



# 垒球练习法

罗兴贤 编著

人民体育出版社

# 壘球練習法

羅興賢編著

人民體育出版社

統一書號：7015·721

## 壘球練習法

羅興賢編著

\*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第042號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

\*

787×1092 1/32 77千字 印張 $3\frac{28}{32}$

1958年9月第1版

1959年4月第2次印刷

印數：4,001—10,000

定價(9)0.42元

責任編輯：歐陽良瑤 封面設計：喜 祿

## 前 言

垒球运动是一项极有趣的运动，经常练习垒球和参加比赛，能增强体质，并能培养勇敢、顽强和团结合作等优良品质。而且垒球运动的设备简单，比较容易开展，所以是一项值得提倡的运动项目。

垒球运动已经列入了我国正式开展的运动项目，1956年和1957年曾举行了全国性的比赛。几年来，我国的垒球运动有了很大的发展。但目前我国垒球运动的专门书籍还较少，为此仅将个人教学、教练工作中的一些体会，并根据初级垒球队的需要编成这本小册子。书中除对垒球技术、战术作了分析外，还结合我国目前垒球运动开展的情况及垒球运动的特点，介绍一套速成的教学方法，以供参考。

由于初次试编，经验较少，可能在内容方面还有不妥之处，迫切希望读者多多批评指正。

编写本书时，曾得到成都体育学院领导及刘国权、雷利逸、吕宗林等同志的帮助和鼓励。特在此表示衷心的感谢。

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 壘球技术 .....        | 1  |
| 第一节 防守技术 .....        | 1  |
| 一、傳球 .....            | 1  |
| 二、接球 .....            | 5  |
| 三、投手投球 .....          | 12 |
| 四、封殺和触殺 .....         | 15 |
| 第二节 进攻技术 .....        | 18 |
| 一、击球 .....            | 18 |
| 二、跑壘 .....            | 23 |
| 三、滑壘 .....            | 28 |
| 第三节 基本技术練習法 .....     | 32 |
| 第二章 壘球战术 .....        | 43 |
| 第一节 进攻法 .....         | 49 |
| 一、击球次序的安排 .....       | 49 |
| 二、击球員的进攻法 .....       | 50 |
| 三、击球員和跑壘員的策应进攻法 ..... | 53 |
| 四、跑壘員之間的策应进攻法 .....   | 58 |
| 五、跑壘員的进攻法 .....       | 60 |
| 第二节 防守法 .....         | 62 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 一、場員間的接应和补位 .....           | 62  |
| 二、对击球員的防守法 .....            | 69  |
| 三、对击球員与跑壘員策应进攻的防守法 .....    | 74  |
| 四、跑壘員之間策应进攻的防守法 .....       | 79  |
| 五、对跑壘員的防守法 .....            | 82  |
| <b>第三节 战术練習法</b> .....      | 84  |
| <b>第三章 壘球运动員的身体訓練</b> ..... | 96  |
| <b>附：一、初学者的教学法</b> .....    | 105 |
| <b>二、比賽記錄方法</b> .....       | 113 |

## 第一章 壘球技術

壘球運動的活動方法，和其它球類運動有很大區別，因為它進攻和防守是分別進行的。因此壘球技術也按照活動方法分為獨立的两部分：即進攻技術包括击球、跑壘、滑壘三類；防守技術包括传球、接球、投球、触杀、封杀五類。這些技術是構成壘球戰術的重要組成部分。作為一個壘球運動員必須全面地、熟練地掌握這些基本技術，同時在比賽中還必須結合自己位置特點才能熟練地、準確地、及時地作出每個動作。只有這樣才能保證完成戰術任務，獲得比賽的勝利。但是壘球技術的提高，還要求壘球運動員不斷發展身體的力量、靈敏、快速、準確的反應等身體素質及勇敢、頑強等品質。

### 第一節 防守技術

#### 一、傳 球

传球是守隊隊員互相合作，阻止攻隊隊員得分和造成跑壘員出局的重要關鍵。比賽時传球要快、要准，既要傳到同伴最便於接球的位置，又要使同伴能順利的作好下一動作。

握球方法：有三指握法，四指握法兩種。手指較長者多採取三指握法，手指較短者多用四指握法。三指握法是用拇

指附在球的一边，食指中指自然分开握住球的另一边，无名指和小指弯屈托住球（如图1）。四指握球法是把无名指伸开握住球，用小指微屈托住球的下面（如图2）。不论三指或四指握法，手心都不应贴在球上，这样传球时才灵活方便。

