

## Baserunning (běhání po metách)


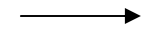

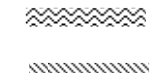
Ti z Vás, kteří si myslí, že baseball je především hra dlouhých odpalu nebo skvělých obranných zákroků se budou asi divit, ale skutečně vyrovnané zápasy se rozhodují právě baserunningem, protože je to právě baserunning, který pomůže běžci se dostat z jedné mety na druhou a posléze i domů pro vítězný doběh.

V této kapitole bych Vás rád seznámil s tím, jak správně běhat po metách.

Hned v úvodu si řekneme několik **obecných pravidel agresivního baserunningu**.

- Běžec vždy běží o metu navíc dokud ho obrana nebo kouč nezastaví. To znamená, že v myšlenkách je vždy připraven při sebemenším polevení obrany tuto další metu dosáhnout.
- Běžec je sám sobě nejlepším koučem. Což znamená, že v případě, že běžec **vidí** míč (má ho před sebou) tak postupuje na další metu podle vlastního uvážení pokud kouč neurčí jinak. Při tomto postupu je nutno zvážit tuto zásady:
  - Vždy běžet na 100% a 100% vzdálenosti
  - Nikdy nebýt první nebo třetí aut na třetí metě (popřípadě na domácí)
  - Znat ruce a jiné speciální dovednosti jednotlivých polářů soupeře, rozestavení polářů atd.
  - Znat svoje osobní schopnosti (start po odpalu, rychlost, zkušenost, sebedůvěra) – „nejlepší je ten baserunner, který nejlépe odhaduje situace a nejlépe zná sám sebe“
  - Znat skóre – při stavu utkání o 10 na hoře nebo dole se postupuje vždy tak, aby nebyla potřeba slajdovat, jedná se vždy o jisté sejfy nebo o postup jen o jednu metu. Toto opatření má několik důvodů, v případě že vedeme o hodně tak jsou to tyto důvody – vyhnout se zranění, umožnit soupeři zehrát auty a co nejrychleji dovést utkání do konce. Jestliže naopak prohráváme o hodně tak stejně jedna riskantně získaná meta navíc toto utkání nerozhodne, ale naopak dáváme tak možnost obraně zahrát další aut. V této situaci si stejně musíme vypálit vítězství sérií odpalů.

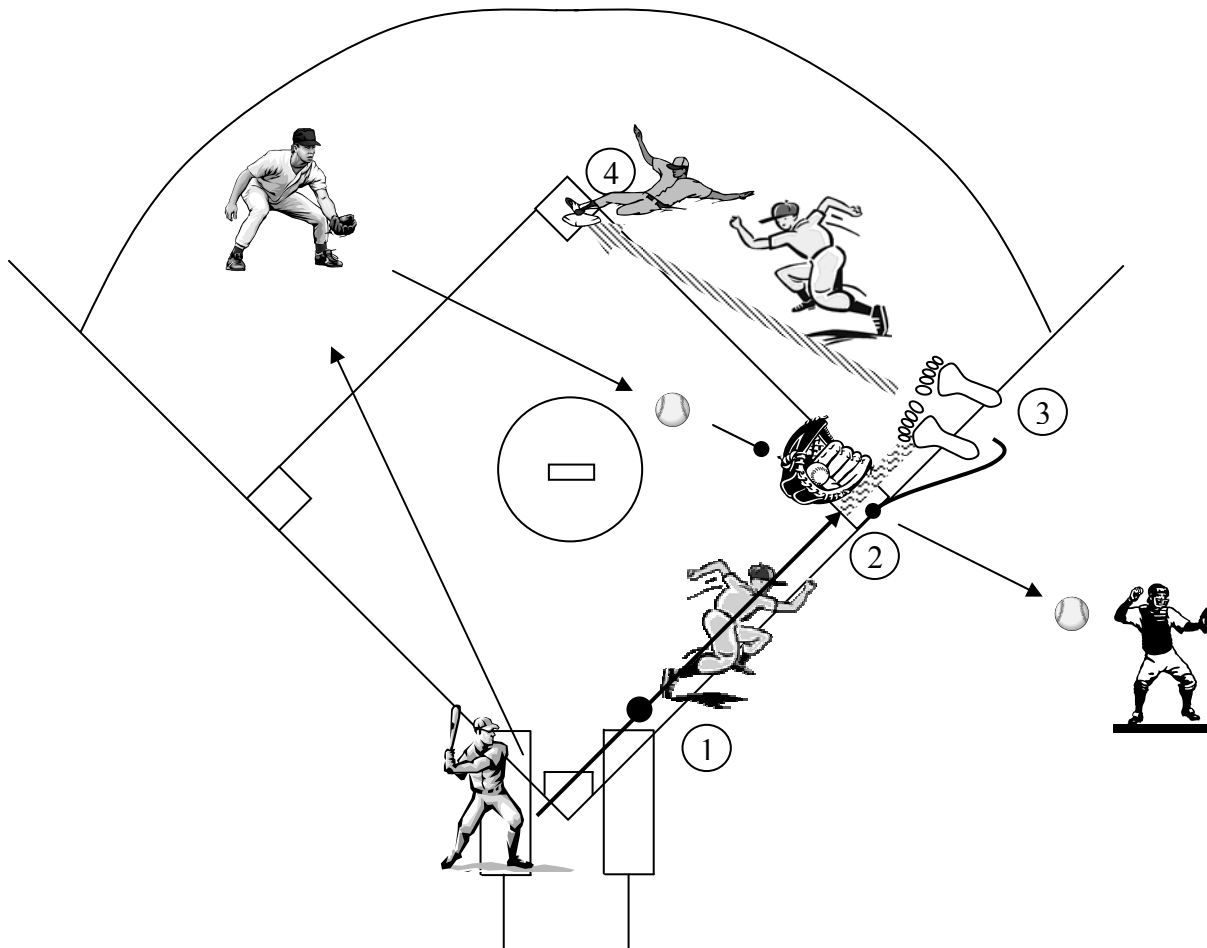
### Vysvětlivky

	Číslo pozice
	Pozice
	Dráha míče
	Dráha běžce
	Brzdění
	Možná dráha běžce

## Běh na první metu

Po odpalu se z pálkaře stává běžec, který se vydává na dlouhou pouť, která vede přes jednotlivé mety zpět domů. Pro větší názornost je vše znázorněno na následujících diagramech.

### Běh na první metu po odpalu do vnitřního pole (graundboll)



Pálkař odpálí graundboll na spojku spojka zpracuje míč a háže na první metu. Z pálkaře se stává běžec, ten se asi po 3-4 krocích (1) podívá (jeden pohled ke zvážení situace) po odpalu a byl-li míč zpracován či zůstal ve vnitřním poli, pokračuje přímo na první metu. Po celou dobu běhu však ve své mysli předpokládá, že polař první metu přehodí a proto sleduje paty prvního metaře. V případě, že příhoz míří mimo metu nebo je příliš vysoký a první metaře opustí metu, běžec slajduje, aby se vyhnul tečovacím autu. V případě, že se jedná o přehoz, který první metař nebyl schopen zachytit, tak běžec probíhá metu následujícím způsobem.

Těsně před metou běžec prodlouží poslední krok a vlastně doskočí na přední hranu mety, při kontaktu s metou se sníží v kyčlích zároveň s tímto se běžec podívá na došlap a asi krok za metou se otočí směrem do vnitřního pole a z pozice (2) zpomaluje malými krůčky po boku až do (3) v této pozici by měl být běžec natočen tak, aby v případě přehozu byl schopen se po přímce přesunout až na druhou metu (4). Častá chyba, které se běžci dopouštějí, je, že nedostatečně vytočí boky směrem ke druhé metě a pak při přehozu vyběhnou oblouk a tím si prodlouží dráhu ke druhé metě. Jestliže

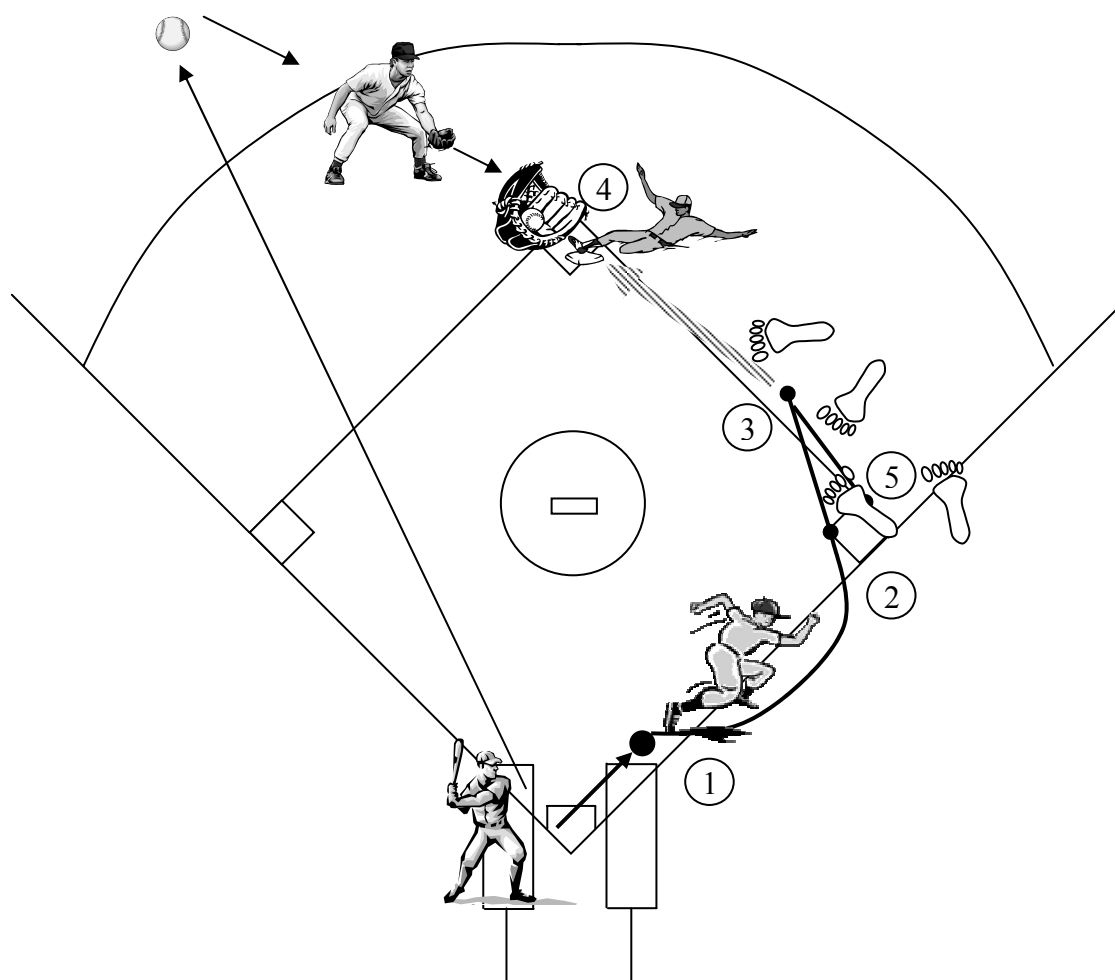
však kečr zabíhá první metu a to by vždy bez obsazené druhé nebo třetí mety měl, tak kečr na první metě dá verbální signál běžci, že nemá nikam běžet (Nééé, Nic, Nikam, Stůj – vždy opakovaně).

V případě, že běžec doběhne na první metu dříve než se na ní dostane míč od polaře a první metař tento míč chytí, zastaví se běžec v pozici (3) a vrátí se na první metu vnějším hřištěm v opačném případě se vystavuje nebezpečí tečovaného autu.

I v případě jasného autu, např. při odpalu na nadhazovače musí běžec běžet až na první metu, protože očekává špatný příhoz a dále pak takovýto druh baserunningu klade větší tlak na obranu.

Tímto běžec obsazuje první metu o čemž bude pojednávat následující podkapitola.

