- Los compañeros de equipo que esperan su turno para batear y/o lanzar deben permanecer detrás de la línea de restricción que el maestro elija usar.



## Ejemplo de juego

