



RESUMEN COMPLETO DE SÓFTBOL – EDUCACIÓN FÍSICA



¿Qué es el sóftbol?

- Es un **deporte de conjunto y cancha compartida**, donde dos equipos (de 9 jugadores) se enfrentan alternando entre **ataque** (ofensiva) y **defensa**.
 - Se juega en un campo con forma de **diamante** y gana el equipo que anota **más carreras** tras **7 entradas (innings)**.
-



Historia

- Se originó en **Chicago, EE.UU.**, en 1887, como *indoor baseball* (juego de interior).
 - Creador: **George Hancock**. Escribió el primer reglamento en 1889.
 - En 1895 se juega al aire libre, llamado *kitten ball*.
 - En 1926 aparece por primera vez el nombre **softbol**.
 - En 1934 se organiza el primer torneo nacional, y al año siguiente se unifican las reglas.
-



Conceptos fundamentales del juego y Herramientas

- **Carrera:** se anota cuando un/a jugador/a ofensivo/a batea y logra recorrer todas las bases (1ra, 2da, 3ra) y llegar al **home** sin ser eliminado.
 - **Entrada o inning:** una entrada se completa cuando **ambos equipos** han estado una vez al ataque y una vez en defensa (con 3 outs cada uno).
 - **Gana:** el equipo con más carreras al final de las 7 entradas.
-



Campo de juego

- Forma de **diamante** con 4 bases (Home, 1ra, 2da, 3ra), separadas 18,29 m.
 - **Zona de strike**: zona entre las rodillas y axilas del bateador, sobre el home. Allí debe pasar la pelota para que sea válida.
 - **Outfield**: es la parte del campo **más alejada**, donde están los jardineros (izquierdo, central y derecho). Tiene pasto.
 - **Infield**: zona interior del diamante (de tierra), donde están las bases.
 - **Zona fair**: entre las dos líneas blancas que van del home a 1ra y a 3ra.
 - **Zona foul**: fuera de esas líneas. Si la bola cae ahí, no está en juego (con excepciones).
-



Elementos del juego

- **Bola**: 30,2 cm, 166,5 g, color amarillo con costuras rojas.
 - **Bate**: hasta 86,4 cm y 1077 g. Hecho de grafito, cerámica o metal.
 - **Guante**: lo usa la defensa para atrapar la bola.
 - **Cascos**: usados por bateadores y corredores para protección.
 - **Atuendo del receptor (catcher)**: protección especial por los lanzamientos rápidos.
-



Posiciones defensivas (9 jugadores)

1. **Pitcher (lanzador)**
2. **Catcher (receptor)**
3. **1ra base**
4. **2da base**
5. **3ra base**
6. **Shortstop**

7. **Jardinero izquierdo**
 8. **Jardinero central**
 9. **Jardinero derecho**
-

Dinámica de juego

Equipo ofensivo

- Se turnan para **batear**.
 - El orden al bate no se puede cambiar durante el inning.
 - Puede haber: **bateador emergente** y **jugador designado**.
 - Termina su turno cuando hay **3 outs**.
 - Objetivo: batear la bola y **avanzar por las bases** para anotar carreras.
-

Equipo defensivo

- Se coloca dentro del campo para **impedir las carreras** del rival.
 - Objetivo: conseguir **3 outs** y recuperar el turno de ataque.
-

Formas de OUT

Out del bateador:

- **3 strikes**.
 - La bola es **atrapada en el aire** (fly).
 - Revuelca el bate.
 - Batea fuera de turno o entra sin autorización.
-

Out del bateador-corredor:

- Tocado por la bola al salir corriendo.
 - Si la bola llega antes a 1ra base y el defensor la pisa con la bola.
-


Out del corredor:

- Tocado con la bola fuera de base.
 - Sale corriendo antes de que el pitcher lance.
 - Se desvía del camino (fuera de la corredera).
 - No regresa a base tras fly.
 - **Out forzado**: si está obligado a correr a la siguiente base y el defensor pisa esa base con la bola.
-

Regla del Infield Fly

- Si hay corredores en **1ra y 2da (o bases llenas)** y hay **menos de 2 outs**, y se batea una bola fácil dentro del infield:
 - El **árbitro grita "infield fly"** y el bateador queda automáticamente **OUT**, aunque el defensor deje caer la bola.
 - Así se evita que la defensa haga una jugada doble a propósito.
 - Los corredores pueden avanzar, pero corren el riesgo de ser eliminados.
-

Zona fair y foul

- La **bola está en juego** solo si cae en la zona **fair** (entre home–1ra y home–3ra).
 - Es **foul** si:
 - Va hacia atrás.
 - Pica dentro del fair y sale por la línea de foul.
 -  Excepción: si pica en el **outfield** y sale, sigue en juego.
-

Bateo, bolas y strikes

- Si la bola pasa por la **zona de strike** y no se batea = **strike**.