*Běh na první metu po odpalu do vnějšího pole (basehit)*



Jestliže pákkař odpálí míč do vnějšího pole znamená to pro něj, že má první metu jistou a proto musí ze všech sil usilovat o dosažení mety druhé. Po odpalu pákkař vyráží z boxu a v pozici (1) /3-4 kroky po startu/ se podívá zda míč prošel vnitřním polem, v případě, že ano tak si obloukem naběhne na první metu, tak aby mohl z první mety pokračovat co nejpříměji na metu druhou a zároveň běžet po co nejkratší trajektorii. V pozici (2- běžec šlape metu a to v levém vnitřním rohu) je běžec v maximální rychlosti a opět se při šlápnutí podívá na metu. Po šlápnutí mety pokračuje dále naplno (4-5m) a dívá se zároveň ve směru kam byl míč odpálen. V případě, že míč už míří zpět

do vnitřního pole a to na katofmena nebo přímo na druhou metu a jedná se o dobrý příloha, se kterou zastaví v pozici 3 a to následujícím způsobem: běžec je dobré startovací pozici = mírně snížen a přední špička pootevřena (cca 30°) směrem ke druhé metě. Z této pozice by měl být běžec schopen při jakémkoliv zaváhání obrany při zpracovávání příhozu ze zadního pole dosáhnout se slajdem druhé mety, ale zároveň je natolik vzdálen od první met, že jakmile obrana čistě zpracuje míč ze zadního pole musí naplno sprintovat a se slajdem nebo z otočením se vrátit na první metu (5).

Otočení = způsob doběhnutí na metu, kdy se běžec z plného sprintu přes kontrolované brždění zdobením kroku dostane zpět na metu. Na metu běžec šlape levou nohou a pak se otočí po pravé ruce tak, aby se celou dobu díval do hřiště. Konečný postoj je opět mírně přikrčený, pravá noha asi o půl krok vzadu vpravo. Tato pozice by měla být velmi stabilní a zároveň by se sni mělo dobře startovat na další mety.

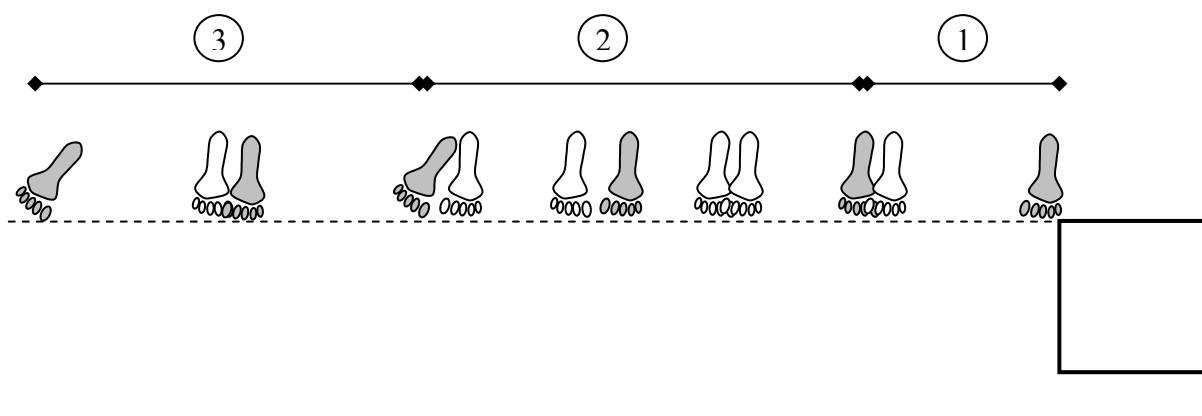
Při odpalu do vzduchu, i když se jedná o jasný aut, musí běžec běžet až na druhou metu, protože kdyby se obrana dopustila chyby musíme tuto chybu využít a to tím, že dosáhneme druhou metu.

### **Běh z první mety**

Běžec je nyní na první metě. Ještě než opustíme první metu je důležité zvážit několik informací, 1) sjednotit se s koučem o počtu autů ukázáním na prstech, 2) převzít signál, 3) zjistit rozestavení obrany soupeře.

Opuštění první mety nazýváme braním.

*Braní z první mety*



Braní se skládá z několika fází\*. První fází (1) je jeden dlouhý agresivní krok, který běžec udělá přesně v okamžiku, kdy míč přilétá zpět k nadhazovači. Úplně ideální je stav, kdy nadhazovač přesně ve chvíli chytu míče periferně zaregistruje rychlý pohyb běžce na první metě.

\* šedé šlápěje jsou konečné stavy jednotlivých fází

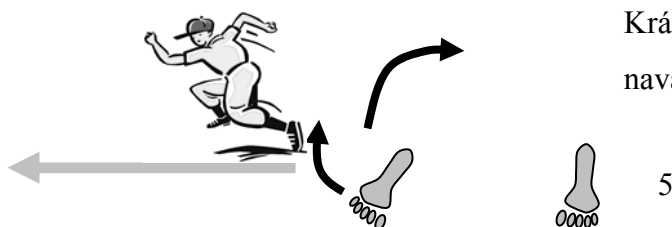
Do druhé fáze běžec přejde v okamžiku, kdy nadhazovač přichází na vrchol kopce (meto) (prkno) jedná se o 2-3(4) kroky (každý by si měl své brání nakrokovat na tréninku), v okamžiku kdy nadhoz stane na prkně je běžec ve svém maximálním brání. Při brání je důležité vždy být jednou nohou na zemi a být připraven na příhoz od nadhazovače. Častou chybou běžců je ohlížení se zpět na metu. Tato chyba se dá odstranit právě nekrokováním brání na tréninku a pak vždy tento počet kroků dodržet. Pozice na konci fáze (2) je přední noha (pravá) pootevřená a váha je rozložena asi 55 na 45 na pravou nohu, v tomto postavení běžec vypadá velice agresivně a zároveň je schopen dobře reagovat jak směrem ke druhé metě tak i v případě pickoffu zpět skokem na první metu. Jestliže není nakaučován žádný signál, jediné o čem běžec přemýšlí je **zpět** na první metu, proto by se mu nikdy nemělo stát, že by byl překvapen pickoffem, protože on jej vlastně vždy očekává, není chybou malé zaváhání směrem zpět k první metě při pohybu nadhazovače. Je velmi důležité, aby i když běžec nemá signál krádež, aby vypadal agresivně (jakože krade), protože tento postoj rozptyluje nadhazovače a je možné, že když celý tým pokaždé, když se dostane na první metu vypadá takhle agresivně a přesto nekrade, nadhazovač časem poleví v kontrole agresivně vypadajících běžců a to bude pravý okamžik pro krádež a další nahlodání klidu nadhazovače.

Třetí fáze (3) začíná jakmile nadhazovač zvedne přední nohu (blíže k domácí metě) a tím se zbaví možnosti hodit pickoff. Třetí fáze se skládá ze 2 rychlých kroků (šafků). Na konci této fáze je opět ve výše zmíněné startovní pozici a je připraven reagovat na chybu kečra, odpal či na zpětný příhoz kečra na první metu (backdoor). Tento druh brání platí pro pravorukého nadhazovače pro téměř všechny situace, výjimkou je první a třetí meta obsazena, kdy nadhoz může ještě po zvednutí levé nohy odkročit směrem ke třetí metě naznačit hod a hodit na první metu. Proto v této situaci musí běžec čekat ve (2) dokud nadhazovač nehodí domů, pak může přejít do fáze (3).

Jestliže se na kopci objeví levoruký nadhazovač je opět fáze (1) a (2) stejná pouze při přechodu do fáze (3) přichází tzv. čtecí krok (buď přenesení váhy z pravé na levou nebo úkrok směrem k první metě), kterým se dostane běžec do pozice (45-55 na levé) a v ní vydrží dokud levá ruka nadhazovače neprojde kolem ucha (= nenadhodí domů). Po té běžec opět přejde do fáze (3). čtecí krok se používá jak obrana proti pickoffu od levorukého nadhazovače, který i po zvednutí pravé nohy (blíže k domácí) může ještě přihodit na první metu.

Při signálu krádež fáze (1) a (2) jsou **úplně** stejné jen s tím rozdílem, že místo fáze (3) reaguje běžec na první pohyb přední nohy kradením druhé mety.

#### Krádež druhé mety

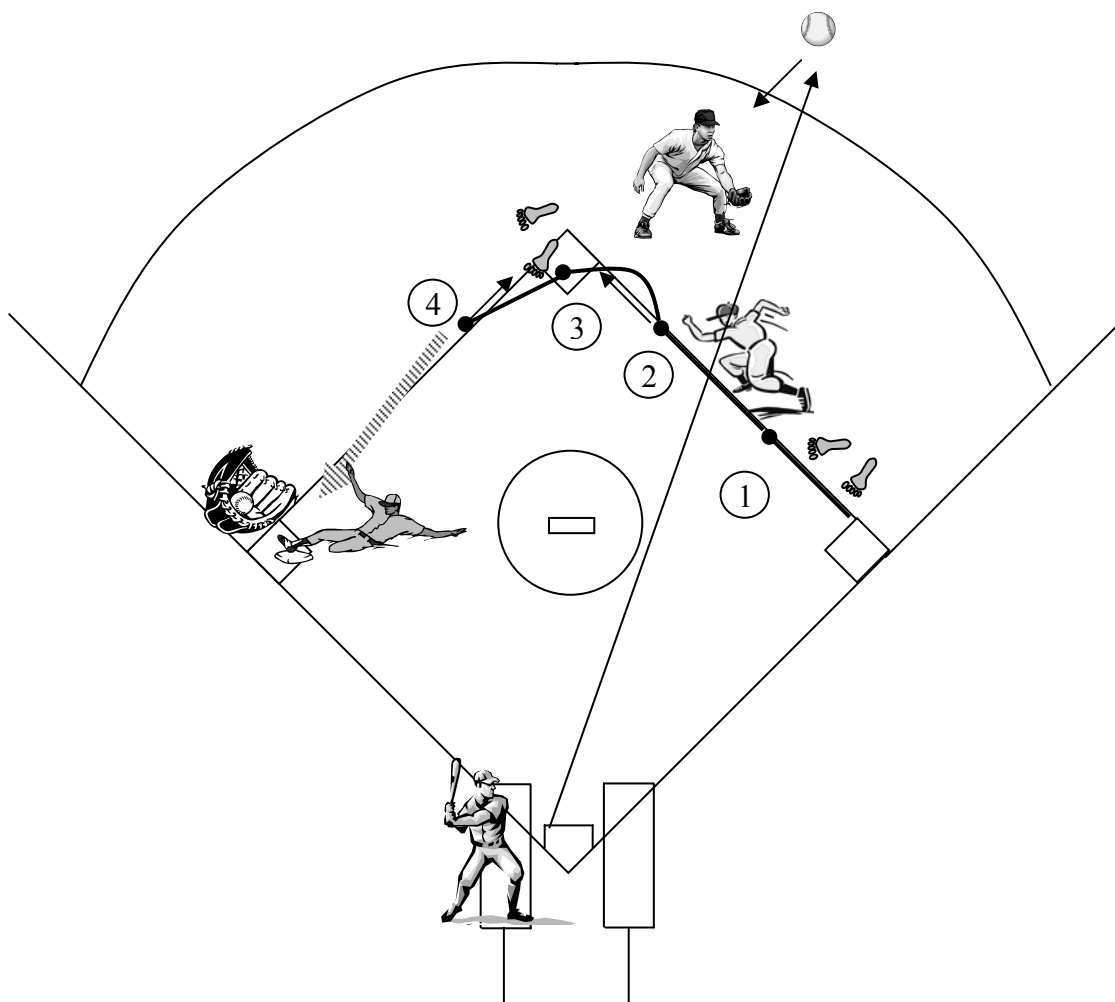


Krádež druhé mety je souhrn pohybu, které navazují na fázi (2). Jedná se o současně

zatlačení pravého lokte směrem dozadu a otevření přední špičky a vyrazení směrem ke druhé metě. Při krádeži myslí běžec pouze na druhou metu a soustředí se na včasný start proto se může stát, že bude aut na pickoff. Časté chyby jsou zvednutí přední nohy při startu a brzké zvednutí celé postavy. První 3-4 kroky by měly sloužit k plynulému narovnání. Naopak není chybou nekradení mety, když měl běžec špatný start nebo nadhozovač udělal něco neobvyklého. V této situaci běžec přejde plynule do fáze (3).

Při signálu hitenrun běžec postupuje stejně jako při krádeži, ale s tím rozdílem, že na konci fáze (2) ještě pořád myslí zpět, tudíž nesmí být aut na pickoff. Postup běžce není závislý na kvalitě startu samotného běžce, ale souvisí s provedením signálu pálkařem což znamená odpal každého míče do země.

