

BASEBALLS TOOLKIT

#PLAYEVERYWHERE



WBSC
Base
Ball™

ÍNDICE

¿QUÉ ES EL BASEBALL5?

	ER
<u>ROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</u>	
INTRODUCCIÓN	
BREVE HISTORIA	2
CONFEDERACIÓN MUNDIAL DE BÉISBOL Y SOFTBOL	2

¿QUÉ ES EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD (EFC)

INTRODUCCIÓN A EFC	4
BENEFICIOS	5
LA PERFECTA ACTIVIDAD DE EFC	5
FUENTES Y DOCUMENTOS ÚTILES	5

GUÍA PRÁCTICA COMPLETA DE BASEBALL6

BASEBALL5 DENTRO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	6
BENEFICIOS DE BASEBALL5	13
ACTIVIDADES INICIALES	15
JUEGO INICIAL #1 (LANZAR Y CORRER)	17
JUEGO INICIAL #2 (LANZAMIENTO DE PELOTA)	19
JUEGO INICIAL #3 (RECUPERACIÓN DE PELOTA CON BASE SEGURA)	21
BASEBALL5 ACTIVIDAD IDEAL	23
DOCUMENTOS OFICIALES DE BASEBALL5	23
CAMPO OFICIAL DE BASEBALL5	24
FASE #1 (GOLPEAR Y CORRER)	27
FASE #2 (PARA Y SIGUE)	30
FASE #3 (JUEGO DE BASEBALL5)	32

TARJETAS DE EJERCICIOS

CÓMO LEERLAS Y USARLAS	36
GLOSARIO	36

APÉNDICE

DOCUMENTOS COMPLEMENTARIOS	60
----------------------------	----

AGRADECIMIENTOS

¿QUÉ ES EL BASEBALL5?

Introducción

Baseball5 o B5 es una versión urbana de los juegos clásicos de béisbol y softbol. Es una disciplina rápida, joven y dinámica que sigue los mismos principios fundamentales de sus disciplinas principales. Baseball5 se puede jugar en todas partes y solo requiere una pelota de goma. Baseball5 surge del deseo de aumentar la accesibilidad al béisbol y al softbol, manteniendo la singularidad del juego, al tiempo que elimina todas las complejidades estructurales originales.

Baseball5 es un deporte de equipo mixto donde cada equipo está compuesto por 5 jugadores (+ reservas). Dependiendo del formato de competición, un partido puede durar entre 20 y 60 minutos. La disciplina se puede caracterizar como: accesible, sostenible, urbana, centrada en la juventud, inclusiva y de diversión inmediata.

Breve historia

Baseball5 fue lanzado por la WBSC en 2017 y en los primeros 12 meses llegó a una audiencia mundial desde América hasta Asia. Varios eventos internacionales importantes, como los Juegos Olímpicos de la Juventud Buenos Aires 2018 y los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020, han mostrado la disciplina y han atraído a muchos participantes.

En 2019, Baseball5 fue utilizado por la WBSC y el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) para impulsar la igualdad de género en el campo de refugiados de Zaatar en Jordania. El crecimiento internacional del deporte, la mayor participación y la atención mundial dieron como resultado la inclusión de Baseball5 como competición de medallas para los Juegos Olímpicos de la Juventud Dakar 2026. A partir de 2021, Baseball5 se juega en casi 100 países en todo el mundo.

Confederación Mundial de Béisbol y Softbol

Con sede en Pully, Suiza, la Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (WBSC) es el organismo rector internacional del béisbol y softbol. La WBSC tiene 198 Federaciones Nacionales y 12 Miembros Asociados en 138 países y territorios de Asia, África, América, Europa y Oceanía, que representan un movimiento deportivo unido de béisbol/softbol que abarca a más de 65 millones de atletas y atrae aproximadamente a 150 millones de aficionados a los estadios en todo el mundo anualmente. La WBSC cumple con los más altos estándares de gobernanza y salvaguardia con una [Unidad de Integridad](#) interna y la relativa comisión externa que brindan asistencia a todas las partes interesadas.

Entre sus responsabilidades, la WBSC gestiona todas las competiciones internacionales que involucran a Equipos Nacionales. Entre otros, la WBSC supervisa el Premier12, el Clásico Mundial de Béisbol, Copas Mundiales de Béisbol y Copas Mundiales de Softbol. Además, la

WBSC gestiona otras disciplinas como Baseball5 y eSports, así como eventos de Béisbol, Softbol y Baseball5 en los Juegos Olímpicos.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD (EFC)?

Introducción a la EFC

A diferencia de los programas tradicionales de educación física que adoptan un enfoque de "igual programa para todos", la Educación Física de Calidad (EFC) se basa en la igualdad de oportunidades para que todos los estudiantes accedan a un plan de estudios bien equilibrado e inclusivo.

La EFC apoya la adquisición de habilidades psicomotoras, sociales y emocionales que definen a ciudadanos seguros de sí mismos y resilientes. También enfatiza el valor de la alfabetización física como un objetivo clave del desarrollo que contribuye a la propiedad del cuerpo, la competencia física y el disfrute de la actividad física durante toda la vida.

Objetivos clave del proyecto EFC:

- Promoción de amplia base social y el desarrollo de EFC
- Beneficios mentales
- Apoyo práctico a los gobiernos para diseñar e implementar una política de EFC inclusiva
- Desarrollo de habilidades cognitivas y no cognitivas a través de la educación física para que los niños estén físicamente alfabetizados y lleguen a ser futuros ciudadanos completos.

El desarrollo sostenible comienza con ciudadanos activos, saludables y físicamente comprometidos. La importancia de la buena salud y las deficiencias de las infraestructuras sanitarias existentes se han puesto de relieve durante la pandemia de COVID. Abordar las desigualdades sanitarias es fundamental para los esfuerzos de recuperación.

Las escuelas son un modo natural para transformar comportamientos relacionados con estilos de vida saludables y prácticas inclusivas. Como tal, la inversión en una impartición innovadora e integrada de educación, ejercicio y buena nutrición también debe considerarse como componentes clave en los esfuerzos de recuperación.

En 2020, COVID 19 ha cambiado nuestras vidas de forma profunda y variada. Como tal, es crucial que nuestros pensamientos se reflejen en "reconstruir mejor" después del COVID, especialmente en el desarrollo de marcos de políticas sólidas. Al participar en la promoción y el desarrollo de las políticas, se podrá lograr una mayor sostenibilidad para vuestro trabajo y asegurarse de que vuestra "nueva normalidad" tenga sentido para vuestros electores.

La EFC es distinta de la educación física. Las distinciones críticas se relacionan principalmente con la frecuencia, la variedad, la inclusión y el significado o el contenido de valor. La EFC pone énfasis en el aprendizaje entre pares y el desarrollo integral de habilidades.

Beneficios

La inversión en EFC ayuda a los estudiantes a desarrollar las habilidades físicas, sociales y emocionales que definen a los ciudadanos sanos, resilientes y socialmente responsables. Para obtener una descripción general clara de los valores y principios, consulte la [infografía EFC](#) desarrollada por la UNESCO. La EFC tiene como objetivo integrar un enfoque inclusivo (igualdad de género, estudiantes con discapacidades, grupos minoritarios, etc.) dentro de un plan de estudios escolar flexible y adaptable para permitir que todos los estudiantes, a pesar de sus dones o habilidades particulares, desarrollen su potencial y mejoren su competencia física, expandiendo drásticamente las habilidades que adquiere cada participante.

La perfecta actividad de EFC

Baseball5 presenta la mayoría de los principios del EFC. De hecho, se trata tanto de una actividad lúdica que tiene como objetivo satisfacer las motivaciones del alumno contribuyendo correctamente a la construcción de su personalidad, como una práctica motora caracterizada por unos componentes competitivos adecuadamente dosificados según el grado de fisiología, motricidad y desarrollo psicológico del individuo.

Fuentes y documentos útiles

Junto con los documentos complementarios ([ver Apéndice](#)) estos documentos pueden impulsar la integración de Baseball5 como actividad principal.

Título del documento	Enlace
"Making The Case for Inclusive Quality Physical Education Policy Development: A Policy Brief"	ENLACE
"Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers"	ENLACE
"Quality Physical Education Policy Project: Analysis of Process, Content And Impact"	ENLACE
"How To Development of Influence The Quality Physical Education Policy: A Policy Advocacy Toolkit for Youth"	ENLACE
"Benefits of Quality Physical Education (QPE)" (Video)	ENLACE
"Promote Quality Physical Education Policy Infographic"	ENLACE
"Promoting Quality Physical Education Policy Website"	ENLACE
La Confederación Mundial de Béisbol no tiene ningún derecho sobre ninguno de los documentos mencionados anteriormente.	

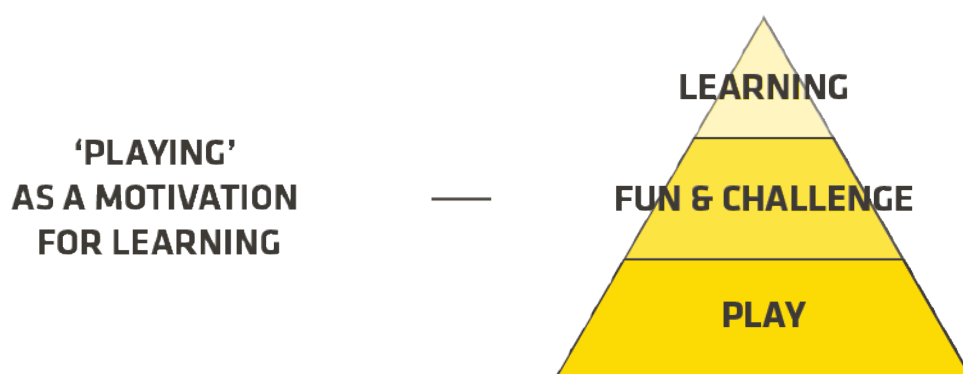
GUÍA PRÁCTICA COMPLETA DE BASEBALL5**Baseball5 dentro de la educación física**

Los estudiantes, y especialmente los escolares, expresan una gran voluntad de aprender habilidades motoras, lo que también se conoce como la "edad de oro del impulso". En esta etapa, los sistemas y aparatos involucrados en el control y ejecución de los distintos movimientos están sujetos a un importante proceso de desarrollo. Esto coloca a los estudiantes en la posición ideal para aprender movimientos nuevos y más complejos, ya que los procesos cognitivos son capaces de percibir información tanto externa como interna que son la base de la capacidad para realizar movimientos efectivos. A una edad temprana es más fácil adquirir y perfeccionar los movimientos adecuados de la tarea a realizar y de la situación en la que se pretende realizar el movimiento.

El desarrollo y la mejora de las habilidades motoras requieren la capacidad de recepción y procesamiento de algunos alumnos, para identificar la amplia variedad de tipos de información, desde la visual hasta la acústica y/o desde el tacto hasta el ejercicio de propiocepción.

Estos tipos de información son beneficiosos tanto para comprender las características de la acción demandada como para profundizar las capacidades de procesamiento y anticipación del individuo. Por tanto, es necesario que los estudiantes se orienten en el aprendizaje de distinguir y retener la información que se les proporciona para ser capaz de actuar en situaciones de dureza creciente con precisión y moverse de forma independiente integrando comportamientos caracterizados por la anticipación y la iniciativa.

Es fundamental que, durante esta fase de gran sensibilidad, se estimule al alumno y se le exponga una amplia variedad de factores de estrés (como el psicofísico, cognitivo o afectivo-social) precisamente para facilitar su aprendizaje de propensión.



Al mismo tiempo, los alumnos del grupo de edad de la escuela primaria, viven con una necesidad irreprimible de jugar. El juego conlleva una motivación primaria para el movimiento: sólo a través del juego el individuo satisface el deseo, la pulsión y el interés por el movimiento, y es sobre todo a través de este último que el individuo se conecta consigo mismo y con el ambiente.

Desde la infancia, el juego es una actividad fundamental para la persona: a través del juego logra comprender y controlar los cambios del entorno, resolviendo paulatinamente los problemas que surgen en su exploración y enriqueciendo así la experiencia motora general. De forma completamente natural, las chicas y los chicos también se apropian de las llamadas habilidades fundamentales (caminar, correr, saltar, rodar, trepar, lanzar, agarrar) jugando. Durante el juego se desarrollan diversas habilidades motoras atléticas y, por lo tanto, representan los fundamentos de las disciplinas deportivas.

Todo esto ahora está respaldado por una importante producción científica, que destaca cómo la actividad motora adecuada durante la infancia produce beneficios en aspectos del desarrollo personal de los jóvenes practicantes. Evidentemente, una correcta y adecuada práctica deportiva es fundamental para mejorar los sistemas musculares, el desarrollo cardiorrespiratorio y el control del peso, lo que redundará en una mayor eficiencia de todos los sistemas y aparatos fisiológicos.

De hecho, la actividad física combate eficazmente patologías metabólicas como el sobrepeso y la obesidad, previene enfermedades de los sistemas cardiovascular y respiratorio, fortalece el sistema muscular tendinoso, también previene enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Además, el movimiento mejora las habilidades cognitivas lógico-matemáticas, así como las relacionadas con el aprendizaje, la lectura y la escritura. La actividad motora genera mejoras en la prestación de atención, así como en las habilidades de memoria, produciendo en última instancia mejoras en el desempeño educativo de los jóvenes practicantes.

La actividad física también produce mejoras en otras áreas importantes, acostumbra a los jóvenes a un compromiso sistemático, fomenta el respeto a las reglas y a los adversarios, les hace vivir situaciones extremas como la victoria y la derrota al poner al joven frente a desafíos y metas a alcanzar. Todo esto aumenta la autoestima y la autoeficacia y mejora la relación social con los demás.

La actividad física parece ser la mejor herramienta para que los jóvenes desarrollen su potencial en las llamadas habilidades blandas, que son muy importantes, no solo para el deporte sino también para la vida en general, por ejemplo saber tomar decisiones, asumir responsabilidades, gestión del tiempo, comunicarse de forma más eficaz, controlar las emociones y el estrés, etc.

Todo esto solo puede suceder si la actividad motora propuesta contiene determinadas características y se lleva a cabo en determinadas condiciones.

