策划编辑　熊西北
责任编辑　张　力
审稿编辑　熊西北
责任校对　张　力
责任印制　陈　莎

图书在版编目(CIP)数据

垒球 学校体育选项课教材/乔培基编著. -北京 北京体育大学出版社,2003.5
ISBN 7-81051-926-3

Ⅰ.垒… Ⅱ.乔… Ⅲ.垒球运动 Ⅳ.G848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 029633 号

垒球 学校体育选项课教材　　乔培基　编著

出　　版　北京体育大学出版社
地　　址　北京海淀区中关村北大街
邮　　编　100084
发　　行　新华书店总店北京发行所经销
印　　刷　北京市昌平阳坊精工印刷厂
开　　本　850×1168 毫米　1/32
印　　张　11.5
印　　数　4000 册

2003 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 7-81051-926-3/G·771
定　价　20.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目　录

第一章　垒球运动概述 ……（1）
第一节　垒球运动的起源和发展 ……（1）
第二节　垒球运动的场地和器材 ……（13）
第三节　垒球运动的比赛方法 ……（16）
第四节　垒球与棒球的区别 ……（19）
第五节　垒球运动的特点和锻炼价值 ……（20）

第二章　进攻基本技术 ……（24）
第一节　击　球 ……（25）
第二节　跑　垒 ……（61）

第三章　防守基本技术 ……（76）
第一节　传球与接球 ……（76）
第二节　投　手 ……（103）
第三节　接　手 ……（125）
第四节　一垒手 ……（140）
第五节　二垒手 ……（148）
第六节　三垒手 ……（157）
第七节　游击手 ……（166）
第八节　外场手 ……（174）
第九节　封杀和触杀 ……（183）
第十节　内外场手位置技术练习方法 ……（194）

第四章　进攻基本战术 ……（197）
第一节　编排击球次序 ……（198）
第二节　击球战术 ……（200）
第三节　跑垒战术 ……（211）
第四节　进攻战术训的练方法 ……（224）

第五章　防守基本战术 ……（231）
第一节　垒球比赛的防守阵形 ……（232）
第二节　防守基本配合 ……（242）
第三节　防守击球的战术配合 ……（260）
第四节　触杀、夹杀与双杀战术配合 ……（268）
第五节　防守双偷垒的战术配合 ……（274）
第六节　防守基本战术的训练方法 ……（279）

第六章　垒球比赛规则与裁判法介绍 ……（296）
第一节　垒球比赛规则 ……（296）
第二节　垒球比赛裁判工作 ……（330）

附录 棒垒球运动常用英语词汇 ……（341）

学校体育选项课教材

垒　　球

乔培基　编著

北京体育大学出版社

内　容　提　要

本书内容主要分为垒球运动概述、进攻基本技术、防守基本技术、进攻基本战术、防守基本战术和垒球竞赛规则与裁判法等六个章节。分别介绍了垒球运动起源和发展概况，垒球比赛中经常使用的进攻与防守基本技术和基本战术，参加垒球比赛必须要了解的主要规则与裁判方法等内容。其中重点介绍了垒球运动中的击、投、传、接球及跑垒、滑垒等基本技术和常用的战术，并针对垒球比赛中不同位置在各种不同情况下如何运用进攻与防守技术和战术进行了内容详实的解析，并提供了提高基本技术和基本战术水平的练习方法。

本书对垒球运动基本知识、基本技术、基本战术的介绍比较系统、详尽，考虑到阅读时的直观效果，配有适当的图解，图文并茂。适合具有初、中级水平的垒球运动爱好者阅读，并可以作为中学、普通高校垒球教学的教材和参考资料。

第一章　垒球运动概述

学习重点提示

本章全面地介绍了垒球运动的概况，垒球运动的起源和发展，垒球运动与棒球运动的历史渊源，现代垒球运动与棒球运动的主要区别，垒球运动的比赛方法及所需的运动场地和运动器材，垒球运动的项目特点和锻炼价值等内容。学习并掌握这些知识，有助于全面了解垒球运动，对于参加和从事垒球运动将会有所帮助。

第一节　垒球运动的起源和发展

垒球运动是由棒球运动演变发展而来的，产生的时间约比棒球运动晚 50 年左右。垒球运动自诞生之日起就与棒球运动结下了不解之缘，在后来的发展过程中垒球运动一直与棒球运动保持着密切联系，直到今日人们仍然习惯将这两项运动相提并论地称之为棒垒球运动。因此，为了比较清楚地了解垒球运动产生的历史背景和发展过程，有必要首先对棒球运动的产生和发展情况有所了解。

一、垒球运动产生的历史背景——棒球运动产生、演变和发展的过程

用棒打球的游戏在古代的中国、希腊、埃及和罗马的文物、图像中都有所反映。有关的最早历史记载是在12世纪中期的法国和西班牙。那是作为当时的一种习俗，在庆祝复活节（每年春分月圆后的第一个星期日）之后的游戏：所有的人都涌向主要的大街，兴高采烈地各执一根棍棒打一个球。这种游戏后来传到英国并发展成“板凳球”，其形式类似现在的板球，它的名称是由游戏中所使用的挤奶女工的小板凳而得名。游戏方法是：一方的队员用一球掷打一只四腿朝天的小木凳，而对方队员则用棒去打击或拦截掷打目标的球。经过一段时间，小木凳从一只增加到四只，攻守也轮流在各“垒”进行。经过逐渐发展、演变，它被称作“圆场棒球”并成为流行于英国，深受青少年喜爱的一项球类游戏。

早期到美洲定居的英国侨民也把圆场棒球、板球的器材设备带到美洲。约在18世纪初，游戏者舍弃了老式的球棒和球，又把木桩埋在地上作为“垒”。游戏的方法是圆场棒球与板球的结合，并增加了游戏者们想出来的新技巧。游戏规则主要根据当时参加者的人数和可用的设备而定。这些早期的球是用碎布做芯，外用粗线缠到有足够硬度和大小合适为止。球棒是用树的枝干做成。游戏的内场呈三角形，地上埋木桩为垒，分别在投手后（即现代棒球的一垒和三垒的位置），两个木桩之间的距离一般约为60～75英尺（约为18.29～22.86米）。那时的游戏没有严格的规定，队员的人数不限制。击球员如能把投手的投球打出去，就可以在被杀出局前尽可能多地跑垒，垒上是安全站。守方可以用球投掷正在跑垒的攻方队员使其出局，追掷队员时允许其他人加入游戏。跑垒从本垒逆时针方向跑向一垒，再从投手背后横越场区跑到二垒，最后回到本垒（图1-1）。