*Běh z první mety při hitenrunu a při normálním odpalu*



Pozice (1) odpovídá v situaci bez signálu konečnému postavení ve fázi (3) při braní nebo při hitenrunu se v pozici (1) bude nacházet běžec asi 2-3 kroky po startu. V této pozici je nejdůležitější najít míč po odpalu. Hlavně zda jde odpal do země nebo do vzduchu\*. Je-li odpálen graudboll do vnitřního pole běžec pokračuje přímo na druhou metu, kde se snaží slajdem zabránit dvojautu

\* je-li při hitenrunu odpálen linedrive přímo do rukavice běžec stejně pokračuje v běhu na další metu.

(doubleplay). V případě, že je míč odpálen ze běžce (nemůže ho vidět), se běžec v pozici (2) podívá letmo na kauče a ten mu naznačí jakým způsobem bude dále pokračovat. Ve fázi (3) běžec šlape metu opět stejným způsobem jako u první mety (vnitřní roh a dívá se na místo došlapu), po došlapu se opět podívá na kauče, jestli nezměnil signál ze situace (2).

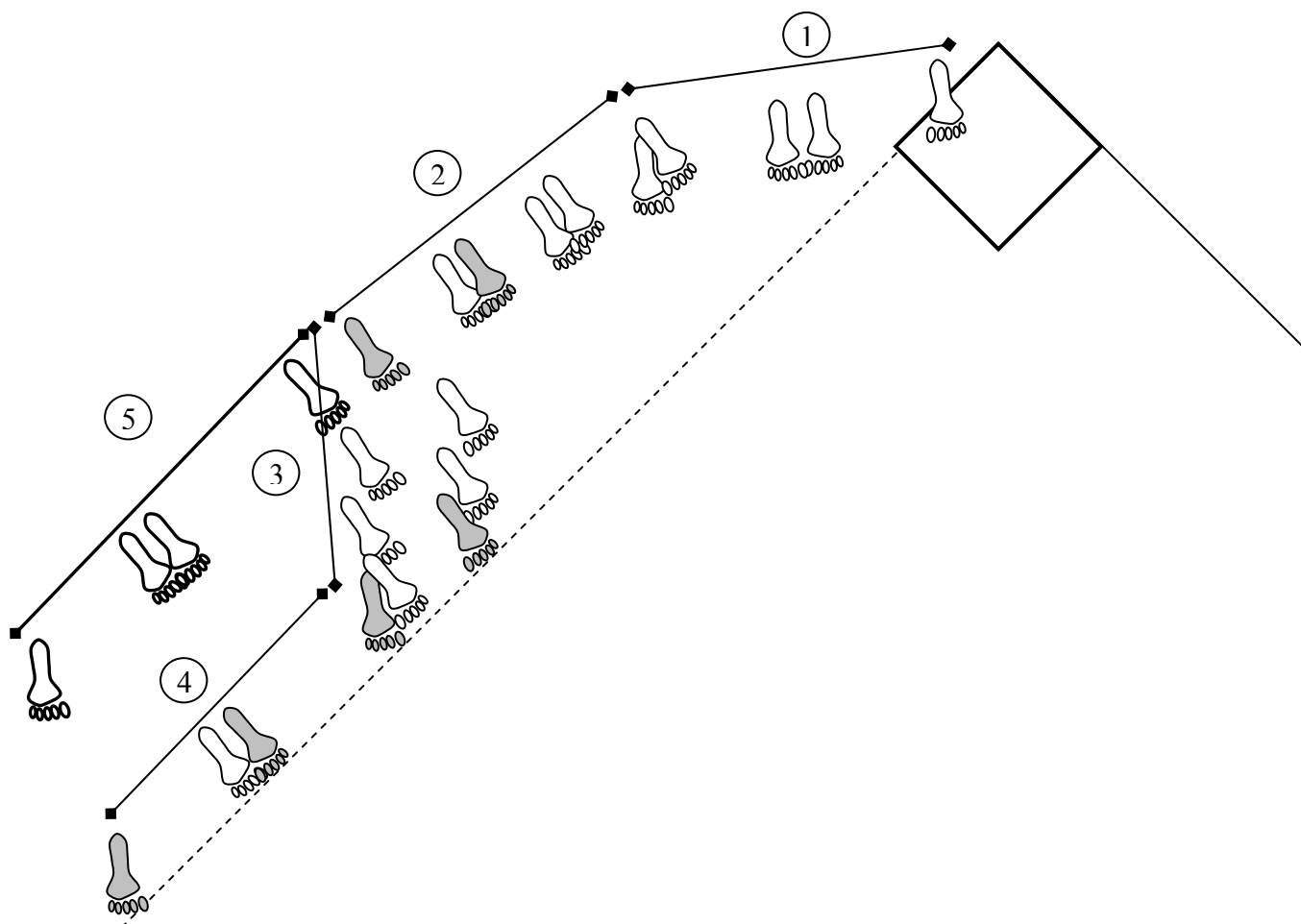
Jestliže byl signál nabíhat si (např. obě ruce vztyčené) běžec dále pokračuje až do pozice (4), kde kontrolovaně zastaví a najde míč, aby byl schopen reagovat na další rozehru. Zastavení je opět v nám už známe pozici.

Je-li signál běž dál (např. kroucení paží) běžec pokračuje naplno až na třetí metu.

Běhání z první mety při dalších situacích jako ulívka, první a třetí meta obsazená bude probráno v samostatné kapitole.

## **Běh z druhé mety**

*Braní z druhé mety*



Při braní z druhé mety si běžec v okamžiku, kdy nadhazovač přijímá míč, bere dva agresivní kroky pod úhlem cca 45° směrem ke třetí metě (1). V okamžiku, kdy nadhazovač přichází na kopec, přechází běžec do fáze (2) asi tři kroky. Ke konci fáze (2) by měl být běžec v takové vzdálenosti,

aby provokoval obranu (spojka, dvojka) k pickoffu. Ke konci fáze (2) stojí nadhazovač s rukama spojenými, ale nemá ještě spojené ruce. Pro běžce je velmi důležité, aby byl koučem informován o pohybu middleinfieldu (spojka, dvojka) za jeho zády). Tyto předem smluvené signály mohou být např. volná, ještě, nikdo = krok navíc, stačí, stop, stůj = stát na místě, spojka, dvojka = krok zpět, zpět, back = zpět na metu. Velikost braní nejenom ovlivňuje startovací pozice pro běh běžce z druhé mety, ale i v případě dostatečně velkého braní nutí obranu ke hře blíže k druhé metě a tím i uvolnění prostoru pro potencionální odpal.

Kouč se koučování nikdy nedívá na nadhazovače, ale vždy na polaře, protože nadhazovač může hodit sebelepší pickoff, ale když žádný polař nebude na metě nemůže být běžec aut.

Jakmile nadhazovač spojí ruce přechází běžec do fáze (3), tzv. walking lead, neboli volnou a uvolněnou chůzí jde zpět ke spojnici a to směrem k nadhazovači (viz. diagram). Protože se běžec přibližuje ke spojnici, nadhazovači se zdá, že běžec zkracuje vzdálenost ke druhé metě i když opak je pravdou. Jakmile se běžec dostane na spojnici, měl by se zastavit a čekat na nadhazovače dokud nezačne pohyb. Je velmi důležité, aby se běžec na konci fáze (3) dostal přesně na spojnici met. Jestliže nadhazovač provádí všechny pohyby příliš rychle a běžec není schopen na konci fáze (3) být na spojnici je třeba zmenšit úhel fází (1 a 2) neboli nezačínat tak vzadu.

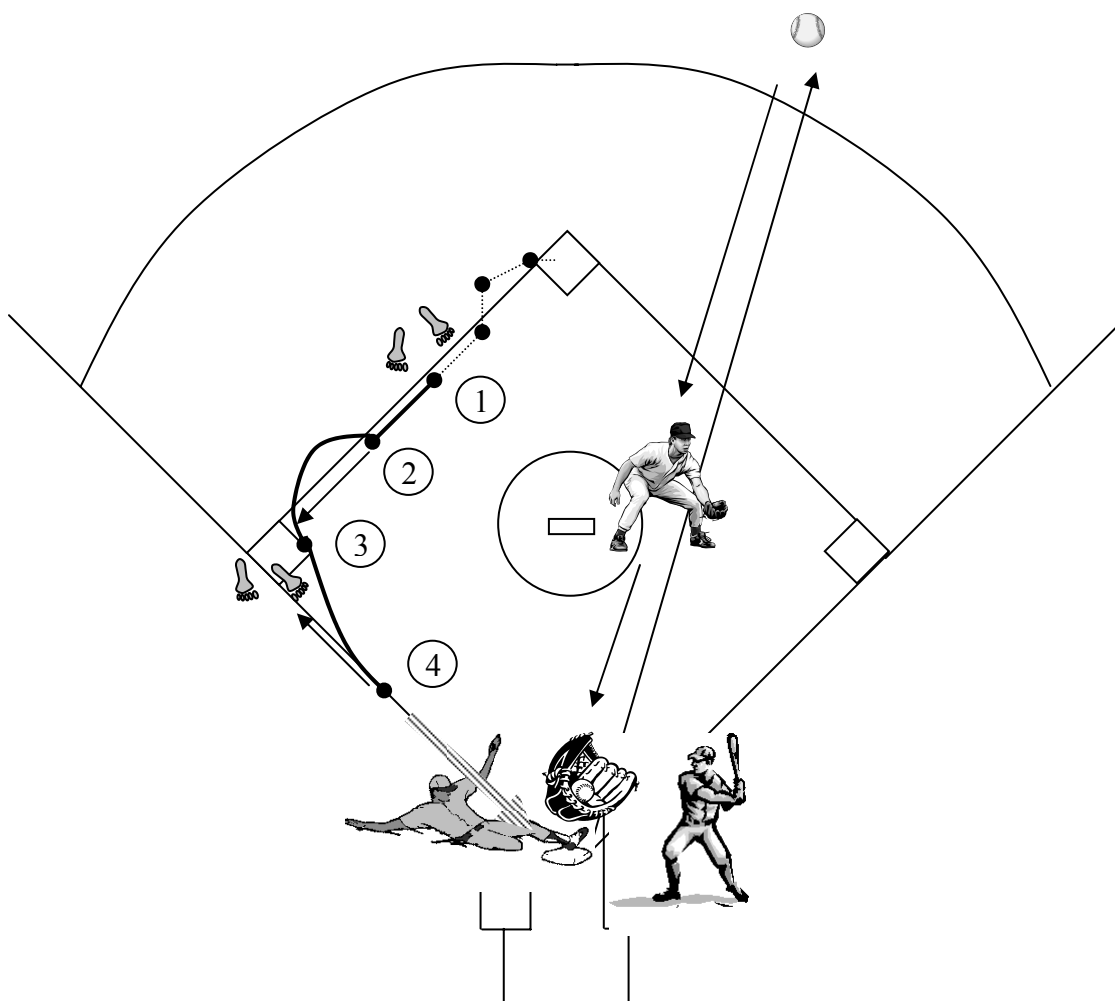
Ne konci fáze (3) stojí nadhazovač na kopci se spojenýma rukama. Běžec stále naslouchá koučovým verbálním signálům a čeká až nadhazovač začne pohyb. Jakmile nadhazovač začne pohyb doporučují čtecí krok (viz braní na levorukého nadhazovače), protože nadhazovač může udělat tzv. wheelpick (překročený pickoff). Čistě teoreticky by běžec měl od kouče vědět a všech pohybech middleinfieldrů za ním a proto by nikdy neměl být aut na druhé metě. Aut na druhé metě je většinou chyba kouče. Jakmile si je běžec jist, že nadhazovač háže domů tak přechází do šaflů = fáze (4), ne jejímž konci je opět ve startovací pozici a reaguje na hru.

Takto popsané braní platí při stavu méně jak dva auty a bez signálu ulívka (bude probráno v samostatné kapitole).

Při dvou autech je vynechána fáze (3) a běžec přechází do šaflů (5) rovnou z fáze (2). Toto je činěno z toho důvodu, že v této pozici je výsledná doba běhu na domácí metu kratší než z pozice (4). Na dva auty totiž běžec běží na všechny odpaly až domů pokud ho kouč nezastaví na třetí metě.

Při krádeži je důležité, aby všechny pohyby (1-3) byly stejně uvolněné jako bez signálu. Ve fázi (3) běžec reaguje na první pohyb přední nohy nadhazovače a přechází do krádeže. Jestliže nadhazovač udělá překročený pickoff je vysoká pravděpodobnost, že běžec bude zahrán aut v honičce mezi druhou a třetí metou.