传球技术，分为肩上传球、体侧传球和低手传球三种方法。

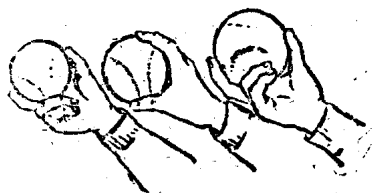


图 1

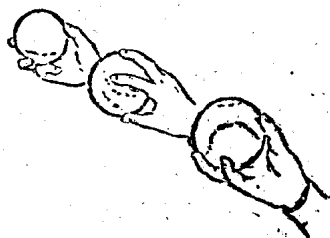


图 2

现在将三种传球方法分述如下（为了解释方便均以右手传球为例）：

（一）肩上传球：这是一种最容易掌握的传球方法。在比赛中传远球，或正面接得高于胸部的球都以用肩上传球为最快最好。传球时只要掌握了出手的动作，是很容易传准的。肩上传球分为远传法（又称大挥臂传球法）和近传法（又称小挥臂传球法）两种。

1、远传法：传球时左脚向目标方向跨出一步，同时右手握球尽量摆到体侧后方，上体微后仰，身体重心移到右脚上，左肩对准传球目标（如图3）。接着右脚用力蹬地，向左转体，收腹（主要用左侧腹肌收腹）带动挥臂，身体重心很快移到左脚上，右臂由后挥至肩上（如图4），然后对准

目标屈腕拨指将球传出（如图5）。球出手后右臂应顺势自



图 3



图 4



图 5

然摆动，同时右脚上前一步，保持身体平衡（如图6）。两眼自始至终都应注视着传球目标。

2. 近传法：这种传球方法是为了争取时间，简洁地把球顺势传给近距离的同伴。它的动作与远传法相似，但主要是以臂的力量为主，或全用肩臂的力量传球。摆臂方法，右臂可以从胸前接球后直接移至肩上，同时利用收腹，摆臂的力量，对准目标屈腕拨指将球传出（如图7、图8、图9）。



图 6



图 7



图 8



图 9

(二) 体侧传球：用体侧传球的方法，容易传出平直的快乐球。当队员接得低于腰部的球，或地滚球与从身体右侧接得来球，要很快的将球传给同伴时（尤其是站在侧面的同伴），用体侧传球是最好的办法。体侧传球的方法也分为远传法和近传法两种。

1. 远传法：传球时左脚对着目标跨出一步（不宜过大），同时右臂顺接球后撤之势摆至右侧，上体略向右转（如图10）。此时身体重心移在右脚上。待右手快摆至右侧尽头时，右脚立即蹬地，以左肩为轴向左转体，右臂快速地挥摆臂的摆动路线是沿体侧，与肩平行或稍低于肩，由后经体侧。向前作波浪式的摆动。握球手在体后时，手心向右侧。当手摆至体侧平面时，前臂手腕即快速地对住目标急摆将球掷出。球出手时，要有对准目标推送的短暂感觉，才能控制准确性。球出手后，右臂不应停止挥摆动作，要继续顺势摆动，右脚向前跨出一步以保持身体平衡。两眼仍须始终注视传球目标（如图11、图12）。



图 10



图 11



图 12

2. 近传法：体侧传球的近传法，也是为了争取时间，把球及时地传给近距离的同伴。传球动作与远传法相似，但是

右臂并不向右侧作大的挥动，而是大小臂约成  $90^\circ$ ，上臂后撤到握球手与体侧平行时，大臂即急速向前摆动，带动小臂，最后对准目标，屈腕、拨指，将球传出。球出手时仍应有推送的感觉。近传法臂应低于肩出手才方便。