La actividad propuesta, Baseball5, tiene estas características mencionadas ya que está inspirada en el concepto de "juego deliberado". Este concepto es una herramienta esencial para construir una base sólida de motivación intrínseca, útil para lograr importantes resultados deportivos, para la práctica continua y el compromiso con el deporte (Wall & Côté, 2007; Fraser-Thomas et al., 2008, Fraser-Thomas & Côté, 2009). El juego deliberado es uno de los elementos principales detrás de la definición del Modelo de Desarrollo de Participación Deportiva (DMSP) propuesto por Jean Côté, quien enseña Psicología Deportiva en la Universidad de Queens en Kingston, Ontario, Canadá.

El juego deliberado es descrito por los deportistas de élite (Côté, 1999) como el conjunto de actividades motoras intrínsecamente divertidas en las que participaban durante la infancia, que representaba una actividad distinta al deporte organizado y las prácticas de adultos, que en cambio se denomina "práctica deliberada".

Al observar el juego deliberado, inicialmente simple e intuitivo, pero en constante evolución hacia formas cada vez más complejas, es posible identificar algunos rasgos indispensables:

- presencia de elementos de incertidumbre, que favorecen un aumento en la atención y control de la situación por parte del niño, haciendo real la situación misma con un mínimo de ansiedad placentera y riesgo controlado;
- reglas claras y comprensibles, a menudo adaptadas de los deportes tradicionales, aceptadas por todos, que pueden cambiar según la situación y volverse más simples o más complejas, más rígidas o más flexibles y de las que no se derivan roles estables;
- menor seguimiento y control de adultos;
- atención de los jugadores orientada a la gratificación inmediata que proviene de la alegría más que del resultado que, en cualquier caso, no se vive como definitivo;
- posibilidad de que el niño construya una realidad ficticia y, por tanto, imagine sus propias situaciones y soluciones.

Con base en estos elementos, Jean Côté formuló en un artículo, en el International Journal of Sport Policy and Politics en 2016, algunas indicaciones dirigidas a las diferentes organizaciones que se ocupan de los deportes juveniles y que la Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (WBSC) ha compartido íntegramente en su proyecto de Baseball5.

Estas indicaciones tienen como objetivo crear las condiciones más favorables para la consecución integral de las 3P: (performance, participation, and personal development) rendimiento, participación y desarrollo personal, que representan los objetivos fundamentales de una correcta y adecuada práctica deportiva juvenil.

Respecto al objetivo de esta publicación, es especialmente útil recordar lo siguiente:

- introducir programas deportivos básicos que brinden la posibilidad de probar diferentes deportes;
- desalentar la pronta especialización en un deporte;
- permitir que los niños desempeñen todas las funciones de un deporte determinado;

- promover el "juego deliberado" dentro y fuera del deporte organizado;
- diseñar actividades de juego que se centren en la diversión y la gratificación a corto plazo;
- comprender las necesidades de los niños, sin dar demasiada importancia a los aspectos relacionados con el entrenamiento.

La WBSC ha desarrollado una herramienta educativa acorde con las necesidades educativas más recientes, con la clara intención de ofrecer a los docentes de la escuela un medio válido para lograr los objetivos que la educación física se propone en este delicado nivel educativo.

Este instrumento, Baseball5, se configura como una acción pedagógica real hacia el niño y debe prever una programación focalizada e intencional de intervenciones, con una propuesta de situaciones lúdicas a las que los niños deben responder activamente con sus soluciones únicas.

Los métodos utilizados son de hecho activos, es decir, parten de los intereses y necesidades del niño y, por tanto, exigen su iniciativa personal, participación activa y capacidad de resolución de problemas. La propuesta parte de la correcta aplicación del concepto de deporte en las escuelas, advirtiendo del peligro que una mala práctica podría representar actividades que no deben servir de pretexto para la puesta en marcha prematura del deporte, ni deben presentarse como un experiencia escolar episódica excepcional. Todo ello, por tanto, es una intervención educativa y didáctica específica dirigida a captar los verdaderos significados sociales y culturales de la actividad motora incluso antes que el deporte.

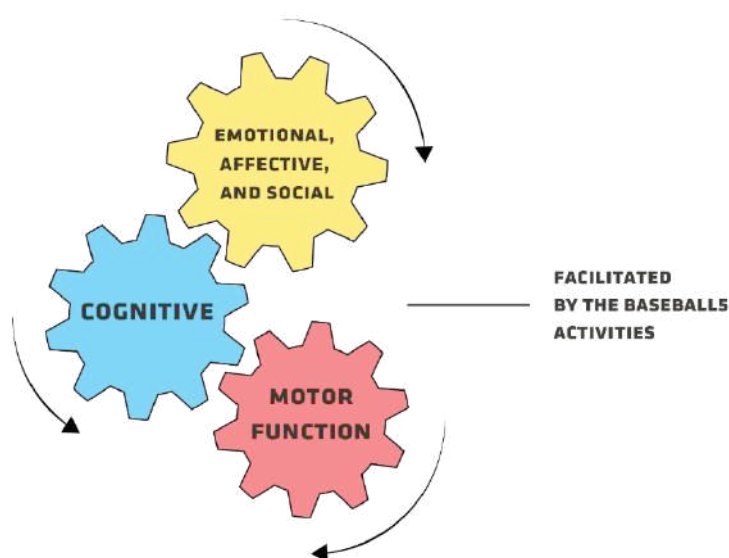
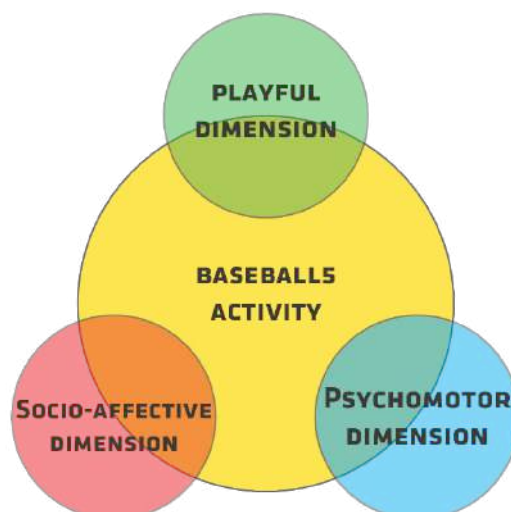
Baseball5 aborda diferentes dimensiones de la actividad motora en las escuelas (lúdica, socioafectiva y psicomotora), manteniendo unidos aspectos funcionales, cognitivos y sociales, con el objetivo de educar a los niños para que se conozcan a sí mismos y a los demás, a actuar de forma autónoma, a comunicarse de forma abierta y disponible para socializar con el grupo de compañeros y adultos.

Los objetivos que se pueden perseguir mediante una correcta práctica de Baseball5 serán por tanto:

- la adquisición y consecución de amplios niveles de autonomía, que en términos psicológicos resultan en una construcción efectiva de la autoestima de los estudiantes;
- el desarrollo de las habilidades sociales, propias de la actividad deportiva, pues gracias a la competición, debidamente dosificada y controlada, se produce un sereno enfrentamiento con los compañeros, los adversarios y otros
- conocimiento y respeto por las reglas y roles del juego. Este objetivo se logrará de manera más efectiva a medida que los propios niños elijan más roles y reglas; el profesor no tendrá que imponer reglas o modelos de comportamiento técnico o incluso táctico, al contrario, debe ser un animador cuidadoso y consciente y facilitador del juego, cuyos protagonistas activos serán siempre los alumnos.

La principal tarea del docente es asegurar la inclusión. De hecho, conllevar el movimiento y acercamiento al deporte en términos educativos, contribuye a la promoción de la persona en un contexto agradable y acogedor, apoyando su autonomía, el desarrollo de la autoconciencia y la autoestima.

El juego y el deporte, si están centrados en la persona, de hecho, favorecen los procesos de inclusión y cohesión del individuo en la sociedad, tanto para las personas con desarrollo típico como para las personas con discapacidad. Esto se debe a que permiten a todos explorar rasgos profundos del yo al interactuar con las particularidades y dificultades del otro, y emprender más experiencias significativas.



Todo ello, con un claro beneficio en los siguientes aspectos: comunicación interpersonal, cooperación, respeto a las normas, solidaridad, equidad, justicia, aumento de la motivación, encuentro con la frustración y superación. En este sentido, el docente deberá asegurarse de que las diferentes propuestas/desafíos se adapten a las competencias de sus alumnos; es el juego el que se adapta a la capacidad de las chicas y los chicos y no al revés. Con una mirada atenta a quienes tienen necesidades educativas especiales, pero siempre con el mismo principio válido: el juego debe adaptarse a las necesidades de los alumnos.

Baseball5 representa un medio para lograr los objetivos didácticos-educativos de la escuela, una herramienta adicional en manos del docente en sintonía con sus propios propósitos. Tiene muchas habilidades fundamentales en diferentes formas dependiendo de la situación, por ejemplo:

- correr: entre bases durante la ofensiva o para interceptar la pelota mientras se defiende;
- lanzar y atrapar la pelota: si es lanzada por un compañero de equipo o golpeada por un adversario;
- saltar: para evitar la pelota mientras se corre durante la ofensiva o para atraparla si se está en defensa;
- deslizamiento y zambullida: llegar a la base sin ser tocado por el adversario o tocar al corredor con la pelota mientras está en defensa.

Baseball5, como juego de equipo, estimula y desarrolla la coordinación y las habilidades condicionales; también coloca a los jugadores en un contexto complejo, en el que se utilizan las habilidades cognitivas y socioafectivas indispensables para el éxito del juego (ver diagrama a continuación).

Desde el punto de vista metodológico, Baseball5 presenta algunos elementos de absoluta innovación, especialmente comparándolo con las disciplinas deportivas más populares en la escuela. Estas son las características metodológicas más significativas de la propuesta:

- Aprende jugando
- Las reglas se basan en el nivel motor de los alumnos
- El papel central del profesor
- La originalidad de la dinámica del juego.

HABILIDADES DE COORDINACIÓN

EQUILIBRIO: tanto estático en mantener ciertas posiciones en ataque o defensa, o dinámico en correr dentro del carril y en contacto con las bases.

COMBINACIÓN y EMPAREJAMIENTO: atrapar la pelota mientras corre o salta; coordinar la acción de los brazos y las piernas al atrapar o batear.

ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL: encontrar la posición dentro del campo según líneas, carriles, bases, compañeros y oponentes; identificar las trayectorias de la pelota calculando su dirección y velocidad.

DIFERENCIACIÓN DINÁMICA: dosificar adecuadamente la fuerza según la distancia a recorrer por la pelota, ya sea de lanzamiento o de bateo.

REACCIÓN: tanto simple como correr a una base después de batear, como compleja como reaccionar rápidamente a las diversas situaciones que se presentan durante el juego.

ANTICIPACIÓN MOTORA: predecir las acciones de los adversarios y, por lo tanto, planificar de antemano una respuesta adecuada imaginando el curso futuro del juego.

FANTASÍA MOTORA: resolver una determinada situación de juego de forma original, o realizar un determinado movimiento de una forma nueva redefiniendo sobre la base de experiencias pasadas.

HABILIDADES MOTORAS

VELOCIDAD tanto en la realización de un solo gesto, como lanzar o batear, como en la velocidad del juego.

FUERZA se solicita exclusivamente en relación con el aspecto de fuerza rápida, el único aspecto de la fuerza que debe desarrollarse en este grupo de edad.

HABILIDADES COGNITIVAS, AFECTIVAS Y SOCIALES

CONOCIMIENTO Y CUMPLIMIENTO DE LAS REGLAS: Los jugadores deben apropiarse de las reglas del juego y respetar sus principios.

INTERACTUAR CON LA SITUACIÓN: debe ser capaz de tomar la decisión adecuada en función de la dinámica que presenta el juego.

COLABORACIÓN: ej.: trabajar juntos para lograr un objetivo común.

NOTA: Los colores que distinguen estos tres aspectos se incluirán en las tarjetas del juego

Beneficios de Baseball5

Aprender jugando

Durante la primera lección, los estudiantes ya pueden jugar un juego completo: dos equipos se enfrentan en cumplimiento de un reglamento muy simple. A medida que aumentan las habilidades de los estudiantes, las reglas que rigen el juego se vuelven cada vez más complejas. De esta manera, se invierten los términos tradicionales para iniciar un juego deportivo; tradicionalmente, las habilidades del juego se aprenden primero y se desarrollan mediante ejercicios específicos, repetitivos, a veces incluso aburridos; luego, estas habilidades se realizan en una situación, es decir, en el juego. Sin embargo, en Baseball5, el elemento fundamental es el juego, el cual adapta sus reglas al nivel de habilidad de los estudiantes, convirtiéndose así en un medio eficaz para aprender y desarrollar habilidades. Estas se aprenden desde el primer momento "en situación", es decir, durante el juego, que no se ve como un final donde los estudiantes deben hacer valer sus habilidades, sino como una oportunidad para aprender y mejorar tales habilidades, comportamientos y reglas.

Las reglas están basadas en el nivel motor de los alumnos

Durante la actividad, los estudiantes se vuelven cada vez más hábiles para batear, lanzar y atrapar la pelota; el reglamento debe tener en cuenta estos cambios en las condiciones y se adapta de acuerdo con las habilidades de los jugadores. Por tanto, el profesor irá introduciendo paulatinamente unas reglas que respondan mejor a la mejora del nivel motor global y a las diferentes necesidades de los alumnos.

El papel central del profesor

El docente no debe proponer las actividades a los alumnos en una especie de instrucción programada, válida para todos sin distinción, pasando de un ejercicio a otro en una progresión rígida. En cambio, debe observar los comportamientos de los estudiantes durante el juego e intentar gestionar estos comportamientos mediante la introducción de las diferentes reglas.

Una de las tareas más importantes para el profesor es garantizar el equilibrio competitivo entre los dos equipos. Mediante una cuidadosa introducción de las reglas, el docente debe mantener el destino y la puntuación final del partido lo más inciertos posible. Todo ello sin otorgar ventaja a un equipo u otro, pero asegurando el justo equilibrio entre ataque y defensa. Debe crear las condiciones para que los jugadores en la ofensiva nunca anoten sin ser eliminados y el equipo defensor no puede eliminar a todos los bateadores sin recibir un punto.

La originalidad de las dinámicas del juego

Baseball5 tiene características completamente originales:

La posesión de la pelota no es un requisito previo para poder puntuar como en el fútbol, baloncesto, rugby, hockey, etc. Por el contrario, la pelota debe lanzarse lo más lejos posible para estar en condiciones de puntuar; los puntos (**carreras**) no se anotan poniendo la pelota

en una portería, canasta o más allá de una línea, sino corriendo y conquistando bases sin ser eliminado por la defensa.