Při signálu hitenrun je vše stejné jako bez signálů (čtecí krok = běžec nesmí být aut na pickoff), ale místo fáze (4) následuje krádež mety s tím, že se běžec po 2-3 krocích ohlédne po odpalu a reaguje na něj. Viz následující diagram

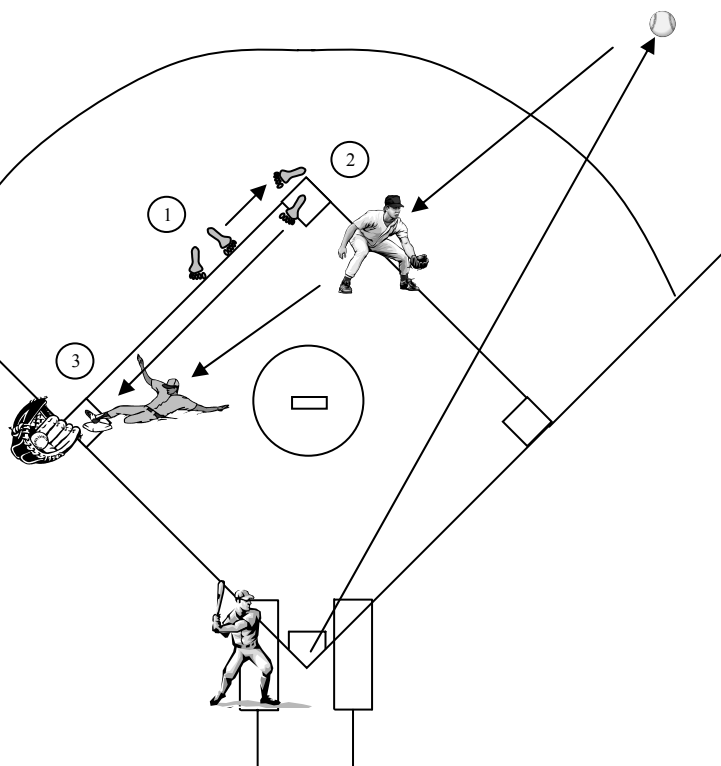


Fáze (1) je kompletní brání po nadhozu (viz. předcházející diagram). V bodě (2) se běžec rozhoduje zda bude schopen na odpal dosáhnout domácí mety nebo bude muset zůstat na třetí metě. Jestliže běžec míč vidí může toto rozhodnutí učinit sám, v případě, že byl míč odpálen za běžce a ten jej nemůže vidět, reaguje na koučovi signály.

Buď mu může být signalizováno „zůstaň na metě“ (jedna ruka vztyčená a druhá ukazující na metu, nebo si může nabíhat (obě ruce vztyčené) a to až do úrovně kouče, který by mu měl svou pozici naznačit jak je od něj míč vzdálen. V bodě (4) by se měl běžec zastavit opět ve startovací pozici a co nejdříve najít míč a podle svého uvážení reagovat na případnou rozehru. Poslední možností je běh přímo na domácí metu. Jestliže běžec dobíhá na domácí metu, měl by mu chystající se pákár ukazovat zda bude muset slajdovat či ne (dělá vlastně dalšího kouče). Bod (3) je opět šlápnutí mety se současným pozorováním došlapu.

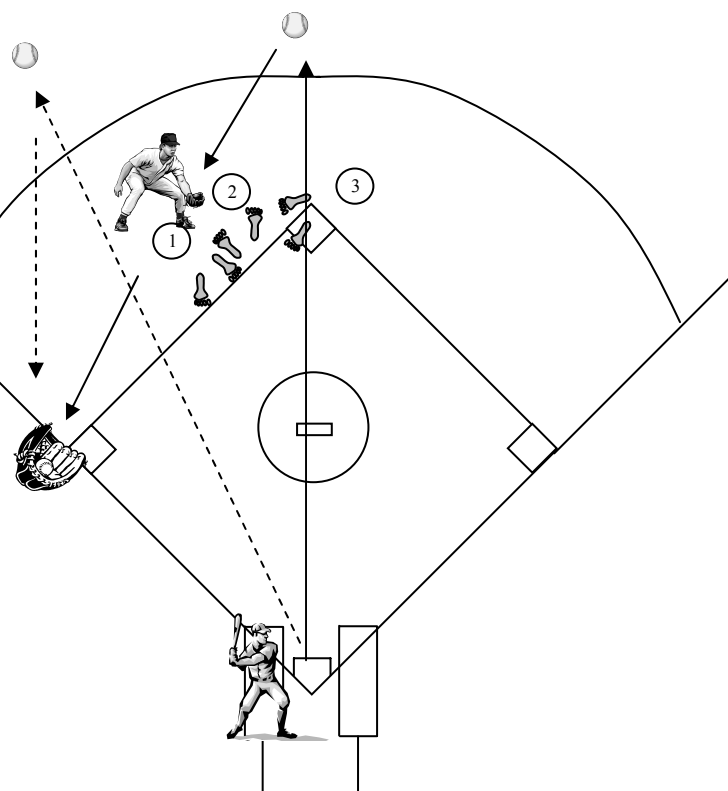
### Běh ze druhé mety na odpaly do vzduchu

Pro běh z druhé mety na odpaly do vzduchu obecně platí, že čím je míč odpálen dále tím blíže je běžec ke druhé metě, aby se v případě chytu mohl vrátit na druhou metu a s chytem míče ukradnout metu třetí. Při krádeži třetí mety musí běžec brát v zřetel počet autů (viz obecná pravidla v úvodu kapitoly), ruce zadních polař a jejich rozestavení.



Při odpalu do pravého pole se běžec vždy vrací zpět z pozice (1) – odpovídá konci braní (po šafly) na druhou metu (2) a s chytem míče podle vlastního uvážení krade (nebo naznačí krádež) třetí metu (3).

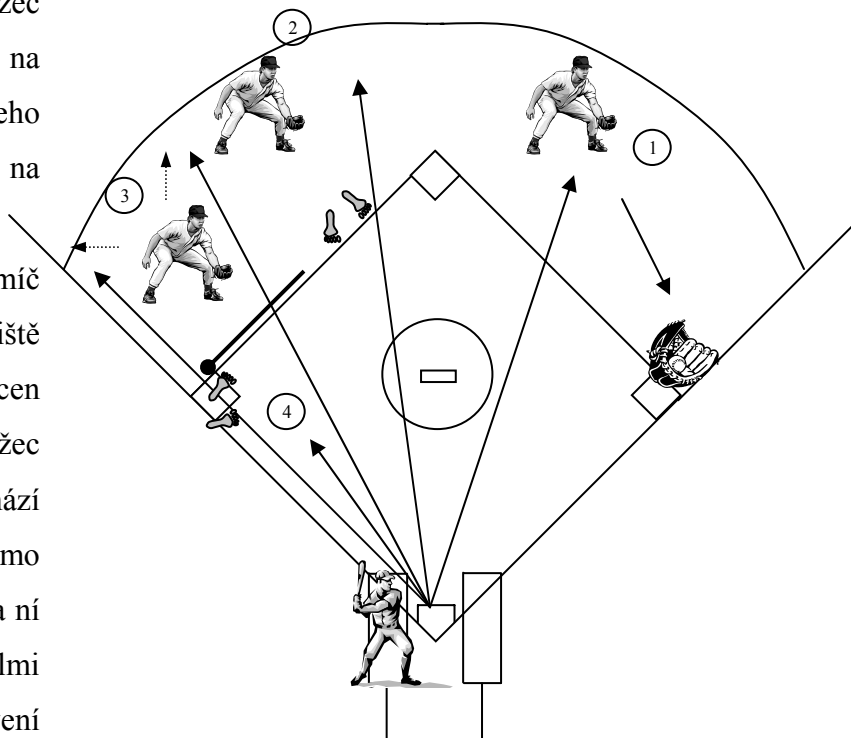
V případě odpalu na střední pole nebo do pravého pole přejde běžec z pozice (1) (konec braní) do pozice (2), v pozice (2) se běžec přiblíží zpět ke druhé metě a to tak blízko, že v případě chyby polaře (nechycení luftu) bude běžec skórovat. Jestliže polař zahraje bezchybně běžec se vrátí zpět na druhou metu a může případně naznačit krádež třetí mety. Jestliže je míč odpálen téměř k oplocení může nastat situace, kdy se běžec vrátí zpět na druhou metu a pokusí se i při odpalu do středního pole ukrást třetí metu.



### Běh ze druhé mety na odpaly po zemi

Obecně lze říci, že běžec postupuje na třetí metu na všechny míče odpálené po jeho levé ruce, kromě odpalu na nadhazovače.

Jestliže pálkař odpálí míč po zemi na pravou stranu hřiště (1) a tento míč není zachycen nadhazovačem běžec v okamžiku, kdy míč prochází úrovní nadhazovače běží přímo na třetí metu a zastavuje se na ní slajdem nebo otočením. Velmi důležité je hned po zastavení najít míč a reagovat na případné chyby obrany.



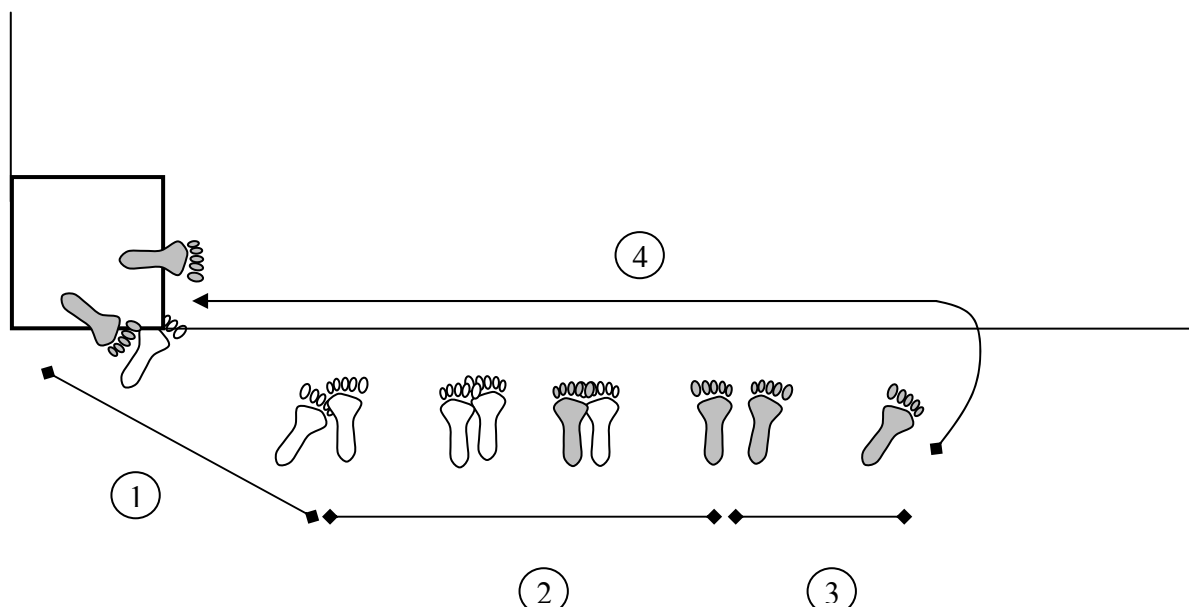
Jestliže je míč odpálen na levou stranu a to tak, že jej může běžec porazit (předběhnout) (2). Běžec postupuje stejně jako v případě (1).

Další možnost postupu na třetí metu je v případě prudkého odpalu třetí metě po pravici nebo levici, na který musí jít směrem dozadu a tak opustit třetí metu (3). Posledním způsobem jak dosáhnout třetí metu je postupovat při pomalém odpalu na třetího metaře, na který musí sprintovat dopředu (slowroll) a tak opět opustit třetí metu. Způsoby (3 a 4) nazýváme porazit polaře, způsob (2) nazýváme porazit míč. Velmi důležité je opět dosažení třetí mety najít míč a reagovat na další rozehru. V případě odpalu mezi třetí metu a spojkou, na který ale třetí metař nereaguje (neopouští třetí metu) je velmi důležité, aby běžec zůstal u druhé mety a vyčkal až polař zahraje míč na metu první a pak teprve může vyrazit na třetí metu nebo se vrátit na metu druhou. Kdyby běžec vystartoval na třetí metu ihned dal by tím obraně možnost zahrát mnohem lehčí aut na třetí metě než by býval aut na metě první. Při odpalech hluboko mezi spojkou a trojkou je velká šance pro tzv. infieldhit neboli odpal, který ač bez chyby není možno zahrát včas na první metu.