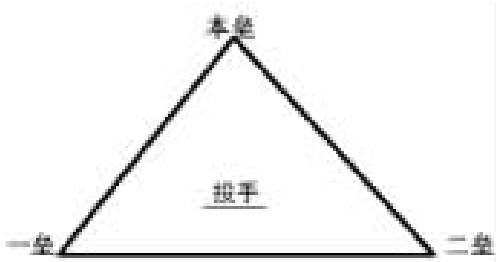

图 1 - 1

这种原始的棒球在美洲殖民地的新英格兰地区（美国最东北部地区，包括今天的缅因、佛蒙特、马萨诸塞、罗德岛、康涅狄格等洲）很普及，但场地的形状和大小各不相同，名称也很多，如“城堡球”、“马萨诸塞球”、“门球”、“棒球”等。

关于现代棒球运动的起源，传说不一，长期以来都存在着争议。英国人认为现代棒球是从英国的一种游戏（绕圈球）演变而来，美国人则认为是阿布耐·道布尔戴于 1839 年创始于纽约州的库珀斯敦。

关于英国起源说：一些权威人士认为棒球是由英国移民传到美国，在英国圆场棒球的基础上发展起来，而逐渐成为美国的“国球”。被称为“棒球之父”的亨利·切德威克（Henry Chadwick）是棒球比赛记录表的发明人，他表示，美国棒球是出自英国的圆场棒球，它传到美国后变成了“城堡球”，再演变成棒球。他是这种变化的目击者，他在儿童时在英国看到过圆场棒球比赛，在美国，他看到了从圆场棒球到城堡球再到棒球的发展过程。

关于美国起源说：1905 年，美国成立了棒球起源调查委员会并进行工作。1907 年经过两年调查作出的结论是：棒球是由阿布耐·道布尔戴（Abner Doubleday）将军于 1839 年在纽约州的库珀斯敦（Cooperstown）发明的。1839 年夏天的一个下午，

在纽约州奥特塞戈湖滨的库珀斯敦，奥特塞戈高级中学与格伦重点中学的男生进行城堡球的比赛，奥特塞戈队的阿布耐·道布尔戴不但参赛，而且当场制定了规则，划定了场地范围，设定了各个垒位的位置，并把这项游戏称作棒球。

1840 年时，棒球在美国青少年中已经开展得很普及。1842 年纽约人草拟了一个棒球场地图，成年人也开始喜欢和从事这项游戏，并扶植它发展成一项重要的运动项目。1845 年，“ 纽约人棒球俱乐部 ”在纽约成立，它是历史上第一个棒球运动的组织。俱乐部成立后立即着手设计满意的比赛场地和制定出标准的比赛规则。新型场地呈方形（图 1 - 2），是亚历山大·卡特赖特（Alexander Cartwright）设计的。他是一名制图员和测量员，经常与朋友打棒球，在对比赛方法、比赛规则和场地等进行了研究和对照后，制定出正式比赛场地和较细的棒球比赛规则，例如规定“ 禁止用球直接掷打跑垒员使之出局 ”的触杀方法等。这一标准化的举措在棒球发展史上具有重要意义。1845 年制定的统一规则，其中某些规定至今仍在使用。次年，亚历山大又设计出扇形场地，并几经修改一直沿用到现在。

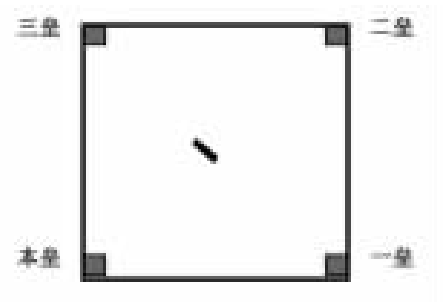

图 1 - 2

二、垒球运动的起源和发展

1887 年，美国芝加哥法拉格特划船俱乐部的 G·汉考克为了在严冬和风雨时能在室内打棒球，对 1839 年始见于美国的现代棒球场地、器材和竞赛规则作了某些修改，随后在 1895 年，美国明尼苏达州阿波利斯的消防队员 L·罗伯也对棒球作了进一步的改进。并取名为“室内棒球”（indoor baseball）。据资料记载，1887 年的感恩节，美国芝加哥市的法拉格特划船俱乐部（The Farragut Boat Club of Chicago）的会员们在体育馆里聚会时，用拳击手套作投掷的游戏，有的会员用扫帚柄作棒子去打掷过来的手套，与会者都兴高采烈。汉考克就把会员分成两队，用垫子铺成内场区，用扫帚柄作球棒、拳击手套作球，打起棒球比赛来。这件事启发了汉考克：如果把室外进行的棒球运动做一番改革，使之适合在室内游戏，当严冬和风雨天气时，就能满足嗜爱打棒球的人们的需要了。汉考克拟定了一些简要的规则，又对器材设备做了必要的准备和修改后，组织会员们再次分队比赛。这就是第一次室内棒球（Indoor Baseball）比赛。

这种被称为室内棒球的新项目由于场地减小，技术难度相应降低，它的娱乐性和竞赛性吸引了越来越多的人参加。不久室内棒球又被搬到室外去打，并且迅速地传播到其他地方。这项运动在形成和发展的过程中，它的名称、游戏方法、场地和器材等方面也经历了混乱和反复的过程，单是球就有 12 种不同的尺寸，其名称有“女孩球”（kitten ball）、“软球”（mush ball）、“游戏场球”（playground ball）等多种，当时没有统一的场地划法和竞赛规则。1932 年由一位新闻记者列奥·欧费萨哥提出改革倡议，直到 1933 年美国业余垒球协会成立，设立国际联合规则委员会才统一了规则。根据球的软硬程度，正式命名为 softball，中国称为垒球。第二次世界大战结束后，垒球在美国发展很快，现在

美国垒球协会每年举办 16 项成年和 8 项青少年全国性比赛。美国人称垒球为“ 人人参加的运动 ”。

1952 年 9 月成立了国际性的正式组织——国际垒球联合会，总部设在美国的俄克拉何马城，现有会员协会 56 个。1980 年，中国棒垒球协会被该会接纳为会员。垒球运动的历史虽然比棒球晚了约 50 年，但是由于垒球具有便于在群众中开展的特点，所以发展速度超过了棒球。在国际垒球联合会的积极工作下，垒球运动迅速开展起来。1962 年在美国奇卡特州的斯特拉福特市举办了第一次非正式的“ 世界垒球锦标赛 ”，参加者有美国、日本和加拿大等 17 个球队。后经国际垒球联合会决定，分别在 1965 年和 1966 年，举办了首届世界女子垒球锦标赛和首届世界男子垒球锦标赛，这两个比赛成为世界水平最高的垒球赛事。第 1 届世界女子垒球锦标赛于 1965 年在澳大利亚的墨尔本举行，澳大利亚队获得冠军。1966 年在墨西哥举行了第 1 届世界男子垒球锦标赛，美国队获得冠军。从 1968 年第 2 届世界男子垒球锦标赛和 1970 年第 2 届世界女子垒球锦标赛起，定为以后每隔 4 年分别举办 1 届世界男子垒球锦标赛和世界女子垒球锦标赛，男女间隔两年交替进行。迄今为止世界男子垒球锦标赛举行了 10 届，世界女子垒球锦标赛举行了 9 届，历届锦标赛的比赛成绩和比赛基本情况见（表 1 - 1）和（表 1 - 2）。

