

怎样打垒球

初级技术读物



人民体育出版社

初级技术读物

怎样打垒球

李启滕 编著

人民体育出版社

初级技术读物
怎样打垒球
李启滕 编著

人民体育出版社出版
冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1977年6月第1版 1977年6月第1次印刷
印数：1—32,000册

统一书号：7015·1578 定价：0.24元

G848/3

出版说明

毛主席教导我们：“发展体育运动，增强人民体质”，“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”广大工农兵群众和青少年，在毛主席革命体育路线指引下，为革命而积极地锻炼身体。

为了有助于群众体育运动的开展，给广大体育运动爱好者提供运动技术参考书，帮助大家掌握运动技术，更好地增强体质，我们编辑出版了这套“初级技术读物”。这套书主要是介绍我国已开展的一些体育运动项目的简单常识、基本技术和战术、练习方法，以及如何参加比赛等等，内容比较浅显，适合初学者阅读，也可供中、小学体育教学参考。

这套读物，我们将陆续编印，希望读者多多提出意见，帮助我们做好这套读物的编辑出版工作。

15.11.4

目 录

第一章 垒球运动基本知识	1
第一节 垒球运动简介	1
第二节 垒球比赛场地	2
第三节 垒球比赛方法	3
第二章 进攻基本技术	5
第一节 击球	5
第二节 跑垒和滑垒	16
第三章 防守基本技术	25
第一节 传球	25
第二节 接球	29
第三节 投手	36
第四节 接手	46
第五节 一垒手	50
第六节 二垒手	53
第七节 三垒手	54
第八节 游击手	56
第九节 外场手	57
第十节 封杀和触杀	59

第十一节 内、外场手基本技术练习方法	62
第四章 垒球战术	65
第一节 进攻基本战术	66
第二节 防守基本战术	77
第五章 垒球战术训练方法	89
第六章 垒球比赛中的临场指挥	96

第一章

垒球运动基本知识

第一节 垒球运动简介

解放前，我国垒球运动和其它各项体育运动一样，是为反动统治阶级服务的。开展的范围很窄，参加人数很少，技术水平也很低。

解放后，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召下，我国社会主义体育事业获得了迅速发展，运动水平也在不断提高，垒球运动也和其他运动项目一样获得了开展，受到广大工农兵和青少年的欢迎。新中国成立以来，曾举办过多次全国性的垒球比赛，推动了各地区垒球运动的开展和技术水平的提高。

经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，批判了修正主义，批判了资本主义，毛主席的革命体育路线更加深入人心。广大垒球运动员、教练员和垒球爱好者，坚持无产阶级政治挂帅，认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，使垒球运动在社会主义革命和社会主义建设中日益发挥它的积极作用。

垒球运动是一项集体的对抗性竞赛运动，适合在女子和少年男子中开展。它主要是由击球、跑垒、传球和接球等技

第二节 垒球比赛场地

Diagram of a baseball field showing dimensions and areas. The diagram is a top-down view of the diamond. Key dimensions and areas are labeled:

- Field Dimensions:**
 - Distance from home plate to first base: 9.145
 - Distance from first base to second base: 25.86
 - Distance from second base to third base: 18.29
 - Distance from third base to home plate: 2.44
 - Distance from home plate to the pitcher's mound: 12.19 (女子) / 14.02 (男子)
 - Distance from the pitcher's mound to the catcher's box: 1.52
 - Distance from the catcher's box to the batter's box: 9.14
 - Distance from the batter's box to the first base line: 0.91
 - Distance from the first base line to the second base line: 0.91
 - Distance from the second base line to the third base line: 0.91
 - Distance from the third base line to the home plate line: 0.91
- Areas:**
 - 投手板 (Pitcher's Plate)
 - 本垒 (Home Plate)
 - 击球区 (Batter's Box)
 - 接手区 (Catcher's Box)
 - 击球员准备区 (Batter's Preparation Area)
 - 跑垒员限制线 (Base Runner's Restriction Line)
 - 指导员区 (Coach's Box)
- Other Labels:**
 - 外场线 (Outfield Line)
 - 内场线 (Infield Line)
 - 垒 (Base)
 - 打 (Hit)
 - 球 (Ball)
 - 网 (Net)

图 1 垒球比赛场地图

五角形的橡皮板，称为“本垒”。自“本垒”按逆时针方向在正方形的其它三个角上，分别设一个四方形的帆布垒包，称“一垒”、“二垒”和“三垒”。内场以外的扇形区内的场地称为外场。外场区域一般无限制，正式比赛时，以本垒尖角为圆心在扇形外场区内以 61 米为半径，画一弧线称为本垒打线，作为判断外场最远的标志。内场和外场都在扇形以内，又称“界内”，是双方进行攻守的主要场所；扇形两侧以外为“界外”。

