

少年棒球

三年教程

梁友德 著



人民体育出版社

少年棒球三年教程

梁友德 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少年棒球三年教程/梁友德著. -北京:人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2429-1

I. 少… II. 梁… III. 棒球运动-教材
IV. G848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 026552 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.375 印张 180 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-3,100 册

*

ISBN 7-5009-2429-1 /G·2328

定价: 13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

从少年棒球比赛看训练

(前言)

近几年来，我一直都在指导少年棒球的训练，也举办过好多
次面向北京的“奋进杯”小学棒球邀请赛和面向全国的“奋发
杯”和“熊猫杯”少年棒球邀请赛。在搞训练、看比赛过程中，
十分注意各队的技术水平和比赛水平，从中总结训练的问题。我
希望我国和北京市少年棒球的训练和比赛水平能有较大的提高。
2001年以来，我对几十场12岁以下的少年棒球赛事还作了技术
统计和对比分析，发现有许多情况是值得注意的。

每次联赛，多数参赛队彼此之间的水平差距都比较大。例
如：2000年春季北京市青少棒A组锦标赛有10队参赛，打了
20场比赛，其中比分相差5分以下的8场，相差6~9分的3场，
而相差10分乃至20分以上的竟达9场之多。又，该赛秋季10
队17场比赛中，情况也是如此。相差5分以下的5场，6~9分
的5场，而相差10分以上乃至20分以上的竟达7场之多。北京
如此，全国也是如此。2000年8月在桂林举办的“华龙奋发杯”
少年棒球邀请赛中，参赛的14个队，打了48场比赛，其中比
分相差5分以下的21场，相差6~9分的14场，而相差10分以
上的竟达13场之多。

可以说，每次联赛，就整体水平而言，都有上、中、下三个
层次，而且，低层次的队是不少的。有的队伍比较有精神有朝
气，有的比较松散；有的体质比较整齐壮实，有的强弱不齐；有
的传接球训练有素、规范又较为熟练，有的传接球未过关，动作

不正确，误传失接较多；有的投手投球能控制，能投好球，有的投不出好球；有的击球动作较规范，多能将球击出，有的动作不规范，屡击不中，甚至连选球都很差；有的跑垒意识较强；有的跑垒犹疑，连击出高飞球被接杀都乱跑垒，如是等等，说明队伍差距较大。

我们不禁要问，各队都从小学三四年级开始组队训练，也就是说，起点都是一样的，都是从零开始的，都经过两年左右的训练，但是为什么水平竟会有如此大的差距呢？当然，原因是多方面的。例如，训练时间多少不一、场地设备不同、器材好坏不齐、比赛机会多少、教练员水平高低等等。从技术统计中看出：

1. 投手投球动作不规范，投好球困难，投出四坏球太多。在北京市 37 场比赛中，一场比赛投给对方 9 个以上四坏球上垒而输球的达 15 场之多。试想，一场比赛，多则五六局，少则三四局，却给对方 9 个以上四坏球上垒，这等于给对方 9 个以上的安打上垒呀，哪有不输球的事？

2. 接手接球差，一再失接投手的投球，致使对方击球员三击不中接手失接反而安全上垒，三垒跑垒员甚至得分。在北京市 37 场比赛中，一场比赛因接手漏接 8 次以上被进垒得分导致输球的达 7 场之多。

3. 接手传杀二、三垒不到位，致对方一、二垒跑垒员频频偷垒成功。击跑员上了一垒，如入无人之境，等于上了三垒。这种事例太多了。在北京市 37 场比赛中，每场比赛有 15 人次以上偷垒成功而赢球的达 18 场之多。跑垒员上了一垒等于上了三垒，哪有不输球的呢？

4. 击球员击球水平低，致使三击不中出局次数多。在北京市 37 场比赛中，由于三击出局多达 6 人次以上，这等于有两局以上根本上不了垒，这还能不输球吗？击球差的另一个表现是击出安打太少，或甚至打不出安打。在北京市 37 场比赛中，因为