表 1 - 1　历届世界男子垒球锦标赛成绩表

届次	时间	地点	第 1 名	第 2 名	第 3 名	参加单位及队数
1	1966	墨西哥	美国	墨西哥	新西兰	波多黎各、委内瑞拉、加拿大、日本、多米尼加、萨尔瓦多、尼加拉瓜等 11 个队
2	1968	美国	美国	加拿大	墨西哥	菲律宾、新西兰、波多黎各、南非、日本、维尔京群岛等 10 个队
3	1972	菲律宾	加拿大	美国	新西兰	墨西哥、菲律宾、日本、关岛、中国台湾、新加坡、香港等 10 个队
4	1976	新西兰	美国	加拿大	新西兰	日本、中国台湾、关岛、南非等 7 个队
5	1980	美国	美国	加拿大	巴哈马	日本、关岛、多米尼加、南非、新西兰、墨西哥、中国台湾、巴拿马、阿根廷、新几内亚等 14 个队

注：历届世界男子垒球锦标赛成绩因受资料来源问题的影响，只列出 1 ~ 5 届。

表 1 - 2　历届世界女子垒球锦标赛成绩表

届次	时间	地点	第 1 名	第 2 名	第 3 名	参加单位及队数
1	1965	澳大利亚	澳大利亚	美国	日本	新西兰、新几内亚等 5 个队
2	1970	日本	日本	美国	菲律宾	澳大利亚、墨西哥、中国台湾、新西兰、加拿大、赞比亚等 9 个队
3	1974	美国	美国	日本	澳大利亚	菲律宾、中国台湾、加拿大、意大利、南非、新西兰、百幕大、波多黎各、墨西哥、委内瑞拉等 15 个队
4	1978	萨尔瓦多	美国	加拿大	新西兰	中国台湾、澳大利亚、荷兰、萨尔瓦多、意大利、巴拿马、危地马拉、赞比亚、尼加拉瓜等 15 个队
5	1982	中国台北	新西兰	中国台北	澳大利亚	马来西亚、巴哈马、比利时、荷兰、加拿大、巴拿马、瑞典、菲律宾、美国、印度尼西亚等 23 个队
6	1986	新西兰	美国	中国	新西兰	加拿大、波多黎各、中国台北、荷兰、澳大利亚、日本、意大利、印度尼西亚、津巴布韦等 12 个队

届次	时间	地点	第1名	第2名	第3名	参加单位及队数
7	1990	美国	美国	新西兰	中国	澳大利亚、百幕大、加拿大、日本、安地列斯、波多黎各、墨西哥、菲律宾、津巴布韦、阿根廷、阿鲁巴、巴哈马、中国台北、古巴、荷兰、印度尼西亚、意大利等20个队
8	1994	加拿大	美国	中国	澳大利亚	加拿大、中国台北、新西兰、古巴、韩国、摩尔多瓦、英国、西班牙、意大利、荷兰、阿根廷、哥伦比亚、比利时、波多黎各、法国、克罗地亚、奥地利、百幕大、博茨瓦纳、日本、乌克兰、安地列斯、捷克、巴哈马、瑞典等28个队
9	1998	日本	美国	澳大利亚	日本	中国、加拿大、捷克、荷兰、丹麦、中国台北、哥伦比亚、南非、新西兰、韩国、菲律宾、委内瑞拉、安地列斯等16个队

由于垒球运动自身的特点，使它具备广泛的适应性，它的发展速度和参加人数迅速增长。垒球在 1921 年以后传入日本，1949 年日本垒球协会成立，垒球成为日本最普及的运动项目之一。此外，新西兰、澳大利亚、菲律宾等国和中南美洲地区垒球运动也很盛行，技术水平也比较高。20 世纪 60 年代以来，垒球运动发展较快，许多国家和地区都在积极地开展垒球运动，亚洲垒球联合会和欧洲棒垒球组织，以及南太平洋运动会、中美洲——加勒比运动会、东南亚运动会和泛美运动会上都举行垒球比赛。随着垒球运动的广泛发展，国际奥林匹克委员会决定 1996 年第 26 届奥运会把女子垒球（快投）列为正式比赛项目。

在美国，为了吸引更多的男女老幼参加垒球运动，将垒球运动的器材、规则和比赛方式进行了许多改良，以适应各种不同的人打垒球。例如：除原来的“快投垒球”之外，还新创了“慢投垒球”、“16 英寸垒球”、“控制快投垒球”和“T 形击球座垒球”等。“慢投垒球”是限制投手只能投出离地面 0.91～3.60 米带弧度的慢球。“16 英寸垒球”是加大球体和增加球的重量使投手只能投出中速球。“控制快投垒球”是投手不得借助于后摆、绕环、“8”字摆臂等动作投球。“T 形击球座垒球”是专供 5～8 岁儿童锻炼身体的游戏，它是把球放在倒立的“T”形击球座的顶端，供击球员击球，以代替投手投球。这些变种垒球的目的是降低投手投球的技术难度，减少对击球员的威胁性，使击球员比较容易把球击出，从而吸引更多的人参加垒球运动。

三、垒球运动传入我国及发展概况

垒球运动传入我国的时间比棒球稍晚，最早是由美国传教士传入我国的，他们在一些教会学校和基督教青年会开展各项现代体育运动，垒球是其中之一。当时一些教会学校的外籍教师、传教士、归国华侨和回国留学生也都是垒球运动的传播者。早期传

入我国的棒球运动以及它在国内的开展，对我国垒球运动的开展也产生了一定的影响。1913 年前后，上海、北京、天津、广州等大城市的教会学校开始有了垒球这项运动。1915 年在上海举行的第二届远东运动会上，菲律宾女子垒球队作了表演。从此以后，垒球运动开始在北京、天津、上海、广州、青岛、福建、湖南等城市的大中学校里逐渐开展起来。在 1933 年举行的第五届全国运动会上女子垒球被列为正式比赛项目，当时采用的是室内垒球规则，每队正式队员为 10 人。1935 年在上海举行的第六届全国运动会的垒球比赛也只限女子参加，但改用了户外垒球规则，每队正式队员为 9 人。在 1948 年举行的第七届全国运动会上，男子垒球也被列为正式比赛项目（表 1 - 3）。

表 1 - 3　旧中国全国运动会垒球比赛成绩表

届次	时间	女子组			男子组			备　注
		队数	冠军	亚军	队数	冠军	亚军	
五	1933	9	广东	上海				女垒采用 10 人制室内垒球规则
六	1935	6	山东	河北				女垒采用 9 人制户外垒球规则
七	1948	4	广东	上海	10	台湾	上海队女垒沈阳第三名，广东队天津第四名；男垒警察队三名并列亚军	