## Běh z třetí mety

Při běhu z třetí mety musí běžec spojit agresivitu s rozvážností, protože třetí meta je pouhých 90 stop (cca 28m) od domácí mety. Proto každý zbytečný aut při běhu z třetí mety může být rozhodující pro výhru či prohru celého zápasu.

### Braní třetí mety



První fázi (1) braní ze třetí mety je jeden agresivní krok asi pod úhlem 45°. Běžec se tímto krokem dostává za spojnici met, vlastně stojí ve faulbolu. Kdyby běžec stál uvnitř pole (fairball) a byl zasažen odpalem znamenalo by to jistý aut.

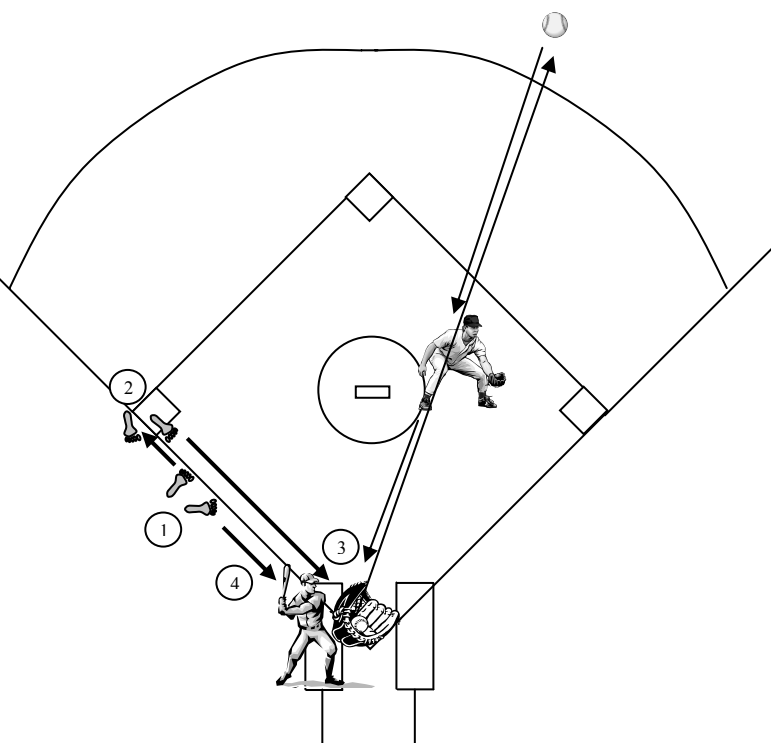
Ve druhé fázi (2) se běžec dostává do takové vzdálenosti od třetí mety v jaké stojí třetí metař, protože opět platí, že aby mohl být zahrán na třetí metě aut je nutné, aby na ní někdo stál. Jestliže se trojka přibližuje zpět ke třetí metě, kouč dá běžci verbální signál, aby se vrátil o krok zpět (viz. výše).

Třetí fázi (3) je šafl, jedná se o 1-2 velice konzervativní kroky (2 v případě menšího počátečního braní). Důležité je, aby běžec v okamžiku odpalu nebo chytu kečra byl přesně ve startovací pozici a mohl tak přesně reagovat na další rozehru.

Jestliže kečr míč chytí a neháže na třetí metu (backdoor), pak se běžec pouze malými úkroky (pod kontrolou) přibližuje zpět ke třetí metě vnitřkem hřiště, aby byl připraven zareagovat na přehoz nadhazovače kečrem. Jestliže kečr háže backdoor nebo to naznačuje, pak běžec sprintuje zpřintuje zpět a se slajdem nebo otočením se vrací na třetí metu opět vnitřkem hřiště, aby tak zabránil kečrovi v příhozu na třetí metu.

*Běh ze třetí mety na odpaly do vzduchu*

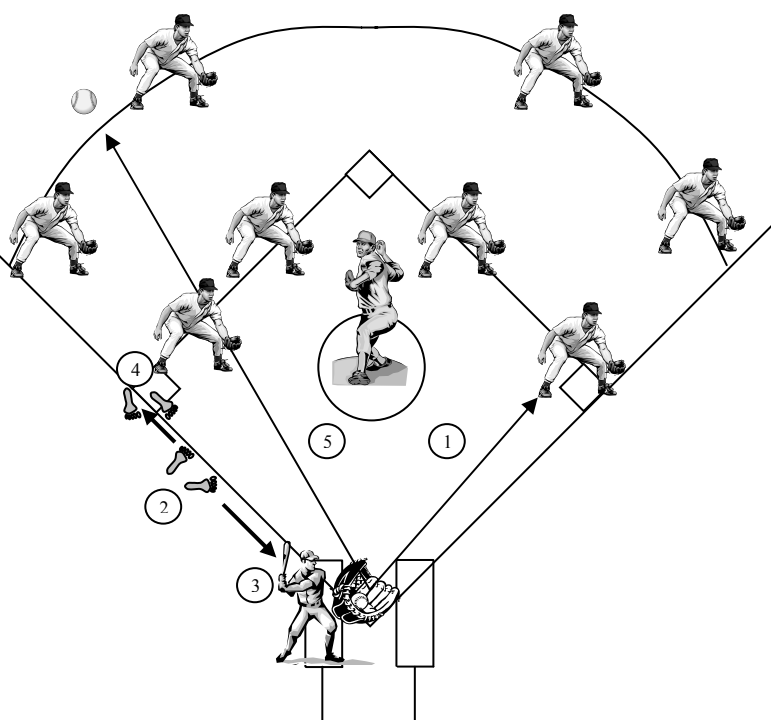
Pro běh ze třetí mety obecně platí, že na line drive (prudký odpal vzduchem) běžec zmrzne na pozici (1) a sleduje odpal zda je či není chycen ze vzduchu vnitřním polařem, jestliže míč projde do zadního pole, pak běžec v pohodě dobíhá (4) na domácí metu. V případě, že byl odpal odpálen vzduchem do zadního pole se běžec automaticky vrací na třetí metu (2), ze které pozoruje zda bude míč chycen zadním polařem a poté po chytu



skóruje (4) a to pouze v případě, že byl míč odpálen dostatečně daleko. Jestliže se jedná o krátký odpal a hrozí aut na domácí metě pak běžec pouze naznačí běh na domácí metu a po té co vidí přesný příhoz se vrátí zpět do bezpečné blízkosti třetí mety. Jestliže byl míč odpálen do vzduchu, ale nebyl chycen pak běžec (stojící opět na třetí metě) dobíhá na domácí metu (3).

*Běh ze třetí mety na odpaly po zemi*

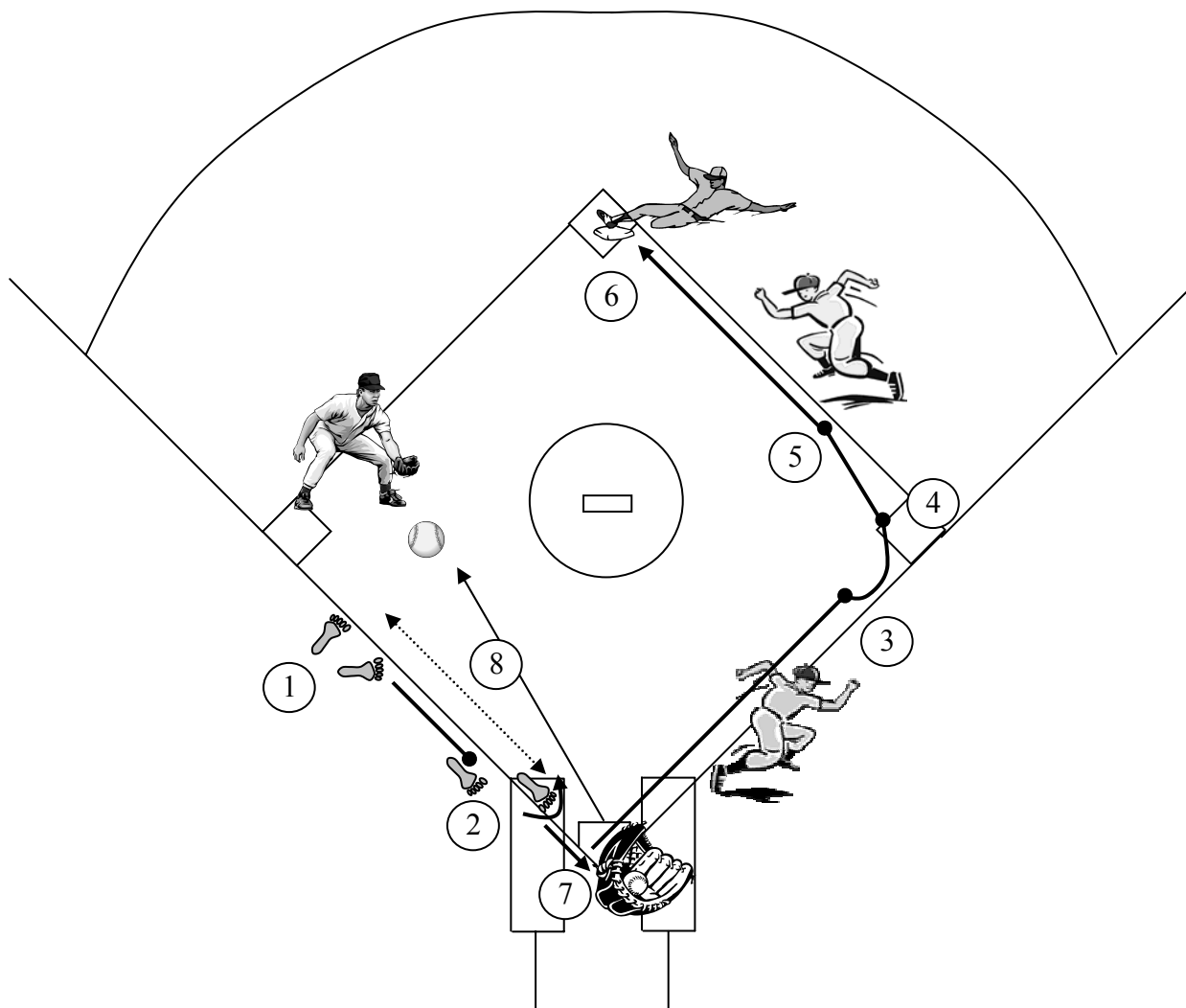
Při běhu ze třetí mety na odpaly do země vždy kouč před rozehrou zhodnotí rozestavení obrany a podle toho dá verbální signál běžci, na jaký druh groundbolu má běžet, např. ne na nadhoz a jedničku, pouze skrz infield (tento signál se používá v případě, že hraje celá obrana proti doběhu = všichni vnitřní polaři hrají uvnitř čtverce met /infield in/, opakem této situace je infield back = všichni polaři hrají co nejvíce vzadu a nechávají běžce



na míč po zemi (ne na nadhoz) doběhnout. Existují i kompromisní varianty, kdy někteří poláři hrají uvnitř a jiní vzadu, většinou hrají uvnitř první a třetí mety (corners in, rohy domů).

Při běhu ze třetí mety je velmi důležité správně odhadnout odpal hned po prvním kontaktu s pálkou a pak reagovat podle koučových pokynů.

*One out rull*



One out rull je herní varianta, kdy běžec ze třetí mety běží domů na jakýkoliv odpal do země a nezáleží na tom, na koho byl tento odpal odpálen. Jak již název napovídá tato varianta se hraje pouze na jeden aut.

V situaci na obrázku byl míč odpálen na třetí metu, která hraje in a tudíž běžec z (1) běží do jistého autu. Běžec však v (2) v kontrolovaném běhu otočí hlavu a pohledem zkontroluje zda byl míč čistě chycen a zda polář hodil na kečrovi na domácí metu bezchybný příhoz, kterým by ho jistě autoval. Jestliže polář opravdu bezchybně zahraje na domácí metu, běžec se zastaví v pozici (2) snaží se zůstat v honičce (randown) co možná nejdéle, aby umožnil běžci z domácí mety dosáhnout druhé mety. Pálkař po odpalu běží naplno na první metu a kouč na první metě mu v pozici (3) verbálním signálem (randown) naznačí, že má zbrzdi a otočit běh na druhou metu. Po šlápnutí mety

(4) se běžec sám (5) přesvědčí, že běžec ze třetí mety je stále v honičce. Jestliže běžec z trojky stále bojuje a nehrozí mu okamžitý aut, potom běžec z domácí pokračuje až na druhou metu.

