

## **Разминка Аутфилдеров:**

тренер стоит за горкой, по бокам у него два кэтчера (принимающих).

Внимание:

- 1 если мяч достигает третьей базы, то затем следует бросок на вторую базу, затем тренеру.
- 1 Если мяч достигает второй базы, то затем следует бросок на третью базу, затем тренеру

**LF –**

1. мяч отбивается два раза низом вдоль фаул -линии. Бросок филдера должен идти на вторую базу (без маяка), второй бэйсмэн салит и бросает на третью базу. Затем бросок обратно тренеру.
2. Мяч отбивается низом прямо по LF, который должен бросить в дом через маяк (третий бэйс-мэн), который либо пропускает мяч, либо делает перехват и бросает на вторую базу. При перехвате SS бежит на третью базу и ожидает последующий бросок от второго бэйсмэна со второй базы. Если мяч не перехватывается маяком, кэтчер после осаливания в дом бросает на третью на осаливание, а затем снова бросает в дом.

**CF –**

1. мяч отбивается три шага левее от CF. Бросок филдера должен идти на третью базу желательно с одного отскока. Бросок может быть перехвачен маяком (SS) и потом брошен на вторую базу на осаливание, а потом обратно на третью базу.
2. мяч отбивается на три шага правее от CF. Бросок филдера должен идти на третью базу желательно с одного отскока. Бросок филдера может быть перехвачен маяком (SS) и потом брошен на вторую базу на осаливание, а потом обратно на третью базу.
3. Мяч отбивается низом прямо по CF, который должен бросить в дом ( первый отскок в районе гороки) через маяк (бэйс-мэн первой базы), который либо пропускает мяч, либо делает перехват и бросает на вторую базу. При перехвате бросок идёт на третью базу. Если мяч не перехватывается маяком, кэтчер после осаливания в дом бросает на третью на осаливание, а затем снова бросает в дом.

**RF –**

1. мяч отбивается на три шага левее от RF. Бросок филдера должен идти на третью базу желательно с одного отскока. Бросок может быть перехвачен маяком (SS) и потом брошен на вторую базу на осаливание, а потом обратно на третью базу.
2. мяч отбивается три шага правее от RF. Бросок филдера должен идти на третью базу желательно с одного отскока. Бросок может быть перехвачен маяком (SS) и потом брошен на вторую базу на осаливание, а потом обратно на третью базу.
3. Мяч отбивается низом прямо по CF, который должен бросить в дом ( первый отскок в районе горки) через маяк (бэйс-мэн первой базы), который либо пропускает мяч, либо делает перехват и бросает на вторую базу. При перехвате бросок идёт на третью базу. Если мяч не перехватывается маяком, кэтчер после осаливания в дом бросает на третью на осаливание, а затем снова бросает в дом.

## **Разминка Инфилдеров:**

**Первый круг-бросок на первую базу. Игроки стоят глубоко в инфилде ( moon line position).**

**3В-** граунд-бол левее на 1-2 шага, бросок на один, бросок в дом, бросок на третью, бросок на вторую, бросок на первую, бросок в дом.

**SS-** граунд-бол левее на 2-3 шага, бросок на один, бросок в дом, бросок на вторую, бросок на третью, бросок в дом

**2В-** граунд-бол левее на 2-3 шага, бросок на один, бросок в дом, бросок на вторую, бросок на третью, бросок в дом

**1В-** граунд-бол левее на 1-2 шага, бросок на вторую, бросок на первую, бросок в дом, кэтчер выбрасывает мяч на землю на пару шагов перед собой и сам же бросает этот катящийся по земле мяч на первую, бросок на третью, бросок в дом.

**Второй круг-бросок на первую базу. То же самое только мяч отбивается правее от инфилдеров.**

**Третий круг- Дабл Плэй. Игроки стоят на линиях (позиции при дабл-ситуации).**

**3В-** граунд-бол левее на 1-2 шага, бросок на вторую, бросок на первую, бросок в дом, бросок на третью, бросок на первую, бросок в дом.

**SS-** граунд-бол левее на 1-2 шага, бросок на вторую, бросок на первую, бросок в дом, бросок на вторую где SS салит базу и возвращает в дом.

**2В-** граунд-бол левее на 1-2 шага, бросок на вторую, бросок на первую, бросок в дом, бросок на вторую где 2В делает перехват и так же возвращает в дом.

**1В-** граунд-бол левее на 1-2 шага, бросок на вторую, бросок на первую, бросок в дом, кэтчер выбрасывает мяч на землю на пару шагов перед собой и сам же бросает этот катящийся по земле мяч на вторую, бросок на первую, бросок в дом.

**Четвёртый круг- Дабл Плэй. Игроки стоят на линиях (позиции при дабл-ситуации). То же самое только мяч отбивается правее от инфилдеров.**

**Последний круг (2 мяча подряд) -**

**3В-** первый мяч граунд-бол ,бросок на первую, бросок в дом, кэтчер выбрасывает медленный мяч на набегание инфилдеру, ловля и бросок на бегу на первую базу, бросок в дом.

**SS-** первый мяч граунд-бол ,бросок на первую, бросок в дом, кэтчер выбрасывает медленный мяч на набегание инфилдеру, ловля и бросок на бегу на первую базу, бросок в дом.

**2В-** первый мяч граунд-бол ,бросок на первую, бросок в дом, кэтчер выбрасывает медленный мяч на набегание инфилдеру, ловля и бросок на бегу на первую базу, бросок в дом.

**1В-** первый мяч граунд-бол ,бросок в дом, кэтчер выбрасывает медленный мяч на набегание инфилдеру, ловля и бросок на бегу на третью базу, бросок в дом.