纵观旧中国的垒球运动，虽然传入我国比较早，但是开展的范围局限性大，发展缓慢，提高幅度小。

中华人民共和国成立后，体育运动得到广泛开展，垒球运动和其他体育项目一样，作为增强人民体质、培养社会主义建设人才的一种教育手段，在全国各省市，特别是青少年中得到了开

展。在 1950 年东北地区第一届体育运动会和 1951 年吉林省第三届体育运动会上，参加这两次运动会垒球比赛的男女队就有 29 队之多。为了适应垒球运动发展的需要，国家体委把垒球运动定为重点开展的体育运动项目之一，制订了竞赛制度，举行全国联赛。一些体育院系开设了垒球必修课和选修课。1957 年在沈阳举办了 14 城市中学生垒球锦标赛。1958 年在成都组织了 6 所体育学院垒球对抗赛。1959 年，第一届全国运动会上有 21 个省市的女子垒球队参加了垒球比赛。直至 1960 年的这段时间里，我国的垒球运动得到了蓬勃的发展。

在 20 世纪 60 年代至 70 年代初期，由于历史的原因，垒球被列为“保留项目”，垒球运动的发展处于停滞状态。自 1974 年恢复以来，垒球运动重新得到稳步发展。1980 年，中国垒球协会加入了国际垒球联合会。1986 年，亚洲垒球联合会正式确认中国为亚洲垒球联合会会员。1975 年日本东京女子体育大学垒球队来访比赛，这是我国进行的首次正式国际交往。1977 年，中国青年女子垒球代表团首次出访日本。

此后，中国垒球协会派队参加国际垒球联合会、亚洲垒球联合会举办的各种正式比赛和国际优秀垒球邀请赛、锦标赛等，取得了一系列的好成绩，中国女子垒球一步一个台阶，逐步达到世界一流水平。1983 年 7 月在香港举行的第二届国际女子垒球邀请赛上，我国女子垒球队以精湛的技艺，分别战胜了第五届世界女垒锦标赛的第五名加拿大队、第三名澳大利亚队和冠军队新西兰队而荣获桂冠，震惊了国际垒坛，引起国际垒球界对中国的广泛注意。1986 年第 6 届世界女子垒球锦标赛在新西兰的奥克兰举行，中国队首次参加就战胜了东道主上届冠军新西兰队及多个世界一流强队，获得亚军。中国女子垒球队是第一次参加世界垒球锦标赛，取得这样的成绩说明中国女子垒球已经进入世界前列。1990 年第 11 届亚运会上，女子垒球作为新增设的运动项目

首次列为正式比赛项目，中国女子垒球队荣获冠军。1996 年在美国亚特兰大第 26 届奥运会上，女子垒球被列为正式比赛项目，中国女子垒球队艰苦奋战，夺得亚军，确立了中国女子垒球国际劲旅的地位。在 2000 年澳大利亚悉尼第 27 届奥运会上，中国女子垒球队在预赛中经过奋力拼搏战胜了上届冠军美国队，跻身四强决赛，并最后夺得第四名，确保中国女子垒球处于世界一流水平（表 1 - 4）。

表 1 - 4　历届奥运会垒球比赛前 8 名成绩

届次	时间	地点	冠军	亚军	第 3 名	第 4 名	第 5 ~ 8 名
26	1996	美国	美国	中国	澳大利亚	日本	加拿大、中国台北、荷兰、波多黎各
27	2000	澳大利亚	美国	日本	澳大利亚	中国	意大利、新西兰、古巴、加拿大

第二节　垒球运动的场地和器材

垒球比赛的场地是一个直角扇形区域，直角的两边是区分界内地区和界外地区的边线。垒球场的两条边线分别长 60. 96 米，男子比赛场地的边线长度为 68. 58 米。这个直角的两条边线以内的地面都是界内地区，两条边线以外的区域是界外地区。界内和界外地区都是比赛的有效地区。界内地区又分为内场和外场两个区域，由直角的交点（即本垒）起，在界内划一个边长为 18. 29 米的正方形为内场，内场以外的界内区域为外场。在内场的每个

角上各设一个垒位，由本垒起按逆时针的方向顺序，第一个垒位为一垒，第二个垒位为二垒，第三个垒位为三垒，如同钟表表盘上的3点、12点和9点，本垒的位置是6点。在一垒的垒位上安置一个长76厘米宽38厘米的白、橙两色长方形双垒垫，垒垫一半的白色部分在界内地区，垒垫另一半的橙色部分在界外地区。在二、三垒的垒位上各安置一个用白色帆布制成的每边38厘米的正方形垒垫。垒垫固定在垒位上。在本垒的位置上安置一个与地面齐平的白色本垒板，本垒板用橡胶板制成，呈五边形，面对投手的一边长为43.2厘米，面对接手的两条斜边各长30.5厘米并与一垒和三垒垒线的交角叠合。在本垒的左右两侧各有一个长方形的击球区，宽0.91米，长2.13米。在击球区的后面是接手区，该区长3.05米，宽2.75米。由接手区底线的两端向两旁各量5.30米，并以0.76米为半径各画一个圆圈为击球准备区。以本垒尖角为圆心，向本垒后方以至少7.62米为半径画一个圆弧，安置后挡网，网高应在4米以上，长15米以上。再由本垒尖角起，向二垒方向丈量12.19米（男子为14.02米），以此为圆心以2.44米为半径，画一个圆圈为投手区。在投手区的中央安置一个与地面齐平的橡胶制投手板，投手板长61厘米，宽15厘米，其前沿的中点距本垒板尖角为12.19米（男子为14.02米），并与本垒和二垒的对角线直角相交。此外，还有跑垒限制线、跑垒指导员区、内场边缘线、野传球线、本垒打线等，详见垒球比赛场地图（图1-3）。

垒球比赛的器材主要有球、球棒和护具等。比赛用球应是整洁平滑，圆周为30.2～30.8厘米，重量为177～200克。球棒的表面必须光滑，材质可用金属、木料、竹料、塑料、石墨、碳素、玻璃纤维等材料制成，球棒长度不得超过86.4厘米，重量不得超过1077克，最粗端的直径不得超过5.7厘米。主要的护具是手套，手套应为革制，必须是一种颜色，除接手和一垒手可