- Si el bateador falla el golpe = **strike**.
 - Si hay menos de 2 strikes y la bola bateada va a zona foul = **strike**.
 - Si el lanzamiento va **fuera de zona** y no se batea = **bola**.
-
- Con **4 bolas**, el bateador va a 1ra base (**base por bola**).
 - Con **3 strikes**, el bateador es **out**.
-

Robo de base

- Si hay jugadores en base, pueden correr hacia la próxima base **cuando la bola sale de la mano del pitcher**.
 - Corren bajo riesgo de ser **eliminados**.
-

Foul tip: Un foul tip es cuando el bateador apenas roza la pelota con el bate (un toque leve), y la pelota va directamente a las manos del catcher y es atrapada sin que toque el suelo. Si ya tiene 2 strikes cuenta como **strikeout**.

Formas de llegar al tercer strike (strikeout):

1. **Swing fallido (tirarle y fallar)**

El bateador **intenta batear**, pero **falla** (no toca la pelota).

 Tres swings fallidos = **strikeout**.

2. **Strike cantado**

El árbitro **canta strike** porque el lanzamiento pasó por la **zona de strike** y el bateador **no hizo swing**.

 Si ocurre 3 veces, es **strikeout** aunque nunca haya intentado batear.

3. **Foul tip atrapado**

Como vimos antes: el bateador **roza apenas la pelota**, y el catcher **la atrapa sin que toque el suelo**.

👉 Si ya tenía 2 strikes, **cuenta como strike 3 y es out**.

4. ✅ Foul ball en el tercer strike

Esto **NO produce un out, excepto si es un toque de bola (bunt)**:

- Si el bateador hace **un toque de bola con dos strikes** y la pelota sale **foul**, entonces sí:

👉 **Es strike 3 y queda out**.

5. ✅ Tercer strike no atrapado (*solo en algunas ligas*)

Si el **catcher no atrapa el tercer strike en el aire** (la pelota toca el suelo), el bateador puede **correr a primera base**.

👉 Solo puede hacerlo si: hay dos outs o primera base no está ocupada

🔧 Técnicas del juego

🟪 Bateo:

- Se batea con ambas manos.
 - Se da un paso hacia el lanzador y se gira el cuerpo para golpear.
 - Luego se suelta el bate y se corre a 1ra base.
-

🟢 Recepción:

- Postura firme, rodillas flexionadas.
 - Atrapar con el guante y, si se puede, con ambas manos.
 - Si la bola va alta: dedos hacia arriba. Si es baja: dedos hacia abajo.
-

🟡 Tiro:

- Se sujeta firme, sin apretar.

- Se lanza con un paso del pie contrario al brazo que lanza.
-

● Correr bases:

- Se corre en sentido antihorario.
 - Si un defensor obstruye, el corredor avanza sin riesgo.
 - Existe el **corredor emergente** (reemplazo para correr).
-

● Lanzamiento:

- El **pitcher** lanza en movimiento circular, por debajo.
 - La bola debe cruzar el home dentro de la **zona de strike**.
-

Términos de Softbol

● GENERALIDADES DEL JUEGO

- **Sóftbol**: Deporte en equipo, con ofensiva y defensiva, que se juega en un campo en forma de diamante. Gana quien anota más carreras.
 - **Entrada (inning)**: Momento del juego en el que cada equipo pasa una vez por la ofensiva y una por la defensiva. Se juegan 7 entradas.
 - **Zona de strike**: Espacio entre las rodillas y las axilas del bateador, sobre el home. Ahí debe pasar la bola para ser "strike".
 - **Fair ball (bola buena)**: Bola bateada dentro del campo legal.
 - **Foul ball (bola en falta)**: Bola que cae fuera del campo legal (zona foul).
 - **Live ball (pelota viva)**: Bola en juego.
 - **Time (tiempo)**: Se detiene el juego por orden del árbitro.
-

● POSICIONES Y ZONAS

- **Cajón del bateador**: Lugar donde se para el bateador para golpear la bola.
- **Home plate (plato de home)**: Base donde se batea y se anota la carrera.
- **Infield**: Zona interior del campo, donde están las bases. De tierra.
- **Outfield**: Zona externa, de césped, donde juegan los jardineros.
- **Bullpen**: Zona donde calientan los lanzadores suplentes.

