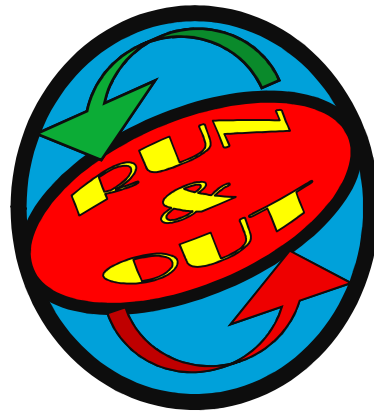


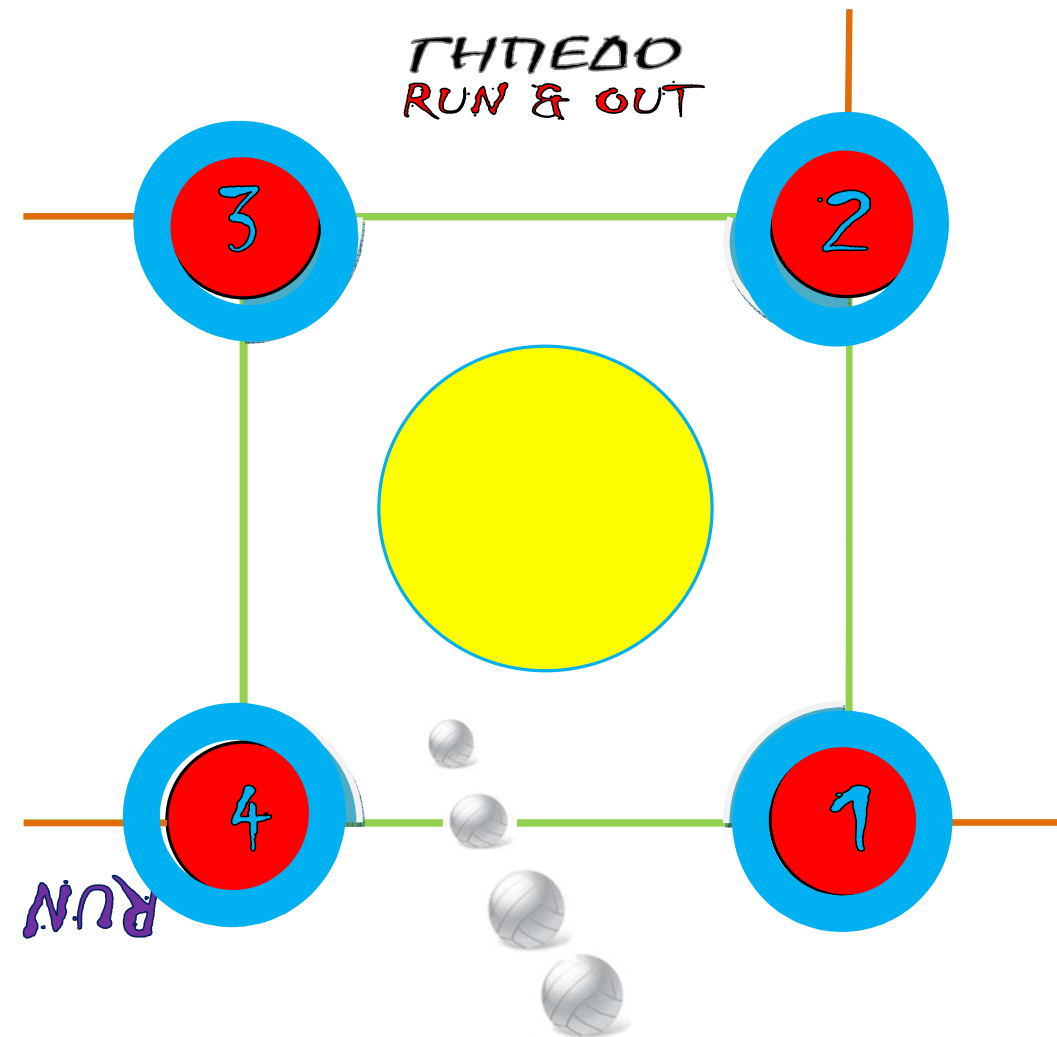
RUN & OUT

ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ...



ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΜΑΪΟΣ 2011

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΕΡΤΖΙΑΝΙΔΗΣ



Ένα ορθογώνιο
με πλευρές 3 m και 2 m

περιακή ρίψης

Απόσταση της περιοχής ρίψης
από την περιοχή άμυνας :
5,5m / 6m / 6,5m

Βάσεις 1,2,3,4 : Κύκλοι
διαμέτρου 60 cm

**Κύκλοι ορίων
αμυντικών** : 30 cm από
περιφέρεια βάσης

**Κύκλος τριών
προσπαθειών** :
διάμετρος
2,20m/2,35m/2,5 m

**Πλευρές ορίων
άμυνας**: 10m/11m/12m

Πλάγιες γραμμές : 3m -
4m

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΜΥΝΑΣ

- Η άμυνα παίρνει θέση με πρόσωπο προς την περιοχή ρίψης, αλλά από το διδακτικό έτος 2011-2012 θα δυσκολέψουμε την προσπάθεια της άμυνας, τοποθετώντας την με πλάτη προς την επίθεση και τους ρίπτες, με δικαίωμα να γυρίσουν όταν ακουστεί το σφύριγμα.
- Αν η άμυνα δεν προλάβει να «κάψει» επιθετικό, προσπαθεί τουλάχιστον να στον σταματήσει, από το να τρέξει παραπάνω στην ίδια προσπάθεια. Αυτό γίνεται ακουμπώντας την μπάλα σε βάση, μπροστά από εκείνη που είναι ο επιθετικός. Αν όμως μεσολαβεί κενή ή κενές βάσεις ανάμεσα στον επιθετικό και τη βάση που ακούμπησε η μπάλα, ο επιθετικός τις κερδίζει, όπως και όλοι όσοι βρίσκονται σε βάσεις πίσω απ' αυτόν.

- Απαγορεύεται σε αμυντικό να βρίσκεται πάνω στη βάση, ειδικά όταν κοντά του βρίσκεται επιθετικός.
- Σε περίπτωση που τρεις επιθετικοί τρέχουν στην ίδια γραμμή και η μπάλα χτυπήσει τον πρώτο, «καίγονται» όλοι. Αν χτυπήσει τον δεύτερο, ο πρώτος κάνει run και οι άλλοι δύο «καίγονται», ενώ αν χτυπήσει τον τρίτο, «καίγεται» μόνο αυτός και οι δύο πρώτοι κάνουν run.
- Οι επιθετικοί που τρέχουν πίσω από το σημείο που ακούμπησε η μπάλα καίγονται, αλλά αυτοί που είναι μπροστά κάνουν run.

- Σε περίπτωση που η μπάλα χτυπήσει επιθετικό είναι σα να ακούμπησε σε βάση.
- Η μπάλα δεν πρέπει να αναπηδάει σε βάση, αλλά να παραμένει ακινητοποιημένη, αλλιώς το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά. Αν η άμυνα ξεχαστεί και την επιστρέψει στην επίθεση, οι επιθετικοί οφείλουν είτε να μην την ακουμπήσουν, είτε αν κατά λάθος τη σταματήσουν, να την αφήσουν εκεί ακριβώς που τη σταμάτησαν, για να την μαζέψει η άμυνα.
- Αν μετά από τη ρίψη, η μπάλα ακουμπήσει σε άλλους επιθετικούς που τρέχουν, χωρίς μεσολάβηση αμυντικού, το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά. Αν μεσολαβήσει χέρι αμυντικού και χτυπήσει επιθετικό, είτε τον «καίει», αν τρέχει πάνω στις γραμμές, είτε του δίνει πλεονέκτημα αν βρίσκεται σε βάση.

- Απαγορεύεται η πάσα ή το κοντρόλ από την άμυνα με τα πόδια. Αν γίνει οι επιθετικοί κερδίζουν μία βάση. Επιτρέπεται με το κεφάλι και γενικά από τα γόνατα και πάνω.
- Αν αμυντικός βρεθεί στην πορεία επιθετικού που τρέχει, δίνεται κάρτα για επικίνδυνο παίξιμο και ο επιθετικός κερδίζει μια βάση.
- Όταν η άμυνα κάνει συρτή πάσα σε βάση και ο αμυντικός της βάσης την ακινητοποιεί άμεσα, χωρίς να τη σηκώσει από το έδαφος, η προσπάθεια μετράει κανονικά.
- Αν επιθετικός βρίσκεται σε βάση και χτυπήσει η μπάλα, μετά από προσπάθεια της άμυνας πάνω του, έστω και κατά λάθος, είναι σαν να ακούμπησε η μπάλα στη βάση.