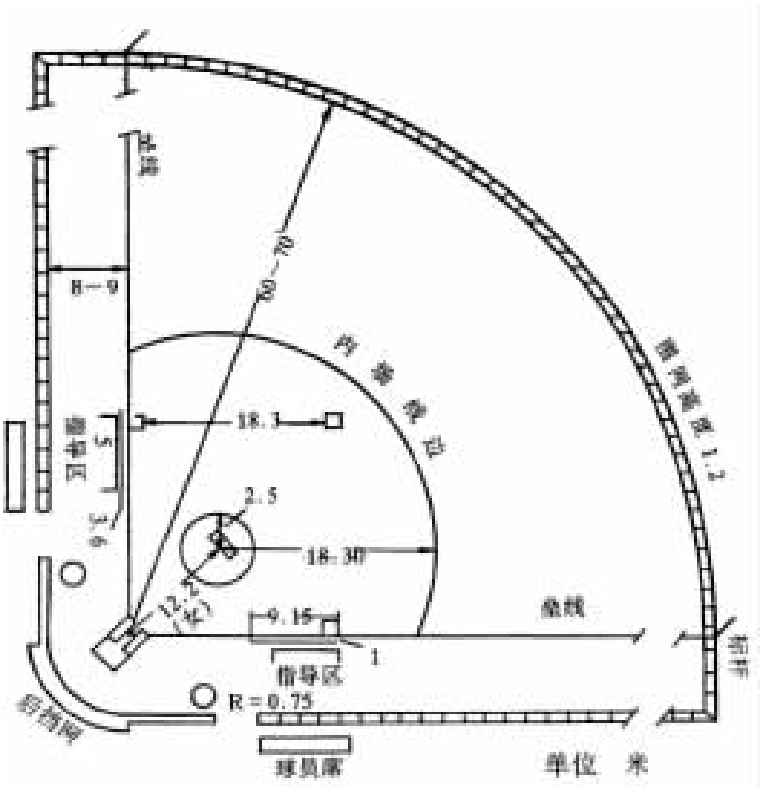

图 1 - 3　垒球比赛场地图

以用连指手套外，其他队员只允许用分指手套。不论连指和分指手套，其拇指顶端与食指顶端之间即虎口上沿，不得大于 12.7 厘米。此外，还应有击球员用的头盔和接手用的护胸、面罩等。当作为一般的练习或游戏时，可以从实际出发，因地制宜，因陋就简，自制一些既安全又经济实用的用具。比如：用橡皮球或改用较大较软的垒球，也可以戴手套等。场地设备也可以根据年龄、性别及其他具体条件，适当加以简化或改革，以利于开展垒

球运动。表 1 - 5 是不同规格场地的尺寸比例，可以作为参考。

表 1 - 5　各种不同规格的垒球场地表（单位：米）

垒间距离	投手板距离	内场对角线长	备　注
10. 68	9. 15	15. 10	适用于 13 岁以下的儿童
13. 73	10. 68	19. 37	适用于 16 岁以下的少年
16. 77	13. 12	23. 73	适用于青少年
18. 29	14. 02　12. 19	25. 86	适用于青年（男、女）
19. 20	15. 30	28. 03	适用于成年男子

第三节　垒球运动的比赛方法

垒球比赛是在两队之间进行的，双方各有 9 名队员参加比赛，9 名队员的防守位置名称与代码是：1 投手，2 接手，3 一垒手，4 二垒手，5 三垒手，6 游击手，以上 6 名是内场防守队员；7 左外场手，8 中外场手，9 右外场手，这三名是外场防守队员（图 1 - 4）。正式比赛时应由一名主裁判和三名司垒裁判担任裁判工作。垒球比赛为七局，赛满局数，以累积得分区分胜负，累积得分多的一方获胜。如果两队得分相等，应继续比赛，直到决出胜负。

比赛开始前，双方应将排定的上场队员的击球顺序交给主裁判，并在主裁判的主持下抽签决定攻守权。比赛开始时，先守队的 9 名队员进入场内各自的防守位置，准备防守。先攻队在场外本队一侧的运动员席，按照排定的击球次序，从第一棒击球员开

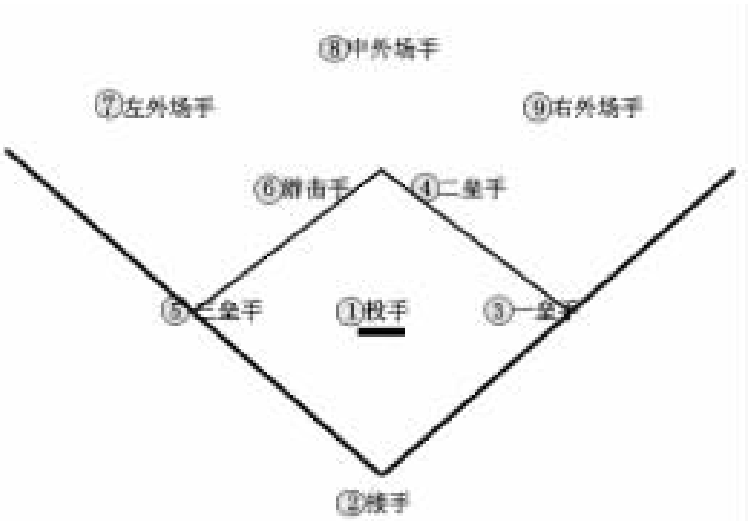

图 1 - 4

始，依次轮流进入击球区击球。另有两名教练员或队员分别站在一、三垒界外场区的跑垒员指导区内，指导本方的队员跑垒和进攻。比赛前所填报的击球次序在本场比赛中不能变动。进攻时，每个队员必须按照填报的击球次序上场击球。第一局以后，每局的第一个击球员应为上一局最后完成击球任务（已上垒或出局）的下一个击球员。

比赛由投手向对方第一棒击球员投球开始。投手要按照规则规定的方法投球，投出的球在落地前进入本垒板上空、低于击球员的腋部、高于击球员的膝部上沿者为“好球”，否则为“坏球”。轮到上场击球的击球员有三次合法的击球机会，如果三“击”不中（“好球”未击、击而不中、击成界外球或“坏球”击而不中等都应判一“击”），或击出的球在落地前被防守队员接住，或踏出击球区击球等，均判该击球员“出局”；如果是

“坏球”而击球员未挥棒击球，判为一“球”，累计四“球”判击球员安全进占一垒，然后由下一位击球员继续击球。如果击球员把对方投手投来的球打进界内（直角扇形地区内），击球员就成为击跑员，并取得跑垒——继续进攻的权利，如能安全进占一垒，即成为跑垒员。各垒上的跑垒员在比赛进行过程中都可以合法跑垒——不得妨碍或扰乱正常防守活动，不得故意颠倒跑垒顺序等，违反规则的跑垒员将被判出局。跑垒员如能在本方三人出局前，合法地跑过一、二、三垒并安全地返回本垒，就为本队赢得一分。跑垒员如果在跑垒途中，在接触垒垫之前被防守队员持球触及身体者，即被判为出局。