Los jugadores de ambos equipos no ocupan el campo simultáneamente. Solo el equipo defensor tiene a todos los jugadores en el campo, mientras que el equipo ofensivo se sienta en el banco y un jugador a la vez aparece en el bateo;

Esta característica evita que los mismos jugadores, quizás los mejores, estén siempre en el centro de la acción del juego, marginando a los menos capaces.

La dinámica del juego, exigida por el ORDEN DE BATEO, obliga a todos a turnarse para ser protagonistas de la acción.

Esto implica, por un lado, responsabilizarse de los que están bateando en ese momento, animando incluso a los más tímidos o introvertidos a exponerse en el juego, y por otro lado favorecer una participación real y solidaria de los compañeros más dotados. Se dan cuenta de que el resultado solo puede ser bueno para el equipo si todos pueden golpear la pelota con eficacia. Esto es especialmente cierto para los menos capaces, que son objeto de sugerencias y estímulos, porque es imposible que otros tomen su lugar y "deben resolver la situación ellos mismos", ganando así el juego.

UNICIDAD DEL BASEBALL5

POSESIÓN DE LA PELOTA

la pelota no está en las manos del atacante

CÓMO GANAR PUNTOS

los puntos son anotados por los jugadores que tocan las bases con éxito

OCUPACIÓN DEL CAMPO

solo el equipo defensor ocupa el espacio de juego; los bateadores se mueven por los lados del campo

ORDEN DE BATEO

todos los bateadores deben alternarse en el papel del bateador

Numerosas investigaciones han demostrado recientemente una fuerte disminución de las habilidades motoras espontáneas de los niños. Las nuevas generaciones, de hecho, están cada vez menos expuestas a estímulos motores provenientes del medio natural y, por el contrario, suelen vivir un contexto social que las obliga a largos periodos de inactividad, ya que pasan horas sentados en la escuela o en casa dedicados a actividades que no implican ningún movimiento y mayoritariamente de forma aislada.

El profesor en la escuela o el instructor en el club deportivo se encuentra, por tanto, frecuentemente en la posición de tener que estimular el desarrollo de las habilidades motoras y el aprendizaje de esquemas motores básicos que son indispensables para aprender habilidades más complejas, como las relacionadas con el béisbol y el softbol. (ver diagrama p.12).

Desde este punto de vista, la consolidación de esquemas motores básicos es un objetivo esencial de la educación del movimiento para niños a partir de los 6 años,

independientemente del deporte que practiquen. Una habilidad fundamental se puede definir como una unidad esencial de movimiento. La unión de varios elementos básicos (por ejemplo, lanzar y atrapar) aumenta las habilidades motoras, que son solo la combinación de múltiples movimientos simples, organizados tanto en términos cronológicos como espaciales.

La asertividad de la habilidad fundamental es, por tanto, un atributo imprescindible para el correcto desarrollo de la motricidad de los niños y, por tanto, debe situarse en una correcta programación didáctica. Las principales habilidades fundamentales son: caminar, correr, rodar, saltar, trepar, lanzar y atrapar.

Al diseñar una lección dentro y fuera del gimnasio, es deseable que, por lo tanto, también haya momentos dedicados a los aspectos generales del movimiento para enriquecer las experiencias motoras de los niños.

Actividades iniciales

Tres juegos para empezar Baseball5

Nuestra propuesta tiene como objetivo acompañar a los niños en el aprendizaje del Baseball5 y está estructurada de tal manera que determine un nivel de dificultad creciente. Se inicia con los bateadores que, con la posesión de la pelota, pueden adquirir las estrategias básicas que rigen el juego de Baseball5. Utilizar el lanzamiento como acción inicial también permite al profesor observar la capacidad de los niños para realizar esta habilidad fundamental básica y prever, cuando sea necesario, la implementación de otras actividades y juegos que estimulen la captura y el lanzamiento (ver tarjetas de juego). Al mismo tiempo, la observación de la dinámica del juego permite al docente comprender y gestionar las diferentes fases con la inserción paulatina de reglas y variantes, y quizás algunas delegadas a los propios niños.

De hecho, el profesor también puede involucrar a los niños en la elección de algunas soluciones: ¿cómo podemos hacer que el juego sea más difícil para los bateadores? ¿Lo mismo para los defensores? O encontrar nuevas formas de jugar.

El docente también debe prestar atención a la composición de los equipos con el fin de evitar desigualdades que puedan desanimar o, por el contrario, potenciar a los integrantes de los dos equipos antagónicos como ya se indica en el apartado sobre el “Rol central del docente”.

Es útil que los estudiantes también realicen las funciones de árbitro y mientras cumplen este rol:

- hace que los niños sean autónomos en la gestión del juego, favoreciendo la posibilidad de que puedan jugar con total autonomía incluso fuera del horario escolar;
- también los convierte en protagonistas de un papel que muchos sienten como "incómodo";

- evita que el profesor sea considerado como el único capaz de decidir el destino del juego;
- se asegura de que todos comprendan y conozcan las reglas;
- hace que todos se sientan activos durante más tiempo durante el juego.

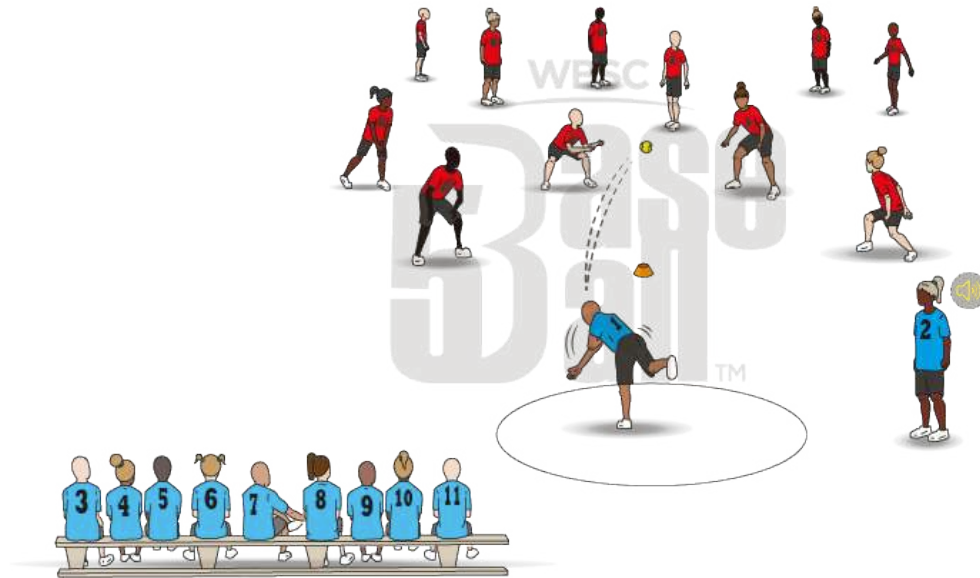
Reglas y variantes

Las variantes presentadas sirven para mantener el juego nuevo e innovador, pero están diseñadas sobre todo para mantener la relación ataque-defensa en equilibrio, se debe asegurar que el número de puntos anotados sea siempre satisfactorio para la ofensiva y que la defensa pueda defender con cierto éxito. Esto asegura que la motivación de los jugadores se mantenga alta, ya que se sienten expuestos a desafíos cada vez más complejos, pero adaptados de acuerdo con sus habilidades de juego reales. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente insertar las variantes y cambiar de un juego a otro solo cuando las chicas y los chicos se hayan apropiado completamente de las diferentes etapas de la progresión.

En cuanto a las reglas de las diferentes fases, están más específicamente relacionadas con el enfoque progresivo para llegar al juego "completo" de Baseball5. Es decir, las reglas determinan la transición de un juego a otro en progresión. Los diferentes juegos, si bien pueden considerarse actividades en sí mismas, son utilizables de forma independiente, si se proponen con la gradualidad y progresión adecuadas. Esto finalmente llevará a los jugadores a adquirir los fundamentos y conocimientos necesarios para enfrentarse al Baseball5 con competencia y seguridad.

La transición de una etapa a otra también debe surgir a petición de los propios jugadores, quienes pueden sugerir diferentes modos proponiendo soluciones alternativas a la dinámica del juego. La tarea del entrenador es estimular el compartir y la participación directa de los alumnos en la construcción del juego, gestionando con precisión los diferentes pasos de la progresión.

Juego inicial #1 (lanzar y correr)



Preparación

Divida la clase en dos equipos y numere a los jugadores en orden progresivo (1, 2, 3, 4, 5,...). Los jugadores ofensivos se sentarán en el banco a esperar su turno. Dentro del campo de juego se dispone un "cono" de señalización (marcador base) así como se establece un punto de partida para los bateadores, denominado "plato". Está a unos 5/7 metros del cono. Antes de lanzar la pelota, el árbitro debe gritar "PLAY" en voz alta, lo que indica que tanto los jugadores ofensivos como los defensivos están listos

NOTA: Todos los defensores deben evitar las líneas de carrera de los corredores (línea recta entre dos bases).

El papel de los jugadores ofensivos

El bateador de turno está dentro del área designada del plato (círculo, tapete u otro espacio marcado en el suelo) y tendrá que intentar tirar la pelota lejos de los defensores para completar una vuelta alrededor de cono y regresar al plato para anotar un punto. Cuando todos los jugadores ofensivos se hayan alternado en lanzar y correr, se contarán los puntos logrados. Los jugadores ofensivos también deberán actuar como árbitros. Por lo tanto, alternarán este rol de acuerdo con el orden de bateo (por ejemplo: mientras el bateador # 1 está lanzando, el # 2 será el árbitro, luego el # 2 se convertirá en el bateador y el # 3 será el árbitro y así sucesivamente).

El papel de los jugadores defensivos

Los defensores tendrán que tomar posesión de la pelota y levantarla por encima de su cabeza con el brazo estirado, antes de que el bateador haya hecho una vuelta completa (plato - cono - plato).

Reglas

Si el jugador ofensivo puede completar la vuelta (plato - cono – plato) antes de que uno de los defensores haya levantado la pelota por encima de su cabeza, el equipo ofensivo habrá anotado un punto. Si uno de los defensores levanta la pelota por encima de su cabeza antes de que el bateador haya terminado su turno, el bateador será eliminado (por lo tanto, regresa al banco sin anotar el punto). Solo los jugadores ofensivos pueden sumar puntos. Cuando todos los jugadores ofensivos hayan bateado, se contarán los puntos logrados y los equipos deberán alternarse: la ofensiva pasa a la defensa y viceversa.

Variantes

La distancia del cono (marcador base) es acorde con las habilidades de lanzamiento y carrera de los jugadores ofensivos: inicialmente la distancia será corta, pero con la mejora de la capacidad de lanzamiento de los bateadores de los jugadores ofensivos, será posible aumentar la distancia de la carrera necesaria para anotar el punto.

Juego inicial #2 (lanzamiento de pelota)



Preparación

Divida los jugadores en dos equipos. Los jugadores ofensivos, numerados en orden progresivo (1, 2, 3, 4, 5,...), se sentarán en el banco a esperar su turno. Dentro del campo de juego, coloque tres conos para dibujar un cuadrado de aproximadamente 6 metros por lado con el plato sirviendo como la cuarta esquina del cuadrado y como punto de partida para los bateadores. Asigne un papel de "receptor" a uno de los defensores.

NOTA: Todos los defensores deben evitar las líneas de carrera de los corredores (línea recta entre dos bases).

El papel de los jugadores ofensivos

El bateador de turno dentro de la zona designada (círculo, tapete u otro espacio marcado en el suelo) tendrá que intentar tirar la pelota lejos de los defensores, para poder dar una vuelta en sentido antihorario alrededor de los tres conos y regresar al plato para anotar una carrera, antes de que los defensores logren recuperar la pelota por un defensor que corre para cubrir el plato. Los jugadores ofensivos también tendrán que actuar como árbitros y alternarán este papel según el orden de bateo (por ejemplo: cuando el bateador 1 esté lanzando, el 2 será el árbitro y así sucesivamente).

El papel de los jugadores defensivos

Los defensores tendrán que tomar posesión de la pelota y pasarla (lanzarla) a un defensor que corrió para cubrir el plato. Él o ella tendrá que recibir la pelota teniendo al menos un pie en el plato, antes de que el bateador haya completado la vuelta (de plato a plato), según el dibujo.

Reglas

Si el bateador puede completar su vuelta (plato - conos - plato) antes de que los defensores devuelvan la pelota al receptor, habrá anotado una carrera. Si los defensores logran recuperar la pelota de regreso al plato antes de que el bateador haya terminado su vuelta, el bateador será eliminado (por lo tanto, él o ella regresa al banco sin haber anotado la carrera).

Solo los jugadores ofensivos pueden anotar carreras. Al final de cada ofensiva, se cuentan las carreras realizadas con éxito.

Variantes

1. Si la pelota es atrapada en el aire (sin que la pelota toque el suelo) por un defensor, el bateador será eliminado y el punto no será válido.
2. Después de tres eliminaciones (corredor/bateadores eliminados), los roles de ofensa y defensa se intercambian y, en el siguiente intercambio (es decir, cuando la defensa regresa a la ofensa), se reanudará nuevamente desde el jugador que fue declarado eliminado en último lugar.

Juego inicial #3 (recuperación de la pelota con base segura)



Preparación

Divida los jugadores en dos equipos. Los jugadores ofensivos, numerados en orden progresivo (1, 2, 3, 4, 5,...), se sentarán en el banco a esperar su turno. Dentro del campo de juego se colocan tres bases (cuadrados colocados o dibujados en el suelo con lados de alrededor de 50 cm) formando así un cuadrado (campo de Baseball5) de unos 8 metros por lado; se establece un punto de partida para los jugadores ofensivos (plato) y las bases se numeran en sentido antihorario: primera, segunda y tercera.

NOTAS: Puede ser útil comenzar la lección haciendo que todos los chicos realicen una "carrera de base" colocándolos en una fila uno tras otro detrás del plato, para que practiquen su vuelta, corriendo alrededor de las bases mientras tocan cada una de ellas con sus pies. Todos los defensores deben evitar las líneas de carrera de los corredores (línea recta entre dos bases).