Důvodem pro obětování běžce ze třetí mety je snaha dostat obranu pod tlak a přinutit ji k chybě. Mohou nastat tyto varianty rozehry.

- Třetí meta nezpracuje míč, nebo hodí špatný příhoz či běžec ze trojky bude příliš rychlý na to aby, polař zahrál aut, potom je konečná situace stále jeden aut a běžec na první nebo druhé metě podle chyby polaře.

- Třetí meta zpracuje míč a hodí přesný příhoz, běžec zůstane v honičce a umožní pálkaři dosáhnout druhé mety, potom je konečná situace druhá meta obsazená 2 auty a útok potřebuje stejně hit k tomu, aby běžec doběh, protože bez hry one out rull by byla situace 2 auty běžec na třetí metě a stejně by útok potřeboval hit k tomu, aby dosáhl doběhu.

- Třetí meta vůbec nehraje na běžce, pak bude prázdné pole a doběh, který bychom vůbec nezískali, protože na odpal na polaře hrajícího in by se běžec vůbec nepokusil skórovat a tak by byla situace 2 auty třetí meta obsazená.

### *Squize play*

Tato herní varianta se používá při méně než dvou autech a třetí metě obsazené. Na pálce je pálkař, kterému kouč dostatečně nevěří, že by byl schopen odpálit míč tak, aby mohl běžec bezpečně doběhnout, ale naopak ví, že tento pálkař dovede velice dobře ulívat. Při squizi je nejdůležitější načasování, je totiž velmi důležité, aby obrana zjistila, že se hraje squize teprve poté co nadhazovač nadhodil a v tomto okamžiku již není schopna zahrát nějakou protihru. Z tohoto důvodu běžec vybíhá (krade) domácí metu v okamžiku, kdy nadhazovač má již zvedlou přední nohy a právě přenáší váhu dopředu a jeho házecí ruka je již v pohybu takže, když běžec začne krást nemůže už změnit dráhu nebo umístění míče. V tomto stejném okamžiku i pálkař, který předtím stál v pozici, kdy je připraven na normální odpal, přechází do pozice na ulívku a snaží se ulít každý nadhozený míč do země nebo se nechat trefit. O ulítí míče se musí pokusit i kdyby měl po něm hodit pátku. Výsledkem squize je doběh a pravděpodobně aut na první metě.

Tato herní varianta je velmi riskantní, protože v případě, že pálkař neuleje nebo ještě hůř uleje do vzduchu tak hrozí až dva auty najednou.

### *Safety squize play*

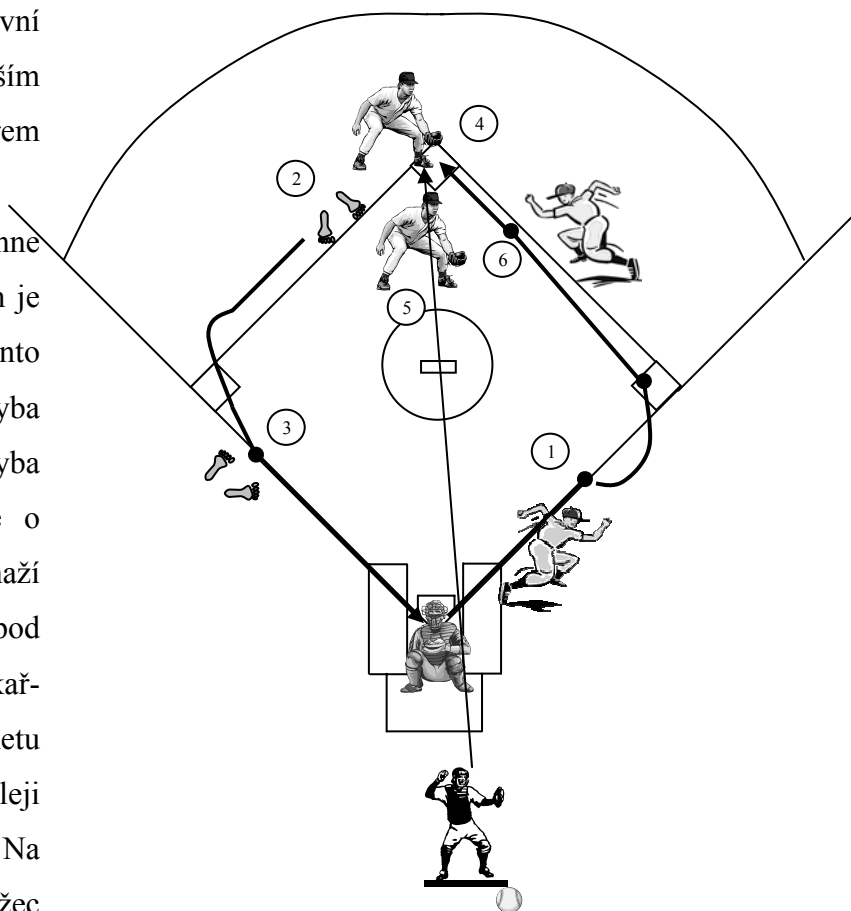
Safety squize play je méně riskantní variantou squize. Při tomto signálu běžec nikam neběží pouze si bere s nadhozem větší kontrolované brání než normálně. Pálkař ukazuje ulívku a něco dříve než při squizu, aby byl schopen dobře ulít. Pálkař ulívá pouze strike a snaží se ulít někam mimo nadhazovače. Běžec jakmile vidí, že ulívku je položena na zem a dobře umístěna tak běží ze třetí mety domů a skóruje.

## Speciální rozehry a signály

### *BB nebo SO s pastbolem a běžcem na druhé metě*

Tato velice agresivní herní varianta se hraje především na hřištích, kde je plot za kečrem velmi daleko.

Jestliže pálkař prošvihne třetí strike (nebo 4 boll) a ten je hozen do země tak, že kečr tento míč nechytí (pastboll – chyba kečra, wild pitch – chyba nadhozu) tak pálkař usiluje o druhou metu s tím (1), že snaží vyprovokovat kečra, který je pod tlakem a když uvidí, že pálkař-běžec běží až na druhou metu bude se snažit míč co nejrychleji na druhou metu přihodit. Na tento okamžik však čeká běžec



ze druhé mety (2), který mezitím postoupil na pastboll (wildpitch) na třetí metu do pozice (3), ve které se podívá jednak zda spojka či dvojka nehrají zkrácenou hru (5) nebo stojí na metě (4) a dále pak sleduje snahu kečra přihodit na druhou metu. Jakmile polař není v pozici (5) a kečr hodí míč (říkáme až uvidí bílo), tak se pokusí o krádež domácí mety. Mezitím se běžec z domácí mety dostane do pozice (6), ve které zjistí zda bude schopen porazit kečrův příhoz nebo či bude muset zůstat v honičce. Důležité je, aby běžec nikdy neběžel do autu.

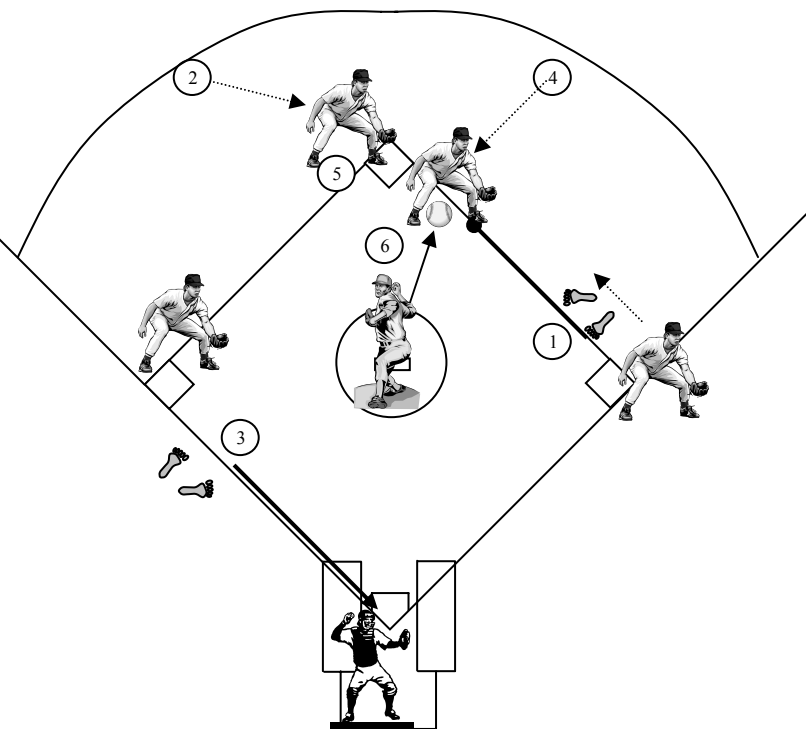
V případě, že kečr vůbec nehodí nebo obrana hraje zkrácenou hru běžec ze druhé mety zůstane na třetí a běžec z domácí dosáhne druhé mety.

### *První a třetí meta obsazená*

Tato situace dává velký prostor koučům obou soupeřů pro volbu různých obraných či útočných signálů. Jednotlivé obrané i útočné signály musí být speciálně trénovány, protože to jakým způsobem je tým schopen z této výhodné pozice těžit v útoku či naopak skvěle se v této pozici bránit je rozhodující pro to, aby byl tým schopen v dlouhodobém horizontu vyhrávat těsné zápasy. Jednotlivé diagramy budou popsány jak z hlediska útoku tak i z hlediska obrany.

- **První a třetí obsazená – early steal (zrychlená krádež)**

Tento útočný signál se používá v situaci, kdy je na pálce pálkař, kterému kouč nevěří, že bude schopen efektivně odpálit a stáhnout bod. Další důvod může být přesně opačný, kdy kouč sice svému pálkaři věří, ale chce s jistotou při dvou autech dotáhnout bod a obětovat běžce z první mety, který by měl být při správném zahrání obrany vyautován za cenu doběhu. Jako výhoda je potom kouči to, že příští inning bude začínat právě ten pálkař, kterému věří.



Pro běžce na první metě signál early steal znamená, že při pravorukém nadhazovači začne krást metu přesně v okamžiku, kdy nadhazovač spojuje ruce. Jestliže nadhazuje levák, krádež přichází až ve chvíli, kdy se nadhazovač se spojenýma rukama zastaví do klidu. V tomto okamžiku běžec krade z pozice (1) a běží plným během do té doby dokud ho obrana nezastaví. Běžec nikdy nesmí běžet do autu, jestliže běžec není schopen porazit míč tak zůstane v honičce co možná nejdéle, aby umožnil běžci z třetí mety doběhnout domů. Běžec ze třetí mety vychází z pozice (3) snaží se najít vhodný okamžik k startu na domácí metu. Jeho vzdálenost od třetí mety se pohybuje podle toho jak je od něj vzdálen míč, čím je od něj míč dále tím dále může být od třetí mety. V hodných okamžiky k ukradení domácí mety jsou např. momenty, kdy obrana hrající honičku háže míč, či otáčení polařů (nadhoz se otočí na druhého metaře a háže, druhý metař se otočí směrem k jedničce a rozbíhá běžce).

Efekt z early steal může být okamžitý v případě nezkušeného nadhazovače, který buď zazmatkuje a dopustí se tzv. balku (nedovolený pohyb matoucí běžce), či nadhodí domu a dovolí tak běžci jednoduše dosáhnout druhou metu.

Při správně zahrané obraně nadhazovač odstoupí nohou blíže k prknu, zkontroluje běžce na třetí metě, jestli nemá příliš velké brání a hodí míč dvojce, která se z normální pozice (4) stahuje na (6), dvojka z této pozice zmenšuje prostor běžci a zároveň je také blíže domácí metě. Ve stejný okamžik, by měla i jednička o něco zmenšit potencionální dráhu honičky a tím tak zkrátit její celkový čas. Dvojka chytí míč a opět zkontroluje běžce na třetí metě jestli nemá příliš velké brání či dokonce již neběží domů. Jestliže je běžec velmi rychlý a mohlo by dojít ke kolizi s dvojkou nadhazovač potom háže míč spojce stojící přímo na druhé metě.