当攻方队员累计有三人出局时，双方队交换攻守——赛完一局中的上半局，进入下半局比赛，先攻队进场防守。守方防守的第一关是投球，投手与接手配合，力求使投球既符合规则又投向击球员打不中或打不好的点上，使击球员得不到上垒的机会。如果击球员把球打入界内，防守队员则利用跑动、接应来截住击出的球，再用传球组成严密的防线，传向击跑员或跑垒员企图进占的垒位。在比赛进行的过程中，任何防守队员都可以用封杀——持球踏垒，或触杀——持球触及离开垒位的跑垒员，使击跑员或跑垒员出局。跑垒员不得为躲避守方的触杀而越出跑垒限制线或故意颠倒跑垒顺序，违反规则的跑垒员应被判出局。守方也不得在手中无球时故意阻挡跑垒员跑垒，不得抛出手套、帽子或衣物等拦截球。守方只能遵守规则、积极行动、默契配合，争取尽早使攻方三人出局才能夺回进攻权。比赛的双方进攻、防守各完成一次为一局，比赛继续进行，直到赛满局数（七局）并分出胜负，比赛宣告结束。

第四节　垒球与棒球的区别

垒球脱胎于棒球，它们在各自的发展过程中不断演变，专项特点越来越明显。但是由于它们的渊源关系，垒球与棒球从产生开始到现在的发展演变过程中既互相影响又彼此取长补短。这种关系仍在继续，并成为促进垒球和棒球运动发展提高的一个积极因素。垒球和棒球的区别主要在场地、器材和规则三个方面，这些区别导致棒、垒球在比赛时表现出的激烈和对抗程度有所不同。棒球运动在比赛的激烈程度和掌握运用技术的难易程度等方面都高于垒球运动，因此对参加者身体素质的要求也有所不同。由于棒、垒球运动的不断发展，领导和制约它们的竞赛规则几乎每年都有某些内容的补充和修改。这里只将它们的主要区别介绍如下（表 1 - 6）。

表 1 - 6　垒球与棒球的主要区别

内容	棒　球	垒　球
场地情况	面积大	面积较小些
	投球距离远：18. 44 米	投球距离近：12. 19 米
	垒间距离长：27. 43 米	垒间距离短：18. 29 米
	本垒打线：两边 91 ~ 97. 54 米，中间 108 ~ 121. 92 米	本垒打线：60 ~ 70 米
	击球员区呈短、宽长方形	击球员区呈狭长长方形
	投手板应高出地面至少 25 厘米，投手区是斜坡形的圆土堆	投手板与地面齐平
	四个垒都是白色方形垒包	一垒用白、橙两色的长方形双垒包，橙色部分在界外

内容	棒　球	垒　球
球	体积较小、较轻、很硬	体积较大、稍重、硬而有适度的弹性
球棒	较长、较重、呈圆柱形，可用金属、硬木或几条木片胶合而成	较短、较轻、直径稍小，呈圆形或三角形，金属球棒也可呈曲角形或三角形，可用金属、竹片、塑料、石墨、碳素、镁、玻璃纤维、陶瓷等材料或国际垒联批准的其他合成材料制成
手套	尺寸稍小，衬垫较厚	尺寸稍大，衬垫较薄
投手规则	可用正面或侧身的姿势踏板和投球，可用单脚踏板，可以退板，可用肩上、体侧或低手投法，可以牵制跑垒员	必须两脚踏在投手板上，必须用正面投球并只限用低手投球，踏板后不得撤板，也不允许牵制跑垒员
跑垒员	在比赛进行中可以随时离垒	必须在投手投球出手后才能离垒
比赛局数	九局	七局

第五节　垒球运动的特点和锻炼价值

垒球运动是一项集体的对抗运动，也是球类运动中最富有田径特色的运动项目。它的基本技术如传球、接球、击球和跑垒等，都是人类日常生活中的基本活动技能，与田径运动中的投掷和奔跑动作十分相近，动作自然舒展，比较容易掌握。在完成这些技术动作时，要求参加者具备速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质。比赛时，进攻与防守截然分开，运动量有张有弛，技术动

作难度适当，具有游戏性、竞赛性、灵活多变和集体性等球类运动的共同特点。比赛的设备比较简易，场地可以适当地扩大和缩小，适合各种年龄和不同性别的人参加。经常参加垒球运动，可以发展传、投、击、跑等人体的基本活动能力，全面均衡地发展身体机能，增强体质，促进健康。培养勇敢拼搏、灵活机敏、坚毅顽强、机智果断的优良品质，树立团结友爱、互相帮助、协调一致的团队精神。

垒球比赛的规则比较复杂，局数、出局人数、垒上跑垒员的人数和所在垒位、击球员的棒次，以及几击几球、进出的球的远度和位置等，都与比赛规则直接相关。只掌握技术动作而不懂规则，连传接球也会出错。例如：击出的界外球，有的要全力接住，有的却能接住也不接；再如：守方有时把球传向跑垒员欲进占的垒位，有时却传向跑垒员原来占有的垒位；在传杀两个跑垒员时，有时是逆时针方向，有时却相反……技术并没有错，但是不同情况有不同规则上的联系。这是一项灵活运用规则并与技术相结合的球类游戏。再从行动上看，垒球比赛时的每个技术动作和战术配合，都要求运动员从完全静止的准备状态，根据场上突然出现的情况和变化作出反应，并在最短的时间内，以最快的速度和行动，正确地完成攻守动作或配合，随即转入间歇状态。如果单从运动量来衡量，肌肉的负担量并不算大，但在整个运动过程中，神经系统的负担量最大、刺激程度强、持续时间长，这是其他运动项目所不及的。

攻守截然分开，攻守力量对比不均衡，以局数计算比赛的时间，以对方三人出局作为交换攻守的条件，是垒球区别于其他运动项目的又一特点。垒球比赛的进攻首先是由单个队员轮流上场击球去突破守方全队的防守，再以合理的跑垒技巧，在集体的默契配合下积极行动，逐垒攻坚，最后返回本垒得分。攻方即使在最优势的局面时，也只能是四个队员（三个跑垒员和一个击球

员）对抗守方的九个队员。而守方只有把单纯防守变为积极进攻，尽快造成三个进攻队员出局，才能改变被动挨打的局面。

在比赛中，凡是轮及进攻的队，可以有两位教练员分别站在一、三垒边线外的跑垒指导员区内，用语言、手势或暗号等指导本方队员击球、跑垒等进攻行动，协调全队的进攻配合。这是其他运动项目所不允许的。正是由于运动员的积极主动与教练员的运筹帷幄及正确指挥紧密结合，使得垒球比赛充满斗智斗勇的活力，也把场外观众的关注与场上队员的攻守活动紧密地联系在一起。