El papel de los jugadores ofensivos

Los bateadores, dependiendo de la efectividad del hit y del comportamiento de la defensa, tienen dos posibilidades:

- Opción 1: el bateador de turno está a salvo dentro de un área establecida (círculo, tapete u otro espacio marcado en el suelo) y tendrá que tratar de tirar la pelota lejos de los defensores, para completar su vuelta alrededor de las bases (es decir, él o ella tendrá que tocarlas en el sentido antihorario desde la primera base hasta el plato) y regresar al plato para anotar una carrera, antes de que los defensores logren devolver la pelota al receptor. El bateador en este caso estará a salvo y habrá anotado una carrera para el equipo.
- Opción 2: El bateador (en caso de que la bola no terminara tan lejos de los defensores que no le permitiera completar toda la vuelta alrededor de las bases) puede decidir detenerse en la segunda base (pero solo después de tocar la primera base) y esperar el siguiente lanzamiento del jugador ofensivo para intentar completar la vuelta y así anotar el punto.

NOTA: ¡Para que el punto sea válido, todas las bases deben ser tocadas por corredores!

El papel de los jugadores defensivos

La defensa tendrá tres posibilidades a su disposición:

- Opción 1: los defensores que quieran eliminar al bateador, que está corriendo hacia la segunda base, deben lanzar la pelota a esa base (segunda base) antes de que el corredor pueda alcanzarla de manera segura.
- Opción 2: en caso de que el corredor ya haya tocado la segunda base, puede intentar eliminarlo lanzando la pelota hacia el receptor en el plato.
- Opción 3: Si un bateador ya está a salvo en la segunda base (es decir, debe completar solo la segunda mitad de la ronda de bases), los defensores pueden lanzar la pelota al plato para evitar que el jugador de la segunda base avance al plato y anote.

Reglas

1. Si el bateador puede completar la vuelta alrededor de las bases y regresar al plato, antes de que los defensores hayan recuperado la pelota para el receptor, habrá anotado un punto.
2. Si los defensores devuelven la pelota a la segunda base antes de que el bateador pueda alcanzarla, el bateador será eliminado.
3. El bateador (corredor) parado en la segunda base, debe esperar el lanzamiento del siguiente bateador en el orden de bateo desde el plato antes de salir de la segunda base, de lo contrario tendrá que repetir el tiro.
4. Si la pelota es atrapada en el aire (sin que la pelota toque el suelo) por un defensor, el bateador será eliminado y la carrera no será válida.

Después de tres eliminaciones (corredor/bateadores eliminados), los roles de ofensa y defensa se intercambian y, en el siguiente intercambio (es decir, cuando la defensa regresa a la ofensa), se reanuda nuevamente desde el jugador que fue declarado eliminado en último lugar.

Actividad ideal de Baseball5

La propuesta que la WBSC dirige a los escolares se origina directamente del juego: ya durante la primera lección, los estudiantes podrán jugar un partido real de Baseball5, solo que regulado por reglas muy simples. Estas reglas se cambiarán de acuerdo con el desarrollo de las habilidades técnicas de los estudiantes y de acuerdo con sus diferentes necesidades. Por tanto, es recomendable seguir las indicaciones dadas y la progresión de las actividades básicas: lanzamiento y carrera, recuperación de la pelota y recuperación de la pelota con base segura.

“Todo lo que necesitas es una pelota”.

Documentos oficiales de Baseball5

También transcritos en el [apéndice](#), los siguientes documentos han sido desarrollados para apoyar la adopción del Baseball5. La WBSC trabaja constantemente para progresar en sus disciplinas. Por lo tanto, estos documentos se actualizan y modifican continuamente a medida que se juegan más y más juegos y la WBSC recibe constante retroalimentación.

Reglamento oficial

En este documento se puede encontrar información práctica sobre los preliminares del juego, las reglas del juego y la configuración del campo. La información adjunta está destinada a ser consultada durante la toma de decisiones.

Sistema oficial de puntuación

Este documento destaca las características principales de la gestión de competiciones y juegos de Baseball5. Está destinado a ser un complemento del Reglamento de Baseball5 de la WBSC. Incluye una presentación del Sistema de Puntuación de Baseball5 WBSC.

Tarjeta de alineación oficial

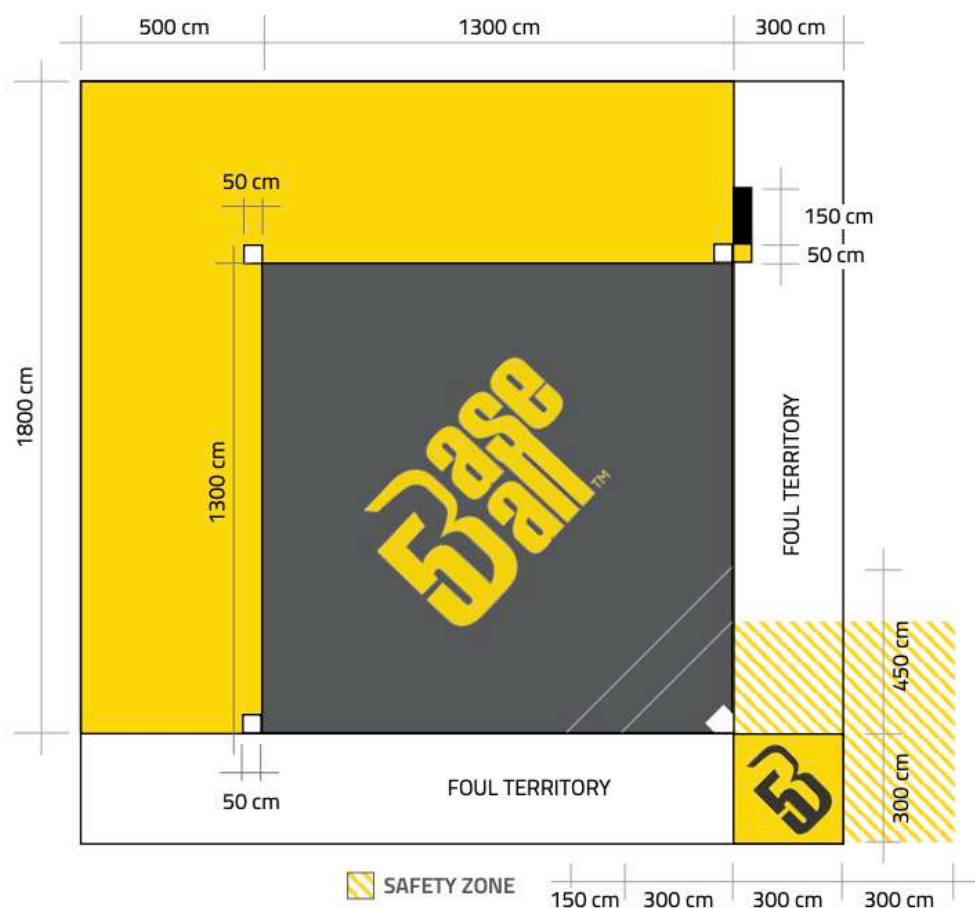
Las tarjetas de alineación contienen el orden de bateo de un equipo, la lista de sustitutos, los detalles del partido (lugar, hora, nombre de la competición, etc.), así como el nombre y la firma del mánager. La tarjeta de alineación de un equipo debe compartirse con los oficiales del juego y el equipo contrario para evitar bateos desordenados o sustituciones ilegales.

Tarjeta de puntuación oficial

El árbitro del juego utiliza una tarjeta de puntuación oficial para registrar la información general del juego, las acciones de jugada a jugada y las alineaciones de ambos equipos.

Campo oficial de Baseball5

Aquí describimos el tamaño y las características de un campo ideal de Baseball5. El campo de juego se puede adaptar según el espacio disponible.



El infield es un cuadrado con una base en cada esquina.

La distancia entre las bases es de 13 metros, y las bases son cuadradas con lados de 50 cm.

Como plato puede dibujar un pentágono que es como el plato de béisbol y softbol.

Detrás del plato está la caja de bateo y las bases están numeradas en sentido antihorario: la primera, la segunda y la tercera base, colocadas, como se dijo anteriormente, en las esquinas del infield.

El jardín está delimitado con una cerca que corre paralela a las líneas del infield a 5 metros de las líneas entre las bases. Tal valla que cierra el campo puede variar de 60 a 80 cm de altura.

Entonces el campo, tanto infield como outfield, forma un cuadrado cuyos lados miden un total de 18 metros de largo.

La caja del bateador se coloca en una de las esquinas del campo fuera del territorio válido, en territorio de foul. La caja del bateador es un cuadrado cuyos lados miden 3 metros de largo.

Aquí también hay que recordar que se trata de medidas ideales pero que se pueden ajustar a las diferentes necesidades del espacio.

Cada equipo consta de 5 jugadores, sin embargo, durante las competiciones oficiales puede haber tres jugadores adicionales como reserva.

El juego se divide en entradas como el béisbol y el softbol; cada entrada está representada por un turno cuando cada equipo ha estado ya sea en ataque que en defensa.

Al comienzo del juego cada equipo entrega al árbitro y al equipo contrario su orden de bateo (tarjeta de alineación) indicando el orden en que los jugadores irán a la caja del bateador para golpear la bola.

Este orden debe mantenerse durante toda la duración del partido y cualquier sustituto reemplazará al jugador inicial solo una vez, el jugador inicial puede volver a ingresar al juego, solo para recuperar su posición original.

El juego comienza con el equipo local en defensa y el equipo visitante en ataque.

El objetivo del equipo defensor es eliminar a los jugadores contrarios (bateadores) y de hecho cuando el equipo defensivo logra hacer tres eliminaciones se hace el cambio, el equipo defensivo pasa a la ofensiva y el equipo que bateó y sufrió tres eliminaciones continúa en el campo defendiendo.

El objetivo del equipo ofensivo es anotar tantas carreras (puntos) como sea posible. Se anotan carreras cada vez que un bateador, después de batear la pelota, logra dar toda la vuelta alrededor de las bases y regresa al plato sin eliminación del equipo defensivo.

El equipo defensivo se posiciona en el campo como mejor le parezca para cubrir adecuadamente todo el campo y así eliminar a los adversarios.

El juego comienza cuando un bateador golpea la pelota con su mano desde la caja de bateo. Puede hacerlo ya sea con la mano cerrada que con la palma de la mano. El bateo sólo se considerará válido si la pelota bota al menos una vez en territorio válido, es decir, la parte del campo entre las líneas de foul.

El bateador debe permanecer en la caja hasta que golpea la bola y luego puede correr para llegar a la primera base.

Cuando la pelota está en juego, después de que el bateador la haya golpeado, debe ser recuperada por el equipo defensor para tratar de eliminar a los oponentes (bateadores/corredores).

Las eliminaciones pueden suceder de tres maneras:

1. Out forzado: un defensor, sosteniendo la pelota, toca la base donde el bateador está obligado a correr;

2. Fly out: un defensor logra atrapar la pelota golpeada por el bateador en el aire antes de que la pelota toque el suelo
3. Tag out: un defensor, en posesión constante de la pelota, toca a un oponente (tag) que no está en contacto con una base.

Como se mencionó anteriormente, cada bateador, siguiendo el orden de bateo, debe golpear la pelota con la mano, luego correr a la primera base para luego anotar la carrera una vez completada la vuelta de las bases.

Sin embargo, el bateador será eliminado si realiza un golpe ilegal. Un golpe ilegal es cuando la pelota golpeada por el bateador no rebota en el campo y por lo tanto pasa por encima de la cerca sin tocar el terreno de juego; o hace el primer rebote en territorio foul o en territorio válido pero demasiado cerca del plato. Dependiendo de la edad de los jugadores esta distancia mínima al plato puede ser de 2 o 3 metros. Sin embargo, es el árbitro quien determina si un golpe es ilegal o no. El bateador que realiza un golpe ilegal queda directamente eliminado.

Otras reglas se refieren a los corredores, es decir, el bateador que corre alrededor de las bases después de golpear la pelota con la mano.

- Los corredores también son eliminados si abandonan la base antes de que su compañero de equipo golpee la pelota desde la caja de bateo. Esta forma de eliminación se denomina “salida anticipada” y se produce precisamente cuando el corredor abandona la base antes de que la mano del bateador le haya pegado a la bola.
- Un corredor también es eliminado si pasa (sobrepasa) a un compañero de equipo durante la carrera alrededor de las bases o si está estacionado en la misma base que ya está ocupada por otro corredor.
- Los corredores que no hacen todo lo posible para evitar una colisión con los defensores, mientras defienden la pelota, también pueden ser eliminados. Aquí, también, el juicio del árbitro será decisivo y determinará la eliminación del corredor cuando haya provocado un choque con el defensor.

Gracias a estas sencillas reglas el juego se desarrolla de forma muy fácil y rápida. Al final de las 5 entradas jugadas, gana el equipo con más carreras.

Si el juego está empatado al final de la quinta entrada, se juegan entradas adicionales hasta que un equipo esté por delante (por un mínimo de una carrera) durante una entrada completa.

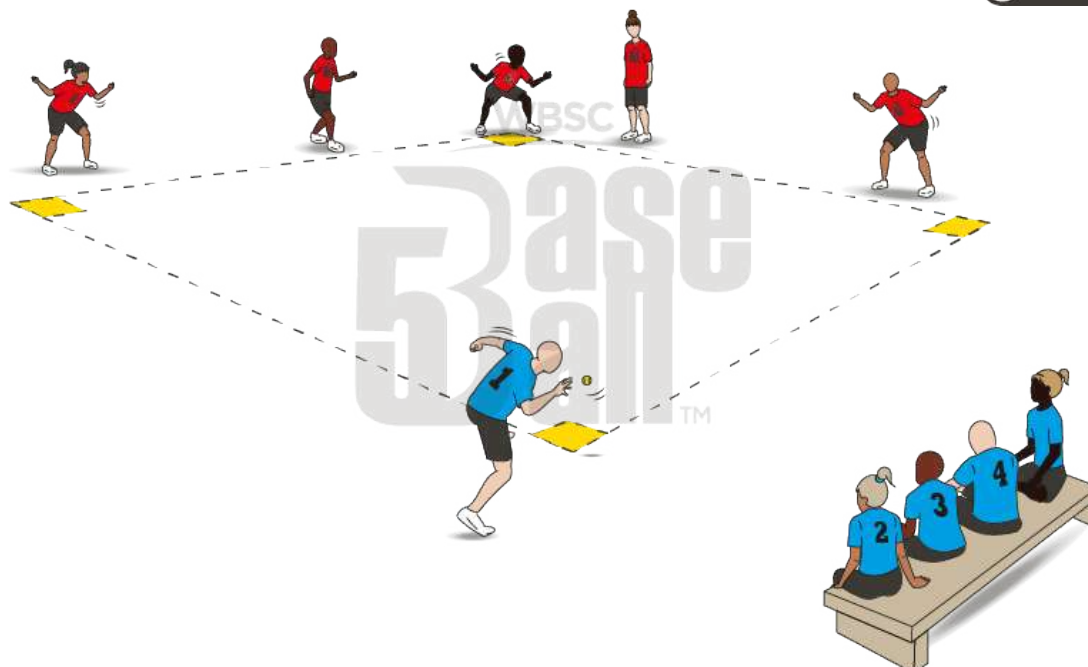
Sin embargo, la principal característica del juego es su extrema facilidad y adaptabilidad: todo el mundo puede jugar y divertirse en cualquier espacio con un equipamiento muy sencillo y accesible.