一个安打都未击出而输球的达 20 场之多。

此外，由于传接球失误多，或由于跑垒误跑被杀出局多而输球的更是屡见不鲜。

显然，这些差距说明教练员训练和比赛水平有高有低。凡是教练员会突出重点狠抓训练，训练有计划、组织训练严密、抓得紧，对队员错误动作的纠正得法、会抓技术动作的关键环节，会总结比赛中的教训并结合训练提高的，他所带的队伍就一定成绩优秀。

本书就是针对以上种种情况，把我和一些教练员长期积累下来的经验，根据少年棒球的特点，把有效的训练方法（基础训练到专项技术训练）、技术动作的要领、比赛经验、意识的培养，从理论到实践，尽可能完整系统地提供给教练员参考。目的只有一个，就是给教练员，特别是年轻教练员尽可能多的棒球知识、技能和经验，作为提高训练水平和比赛水平的参考。希望有助于我国青少年棒球训练和比赛水平的提高。

序 一

棒球老人梁友德先生，自幼喜爱棒球运动，几十年来，无论从事何种工作，担任何种职务，都矢志不渝地心系棒球运动。

除致力于中、小学棒球运动的普及和执教棒球队外，梁先生还利用业余时间，为棒球运动的发展著书立说，更难能可贵的是，在耄耋之年仍笔耕不止。

新编著《少年棒球三年教程》一书的出版，不但填补了我国棒球运动少年阶段训练教科书的空白，而且将为我国从事青少年棒球训练工作的广大教练员和体育教师提供有益的帮助。

中国棒球运动走过一段坎坷的历程。十年动乱结束后，棒球运动自 20 世纪 80 年代初恢复开展。在其后的二十多年间，在各级政府体育组织的关心下，在国内外棒球爱好者的支持下，经过广大棒球教练员、运动员、工作人员的共同努力，棒球运动有了长足的进步，中国特色的棒球联赛亦于去年推出，获得成功。但我国棒球运动同世界强国相比，还不够普及，水平也有较大差距。改革开放的不断深入、经济的发展和社会的进步，尤其是北京成功申办 2008 年奥运会，为棒球运动的发展提供了千载难逢的机遇。此时此刻，广大热爱和从事棒球运动的青少年朋友，要牢记“两个务必”，以魏明、梁友德等老一辈为榜样，知难而进，奋发努力，继续开创我国棒球运动灿烂的明天。

中国棒球协会主席 胡建国

2003 年 5 月 29 日

序 二

本书著者梁友德同志自 1987 年离休以来，先后写作出版了《少年棒球教程》《美国棒球实录》《日本少年棒球及中日交流》等书。今年，已经是 82 岁高龄的他，又完成了本书《少年棒球三年教程》的写作。我对本书的出版表示祝贺，对他高龄而勤于笔耕、勇作贡献的精神表示敬佩。

梁友德同志从事少年棒球的教练工作已达五六十年，积累了许多经验。本书内容丰富，值得同行们、特别是年轻同志们学习参考。让我们共同为发展我国棒球运动并提高其水平而努力奋斗！