V tomto okamžiku může obrana hrát dvě varianty:

1. co nejrychleji zahrát aut v honičce ještě předtím než doběhne běžec domu. Tuto variantu volíme při dvou autech nebo za situace, kdy chceme zahrát jistý aut a doběh nám až tak nevádí. Proto dvojka rozběhne honičku naplno a snaží se spolu s jedničkou zahrát co nejrychleji aut.
2. nedovolit doběh. Při této variantě si nemůžeme dovolit doběh a proto dvojka pouze kontrolovaně honí běžce a je stále připravena hodit na verbální signál třetí mety domů dobrý příhoz. Jestliže se běžec přiblíží zpět k první metě hodí dvojka míč jedničce a ta tečováním zahraje aut. Nejhorší co se může stát při této variantě je, že skončíme ve výchozí pozici jedna tři obsazená.

Samozřejmě je možná i varianta, kdy nadhazovač vůbec neháze na dvojku a pouze naznačí (fake) a pak hodí na třetí metu. Tato varianta je však velmi pasivní, protože chytrý běžec se z třetí mety většinou neutrhne (pravidlo čím dál tím dál) a obrana tím daruje druhou metu.

Třetí meta v každé situaci periferně sleduje běžce ze třetí mety a jestliže se rozhodne běžet dá verbální signál, kterým oznámí, že běžec běží a obrana tak může případně zahrát aut na domácí metě.

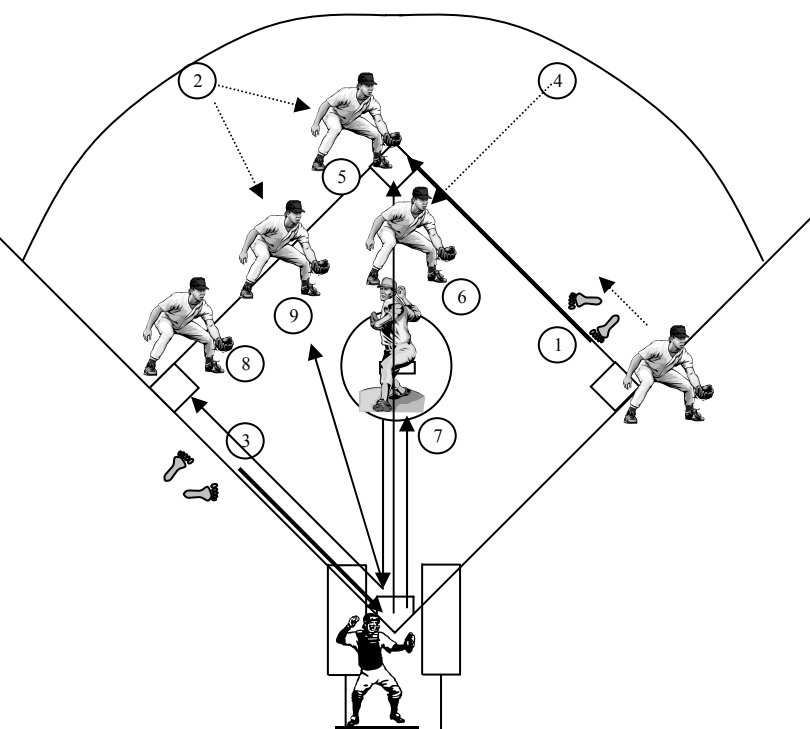
• **První a třetí obsazená –steal (krádež)**

Při signálu krádež běžec (1) krade s prvním pohybem třetí metu.

V tomto okamžiku může nastat několik obraných variant, které jsou předem signalizovány kečrem, který řekne „obrana jedna tři“ a ukáže předem domluvený sled signálů.

Možné situace:

1. pickoff jedna tři. V případě pickoffu jedna tři běžec zůstává v honičce a snaží se tím umožnit běžci ze třetí mety skórovat.



2. Nadhoz na hodí a kečr háže příhoz až na druhou metu. Kečr při chytu míče periferně zkontroluje běžce na třetí metě, protože kdyby běžel nebo měl příliš velké braní může potom změnit signál a hodot na třetí metu. Druhá meta (nebo spojka) sbíhá z pozice (4) na (6) a v případě, že běžec běží domů ze třetí mety tak příhoz zachytí a hraje aut na domácí metě. Stejně tak příhoz chytí

jestliže, se kečr mine a hrozí, že by spojka stojící na druhé metě (2→5) nechytla míč a tím umožnila doběh. Důležité je, aby zkracující polař vždy stál mimo výhled polaře na druhé metě a do dráhy míče vstoupil pouze v případě, že bude míč chytat. Nadhazovač v této situaci v okamžiku, kdy míč prolétá kolem něj naznačí tlesknutím do rukavice chycení míč a snaží se tím zmást běžce ze třetí mety.

Pro běžce z první mety (1) platí jediné pravidlo a to neběžet do autu, jestliže uvidí, že míč již na něj čeká na druhé metě, opět zůstává v honičce. Běžec ze třetí mety (3) běží domů na předem domluvenou hru obrany např. jakmile kečr vyhodí míč, jakmile míč přeletí nadhoz, jakmile míč přeletí zkracujícího hráče atd. Opět pro něj platí pravidlo, že čím je míč od něj víc vzdálen tím může být dále od třetí mety.

3. Kečr hodí na nadhoz (7). Tato hra je velmi konzervativní a hraje se především v situaci, kdy si obrana nemůže dovolit doběh. Kečr chytí míč nic nekontroluje a hodí příhoz přímo na nadhoz. Důležité je, aby tento příhoz vypadal, že letí až na druhou metu a tím zmátl běžce ze třetí mety (3), který se rozběhne domů a stane se tak snadnou kořistí nadhazovače. Tato obrana slouží proti hře útoky, kdy běžec ze třetí mety běží domů v okamžiku, kdy kečr hodí míč.

4. Kečr hodí míč na třetí metu (8) (přímo nebo naznačí na dva a hodí na tři). Opět se jedná o obranu, která má zamezit doběhu. Hraje se především proti agresivním běžcům, kteří si berou moc na třetí metě.

5. Kečr háže na sbíhající spojku (9). Kečr háže příhoz na spojku, která se běhne na spojnici met směrem k domácí metě (2→9). Tento signál má zmást kouče a běžce na třetí metě, protože z jejich úhlu pohledu příhoz vypadá, že jede až na druhou metu. Tato obrana je velmi používaná zvláště v mládežnických týmech.

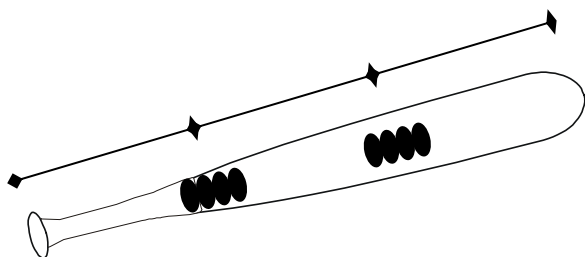
- **První a třetí obsazená –delate steal (zpožděná krádež)**

Zpožděná krádež znamená pro běžce (1), že udělá 2+1 agresivní šafly (jeden navíc) a potom krade druhou metu. Opět se řídí pravidlem neběžet do autu. Tato útočná varianta se používá především v situaci, kdy kečr soupeře při každém příhozu zpět nadhazovači padá na kolena nebo midle infield hraje příliš vzdálen od druhé mety. Právě pole a lavička vidí delate steal nejdříve a verbálním signálem upozorní obranu na krádež druhé mety. Obráné varianty jsou poté stejné jako v předchozím případě.

## Ulívky

### Sebeobětovací ulívka

Sebeobětovací ulívka (dále jen ulívka) je základní signál, jehož úspěšnost provedení by měla být 100%-tní. Ulívkou posouvá útok běžce do skórovací pozice i za cenu obětování jednoho autu. Ke konci těsných zápasů je ulívka automatickým signálem.



drží pálkař pátku přibližně ve třetinách. Hlava pátky je nasměrována nahoru a pálkař pátku drží na vrcholu strikezóny v mírně pokrčených rukách před sebou. Při ulívce se pálkař přiblíží co možná nejvíce k metě a posune se směrem dopředu k nadhazovači. Kontrolou by mělo být, že kdyby pálkař položil pátku na zem pokryl by s ní celou metu. Úhel pátky nastaví pálkař ještě před nadhozem a určí tak kam bude ulívat (k první nebo třetí metě). Důležité je umístění pátky na vrcholu strikezóny, pálkař potom reaguje

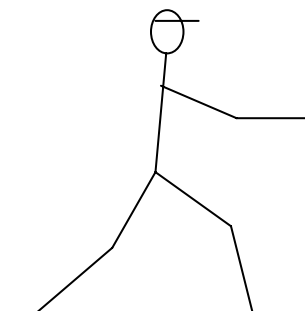
pouze pohybem dolů a to snížením se v kolenou. úhel pátky jak ve vodorovném tak i ve svislém směru zůstává stejný. Pálkař se nikdy po míči nenatahuje, protože při správném postavení by měl obsáhnout pátkou celou strikezónu. Kromě natahování se po míči (bólu) k častým chybám patří ťukání do míče a sklonění hlavy pátky dolů a při nízkém striku. Je-li hlavy pátky směrem dolů, riskuje

pálkař, že ulije do vzduchu. Důležité je také při sebeobětovací ulívce nikam nespěchat a precizně ulít míč do požadované lokace a na zem a teprve pak se rozběhnout na první metu. Dalším znakem sebeobětovací ulívky je, že pálkař ji ukazuje velice brzo (netají ji), je možné ji ukázat již v momentě, kdy nadhazovač spojí ruce, nejpozději však ve chvíli kdy nadhoz začíná pohyb. Do pálkařských statistik se nakoučovaná sebeobětovací ulívka zapisuje jako sebeobětovací odpal (Sac Hit SH) a nepočítá se jako start na pálce (AB).

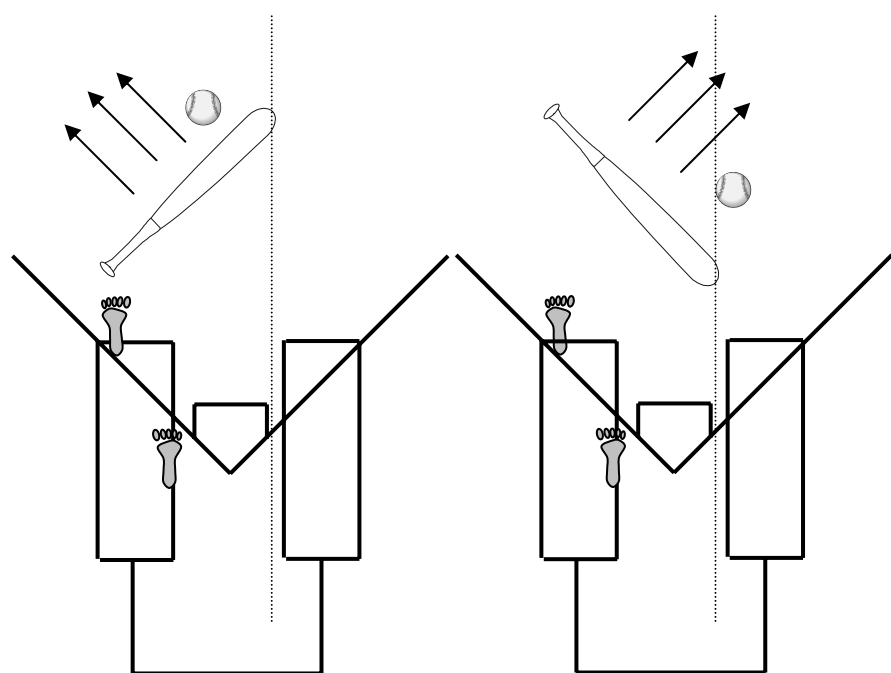
Postoj pálkaře je vzpřímený a mírně rozkročený.

Obě špičky míří k nadhazovači.