Para comprender mejor la dinámica del juego, la progresión didáctica se ha dividido en tres fases diferentes, que se presentan a continuación.

Fase #1 (Golpear y correr)



VIDEO EJEMPLO



Preparación

Divida el grupo en dos equipos. Los jugadores atacantes, numerados en orden progresivo (1, 2, 3, 4, 5,...), se sentarán en el banco a esperar su turno. Dentro del campo de juego, disponga el cuadrado (según el dibujo de la página 25) con una distancia entre las bases de unos 6 metros por lado.

NOTA: Todos los defensores deben evitar los carriles de carrera de los corredores (línea recta entre dos bases).

El papel de los jugadores ofensivos

Los jugadores del equipo ofensivo deben golpear la pelota con la mano y correr alrededor de las bases tocándolas todas en el orden correcto, que son primera base, segunda base, tercera base y regresar al plato de home.

NOTA: Para que la carrera sea válida, los bateadores/corredores deben tocar todas las bases (incluido el plato de home).

El papel de los jugadores defensivos

Los defensores tendrán que tomar posesión de la pelota y pasársela a un defensor que correrá a cubrir el plato, quien deberá agarrarla con al menos un pie tocando el plato, antes de que el bateador haya completado la vuelta completa (de plato a plato).

Reglas

Si el bateador puede completar la vuelta (de plato a plato) antes de que los defensores recuperen la pelota de regreso al plato de home, habrá anotado una carrera. Si los defensores logran recuperar la pelota antes de que el bateador haya terminado su vuelta, el bateador será eliminado (es decir, regresa al banco sin haber anotado la carrera). Solo los bateadores pueden anotar carreras. Al final de cada turno ofensivo se calcularán las carreras realizadas. El juego termina cuando los dos equipos se han alternado 5 veces en ataque y defensa.

Casos especiales

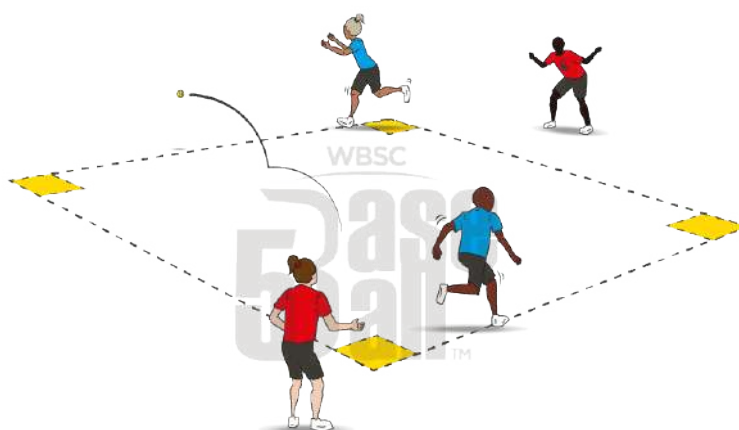
Si el bateador golpea la pelota fuera del terreno de juego, debe repetir el golpe (el árbitro lo informará gritando “bola de foul”).

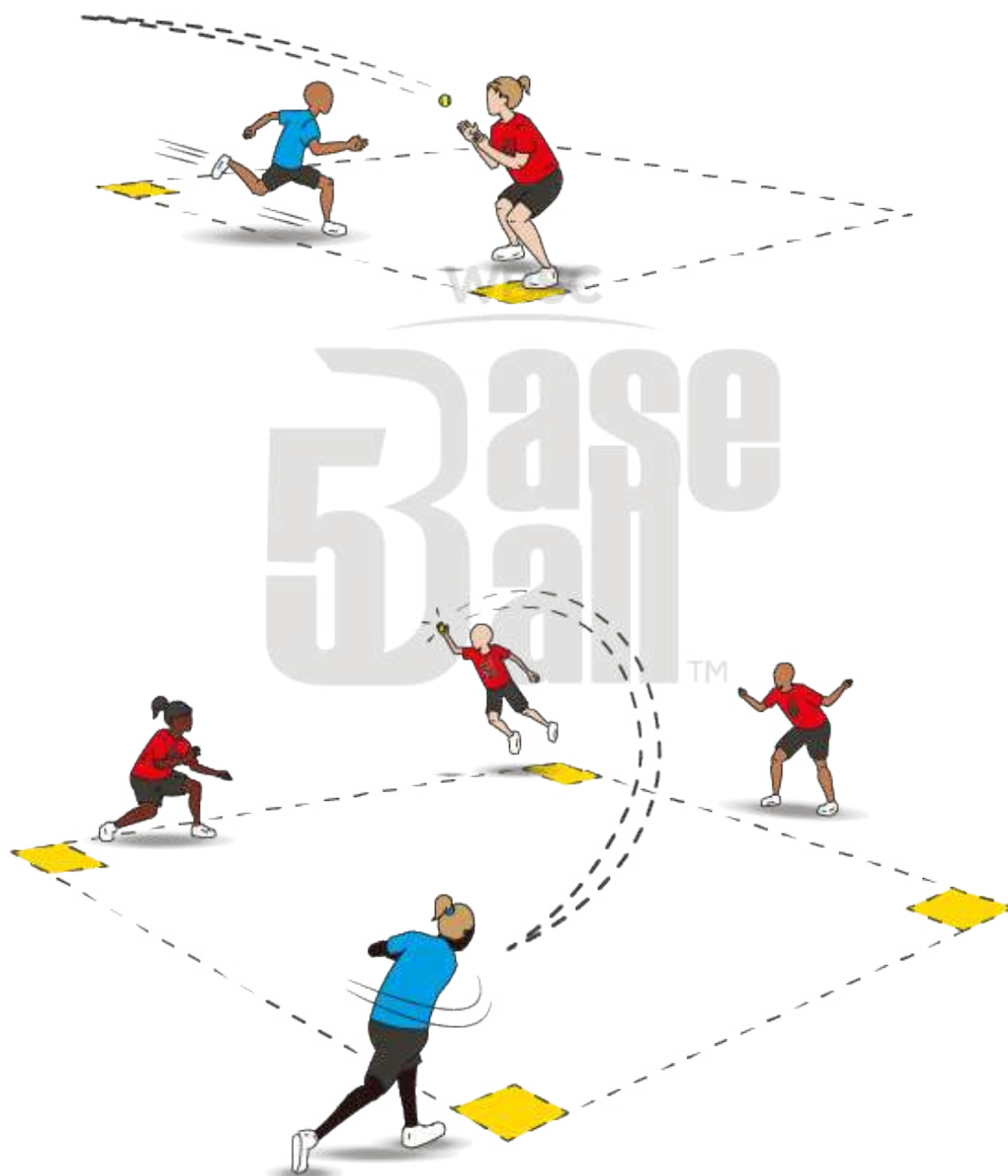
Si un defensor (sin posesión de la pelota) está en la trayectoria de carrera del corredor, la carrera debe concederse al bateador, debido a la obstrucción del defensor.

Variantes

Si la pelota es atrapada en el aire por un defensor, el bateador será eliminado y la carrera no será válida.

Después de tres eliminaciones (corredor/bateadores eliminados), los roles de ofensa y defensa se intercambian y, en el siguiente intercambio (es decir, cuando la defensa regresa a la ofensa), se reanuda nuevamente desde el jugador que fue declarado eliminado en último lugar.

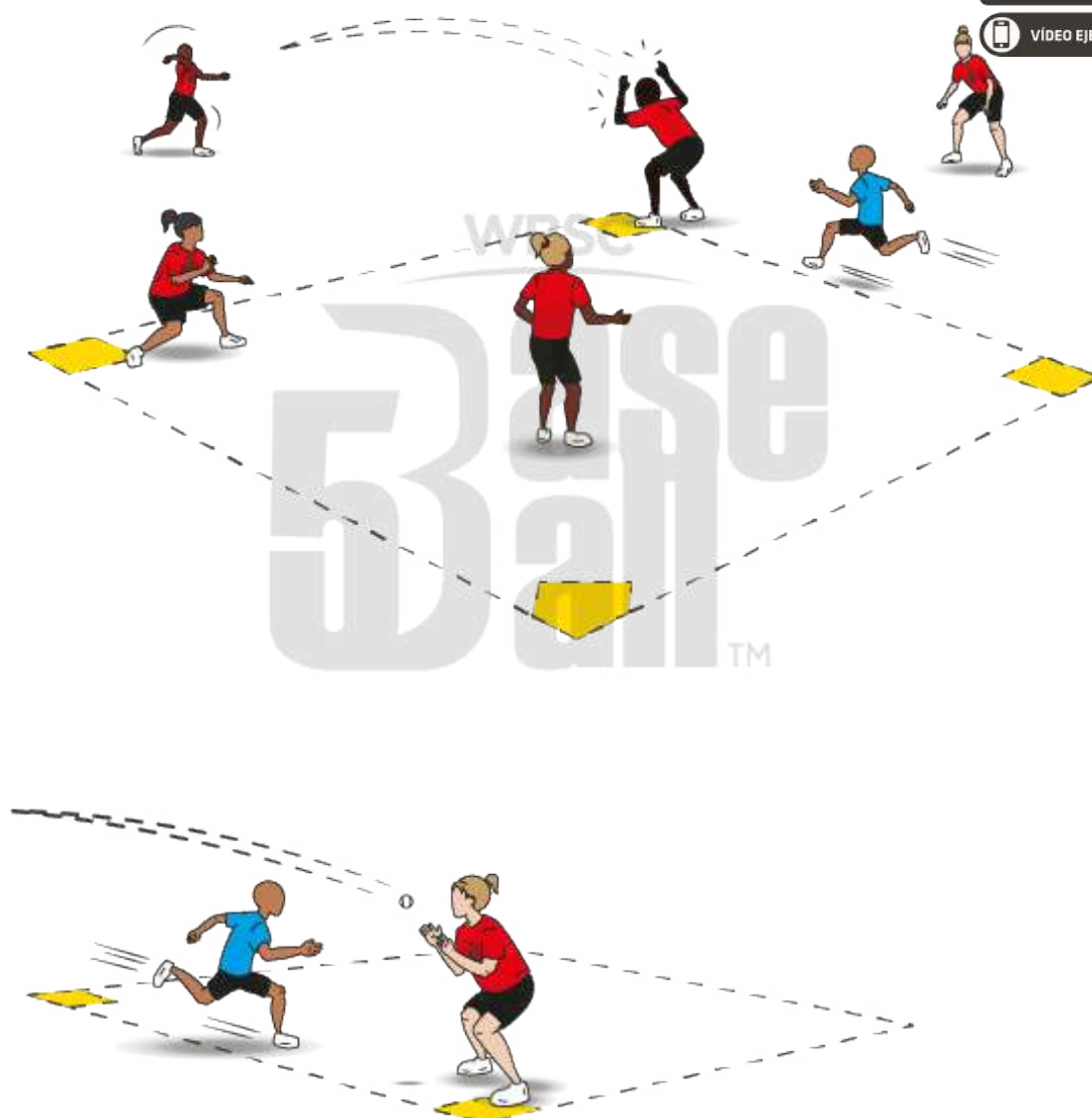




Fase #2 (Para y sigue)



VIDEO EJEMPLO



Preparación

Divida el grupo en dos equipos. Los jugadores atacantes, numerados en orden progresivo (1, 2, 3, 4, 5,...), se sentarán en el banco a esperar su turno. Dentro del campo de juego, disponga el cuadrado (según el dibujo de la página 25) con una distancia entre las bases de unos 6 metros por lado.

NOTA: Todos los defensores deben evitar los carriles de carrera de los corredores (línea recta entre dos bases).

El papel de los jugadores ofensivos

- Opción 1: El bateador de turno tiene las bases al frente (según el dibujo de la página 30) y tendrá que intentar batear la pelota lejos de los defensores para poder completar la vuelta alrededor de las bases (es decir, tendrá que tocar en sentido antihorario desde la primera base hasta el plato) y regresar al plato para anotar una carrera, antes de que los defensores logren llevar la pelota de regreso al plato. El bateador en este caso estará a salvo.
- Opción 2 El bateador (en caso de que la pelota no haya terminado tan lejos de los defensores que no le permita completar la vuelta alrededor de las bases) puede decidir detenerse en la segunda base (pero solo después de tocar la primera base) y esperar al siguiente golpe del bateador desde la caja de bateo para intentar completar la vuelta y así anotar la carrera.

El papel de los jugadores defensivos

La defensa tiene tres posibilidades a su disposición:

- Opción 1 los defensores pueden optar por eliminar al bateador/corredor lanzando la pelota a un compañero de equipo (segunda base) que tocará la segunda base antes de que el corredor pueda alcanzarla, eliminando al corredor cuando todavía se está acercando a la base, pero sin tocarla).
- Opción 2: En caso de que el corredor ya haya tocado la segunda base, por lo que está a salvo, puede intentar eliminarle llevando o tirando la pelota al plato durante el siguiente golpe.
- Opción 3: Si un bateador ya está a salvo en la segunda base (él o ella debe completar solo la segunda mitad de las bases), los defensores pueden devolver inmediatamente la pelota al plato para evitar que el jugador previamente a salvo en la segunda base avance al plato anotando una carrera.