魏 明

2003 年 5 月 16 日

鸣 谢

拙著《少年棒球三年教程》由于得到上级领导的支持、下列热心棒球运动的单位和个人的慷慨赞助，得与读者见面。我谨以至诚向他（她）们致以衷心的感谢。这些单位和个人是：

中国棒球协会

北京市体育科学研究所

香港棒垒球总会

山东省展望棒垒球俱乐部

上海市熊猫棒垒球俱乐部

北京木棉校友联络组：

郑禄、郑仲芳、林瑞颐、浦以道、简隆德、任彬等先生

卢粹持、马月华、冯修蕙、罗凤莲、郑茵薇等女士

北京邵伟堂、王明晨先生

成都杜克和先生

香港卢光辉、陈鸣初、郑宪初、何重远先生

梁雪儿、梁雪姬女士

梁扶初发展棒球小组

由于他（她）们的热心赞助，本书得以提供更多的少年棒球教练员、运动员、工作人员参考阅读，以利推广和提高此项运动。我再次表示至诚的感谢。

少年棒球三年教程

此外，我特别感谢国家体育总局小球管理中心主任胡建国同志在出任中国棒球协会主席一职之初即为本书作序。

我也对一向支持我的工作、并为本书作序的原北京市体委主任、原中国棒球协会主席魏明同志致以衷心的感谢。

梁友德

2003年2月19日

图 例

1	投手	X	队员
2	接手	X1	队员 1
3	一垒手	X2	队员 2
4	二垒手	B	击球员
5	三垒手	B1	击球员 1
6	游击手	R	跑垒员
7	左外场手	R1	跑垒员 1
8	中外场手	R2	跑垒员 2
9	右外场手	C	教练员
1-1	一号投手	Y	第二组队员
1-2	二号投手	Y1	第二组队员 1
5-1	一号三垒手	U	裁判员
5-2	二号三垒手	P	捡球或供球人
○	球		
○—	传出或击出平直球		
○ ₃ —	传到或击到一垒手的平直球		
○~	传出或击出地滚球		
○ ₆ ~	传到或击到游击手的地滚球		
○ [~]	传出或击出高飞球		
○ ₈ [~]	传到或击到中外场手的高飞球		
○ [~] ~	传出或击出外场着地滚动的高飞球		
○ ₉ [~] ~	传到或击到右外场手着地滚动的高飞球		
○ [~] —	贴地不弹起的地滚球		

少年棒球三年教程

-  击到游击手的贴地不弹起的地滚球
-  教练员打教练棒
-  教练员打教练棒给左外场手的高飞球
-  二垒手移位
-  二垒手不移位不接球
-  跑垒员跑垒
-  跑垒员回垒
-  二垒手传球
-  投手投球或传球
-  投手传球给一垒手
-  触击地滚球
-  牺牲触击地滚球
-  触击高飞球
-  触至三垒手再传杀一垒
-  触至投手的牺牲（或抢分）触击球再传杀一垒
-  假传球（作假传球动作）
-  跑动中传球
-  接力传球
- ① 攻守行为顺序 1
- ② 攻守行为顺序 2

目 录

序 一	胡建国 (1)
序 二	魏 明 (2)
鸣 谢	(1)
图 例	(1)
从少年棒球比赛看训练 (前言)	(1)
第一章 建队工作	(1)
第一节 建队开始时间	(1)
第二节 各方支持与教练员的关键作用	(2)
第三节 队员人数与选择	(3)
第四节 器材与场地	(5)
第五节 训练时间	(6)
第六节 动员会、家长会	(7)
第二章 少年棒球特点、内容与训练	(8)
第一节 少年棒球的特点	(8)
第二节 少年棒球训练内容	(9)
一、思想作风是根本	(10)
二、身体素质是条件	(11)

mh659/06

三、传球、接球是基础	(14)
四、投球、击球是关键	(15)
五、战术意识是法宝	(17)
第三节 少年棒球训练经验	(19)
一、要善于示范,便于摹仿	(19)
二、要善于抓住技术的关键动作	(19)
三、要反复实践、严格要求	(20)
四、要善于激发队员的兴趣	(21)
五、要加强战术意识的超前训练,大力提高 实战能力	(21)
六、要善于做好全面安排、做到人人都活动、 人人都自觉练习	(23)
七、要发挥高年级和优秀队员的助手作用	(23)
八、要十分注意安全	(24)
九、要教育队员,越是喜欢棒球就越要 抓紧学业	(25)
十、一定要打出成绩,也能打出成绩	(25)
第四节 打教练棒——教练员的重要武器	(26)
第三章 少年棒球第一年——抓基本,打基础	(32)
第一节 训练要求	(32)
第二节 训练时间	(33)
第三节 第一年第一、二个月训练的教案设计	(36)
教案 1、接球基本技术及抛接球练习	(37)
教案 2、接地滚球的方法及练习	(38)
教案 3、接高飞球的方法及练习	(39)
教案 4、接一弹抛球及各种抛球的方法及 练习	(41)