垒球比赛又被形象地称为“时间与距离的拼搏”，因为攻守双方都在争取几分之一秒的时间和几厘米的距离。因此，在垒球比赛中完成技术动作必须准确无误。例如：击球员击球后的跑一垒和各垒跑垒员的跑垒，必须动作准确、快速，若有微小的多余动作如垫步或倒步，延误了一点点时间，就有可能因此而被对方传杀。对守方来讲也是同样，例如：防守队员接击球员击出的内场球传杀击跑员，如果球没有接牢，球在手中轻微一弹又抓住再传，就有可能贻误战机；或者从接球到传球很顺畅，但传球不是平直到达，而是稍低一点，落地弹一下才到守垒员手中，那么球速虽然相同，却因一次反弹球的耽误，传杀就有可能失败。再如：接手传杀偷二垒的跑垒员，要传到二垒的左边缘，球在守垒员的膝部高度；接力传球时要传到接球队员的左肩处，如果传到右肩或右膝，虽然传接球都没有多余的动作，但因到达的位置不当使连接动作必须作顺势调整，这细微的耽误使守方损失了零点几秒，因此可能导致绝大多数的传杀失败。完成技术动作的高度准确与恰如其分，全体队员的默契配合是垒球运动重要的专项特点。

思考题：

1. **垒球运动是怎样从棒球运动的基础上产生和发展起来的？**
2. **垒球运动产生的主要原因是什么？**
3. **现代垒球运动与棒球运动的主要区别是什么？**
4. **简述垒球运动的比赛方法和专项特点？**
5. **参加垒球运动对于锻炼身体、增进健康有何价值？**

第二章　进攻基本技术

学习重点提示

本章介绍了垒球运动的进攻技术，包括击球和跑垒两大部分。在击球技术中重点介绍了挥击和触及技术，在跑垒技术中重点介绍了跑垒和滑垒技术。在本章各节中，除了介绍基本技术动作的要领与方法之外，还对在比赛中的各种情况下如何运用各项基本技术提出了建议。相对而言，掌握技术与在比赛中运用技术是同等重要的。

垒球比赛的特点之一就是攻守截然分开，在比赛中即使防守达到“天衣无缝”的水平，也只能阻止对方得分，本队在防守中不能得分，比赛的结果依然无法取得胜利。垒球比赛的目的就是要取得胜利，要取胜就要进攻，击球与跑垒就是进攻的基本技术。击球是进攻的开始，每个队员的击球是否成功，不但影响自己能不能取得上垒的机会，而且还影响同队在垒上的跑垒员能不能前进和得分。击球员只有成功地将球击出，才能达到自己上垒并为同队跑垒员创造进垒和得分的机会，并为全队取得比赛胜利创造条件的目的。垒上跑垒员是否能利用自己的优势和对方防守的细微失误多进垒，不但距离得分的本垒更进一步，减小被双杀的可能，还牵制了对方的防守，掩护了本队的后位跑垒员和击球员。因此，击球和跑垒这两项进攻基本技术是每个队员都要掌握

好的重要技术。

第一节　击　球

击球是一项难度大而又极其重要的进攻技术，也是进攻时首先用以对抗对方投手投球的手段。击球员把投手投来的球击向场内并且突破对方的防守是取得上垒的条件，然后才有机会进垒和跑回本垒得分，可以这样说，击球是进攻的开始和关键技术，没有击球就没有进攻。击球也是一项比较复杂和难以掌握的运动技术。这不仅是因为击球是用挥动着的球棒去击打飞行着的投球，是速度与速度的较量，每一个击球者都各有其不同的身体条件，必须探索适合自己的技术技巧；还因为守方的投手利用各种投球方法改变球的速度和飞行路线，来遏止击球效果。近年来投球技术不断发展，球速快，变化多，这就给击球增加了很大的难度。投手投来的球一般只需 0.4 秒的时间就可到达本垒，这就要求击球员在瞬间能准确地判断出是好球还是坏球，是内角球还是外角球，是上升球还是下坠球等，并选定击球方位，根据战术的需要及时挥棒将球击出。这些都增加了击球技术的难度和复杂性。

击球和投球是一对矛盾，击球员进攻要把球击出，而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，首先要树立敢于拼搏，敢于胜利的信念，对投手的投球不要犹豫、畏惧。应该看到不论投手投出的球有多少变化和多快的速度，最终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，要沉着冷静，还要努力在第二次、第三次打出好球。击球员一踏入击球区，就应充满信心，以敢打敢拼的顽强精神，夺取比赛的胜利。

一、球棒的选择

球棒是击球的工具，也是影响击球效果的一个因素。因此，击球员应该了解球棒的特点，并根据自己的身高、体重、力量强弱、击球的特点和习惯，选用合适的球棒，为击出好球创造条件。

（一）球棒的种类

随着垒球运动技术的提高和现代科学技术的进步，球棒的种类越来越多，各有其优缺点。目前比赛中普遍使用的是木质球棒和金属球棒。木质球棒分为普通木质球棒和压缩木质球棒两种。木质球棒的特点是握棒和击中球时手感舒适，弹性较好。用木质球棒打革制的垒球，由于球棒击中球时的弹性所产生的反作用力，可以把球打得更远些，这是其他种类球棒所不及的。木质球棒要求木材的木纹直而均匀，没有结节，重量及硬度合适。但是木质球棒容易折断，保管不善时也容易变形。金属球棒是用铝或镁的合金材料制成的，特点是坚固耐用。用金属球棒打革制球的效果不及木质球棒，且手感和弹性较差，在击中球的位置不佳时更明显。

（二）球棒的形状与结构

球棒因用途不同可以分为比赛棒、准备活动用棒和教练棒，比赛中不准混用。球棒因外形不同可以分为圆形球棒、三角形球棒和曲角形球棒。不论那种球棒都是由尾箍、握柄、棒干和棒头四个部分组成，相互对称并保持一定的比例关系。垒球竞赛规则对球棒做出了明确的规定，可以参阅本书第六章规则部分。

（三）球棒的重量

球棒的轻重影响挥棒速度和击球效果。如果球的重量、投球

的速度和挥棒的速度不变，那么较重的球棒因质量大而会产生更大的惯性，从而把球击出去的速度更快，距离也更远。规则对球棒的重量有明确的限制。为了把球打得更远，一方面应提高挥棒的力量和速度，另一方面应在规则允许的重量范围之内，选择重量适当的球棒击球，但是，并不是球棒越重越好，每个击球员应根据自己的身高、体重、臂力强弱、反应快慢和击球的技术特点选用重量合适挥动自如的球棒。球棒太重会影响挥棒速度，还可能破坏正常的击球动作，得不偿失。

（四）球棒的重心

球棒在设计和制造过程中，已经对它的重心作了仔细的研究和计算，它适合普遍的情况。但是作为个人使用，还应该亲自通过实践进行选择。球棒的重心大约可以分为两类，第一类重心在前，在球棒长度的 2/3 处（靠近棒头的位置），木质棒、胶合棒、教练棒等多属于这一类。第二类重心居中，约在球棒长度的 1/2 处，各种金属棒、玻璃纤维棒、陶瓷棒等多属于这一类。