Reglas

1. Si el bateador puede completar la vuelta alrededor de las bases y regresar con seguridad al plato antes de que los defensores lancen la pelota al plato, habrá anotado una carrera.
2. Si los defensores lanzan la pelota al segunda base antes de que el bateador la alcance, el bateador/corredor será eliminado.
3. El bateador/corredor, a salvo en la segunda base, debe esperar a que el próximo bateador golpee la bola desde la caja de bateo antes de salir hacia el plato, de lo contrario, el bateador tendrá que repetir el golpe.
4. Si la defensa atrapa la pelota en el aire, el bateador será eliminado.
5. Al final de cada turno ofensivo, se contarán todas las carreras realizadas.
6. El juego termina cuando los dos equipos se han alternado 5 veces en ataque y defensa.

- Después de tres eliminaciones realizadas por la defensa, los dos equipos cambian de posición (ofensiva-defensiva) y, en el siguiente turno ofensivo (es decir, cuando el equipo defensor vuelve a la ofensiva), se reanuda el bateo desde el número posterior al último jugador que ha sido eliminado.

Casos especiales

Si el bateador golpea la pelota fuera del territorio válido (bola de foul), debe repetir el golpe.

Si un defensor (sin posesión de la pelota) está en la trayectoria de carrera del corredor, la siguiente base debe asignarse al corredor que ha sido obstruido. (Ej. El jugador defensivo está obstruyendo el camino entre la primera y la segunda base, el corredor debe ser anunciado como "a salvo" en la segunda base automáticamente).

Fase #3 (Juego de Baseball5)



VÍDEO EJEMPLO



Papel del profesor

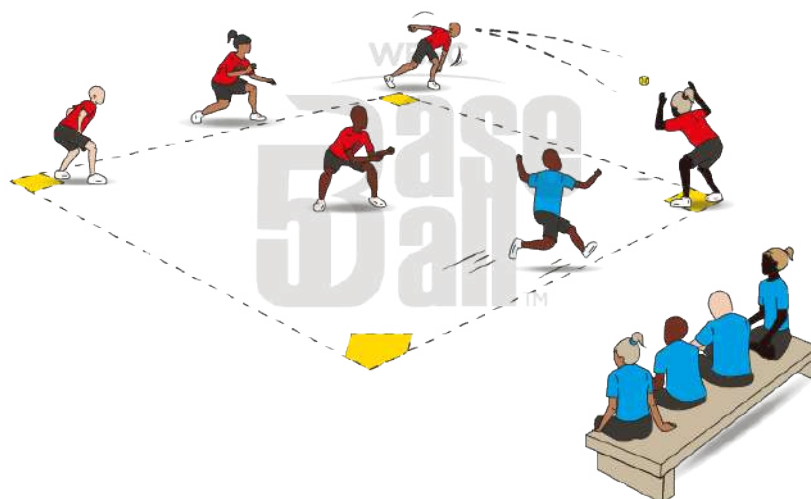
Antes de pasar a un juego completo de Baseball5, asegúrese de que los chicos hayan entendido las reglas básicas, que tengan cierta confianza con el bate en la mano y que todos tengan suficiente experiencia lanzando y atrapando la pelota (consulte las tarjetas de juego para ver los ejercicios).

Preparación

Divida la clase en dos equipos. Los jugadores ofensivos, numerados en orden progresivo (1, 2, 3, 4, 5,...), se sentarán en el banco a esperar su turno. Dentro del campo de juego, disponga el cuadrado con una distancia entre las bases de unos 13 metros por lado y los jugadores defensivos como se indica en el dibujo.

Asigne roles defensivos asegurándose de que todos los chicos desempeñen todos los roles (se recomienda rotar a los defensores en diferentes roles en cada turno defensivo para garantizar un aprendizaje continuo y una motivación constante).

NOTAS: Adaptar el tamaño del cuadrado al espacio de juego disponible (en el gimnasio puede ser más pequeño, en el exterior más grande), pero la distancia entre las bases no debe superar los 13 metros. Si la clase consta de veinte o más chicos, puede agregar otros defensores (externos). Todos los defensores deben evitar los carriles de carrera de los corredores (línea recta entre dos bases).



EL papel de los jugadores ofensivos

El bateador de turno está en la caja de bateo (ver dibujo en la página 33) y tendrá que intentar golpear la pelota con la mano y llegar a una de las bases, antes de que los defensores recuperen la pelota de vuelta a la base donde está corriendo (p.ej. hacia la primera base). Si el bateador/corredor llega a salvo, puede detenerse en la base y esperar a que el próximo compañero de equipo batee para "conquistar" la siguiente base. Los jugadores ofensivos que esperan en las bases serán llamados corredores y sólo cuando un corredor haya llegado al plato, después de tocar a las demás bases en secuencia, habrá anotado una carrera.

El papel de los jugadores defensivos

La defensa tiene varias soluciones a su disposición y puede elegir la que le permita de manera más efectiva cada vez para eliminar a un bateador/corredor:

- Eliminación en primera base: los defensores, recuperan la pelota, se la lanzan al primera base, quien toca la base con los pies teniendo la pelota firmemente en las manos, antes de que el bateador/corredor llegue a salvo a la base;
- Eliminación en segunda base: los defensores, recuperan la pelota golpeada por el atacante, se la lanzan al segunda base quien, con la pelota firmemente en las manos, toca la segunda base antes que el corredor (que viene de la primera base) logre llegar allí;
- Eliminación en tercera base: los defensores, recuperan la pelota bateada por el atacante, se la lanzan al tercera base quien, con la pelota firmemente en las manos, toca la base antes de que el corredor (que viene de segunda base) logre llegar allí;
- Eliminación en el plato: los defensores, recuperan la pelota bateada por el atacante, la lanzan a uno de sus compañeros quien, con la pelota firmemente en las manos, toca el "plato" antes que el corredor (viniendo de tercera base) logre anotar la carrera;
- Tag out: Un defensor toca (tag) al bateador/corredor con la pelota en su mano después de que la haya bateado y comenzado su carrera o después de que un corredor haya salido de una base y esté entre dos bases (no en territorio seguro).
- Fly out: si un jugador defensivo atrapa la pelota bateada en el aire (sin que la pelota toque el suelo), el bateador/corredor es declarado eliminado y los corredores deben permanecer en sus bases.

Reglas

1. Cada vez que un corredor logra llegar al plato, el equipo ofensivo anota una carrera.
2. Si los defensores devuelven la pelota a una base antes de que el bateador/corredor la alcance, el corredor es eliminado.
3. El bateador/es, estacionado/s en las bases (a salvo), debe/n esperar al siguiente bateador antes de salir hacia la siguiente base, de lo contrario, se debe repetir el golpe.
4. Si la defensa atrapa la pelota bateada en el aire, el bateador es eliminado y todos los corredores, esperando en las bases, deben regresar a la base donde comenzaron; cualquier carrera anotada no será válida.
5. Después de tres eliminaciones hechas por la defensa o después de cinco carreras anotadas por el equipo ofensivo, los dos equipos cambian de posición (ofensiva-defensiva) y, en el siguiente intercambio (es decir, cuando el equipo defensor vuelve a la ofensiva), se reanuda el orden de bateo otra vez con el jugador después del que salió último.
6. Al final de cada turno ofensivo, se cuentan las carreras realizadas.
7. El juego termina cuando los dos equipos han alternado 5 veces entre ataque y defensa.

Casos especiales

- Si el bateador golpea la bola fuera del territorio válido (bola de foul), debe repetir el golpe.
- Si la pelota es golpeada sobre la cerca sin rebotar en el suelo, el bateador es eliminado.
- Si el golpe toca el suelo demasiado cerca del plato (menos de 3 o 4,5 metros), el bateador es eliminado.

Solo un corredor a la vez podrá detenerse en cada base (primera, segunda o tercera base), en caso de que dos corredores estén tocando simultáneamente la misma base, el jugador que se indica a continuación en el orden de bateo será eliminado.

Si el corredor es golpeado por la pelota bateada por uno de sus compañeros de equipo (obstruye físicamente la trayectoria de la pelota bateada, antes de que un jugador defensivo pueda recuperar la pelota), el corredor es eliminado, mientras que el bateador que ha bateado la pelota puede terminar la acción con la conquista de la base.

Si un defensor sin posesión de la pelota se encuentra en la trayectoria de carrera del corredor, la siguiente base debe asignarse al corredor que ha sido obstruido. (Ej. El jugador defensivo está obstruyendo el camino entre la primera y la segunda base, el corredor debe ser anunciado como "a salvo" en la segunda base automáticamente).



Tarjetas de ejercicios

Cómo leerlas y usarlas

Esta guía se completa con 9 tarjetas de ejercicios que tienen como objetivo ayudar al instructor en la selección y organización de los ejercicios adecuados de acuerdo con sus objetivos. Las tarjetas son una herramienta práctica para llevar al campo y brindan un soporte rápido e intuitivo.

Cada tarjeta está compuesta por un gráfico, un cuadro de descripción, un cuadro gráfico de habilidades desarrolladas, uno con las especificaciones, posibles variantes y sugerencias. En detalle:

Gráfico: una representación gráfica útil sobre cómo organizar el espacio, los participantes y las herramientas necesarias para el ejercicio.

Cuadro de descripción: una explicación completa del ejercicio o juego, el desarrollo del mismo, cómo cronometrarlo, contar las carreras, determinar el inicio y el final, así como el ganador.

Tabla de habilidades desarrolladas: una representación intuitiva de las habilidades desarrolladas con el ejercicio. Se asocia una puntuación de 1 a 5 a cada marcador de habilidad, cuanto mayor sea la puntuación, más se enfatiza la habilidad. Consulte el glosario a continuación para obtener más detalles.

Especificaciones: este cuadro contiene información general útil sobre el ejercicio, como el material necesario y el número mínimo de participantes, así como el nivel de dificultad y el tema principal del ejercicio.

Códigos QR: cada ejercicio se completa con un código QR que dirige directamente a un vídeo instructivo.

Glosario

Grupo AZUL: Habilidades de coordinación

Habilidades combinadas: La habilidad de combinar las diferentes habilidades que componen una sola tarea motriz de manera armoniosa y efectiva. Por ejemplo, recibir una pelota y correr; saltar y lanzar. También se refiere a la posibilidad de coordinar diferentes partes del cuerpo: brazos y torso, brazos y piernas, etc.

Diferenciación kinestésica: La capacidad de controlar los parámetros de fuerza dinámica con mucha precisión para aplicarlos a movimientos individuales de acuerdo con la tarea a realizar. Por lo tanto, permite dosificar adecuadamente la fuerza según las diferentes necesidades: por ejemplo, lanzar la pelota a diferentes distancias, ajustar saltos o impulso para superar obstáculos de diferentes alturas.

Diferenciación rítmica: La capacidad de organizar cronológicamente los esfuerzos musculares en relación con el espacio y el tiempo. Permite tener un ritmo en la ejecución de cada movimiento que produce una correcta sucesión de contracciones y descontracciones que ese movimiento implica.

Orientación espacio temporal: La capacidad de orientarse en un espacio calculando distancias de objetos, personas y referencias del campo, modificando en consecuencia los movimientos del cuerpo de acuerdo con este espacio. Además, es la habilidad que permite identificar la trayectoria de la pelota calculando su velocidad y dirección.

Reacción y anticipación: La capacidad de reaccionar lo más rápido posible ante diferentes estímulos. Permite realizar respuestas motoras adecuadas ante diferentes señales. Se puede distinguir una reacción simple y una reacción compleja. La primera, sencilla, cuando se conoce el estímulo al que hay que responder (el arranque para un inicio rápido) mientras que la segunda, una reacción compleja, en la que puede haber tantos estímulos como sea posible para hacer coincidir las diferentes respuestas posibles (la diferente dirección de la pelota golpeada por un oponente).

Transformación: La capacidad de modificar y transformar el movimiento que se está realizando de acuerdo con cambios repentinos e inesperados en la situación. Esta habilidad está íntimamente ligada a la capacidad de reacción.

Equilibrio: Capacidad de mantener el cuerpo en una posición más adecuada para realizar cada movimiento. Se distingue un equilibrio estático con el cuerpo inmóvil y un equilibrio dinámico cuando el sujeto está en movimiento. La acción eficaz del aparato vestibular es fundamental.

Grupo NARANJA: Condición física

Fuerza: La capacidad que permite vencer una resistencia (un peso, un aparato, el propio cuerpo o del oponente) u oponerla con, en todo caso, un compromiso tensor de los músculos.

Velocidad: La capacidad de realizar movimientos en muy poco tiempo. Una velocidad cíclica se puede distinguir por movimientos iguales que se repiten de manera similar, como correr, remar o ir en bicicleta. La velocidad acíclica es donde la acción es única y debe realizarse lo más rápido posible como en el lanzamiento de béisbol, saque de tenis, etc.

Resistencia/capacidad aeróbica: La habilidad de realizar movimientos efectivos por tiempos prolongados. De hecho, la resistencia corta, media o larga se distingue según la duración de las acciones a realizar. Para tiempos de medios a largos se requiere una buena eficiencia del sistema de energía aeróbica.

Grupo ROJO: Bienestar psicosocial

Este grupo marca los objetivos del [Sport for Protection Toolkit](#)

El “Sport for Protection Toolkit: *Programming with Young People in Forced Displacement Settings*” (“Sobre la protección del deporte: *Programación con jóvenes en entornos de desplazamiento forzado*”) fue una colaboración de varias agencias entre el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), el Comité Olímpico Internacional (COI) y la organización Terre des hommes (Tdh).

La Guía Práctica de Baseball5 WBSC tiene como objetivo proporcionar a todas las partes interesadas en el campo de la educación, del desarrollo humanitario y del deporte, un documento práctico e intuitivo que ayudará a todos los tutores a implementar las actividades de Baseball5 en sus respectivas operaciones de campo.

Específicamente, el marcador de bienestar psicosocial quiere dar una indicación de la aplicabilidad de cada ejercicio con respecto a los cuatro objetivos indicados a continuación en el Sport for Protection Toolkit.

1. Cohesión social

Los lazos que mantienen unidas a las personas dentro de una comunidad (incluido el grado en que interactúan, comparten características e intereses culturales, religiosos u otras funciones sociales, y/o son capaces de minimizar las disparidades y evitar la marginación).

2. Inclusión social

El proceso de mejorar las condiciones de participación en la sociedad, en especial para las personas desfavorecidas, mediante la mejora de las oportunidades, el acceso a los recursos, el respeto de la opinión y de los otros derechos.

3. Bienestar psicosocial

El estado positivo para el desarrollo de un individuo.

4. Enfoque de participación juvenil

Un enfoque que prioriza la participación activa de los jóvenes en todos los aspectos de sus vidas.