教案 5、握球和传球方法, 传接球练习	(42)
教案 6、接教练员打出的地滚球练习	(43)
教案 7、接教练员传出的高飞球练习	(45)
教案 8、跑动中传接球和冲前接地滚球	(46)
教案 9、垒间正向及反向传接球练习, 接教练员 打出的高飞球练习	(48)
教案 10、纠正传、接球错误动作	(49)
第四节 第一年第三、四个月训练的教案设计	(51)
教案 11、投手和接手(位置技术之一)	(51)
教案 12、一垒手和三垒手(位置技术之二) ...	(53)
教案 13、二垒手和游击手(位置技术之三) ...	(56)
教案 14、外场手(位置技术之四)	(58)
教案 15、接一弹球和快传快接	(60)
教案 16、内场手垒间传接球练习	(61)
教案 17、外场手接球后传球内场的接力 传接	(62)
教案 18、投手牵制传杀及接手传杀一、二、 三垒	(64)
教案 19、内外场手的配合和互补	(67)
教案 20、触击(一)触击方法	(70)
教案 21、触击(二)触后上一垒, 上一垒的 跑垒方法	(72)
教案 22、触击(三)上垒触击及牺牲触击 攻守练习	(74)
教案 23、挥击(一)	(76)
教案 24、挥击(二)	(77)
教案 25、击球练习, 纠正错误动作	(79)
教案 26、上座击球及攻守练习	(80)

教案 27、抛击	(81)
教案 28、斜抛击	(82)
教案 29、近击、轻击与对棒	(84)
教案 30、击投手球	(85)
教案 31、分组击球练习	(86)
教案 32、一、二、三垒跑垒员的跑垒	(86)
教案 33、滑垒	(89)
第五节 第一年第五、六月训练的教案设计	(91)
教案 34、体质锻炼	(92)
教案 35、位置技术与抛击(分组练习一)	(93)
教案 36、投手牵制传杀,接手传杀二垒、 接抛击球(分组练习二)	(94)
教案 37、接手于击球员三击不中未接住球时的 传杀一垒,二游双杀、外场手接高飞 球和地滚球(分组练习三)	(96)
教案 38、选球、内外场互补练习(分组 练习四)	(97)
教案 39、投接手投接球,内场手传杀一垒, 外场手传杀本垒(分组练习五)	(98)
教案 40、击投手球,挥空棒,触击(分组 练习六)	(99)
第六节 第一年下半年训练的教案设计	(100)
教案 41、内场及内场附近高飞球的接杀	(101)
教案 42、接手接头顶球及漏接球	(103)
教案 43、触击技术(力量的轻重和方向的 掌握)	(105)
教案 44、触击攻守练习	(106)
教案 45、击投手球	(107)

教案 46、击球员击出高飞球时一、二、 三垒跑垒员的跑垒	(108)
教案 47、三垒手接难球	(111)
教案 48、二游接难球及双杀练习	(112)
教案 49、教练员临场指导击球员和跑垒员 (暗号和手势)	(114)
教案 50、教学比赛	(116)
第四章 少年棒球第二年——打实战, 抓提高	(119)
教案 51、投手上一垒接杀一垒手传球及 接手传杀一垒	(120)
教案 52、二垒跑垒员的跑垒与对他的牵制和 传杀	(122)
教案 53、二、三垒有跑垒员, 击球员击出 内场地滚球时, 内场手传杀的选择 与牵制传杀 (假传真杀)	(124)
教案 54、一、三垒有跑垒员时的攻守练习	(128)
教案 55、夹杀	(130)
教案 56、上垒触击攻守练习	(131)
教案 57、牺牲触击攻守练习	(134)
教案 58、抢分触击攻守练习	(135)
教案 59、外场手接高飞球时对二、三垒 跑垒员的传杀	(136)
教案 60、教学比赛	(138)
教案 61、投手投球 (专项强化训练一)	(140)
教案 62、接手专项技术的提高 (专项强化 训练二)	(142)
教案 63、纠正击球的错误心态和技术动作一	