- Αν η άμυνα ακουμπήσει μπάλα σε βάση που ήδη βρίσκεται επιθετικός, αυτός κάνει run.
- Τερματισμός χέρι-χέρι που συνοδεύεται με «κάψιμο» , μετράει run για όποιο περάσει τη γραμμή.
- Αν επιθετικός κάνει με άλμα ή σύρσιμο run και η μπάλα χτυπήσει πάνω του και την ίδια στιγμή κινούνται άλλοι επιθετικοί πάνω στις γραμμές, οι τελευταίοι καίγονται.
- Αν αμυντικός την ώρα πτήσης της μπάλας βγει από τα όρια της άμυνας και την πιάσει, η μπάλα παίζει, αλλά πρέπει να ξαναμπεί οποιοδήποτε σημείο του σώματός του στην περιοχή της άμυνάς του για να κάψει ή να ακουμπήσει τον εξωτερικό κύκλο βάζοντας την μπάλα στη βάση. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αν η μπάλα φύγει μακριά, ο αμυντικός μπορεί να «κάψει» χωρίς να επιστρέψει στη ζώνη άμυνας, αρκεί αυτό να γίνει πέρα από το όριο των πλάγιων γραμμών.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

- Ο επιθετικός που κάνει τη ρίψη μπορεί να αρχίσει να τρέχει με το που φύγει η μπάλα από το χέρι του, όπως και οι συμπαίκτες του και όχι με το σφύριγμα. Έχει δικαίωμα να την πετάξει για να «χτυπήσει» στο χώρο άμυνας και να φύγει μακριά, είτε πολύ ψηλά στον αέρα.
- **Προσοχή:** για να κατοχυρώσει ο επιθετικός τη βάση πρέπει οπωσδήποτε να την ακουμπήσει με οποιοδήποτε μέρος του σώματος, πριν η μπάλα ακουμπήσει από την άμυνα σε βάση (ή πάνω του).
- Επιθετικός κατοχυρώνει τη βάση ή το run: α) σε περίπτωση άλματος, όταν βρίσκεται εξ ολοκλήρου στον αέρα, τη στιγμή που η μπάλα ακουμπήσει σε βάση ή τον χτυπήσει και προσγειωθεί μέσα στη βάση ή σε προσπάθεια για run, μετά την τελική γραμμή και β) σε περίπτωση συρσίματος όταν είτε ακουμπήσει οποιοδήποτε σημείο του σώματος στη βάση, είτε περάσει τη γραμμή run.

- Για το run οι επιθετικοί πρέπει να περάσουν τη γραμμή του τερματισμού και όχι να πατήσουν στη βάση No 4.
- Κατοχυρώνει η επίθεση τη βάση ακουμπώντας την με οποιοδήποτε σημείο του σώματος, πριν η μπάλα ακουμπήσει βάση ή κάψει συμπαίκτη.
- Όταν επιθετικός βρίσκεται στην πλάγια γραμμή και κάνει βήμα εμπρός, με το πόδι να πατάει μετά τη γραμμή, δεν μπορεί να μετανιώσει και να παραμείνει στη βάση, γιατί θεωρείται μπρος-πίσω και μόλις η μπάλα ακουμπήσει κάτω θα «καεί».

- Κάθε επιθετικός που κατοχυρώνει τη βάση, για να συνεχίσει στην επόμενη προσπάθεια το τρέξιμο, βγαίνει πλάγια, πίσω από την πλάγια γραμμή κάθε βάσης.
- Αν παίκτης βρίσκεται στην 2^η βάση και τρέχει προς την 3^η και την ίδια στιγμή ο συμπαίκτης του βρίσκεται στην 1^η βάση και η άμυνα ακουμπάει την μπάλα στην 4^η, είτε ο πρώτος παίκτης φτάσει στην 3^η, είτε «καεί» ο δεύτερος δεν προωθείται.
- Τρέξιμο των επιθετικών, όχι με το σφύριγμα, αλλά μόλις φύγει η μπάλα από το χέρι του επιθετικού.

- Αν παίκτης βρίσκεται στην 3^η βάση και τρέχει προς την τέταρτη και την ίδια στιγμή ο συμπαίκτης του βρίσκεται στην 1^η βάση έχουμε τις εξής περιπτώσεις:

1) Αν ο πρώτος παίκτης κάνει run, ο δεύτερος προωθείται στην 3^η βάση.

2) Αν ο πρώτος παίκτης «καεί» , ο παίκτης στην 1^η βάση μένει εκεί.