在内场中部，正对本垒，设一投手板，作为守队投手投球时站立的位置。投手板前沿至本垒尖角顶点的距离，男女不同，男子为 14.02 米，女子为 12.19 米。（图 1）

第三节 垒球比赛方法

垒球比赛时，双方应各有九名队员上场参加比赛。替补队员可在死球时换入，但被替补出场的队员不得重行加入本场比赛。

赛前两队选择先攻或先守。进攻队队员按赛前编排的击球次序轮流上场，在击球区内用球棒将守队投手投来的球击出，争取安全跑上一垒或几个垒，并依靠下一个击球员的击球，争取在三人出局前继续安全跑过余下各垒，最后返回本垒，即算“得分”。一人返回本垒为得一分。

防守队队员按防守位置和职责称为：投手、接手、一垒手、二垒手、三垒手、游击手、左外场手、中外场手、右外场手。比赛时九人分布在场内（图 2）。为了便于记录，可

用代号 1、2……9 来表明防守队队员或防守位置。比赛开始时，先由守队投手持球站在投手板上，向在击球区内的攻队击球员投球。投手要设法使击球员三次击球不中而出局（攻队击球员击球失败称“出局”，跑垒员跑垒失败亦称“出局”，反之称“安全”）。如击球员将球击出，守队队员即应设法直接接获所击出之球，或运用接球和传球的配合，持球触踏垒包或持球触及跑垒员的身体，使进攻队队员在返回本垒前出局。

攻队有三人出局时，双方即互换攻守。双方攻守各轮一次称为一局。每场正式比赛要进行七局，以累计得分多者为胜。

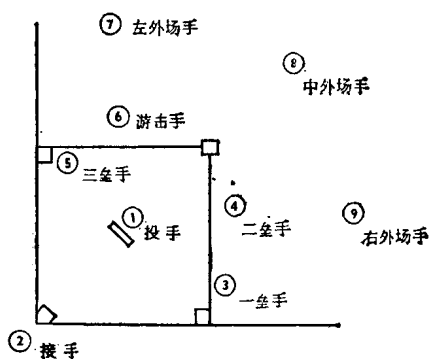


图 2 防守队员职位名称图

图例符号说明

○	防守队员	——→	移动路线
△	跑垒员或击球员	- - -→	传球路线
⊙	教练员	~~~~~→	地滚球路线
		- ~ ~ ~→	腾空球路线

第二章 进攻基本技术

第一节 击 球

击球是垒球的主要进攻技术之一。在比赛中，进攻队员要在击出球后才能跑垒，才能协助其他跑垒员进垒或得分。可以说，击球是进攻的开始和关键技术。

击球员进攻要把球击出，而守队投手则想方设法使击球员击不到球或者只能击出容易防守的球。因此对击球员来说，要想击出有威力的球，首先要树立“敢于斗争，敢于胜利”的思想，对投手的投球不要犹豫、畏惧。应该看到不论投手投出的球多变多快，但球总要通过一个小小的好球区，才能算是“好球”。要冷静判断，好球就打，坏球就不打。一次打不中，决不能气馁，要沉着应战，还要努力在第二次或第三次打出好球。要批判资产阶级的患得患失、经不起挫折的懦夫思想。击球员一踏入击球区，即应充满信心，以敢打敢拚的顽强斗志，夺取战斗的胜利。

在战术上，我们要按照实战需要，平时严格要求，严格训练，重视每一球、每一棒。比赛时，应预先了解和分析对方投手的特点，然后根据自己的击球特点，作适当的调整。要以己之长，制彼之短，尽量发挥自己的击球技术特点，力

争主动，只有这样才能发挥出击球员在进攻上的威力。

击球不仅要击中，还要力求“有的放矢”。要根据守队的防守部署而有所变化，既能打出猛而有力的平直球或地滚球，使守队难以接杀，也要相机采用触击战术，使守队措手不及，击破防守阵线，达到进攻目的。

击球方法基本有两种：挥棒击球和触击。

一、挥 棒 击 球

挥棒击球是击球中最主要的一种击球方法。它是利用有力的挥棒动作，猛力地击出又急又远的球。

（一）挥棒击球技术动作：

1. 站立位置：右手较有力的击球员一般站在本垒左侧的击球区内击球，称为右打者；左手较有力的则一般站在本垒右侧的击球区，称为左打者。不论是右打者或左打者都要在击球区内选择一适宜的位置。站立的位置如离本垒近，就便于打离身体较远的好球（外角好球），但不利于打近身好球（内角好球）；如站立的位置离本垒远，则反之。又如站立在击球区的前端，就便于打慢球，不利于打快球；站在击球区的后端，则反之。总之，位置的选择应根据击球员的技术水平、投手投球情况和战术要求来决定，要灵活掌握，不要固定不变。较为适当的位置是两脚平行（略宽于肩）站在击球区的中间，右脚脚尖正对本垒的尖角（以右打者为例）以双手握棒伸臂使棒头触到本垒板约四分之三处为宜（图3）。