Při správně provedené ulívce



kdyby pálkař položil pátku na zem pokryl by s ní celou metu. Úhel pátky nastaví pálkař ještě před nadhozem a určí tak kam bude ulívat (k první nebo třetí metě). Důležité je umístění pátky na vrcholu

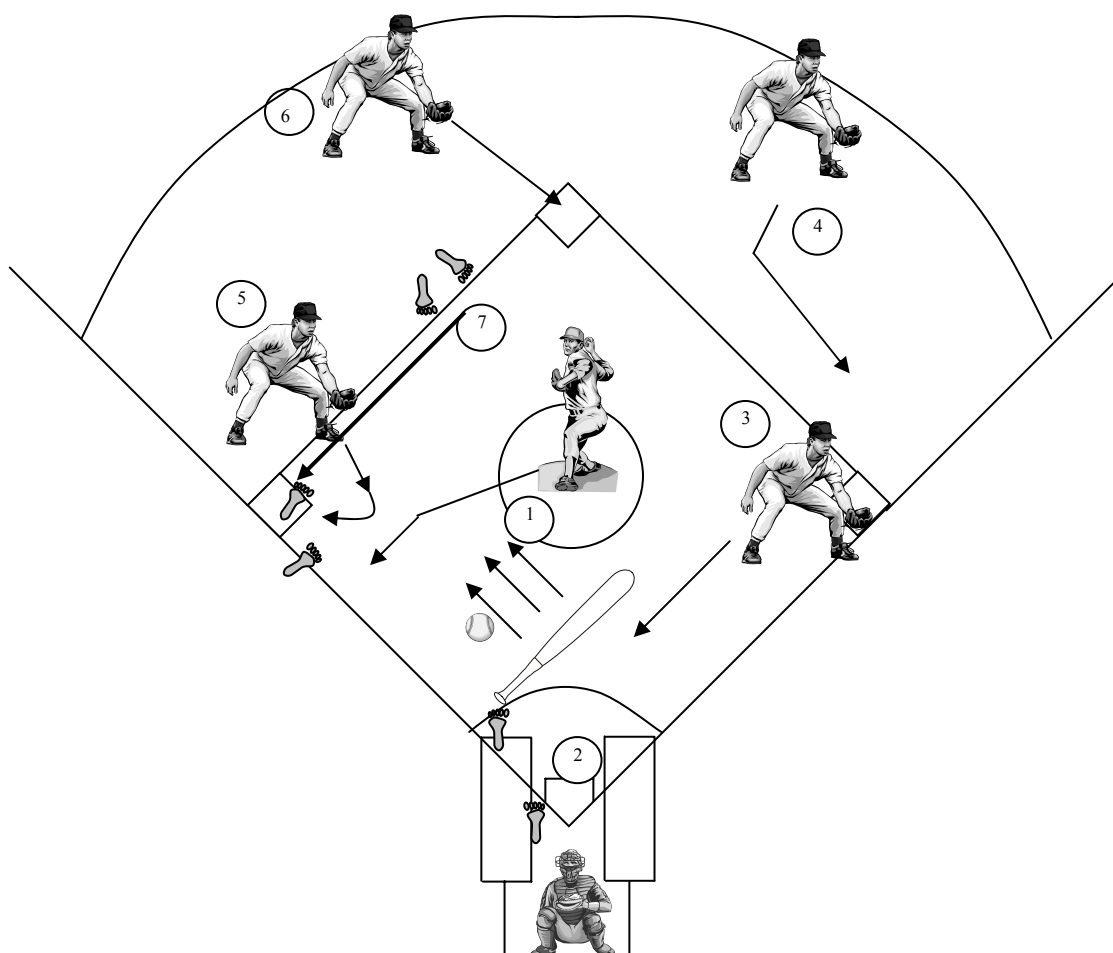




Při ulívkové obraně je základním pravidlem zahrát aut, protože útočící tým musí sebeobětovací ulívkou obraně aut dává. Je velmi důležité, aby nadhazovač hodil strike a také, aby obrana mezi sebou dobře komunikovala.

Pro běžce na první metě (1) platí, že nesmí být aut na pickoff, je možné si vzít i o krok méně, po šafle běžec běží až v okamžiku, kdy je ulívka položena na zem, přímo na druhou metu. V pozici (2) se podívá zda ulívku nehraje trojka a zda někdo kryje třetí metu. Jestliže ne je možné pokračovat až na třetí metu. V případě že na třetí metě stojí nadhazovač nebo trojka, běžec se zastaví otočením nebo slajdem a najde míč. Je velmi důležité najít a reagovat na případné chyby obrany.

*Sebeobětovací ulívka při druhé metě obsazené – klasická obrana*



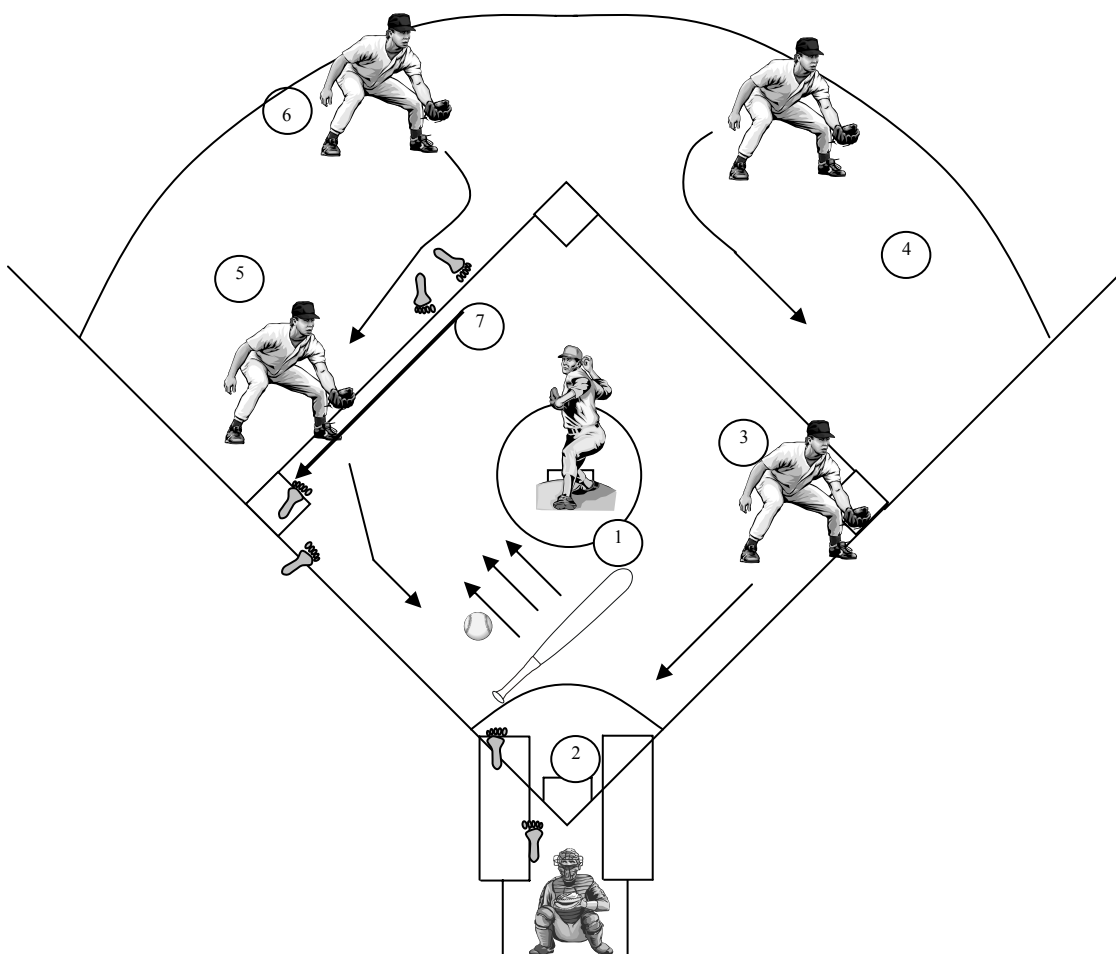
Při druhé metě obsazené nebo při druhé a první metě obsazené se pálkař snaží ulívat na třetí metu a to tak, aby donutil třetí metu jít pro míč. Ulívka musí jít dostatečně k lajně a být natolik tvrdá, aby ji nestihla nadhazovač. V této situaci při ulívce nadhazovač (1) automaticky vyráží ke spojnici třetí a domácí mety a snaží se hrát všechny ulívky, které má v dosahu. Třetí meta při klasické ulívkové obraně udělá pouze jeden nebo dva kroky před spojnicí a v případě, že ulívka není prudká nebo není ulita ke spojnici tak se vrací na třetí metu a chytá příhoz od dalších polařů. Důvodem proč, trojka nemůže jít dále od mety je, že by tak umožnila opuštěním třetí mety krádež,

protože by na třetí metě nikdo nestál. Jestliže je pouze druhá meta obsazená a tečovat v případě druhé a první mety stačí pouze šlapat (nucený aut). První meta (3) sprintuje okamžitě do předu a snaží se hrát všechny ulívky odpálené jejím směrem. Druhá meta (4) se přibližuje k jedničce a hraje případně šlapací aut na jedničku. Spojka (6) jde na druhou metu.

Při klasické obraně a zvláště pak pouze s druhou metou obsazenou se většinou hraje aut na první metě. Snad jen v případě tvrdých ulívek přímo na polaře. Pro všechny ulívkové obrany je důležité, aby polaři znaly rychlosti jednotlivých běžců a pak v souvislosti s kvalitou ulívky rozhodly zda budou hrát aut na třetí nebo první metě. Opět platí, že základem je zahrát aut. Jestliže je první a druhá meta obsazená a stačí pouze šlapat na třetí metě tak jsou šance zahrát aut ne trojce větší.

Běžec na druhé metě si v ulívkové situaci bere přímo po spojnici (ne dozadu a pak chůzí dopředu) a se čtecím krokem jako obranou proti překročenému pickoffu přechází do konzervativního šaflu. Jakmile je ulívka položena na zem běžec běží na třetí metu a slajdem nebo otočením se na ní zastavuje a najde míč. Jestliže je situace jedna dva obsazená tak běžec z první mety dělá vše stejně jako běžec před ním.

*Sebeobětovací ulívka při druhé metě obsazené – sprintující spojka (šestka, sprint six)*



Sprint six je velmi agresivní variantou ulívkové obrany, při které se obrana snaží zahrát většinou aut na třetí metě. Tato varianta se hraje především z první a druhou metou obsazenou.

Protože v tomto případě stačí poláři na třetí metě pouze šlapat a navíc běžec z druhé metě je ulívaným běžcem z první mety a proto musí na každou ulívku na zem běžet na třetí metu. Braní běžce (7) je stejné jako v předcházejícím případě.

Celá obraná varianta sprint six začíná pohybem spojky (6), která se obloukem dostane až do bezprostřední blízkosti, tak aby zpoza běžce viděla na nadhazovače. Jestliže běžec na spojku nereaguje, pak může spojka otevřenou rukavicí signalizovat nadhazovači pick off, a snažit se zahrát aut na druhé metě. Jestliže běžec reaguje na přiblížení spojky (kouč by mu měl verbálně signalizovat, že se spojka blíží), pak spojka pokračuje sprintem na třetí metu. Přesně v okamžiku, kdy se spojka rozbíhá se přibližuje ke druhé metě dvojka (4), která se opět snaží pracovat s běžcem, tak aby běžec nenásledoval sprintující spojku, jestliže se toto děje, tek by měl nadhazovač odstoupit a hodit pickoff. Toto počínání midle infieldu sleduje nadhazovač (1) a v okamžiku, kdy spojka získá náskok 1-1,5 metrů před běžcem otočí hlavu, lokalizuje cíl a nadhodí strike. Ve stejném okamžiku se trojka (5) a jednička (3) rozbíhají směrem k domácí metě. Důležité je, aby poláři byly v okamžiku kontaktu míče s pálka již v klidu připraveni reagovat na odpal. Při této hře se všichni poláři snaží hrát aut na třetí metě, kde stojí spojka a přijímá míč, v případě že polář míč nezpracuje čistě je vždy možnost zahrát aut na první metě s dvojkou, v případě ulívky do vzduchu, hrají poláři možný aut na druhé metě ve spolupráci s středním polářem.

V případě, že nadhazovač nehodí strike nebo z nějaké jiného důvodu ulívka není položena, tak může následovat sled signálů jako např. překročený pickoff, nebo kouč obrany změní signál na klasickou ulívkovou obranu atd., aby se přesvědčil, že útočící tým bude skutečně ulívat, protože sprint six je klasickou situací pro signál sleš. Viz dále.

*Sebeobětovací ulívka při třetí metě obsazené – viz squeeze a safety squeeze*