#PLAYEVERYWHERE



BASEBALLS EXERCISE CARDS

#PLAYEVERYWHERE



WBSC
**Base
Ball**™

Relevo de bateo



EL JUEGO

Dos o más equipos están uno al lado del otro, sentados en fila con las piernas cruzadas y de cara a una pared. El primer alumno de cada fila tiene la pelota en la mano y la golpeará contra la pared con su mano dominante desde atrás del cono.

Cada jugador tiene un solo intento a su disposición: si la pelota golpea la pared sin botar en el suelo primero es un punto, en todos los demás casos no lo es. Una vez que el bateador termina, a pesar del resultado, el jugador recoge la pelota y corre hacia el siguiente estudiante en la fila, al darle la pelota termina su turno y el siguiente estudiante puede continuar con su intento.

Al final de un tiempo establecido, el equipo con más puntos gana.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Bateo y Fildeo

Dificultad



Nº de jugadores:
de 4 a 6 por equipo



Material:

pelotas de goma, pared vacía,
conos

VARIANTES

Cada jugador debe golpear la pared sin que primero rebote en el suelo. Cuando falla, el mismo jugador debe recuperar la pelota y repetir el golpe hasta que consiga uno válido. En este punto, el jugador corre a recoger la pelota, luego se la da al siguiente compañero de equipo quien intentará golpear la pared. El equipo que primero logra que todos sus integrantes completen correctamente el ejercicio, gana. En cada nueva ronda, se repite el orden establecido.

SUGERENCIAS

- Ajustar la distancia del cono a la pared, más cerca o más lejos, según la habilidad/edad de los jugadores.

Rebote



EL JUEGO

Frente a la pared, a 3-5 m de distancia, todos los jugadores se colocan en una sola fila. El primer jugador lanza la pelota contra la pared y corre hacia el final de la fila. El segundo de la fila fildea la pelota y la devuelve contra la pared rápidamente.

La pelota que rebota después de golpear la pared debe pasar siempre entre la línea de los conos, para no dificultar demasiado el campo, dentro del espacio ilustrado por dos conos como en la figura.

El jugador que falla la recepción o el lanzamiento está fuera. El que se queda al final del juego gana.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Bateo y fildeo

Dificultad

Nº de jugadores:
mínimo 3

Material:

pelota de goma, pared vacía,
conos

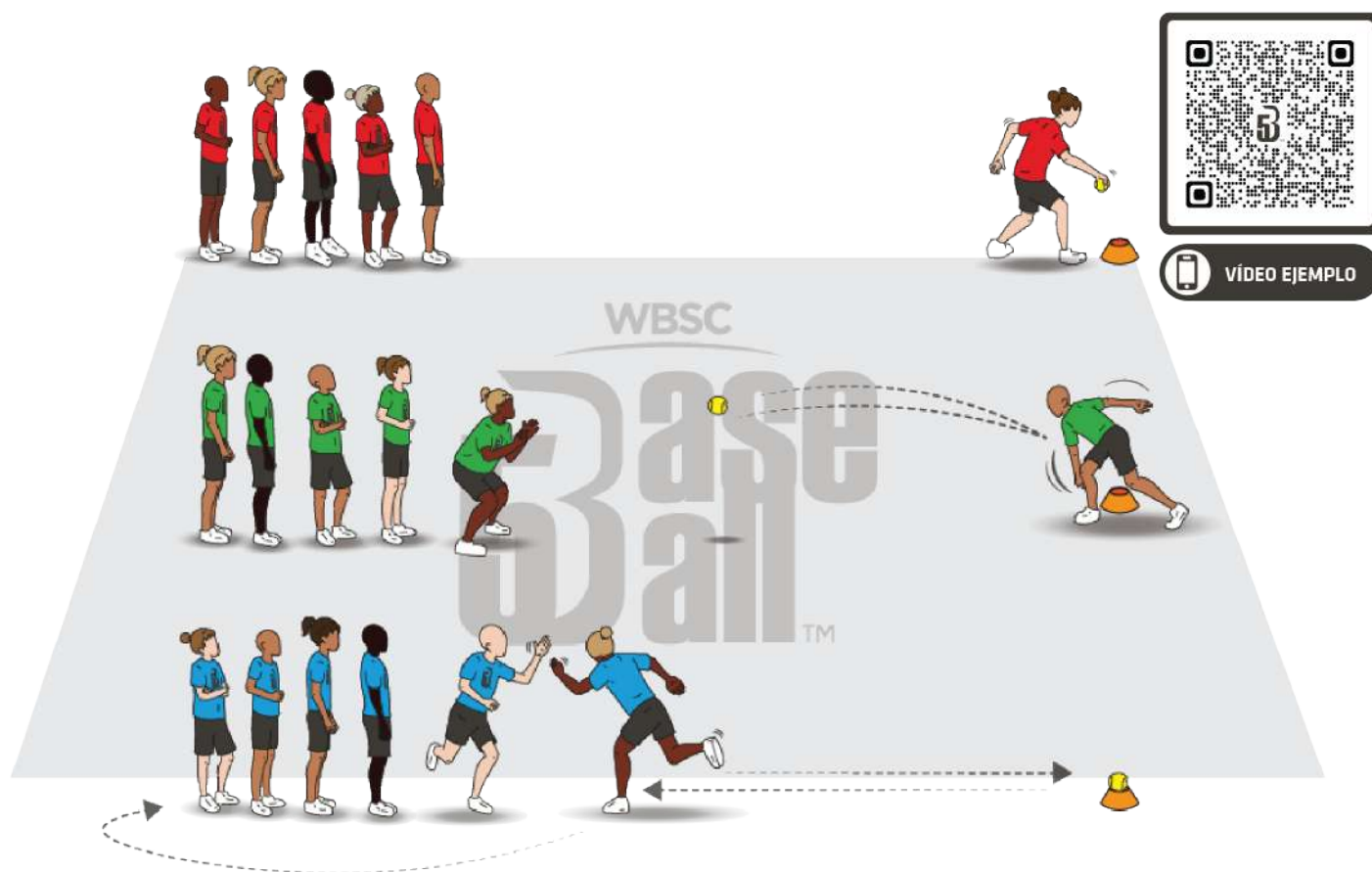
VARIANTES

En lugar de eliminar a quien falla el lanzamiento o la recepción, se asigna un punto de penalización y al final de un tiempo establecido, el que haya sufrido la menor cantidad de puntos de penalización gana el juego.

SUGERENCIAS

- Dependiendo de la habilidad de los jugadores, se puede aumentar o disminuir la distancia entre los dos conos para que sea más fácil o más difícil atrapar la pelota después de que haya rebotado en la pared.

Recoge, lanza y corre



EL JUEGO

Cada equipo se alinea detrás de una línea de salida en una sola fila. A unos 10 m de distancia, frente a cada equipo, se coloca un cono (o círculo) con una pelota encima o dentro.

El primer jugador de la fila, al "YA" del instructor, corre hacia adelante, toma la pelota, la lanza hacia el compañero que está al principio de la fila, la recibe otra vez y la vuelve a colocar en el cono. Luego corre hacia atrás, da un "choque de manos" a su compañero y pasa el turno yendo al final de la fila. En el momento en que el segundo jugador recibe el "choque de manos", sale para repetir la misma secuencia.

El equipo que primero vuelve al orden de inicio original gana.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Lanzar y atrapar rápido
y preciso accurate

Dificultad

Nº de jugadores:
de 3 a 8 por equipo**Material:**
pelotas de goma, conos

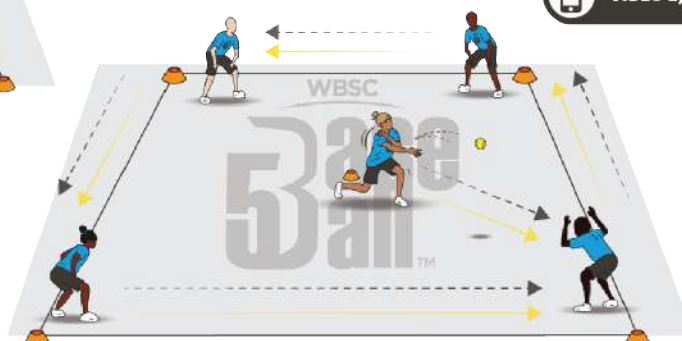
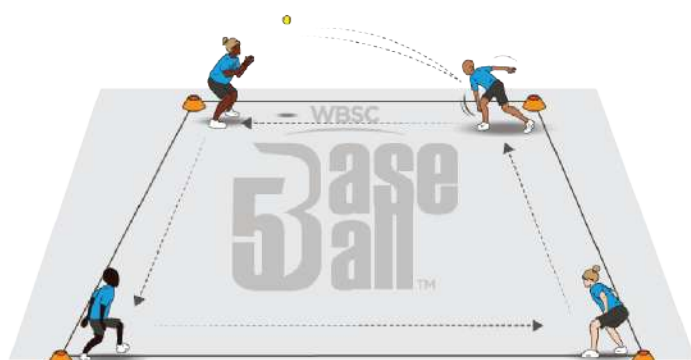
VARIANTES

En cada turno, el jugador que recoge la pelota del cono se la devuelve a su compañero, que espera en la línea de salida, de diferentes formas: por encima de la cabeza, rodada por el suelo o con dos o tres rebotes. El compañero realiza una atrapada simulando una jugada forzada, se la lanza por encima de la cabeza y simula un tag.

SUGERENCIAS

- Utilizar siempre pelotas relativamente blandas, como pelotas de tenis o de esponja, ya que un lanzamiento fuera de control podría golpear a un compañero de equipo en la fila.
- Ajustar la distancia entre la línea de salida y el posicionamiento de la pelota con el nivel de habilidades de captura y tiro de los jugadores.

El cuadrado



EL JUEGO

Dos o más equipos de cuatro jugadores cada uno se disponen formando un cuadrado de 5 m por lado hasta un máximo de 9 m: cada jugador se sitúa en una de las esquinas. La longitud de los lados del cuadrado será elegida por el instructor de acuerdo con la habilidad de los jugadores y el tipo de pelota utilizada. El jugador en posesión de la pelota inicia el juego pasándosela al compañero. El instructor deberá establecer periódicamente la dirección de la pelota, en sentido horario o antihorario; cada vez que la pelota pase por el jugador que ha iniciado el juego, el instructor deberá gritar el número de vueltas que ha completado el equipo y, cuando termine la última de las vueltas, gritará "PARAR".

Para aumentar la dificultad del juego, se puede jugar con cinco jugadores por equipo que lanzan y rotan, transformando el juego en "Lanzar al cuadrado y seguir el tiro". El quinto jugador, con la pelota en la mano, se posiciona en el centro del cuadrado y al "YA" la pasa a un compañero, siguiendo el lanzamiento y tomando su posición.

El juego termina cuando el jugador que recibió el primer pase del jugador central vuelve a recibir la pelota en su posición inicial. También es opcional jugar con un solo equipo a la vez, midiendo el tiempo que tardan en completar una vuelta completa: 'Cuadrado contrarreloj'. Gana el grupo con el tiempo más rápido.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Atrapar y lanzar rápido

Dificultad



Nº de jugadores:

4 o 5 por equipo



Material:

pelotas de goma, conos,
cronómetro

VARIANTES

Se puede jugar lanzando la pelota en sentido horario o antihorario, utilizando diferentes tipos de pelotas y técnicas de lanzamiento: pelota esponja, con ambas manos; pelota de voleibol o similar, con una mano; otras pelotas (pelota esponja, pelota de tenis, incrediball).

Diferentes formas de lanzar la pelota:

- sentido horario/antihorario;
- tocando el pecho y lanzando en sentido horario/antihorario;
- rodando por el suelo;
- rebotando una o dos veces.

SUGERENCIAS

- Aumentar la distancia entre las esquinas del cuadrado cuando se pasa de la pelota grande y suave hacia la pelota reglamentar.

El puente



EL JUEGO

Los dos equipos se alinean en una sola fila, con los jugadores a una distancia de 4 a 8 m. Para facilitar la colocación de los jugadores, primero se pueden dibujar dos filas en el suelo como puntos de referencia. El primero de cada fila tiene la pelota en la mano y al "YA" del instructor se la lanza al compañero más cercano que, tras recibirla, se gira y se la pasa al compañero que la pasará del mismo modo hasta llegar al último jugador de la fila.

Este último a su vez la pasará en sentido contrario. Si al pasar la pelota al compañero que le sigue, fallan por un mal lanzamiento o atrapada, la pelota debe regresar inmediatamente al que falló en atraparla y continuar su curso.

Gana el equipo que primero devuelve la pelota a su punto de partida, después de haberla pasado a todos los integrantes, sin haber fallado ninguna vez.

HABILIDADES DESARROLLADAS



ESPECIFICACIONES

Atrapar y lanzar rápido,
juego de piernas hacia atrás

Dificultad



Nº de jugadores:
mínimo 3 por equipo



Material:
pelotas de goma, conos

VARIANTES

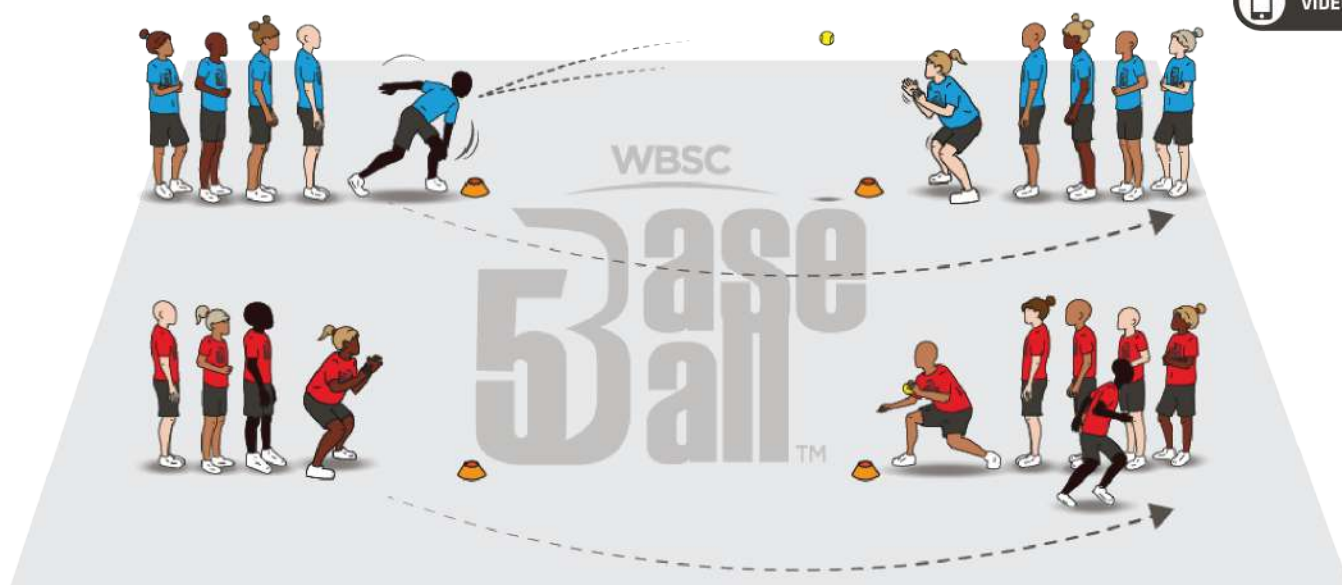
Para aumentar el grado de dificultad, una vez que la pelota haya regresado al primero de la fila, todos los jugadores se corren de un lugar y el último ocupa el primer lugar. El equipo que primero devuelve a todos los jugadores a su posición inicial gana.