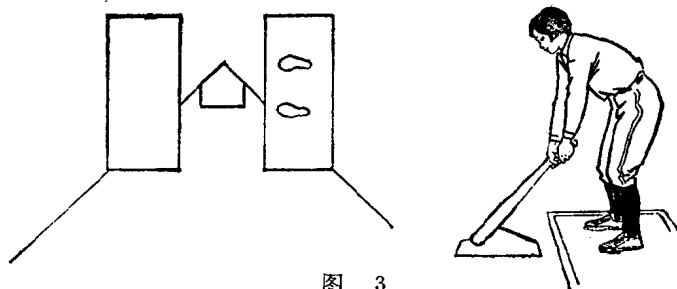
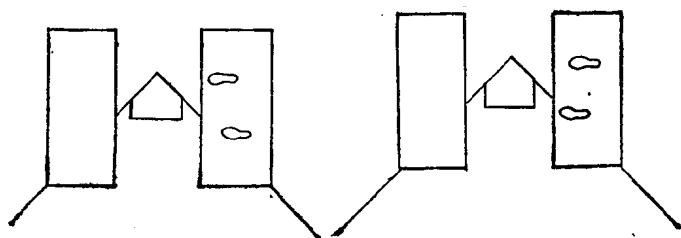


图 3

为了有利于打内角好球或打外角好球，击球员站立时左脚可稍向后或稍向前移（图4）。采用上述两种站立方法，有其有利的一面，也有其不利的一面。不利的一面在于过早暴露击球意图，使守队投手可投相反位置的球来控制击球员。为弥补这一缺点，击球员可在开始时先平行站立，而在开始做击球动作时，才向前或向后伸踏左脚。



左脚后移站立方法

左脚前移站立方法

图 4

2. 握棒方法与准备姿势（以下均以右打者为例）：双手紧靠握棒的尾端（细的一端），左手在下，右手在上，左手手指第三关节与右手手指第二关节约成一线。握棒时不要握得过紧，以免影响手腕的活动。双手握棒的部位应根据每

个人的力量大小、棒的轻重、挥棒速度、技术水平和投手的投球速度和位置来选择。一般正常握法是左手握棒离棒端约7厘米左右(图5)。力量大,挥棒快,善于打快球的队员可采用紧贴尾端的长握法(图6)。长握法挥动半径大,容易发力,击出球较远。对于力量小,挥棒慢,不善于打快球的队员,可采用左手离棒端约11—12厘米的短握法(图7)。短握法的动作小,起棒快,击球的命中率较高,但击球远度不如长握法。

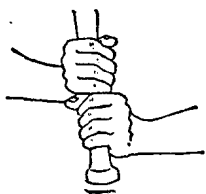


图5 正常握法

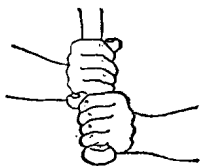


图6 长握法

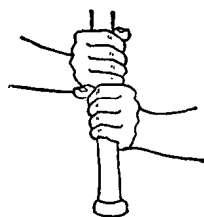


图7 短握法



图8 挥棒击球准备姿势

击球员进入击球区,站好位置后,双手握棒,两手靠近右肩前,棒头朝上或稍向后倾斜,左臂弯屈稍大于 90° ,前臂与地面平行;右臂屈肘向后,左肩正对投手,两肩与地面平行。上体稍前倾,两膝微屈,身体重心落在两脚上,两眼注视投手,做好挥棒击球的准备(图8)。