(三) 低手传球：比赛中队员接得地滚球或低球时，为了把球传给近距离的同伴，常用低手传球法。因为这种传球方法较平稳，动作简捷，方便，对接球队员没有威胁。

低手传球的握球、跨步动作与肩上传球相同，只是臂的摆动是沿体侧由后向前摆，摆过体侧时，即向前屈腕、拨指，将球传出（如图13、14、15）。

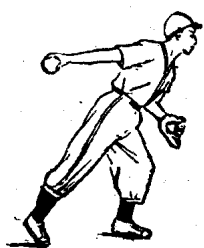


图 13



图 14



图 15

## 二、接 球

接球技术在防守技术中，与传球技术一样占有同等重要的地位。不能接住击球员的球和同伴传来的快球，就根本没有办法掌握时机触杀或封杀跑垒员，同时严重的破坏了防守的合作。接住对方击球员的球，是比赛中直接决定击球员是否出局的关键，常常因为未接住对方击出来的球而影响一场比赛的胜负。无论捕接击出之球或同伴的传球，都要求接稳，并且还要和下一动作衔接起来。由于来球性质不同，接

球技术分为接高球、接直飞高球、接低球、接地滚球和接平球等五种。

(一) 手套的用法和接球的一般要领(以左手带手套者为例)。

1. 手套的用法: 垒球是实心球, 为了避免伤害手部, 队员应带用手套接球。手套有分指手套和连指手套两种。按规则规定, 队员均用分指手套, 接手和一垒员可用连指手套。这两种手套的用法是有区别的, 分指手套的用法一般是五指自然分开, 拇指食指和中指间的距离较大, 手指微屈成球状, 用拇指食指中指之间手套的连索处靠近指根部位(指手套而言)接球。连指手套是以凹下的部位接球。手套的种类很多, 造法不同, 因此使用方法也不完全一致。接球的部位也要随各种手套的形式而定。

2. 接球的预备姿势: 上体稍向前倾, 两臂微屈置于胸前, 两脚分开与肩同宽(内场员可稍比肩宽)站立。最有力的那支脚在前以全脚掌触地, 另一支脚稍靠后(约半脚远的距离), 用前脚掌触地。两膝成半蹲姿势(外野员两膝微屈

站立)。身体重心放在两脚的中央, 两眼全神贯注在球上(如图16)。随时根据情况作出适宜的行动, 这样的预备姿势很灵活, 能持久, 无论向前、向后、向侧都能快速起步移动)。

3. 接球的手形: 接球时的手形影响着接球动作的协调性、准确性。手形正确才能接牢来球。接球的手形根据



图 16

来球的高低，分为上手接法和下手接法两种。上手接法适用于接高于腰部的来球，下手接球适用于接低于腰部的来球。当传来的球或击出的球高于接球者的腰部时，应用两手指向上，两拇指相接的手形接球。接正面和右侧面的高球时，左前臂高于右前臂。接偏左侧的高球时，右前臂高于左前臂，两拇指相接成人字形（如图17）。当来球低于腰部时（包括地滚球），接球者两手手指向下，两小指相交，用手套的接球部位对准来球（如图18的2），如是接偏右的低球时，则用两拇指相接的手形（如图18的1）。若来球是正对腰部时，则需下蹲或跳起，以使用上手或下手接法接球。



图 17



图 18

## （二）接球方法：

1. 接高球（包括接平飞球和直飞高球）：高球多数是击球员击出之球，能在落地之前接住为最好。当球击出或传出时，场员首先根据来球飞行的速度、方向判断出接球的地点，立刻从预备接球姿势起动，快速移动身体。若球将飞到场员的后面较远时，应当立即转身起跑，跑到球的落地点后再转身将球接住，切不可用退后跑的方法或边看边跑的方法去接球。如来球在后侧方不远时，场员应侧着身体跑去接

球；离場員身体較近时，应用側滑步将身体移到球走的路綫上。

接平飞球时用手接法，使手套的接球部位和上体正对来球，两臂伸出，大小

臂略成 $160^{\circ}$ 左右的角度（如图19）。等球飞入手套后，另一手即扶住球，同时肘部、肩部放



图 19 图 20 图 21

松后撤（身体不应后退或向后跳），以缓冲来球的冲击力量。后撤动作的方向位置，应根据下一动作来决定。若是传球就应将球撤至体侧或肩上，同时左脚要上前一步，或右脚垫半步后，左脚再上一步将球传出。接球后，手的前撤和上步动作应该是同时的、协调的动作，使接球动作与传球动作紧密地衔接起来（如图20、21）。如下一动作是触杀，就将球撤至触杀跑垒員的位置（如图22）。