- Αν παίκτης βρίσκεται στη 2^η βάση και συμπαίκτης στην 1^η βάση και ανάμεσά τους τρέχει τρίτος επιθετικός, ο οποίος «καίγεται» με την μπάλα να ακουμπάει στην 4^η βάση, τότε ο παίκτης της 2^{ης} βάσης πάει στην 3^η, αλλά ο παίκτης της 1^{ης} βάσης μένει στη θέση του.

- Σε περίπτωση που επιθετικός επιχειρεί συνεχόμενο τρέξιμο για πάνω από μία βάσεις, δε χρειάζεται να τις πατήσει όλες με τη σειρά, παρά μόνο την τελευταία στην οποία θα σταματήσει.
- Η ρίψη γίνεται με οποιοδήποτε τρόπο με τα χέρια, ακόμα και με σερβίς, αλλά πάντα μέσα στην περιοχή ρίψης.
- Απαγορεύεται το τρέξιμο μέσα από τις γραμμές, πέρα από τρία βήματα. Σε αντίθετη περίπτωση ο επιθετικός βγαίνει out, όπως out βγαίνει και σε περίπτωση που τρέχοντας περάσει μέσα από το γήπεδο στις γωνίες.
- Τα φυσικά εμπόδια είναι μέρος του παιχνιδιού.
- Σε περίπτωση που η μπάλα φύγει μακριά και έχουμε αμυντικούς να την κυνηγούν, αν δεν έρθουν σε επαφή με επιθετικό, αφήνουμε το πλεονέκτημα.

- Επιτρέπεται η αλλαγή θέσης (σειρά) των επιθετικών στη ζώνη ρίψης.
- Στις 3 προσπάθειες μετρούν κανονικά τα offs. Αν κάνει 3 off αμυντικός ο επιθετικός προωθείται μια βάση, αν κάνει 3 off επιθετικός είναι out.
- Τα offs δεν είναι αθροιστικά, αλλά μετρούν από την αρχή, όταν αλλάζει ο επιθετικός στη γραμμή ρίψης.
- Επιτρέπεται η προσποίηση του επιθετικού στον αμυντικό, με όριο προς τα πίσω τη βάση που ξεκίνησε.
- Όσοι επιθετικοί τρέχουν πάνω στις γραμμές και η μπάλα ακουμπήσει σε βάση μπροστά από τον πρώτο, καίγονται όλοι.

ΠΕΝΑΛΤΙ

- Ο αρχηγός της κάθε ομάδας επιλέγει πέντε παίκτες που θα τρέξουν και δύο που θα αναλάβουν το ρόλο πασαδόρου – υποδοχέα. Οι πέντε της μίας ομάδας παίρνουν θέση στη γραμμή δίπλα στην βάση 3. Ένας – ένας με το σφύριγμα του διαιτητή προσπαθεί, μέσα σε μία και μόνο προσπάθεια να περάσει τη γραμμή του run χωρίς να «καεί». Την ίδια στιγμή, η μπάλα βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου των 3 προσπαθειών και ο πασαδόρος και ο υποδοχέας της άλλης ομάδας προσπαθούν να τους «κάψουν» με τους γνωστούς τρόπους. Όταν τελειώσει η μία ομάδα το τρέξιμο, αλλάζουν οι ρόλοι.

ΠΟΙΝΕΣ



→ **Κίτρινη κάρτα**

→ **Πορτοκαλί κάρτα:** αποβολή είτε από την άμυνα, είτε από την επίθεση, με αντικατάσταση. Ο παίκτης ξαναπαίζει σε επόμενο game.

→ **Κόκκινη κάρτα:** αποβολή χωρίς αντικατάσταση στο ίδιο game, με αντικατάσταση στο επόμενο game.

→ **3πλή** κάρτα στο ένα χέρι: αποβολή χωρίς αντικατάσταση, για όλο το παιχνίδι.

→ **Χιαστί 3πλή** κάρτα: αποβολή χωρίς αντικατάσταση για όλο το πρωτάθλημα.

Ευχαριστούμε πολύ για την
προσοχή σας

και οπωσδήποτε ...
για την υπομονή σας!

Στα δικά μας σχολεία, στα Γιάννενα, τα παιδιά μας, αγκάλιασαν το νέο αυτό άθλημα και το συμπεριέλαβαν στο σχολικό τους πρόγραμμα με τα υπόλοιπα αθλήματα! Χαρά μας είναι να το αγκαλιάσουν κι άλλα παιδιά έξω από τα σύνορα της πόλης μας...