3. 挥棒与击球动作:在投手开始向后摆臂时,击球员应将身体重心移在右脚上。当投手投球刚出手的一刹那,击球员即将左脚向前伸踏(利用右脚的

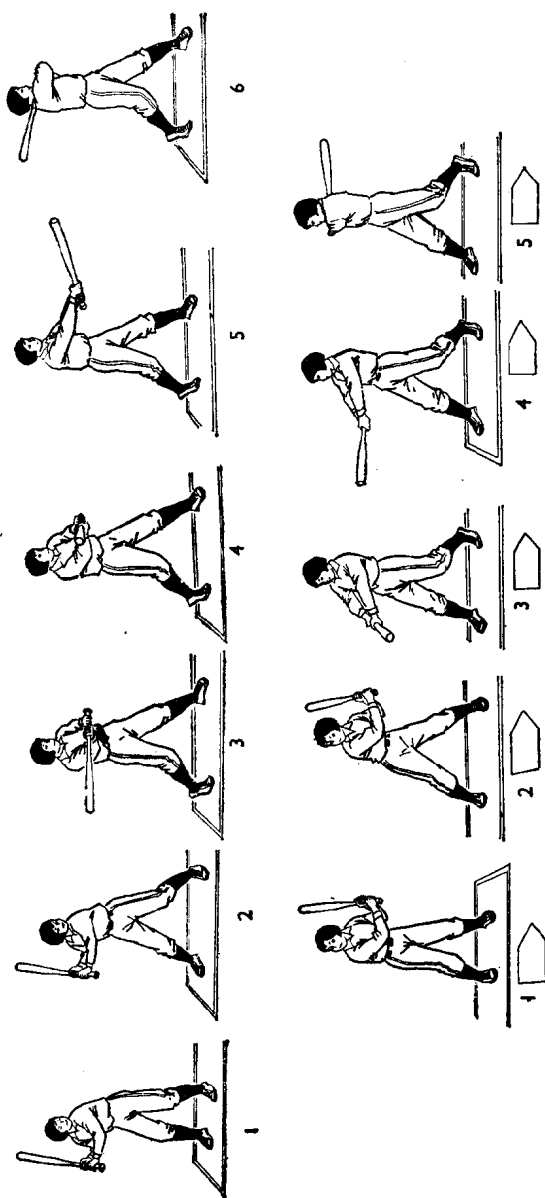


图9 挥棒击球连续动作

蹬力)一小步,身体重心随即落在两脚上,双膝微屈,右脚以前脚掌为轴,向内转动,髋关节主动左转前移,带动腰及上体转动向前,同时握棒的双手以腕领棒,加速前挥。当挥棒的两臂伸直之际(也就是挥棒速度最快、力量都集中在棒头的时候),以棒的粗端在本垒板前上空把球击出。在触球的一刹那,手腕要向前用力压一下,以增加击球力量。击中球后,棒要继续挥动,不得停顿。右手要向上翻腕,同时随势屈肘,双手贴近左肩时才算完成整个挥棒动作(图9)。

击中球时,身体重心应在两脚中间,左脚伸直,右脚屈膝,脚步稳定,支撑有力。

在整个挥棒击球过程中,两眼要始终注视着球,特别是在击中球的一刹那尤为重要。挥棒速度是由慢至快,挥棒方向基本上是与来球的高度保持同一水平方向。打高球时,挥棒可稍向下,但不是向下砍;打低球时,挥棒可稍向上,但不是向上挑。

如用短握法击球,准备姿势基本相同,只是球棒可保持与地面平行的位置,便于快速起棒。击中球后,不必继续随挥即可放棒起跑。

(二) 练习挥棒击球的注意事项:

1. 击球要积极主动。对好球要坚决果断去打,不要消极地等待“坏球”。

2. 对每一次击球机会都要认真作好准备,不要等投手投球出手后才准备击球。

3. 判断球的尺度要准确,在“二击”后掌握来球的尺度要宽些,以便争取击球的机会。

4. 防止“乱打”、“贪打”或“暴打”。

5. 准备击球时，避免摇棒、手指松动或双脚移动等不必要的动作。

6. 挥棒动作的时间与来球速度要合适，防止过早或过迟起动。

7. 左脚伸踏的步子不要太大或提膝过高，以免造成身体重心上下起伏而影响击中。

8. 防止踏出击球区击球，避免被判“不合法击球”。

9. 在挥棒时，要防止：因双臂过早伸直而造成横扫击球；在中球的一刹那，手腕转动没有及时跟上，棒头留在后面；随挥动作没有做完即停顿、松棒或右手松棒。这些错误动作都会影响击球的力量。

10. 击球的前后要防止右脚前跨或左腿屈膝成弓步。

11. 击球后不要撒手甩棒，以免发生伤害事故和影响接手、裁判员的动作。

(三) 挥棒击球练习方法：

1. 初学者可采用分解练习。先练握棒、挥棒动作，再练脚步动作，然后再练完整的挥棒动作。

2. 经常反复练习挥空棒，以纠正不正确动作，巩固正确技术要领。挥空棒的练习形式可采用：

示例一：挥重棒与挥轻棒交替进行。

示例二：由同伴手持一细软树枝在本垒上空作为目标，击球员挥棒击树枝。

示例三：柱子上按“好球”高度作一标记，练习人挥棒轻触标记。