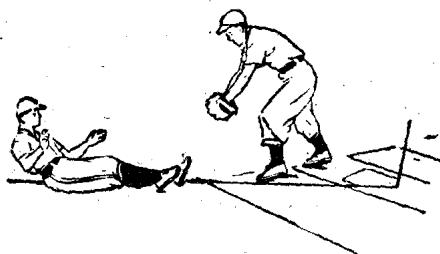


图 22

高球中有一种击出离場員身体較远的弧线高球，場員必須迎上前去接球，接球时如球已低于場員的腰部，虽是高

球也不能強用上手接法，最好用下手接法將球接住。

比賽中，击球員常常击中球的后下部，使球向上飞起，这种直飞高球是內場員尤其是投接手接的机会最多。这种球旋轉很厉害，較难控制，在接球时可以用上述接一般高球的方法捕接，但是另一手的护球动作要快而准确(如图23)。此外，也可以用两手手心斜向上、小指相接的手形，两手靠近胸部或腹部，等球落入手套后，两手即向胸腹翻轉，利用胸腹保护球，以免脫落(如24图)。这种接法比較穩当，但是



图 23

图 24

图 25

出手較慢。前一种接法，能較快的作出下一动作，但常常因球的急轉而脫落。如果另一手能很快地做出护球动作，也可以避免脫落。这两种直飞高球的接法，要求在接球前有較多的時間作接球的准备。如果在接球时正在向后退，应用前一种方法接球；如果球在前面須向前跑去接球，同时球的落点离身体較远时，应用低手接法接球，才能接牢来球。

若来球在体側不远(大多是同伴的传球)，实在来不及移动身体正对来球时，也可将两手伸出，在体側接球(如图25)。这种接法与单手接球的方法一样，要在不得已的情况

下才使用它。

2. 接低球（不包括接地滚球）：接低于腰部的球比接高球难得多。接球时，仍象接高球一样，首先要判断来球方向，并很快地移动身体，主动迎球。使身体和手套的接球部位正对来球，上体前倾，两脚前后站立，两膝根据来球情况弯曲，两手对准来球伸出，手心斜向上，球飞入手套后，另一手立即扶球后撤（如图26、27），利用后撤之势做传球或触杀动作（见图20、21、22）。

若来球在体侧不远，而又来不及移动身体正对来球时，也可横跨一步，伸出两手将球接住（见图18的1、3）。

3. 接地滚球：地滚球绝大多数是击球员击出之球。球在行进中，因受地面的影响，变化大而突然，是最难接住的一种来球。接球时，两眼要始终盯着球，判断来球的情况，正对来球路线，主动迎前接球。当球快到时，即跨出一大步，身体下蹲接球。蹲下时上体前倾，两脚一前一后，后腿跪地，两臂斜向前伸，用低手接法的手形正对来球（如图23），当球滚入手套时，另一手立刻扶球后撤，并顺势作下一动作。



图 26



图 27



图 23

如來球的路綫是在身體側面，在跑上前去接球時，往往來不及轉身正面對住來球，可以用側跪的方法接球。迎接右邊的地滾球用左膝跪地；接左邊的地滾球用右膝跪地（如图29）。

如果隊員（多數是內場員）在原地接急速的地滾球，來不及上步單膝跪地蹲身接球時，也可採用原地蹲身接球的方法接球（如图30）。但是在向前跑動中接球，最好用單膝跪



图 29



图 30

的方法，不應因原地蹲身的動作接球，因為這個動作在高速跑動中不易穩定身體重心，接球後傳球動作不快，左右移動也不方便，同時容易漏接球。

接地滾球時特別要注意主動跑上前去迎球，最後一步要大，以便停止向前的沖力。身體要正對來球蹲下，兩眼要始終不離球，觀察球的滾動情況。若是彈跳球，就應跟隨來球的高低改變手套位置和下蹲的程度，才能接牢來球。

4. 接手接球：接手接球的位置，應尽可能靠近击球員，但是要在击球員揮棒範圍以外，才便于控制球，與場員配合不會受傷（如图31）。接手接球的預備姿勢與內場員的姿勢相同，但是右手傳球的接手，右腳在後要用前腳掌觸地，才