- **Dugout (banco):** Área donde se sientan los jugadores que no están en juego.
-

● POSICIONES DE JUEGO (DEFENSIVA)

- **Pitcher (lanzador):** Lanza la bola hacia el bateador.
 - **Catcher (receptor):** Recibe los lanzamientos detrás del home.
 - **Primera, segunda y tercera base:** Jugadores que cubren sus respectivas bases.
 - **Shortstop (parador corto):** Entre segunda y tercera base.
 - **Jardineros (izquierdo, central y derecho):** Cubren el outfield.
 - **Fielder:** Cualquier jugador de la defensa.
-

● CONCEPTOS OFENSIVOS

- **Bateador (batter/hitter):** Jugador que intenta golpear la bola.
 - **Hit:** Batazo limpio que no es controlado por la defensa.
 - **Single:** Hit que permite llegar a 1ra base.
 - **Double:** Hit que permite llegar a 2da base.
 - **Home run (jonnón):** Batazo que permite recorrer todas las bases y anotar.
 - **Grand Slam:** Home run con bases llenas (4 carreras).
 - **Sacrifice hit (toque de sacrificio):** Bateo suave para avanzar corredores, aunque el bateador sea eliminado.
 - **Sacrifice fly (fly de sacrificio):** Fly que permite que un corredor anote después de atrapada la bola.
 - **Slugging percentage:** Promedio de bases alcanzadas por hits.
 - **Batting average (promedio de bateo):** Cantidad de hits dividida por turnos al bate.
 - **On-base percentage (porcentaje en base):** Veces que se llega a base dividido por turnos totales.
 - **RBI (Carrera impulsada):** Cuando el bateador impulsa una carrera con su acción.
 - **Scoring position:** Corredor en 2da o 3ra base, cerca de anotar.
-

● CORREDORES Y ACCIONES RELACIONADAS

- **Base:** Cada una de las 4 posiciones que se deben recorrer para anotar.
- **Bases loaded (bases cargadas):** Hay corredores en 1ra, 2da y 3ra.
- **Base on balls (base por bola):** Cuando el bateador recibe 4 bolas y avanza a 1ra.
- **Intentional walk:** Base por bola concedida a propósito.
- **Hit by pitch:** El bateador es golpeado por la bola y va a 1ra.
- **Base runner:** Corredor en base.
- **Pinch runner (corredor emergente):** Corredor que reemplaza a otro.

- **Steal (robo de base):** Avance de una base durante el lanzamiento.
 - **Rundown (encerrada):** El corredor queda atrapado entre dos bases.
 - **Forceout (out forzado):** Out obligado por avance de otro corredor.
 - **Left on base (dejado en base):** Corredor que no anota y queda en base tras 3 outs.
-

JUGADAS DEFENSIVAS

- **Putout (puesto out):** Acción que elimina a un jugador ofensivo.
 - **Assist (asistencia):** Jugador que ayuda en un out (por pase o desvío).
 - **Error:** Falla de un defensor que permite avance o evita un out.
 - **Double play (jugada doble):** Dos outs en una misma jugada.
 - **Triple play (jugada triple):** Tres outs en una misma jugada.
 - **Fielder's choice:** Defensa elige poner out a un corredor en vez del bateador.
-

LANZAMIENTOS

- **Fastball:** Bola rápida.
 - **Curveball:** Bola curva, con efecto.
 - **Rise ball:** Bola que sube al acercarse al bateador.
 - **Change-up:** Bola más lenta que engaña al bateador.
 - **Illegal pitch:** Lanzamiento que infringe las reglas.
 - **Wild pitch (lanzamiento desviado):** Bola que el catcher no puede controlar.
 - **Passball (pasbol):** Bola que el receptor deja pasar, aunque pudo controlarla.
-

ESTADÍSTICAS Y TÉRMINOS FINALES

- **Box score:** Resumen del juego con todas las estadísticas.
- **ERA (promedio de carreras ganadas):** Carreras permitidas por un lanzador cada 7 entradas.
- **Save (salvado):** Estadística del lanzador que mantiene la victoria en situaciones difíciles.
- **Complete game (juego completo):** El lanzador lanza todo el partido.
- **No-hitter:** El lanzador no permite ningún hit en todo el juego.
- **Perfect game (juego perfecto):** Nadie llega a base en todo el juego.
- **Substitute (sustituto):** Jugador que entra en lugar de otro.
- **Utility player:** Jugador que puede ocupar muchas posiciones.
- **Designated hitter (DH):** Batea por otro sin jugar a la defensa.
- **Designated player (DP):** Batea por otro, pero sí puede jugar a la defensa si lo reemplaza.

- **Slap (timonero):** Golpe controlado usado por bateadores zurdos.
 - **Bunt (plancha):** Golpe suave sin swing, para avanzar corredores.
 - **Foul tip:** Toque apenas perceptible que va directamente al guante del receptor.
 - **Run rule (regla de carrera/misericordia):** Si un equipo pierde por muchas carreras (20, 15 o 7), se termina el juego anticipadamente.
-