Se puede utilizar cualquier tipo de bola, con diferentes características de diámetro y peso. Dependiendo de la pelota elegida, variar la distancia entre los jugadores.

SUGERENCIAS

- Hacer que los jugadores cambien de posición en cada ronda para que todos hayan estado una vez al principio, al final y en el medio de la fila.
- El número ideal para este juego es de cuatro jugadores por equipo. Para cambiar de posición bastará que quien esté en el medio pase a los extremos y viceversa.

Lanzar y seguir



EL JUEGO

Cada equipo se divide en dos grupos que se colocan en fila uno frente al otro, a una distancia marcada por dos conos, según la habilidad de los jugadores y de la pelota utilizada. Al "YA" del instructor el primer jugador de una fila lanza la pelota al primer jugador de la fila opuesta y, siguiendo el tiro, se va al fondo de esa fila. El juego continúa de la misma manera con todos los jugadores.

Se juega con dos o más equipos uno al lado del otro y el que primero lleva a todos sus miembros de vuelta a la posición inicial gana.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Atrapar y lanzar

Dificultad



Nº de jugadores:
mínimo 10



Material:
pelotas de goma, conos

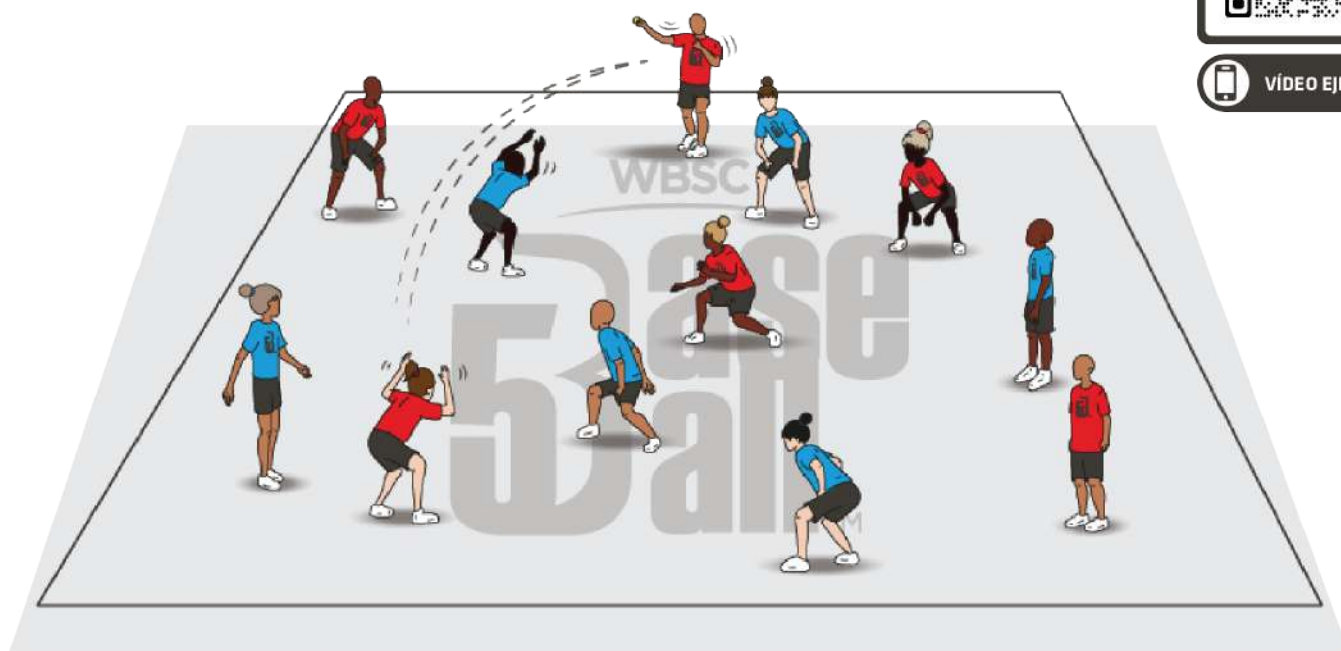
VARIANTES

Utilizar distintos tipos de pases: lanzamiento con la mano dominante/no dominante, con rebote, rodando la pelota por el suelo. Usar pelotas de varios tamaños y texturas.

SUGERENCIAS

- Para evitar que los jugadores interfieran entre sí o con el lanzamiento de la pelota al pasar de una fila a otra, colocar dos pequeños conos a los lados a mitad de camino entre las filas, para determinar el recorrido de los jugadores.

Cinco pases



EL JUEGO

El grupo se divide en dos equipos y se define el campo de juego dentro del cual los jugadores pueden moverse.

Un equipo debe ser capaz de pasar la pelota cinco veces consecutivas sin dejarla caer ni interceptar por parte del adversario; al quinto pase se obtiene un punto y se invierte la posesión. El que tiene la pelota en la mano no puede moverse, sino solo pasársela a un compañero y solo con un lanzamiento, sin poder pasarla directamente de mano en mano. El equipo que no tiene la posesión debe intentar interceptar la pelota sin tocar a los jugadores adversarios: no es un juego de contacto. Cuando la pelota es interceptada o cae al suelo, la posesión pasa al otro equipo.

El equipo que llegue primero a un puntaje establecido gana.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Atrapar y lanzar,
trabajo de equipo

Dificultad

Nº de jugadores:
de 4 a 6 por equipo

Material:

pelotas de goma, espacio vacío,
conos

VARIANTES

El juego se puede jugar usando pelotas blandas, pelotas de voleibol o de varios tamaños.

SUGERENCIAS

- Si la pelota se pasa siempre entre los mismos dos o tres miembros del equipo y hay tendencia a marginar a los demás, se puede añadir la regla de que no se puede hacer el “pase de vuelta” (si le paso la pelota a un compañero mío, no puede devolvérmela de inmediato).
- Si hay dificultad para atrapar la pelota, se pueden hacer tres pases en lugar de cinco y/o se puede permitir que la pelota rebote entre pases.
- Si la habilidad de los jugadores es elevada, el número de puntos para anotar pases puede aumentar de cinco a siete o a diez.

Touchdown



EL JUEGO

Se dibuja un campo de juego, en cuyos extremos se determinan dos áreas de "zona de anotación" (similar a la zona de touchdown del fútbol americano).

Para anotar, los jugadores de los dos equipos deben pasarse la pelota entre ellos, con el objetivo de hacerla llegar dentro de la zona de anotación, por un compañero atrapando la pelota dentro del área específica.

Se aplican las mismas reglas de los "cinco pases": quien tiene la pelota en la mano no puede moverse y si la pelota es interceptada o cae al suelo, se la da al otro equipo.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Atrapar y lanzar,
trabajo de equipo

Dificultad

Nº de jugadores:
de 4 a 6 por equipo

Material:

pelotas de goma, espacio vacío,
conos

VARIANTES

Puede usar pelotas de esponja, pelotas de voleibol o pelotas de varios tamaños. El juego se puede jugar en varias etapas progresivas estrechando el área de portería.

SUGERENCIAS

- Para evitar que los jugadores realicen un único y largo pase para llevar la pelota al compañero en la portería, se puede decidir un número mínimo de pases (tres, cuatro, cinco) que cada equipo debe realizar antes del definitivo; o que hay que cruzar la mitad del campo antes de poder pasar la pelota a la zona de anotación.

Relevo de corredores



EL JUEGO

Es un juego de carrera que utiliza como recorrido las cuatro bases de la cancha de Baseball5, las cuales se posicionan en el gimnasio de acuerdo con el espacio disponible. Se forman dos equipos de al menos cuatro jugadores cada uno, los cuales se colocarán en fila: uno detrás del plato y el otro detrás de la segunda base (las bases pueden ser reemplazadas por conos).

A la salida del instructor, el primero de cada fila tendrá que hacer un recorrido completo por las bases y regresar a la base de donde salió, al final de su fila; el siguiente recorrerá el mismo camino lo más rápido posible. El equipo que sale del plato correrá a primera, segunda, tercera base y luego regresará al plato. El equipo que sale de segunda base correrá a tercera, plato, primera y también regresará a la posición inicial. El equipo cuyos miembros terminen primero la ronda gana.

HABILIDADES DESARROLLADAS

Habilidades combinadas ●●●●●

Diferenciación kinestésica ●●●●●

Diferenciación rítmica ●●●●●

Orientación espacio temporal ●●●●●

Reacción y anticipación ●●●●●

Trasformación ●●●●●

Equilibrio ●●●●●

Fuerza ●●●●●

Velocidad ●●●●●

Resistencia / Capacidad aeróbica ●●●●●

Interacción / Colaboración entre jugadores ●●●●●

ESPECIFICACIONES

Carrera entre bases

Dificultad

Nº de jugadores:
mínimo 4 por equipo

Material:

pelotas de goma, conos o bases

VARIANTES

Un equipo corre del plato a segunda base y el otro de segunda al plato, pasando por las bases del medio (primera y tercera). Gana el equipo que lleva antes a todos sus jugadores al lado contrario del campo. Variante apta para niños.

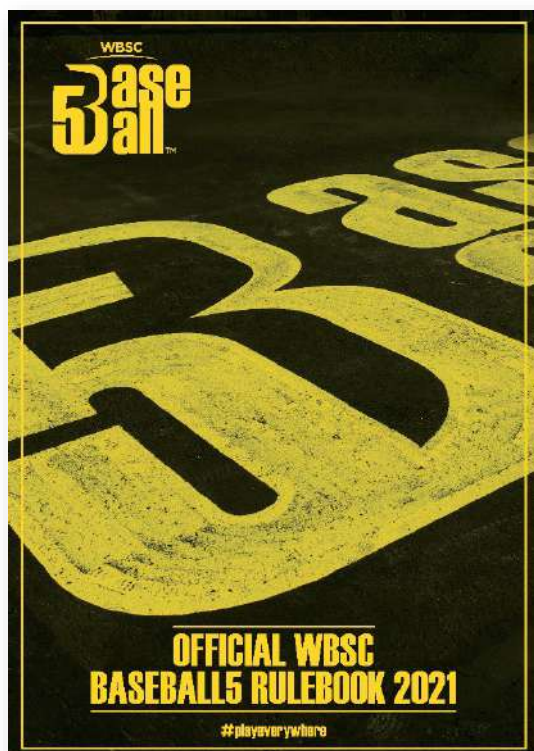
SUGERENCIAS

- Para evitar choques entre los integrantes de los dos equipos que corren en los mismos recorridos, se debe prohibir terminantemente que los jugadores se detengan en las bases, esperando por lo menos a un metro de distancia de ellas. Solo pueden ir a la base cuando su compañero llega en posesión de la pelota a entregar.

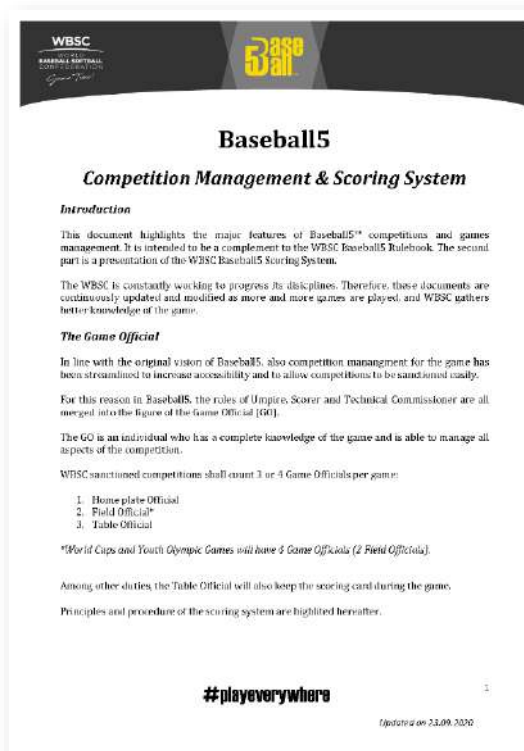
APPENDIX

Complementary documents

Follow the secure link and download the following documents by clicking on the images.



[Official Baseball5 Rulebook](#)



[Official Baseball5 Scoring System](#)

[Official Baseball5 Line-up Card](#)

[Official Baseball5 Score Card](#)

ACKNOWLEDGMENTS

Players on Video

Blue Berto
Anita Bissa
Giulio Bissa
Davide Brambilla
Nicolas Calandri
Francesco Carlini
Letizia Giunchi
Giovanni Gregorini
Filippo Ingardia
Gian Maria Lonfermini
Thomas Lorenzi
Vittoria Monti
Jurij Olivieri
Giacomo Semprini
Matteo Semprini
Mathias Spezi
Giacomo Tamburini
Caterina Turci

Coaches

Simona Conti
Davide Sartini

WBSC Baseball5 Department

Mattia Berardi
Valerio Cianfoni
Giovanni Pantaleoni

Technical Supervision

Claudio Mantovani

Cameras

Gabriele Calzetti
Mohammad Jhiantash

Speaker

Craig Durham

Photo

Dino festa

Graphics

Krisztian Toth

Editing and credits

Mohammad Jhiantash

Technical realization

Roberto Calzetti editore
www.calzetti-mariucci.it



#PLAYEVERYWHERE