二、挥击技术

击球技术分为挥击和触击两类，各有不同的用途，达到不同的战术目的。每个运动员都必须掌握这两种击球方法，但应该首先学习挥击技术，这是最基本的击球技术。

（一）击球时的站立位置和站位方法

站立位置是指击球员进入击球区击球时两脚所站的位置。一般分为远、近、前、后、中五个位置。远位与近位是指击球员两脚站立位置距本垒板中心线垂直距离的远近；前位与后位是指击球员两脚站立位置在击球区内的前后；中位则是指居于两者之间的位置（图 2 - 1）。站立位置的选择是根据投球的变化和战术的

要求而定，一般来说远位便于击内角球，近位便于击外角球，前位便于击慢速球，后位便于击快速球，中位比较灵活。在正常情况下和初学击球者多选择中位。

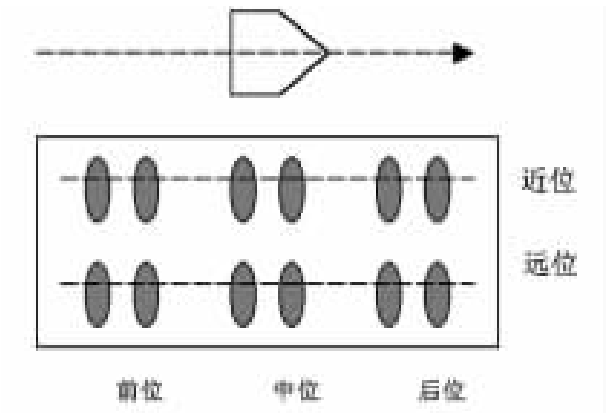

图2 - 1

站位方法是指击球员击球时两脚相对位置的站立方法，一般有三种形式（图2 - 2）。

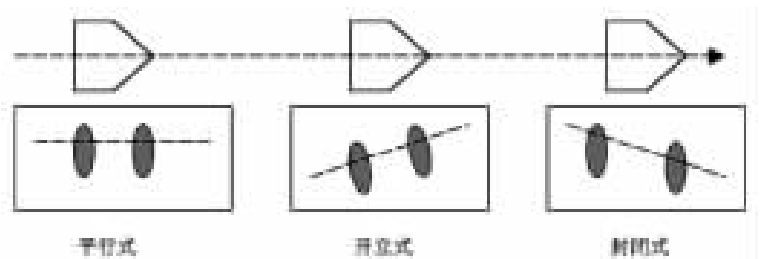

图2 - 2

平行式站位：两脚与本垒平行的站立方式。从投手的方向来看，击球员采取这种姿势后，从腋部到膝部的线像一块平版。这

样可使投手有难以发现其漏洞，朝什么地方投球都有可能被打出的感觉。与另外两种站位方法相比，由于这种站位方法身体没有偏向哪一侧，因此没有特别的缺点，是一种比较理想的站位方法。

开立式站位：靠投手一侧的脚向后撤，或只是其脚尖向外展开的站立方式。采用这种站位方法击球员身体的一半是向投手展开的，可以更好地注视来球，对打内角球很有利。转体和挥棒的距离比较短，转体和挥棒所用的时间也比较短，可以有更多的时间判断来球。但是，由于腰部从一开始就有了稍许的展开，所以在击球时几乎没有腰部的转动力量，这很难打出远球。此外，对打外角球也很不利。对于腰部力量较弱和需要较多时间判断来球的击球员，这种站位方法是比较适合的。

封闭式站位：靠接手一侧的脚向后撤的站立方式。采取这种站位方法能对投手产生一种威慑感，对于擅长打外角球的击球员有利。击球员转动髋、肩、臂的距离长，可以更有效地发挥向前转动的肌肉力量，击球时能向球施加更大的力。如果击球员的挥棒有足够大的速率，又能在合适的击球位置上击中投球，那么可以使用这种站位方法。

以上三种站位方法各有其特点，再加上击球员的习惯不同，很难说必须采取什么样的站位方法，只能根据个人的具体情况来选择适合自己特点的站位方法。

掌握技术要点

选择：根据个人的技术特点和击球习惯选择合适的位置和站位方法

平行式站位：两脚脚尖的连线与本垒平行

开立式站位：靠投手一侧的脚向后撤，身体的一半展开，转体、挥棒距离短

封闭式站位：靠捕手一侧的脚后撤，转体、挥棒的距离长，力量大

（二）握棒方法

右手比较有力的击球员握棒时左手在下，右手在上，挥棒的方向是自右向左，称为右打者。左手比较有力的击球员握棒时右手在下，左手在上，挥棒的方向是自左向右，称为左打者。握棒的方法根据双手握棒的位置可以分为正常握法、长握法、短握法三种（图2 - 3）。

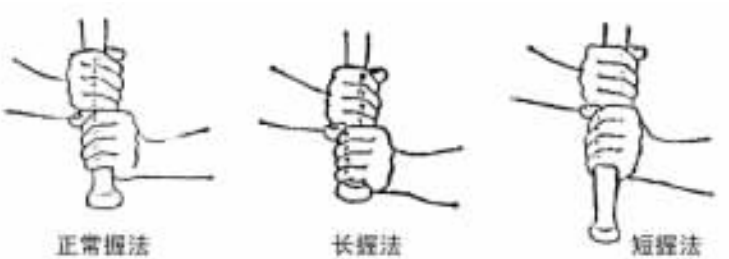

图2 - 3

正常握法（以下均以右打者为例）：左手在下握棒，离棒端约5cm左右，双手靠拢。这是一般人最多选用的一种握法，故称正常握法。

长握法：左手在下接近球棒末端圆头处，右手在上靠拢左手。这种握法由于力矩长，摆幅大，击出的球有力量，打得远。力量大，挥棒快，善于打快球的队员可以采用这种握法。

短握法：左手在下，距离球棒末端圆头处 10～12 厘米左右，右手在上，两手靠拢。这种握法由于力矩短，起棒快，摆幅小，击中率高，但力量较差，击球远度不如长握法。力量小，挥棒慢，不善于打快球的队员可以采用这种握法。

初学击球握棒时，将球棒斜立于地面，左手靠近球棒末端，右手小指靠近左手，两手紧靠，中间不留间隙，掌心向上，置球棒于两手指根虎口间，手指自然弯曲扣住球棒，再将拇指压在食指或食中指间。然后收肘收腕，形成不同的球棒手型，这样击球时会产生不同的效果。握棒手型可分为以下三种：

（1）两手第二指关节对齐在一条直线上，这种手型在击球时便于挥摆（图 2 - 3①）。

（2）左手二、三指关节间的平面对准右手第二指关节，这种手型有利于击球时的翻腕（图 2 - 3②）。

（3）两手二、三指关节间的平面对齐。这种手型容易控制球棒，但挥击时球棒常出现起伏，棒心偏离“中球点”，准确性稍差（图 2 - 3③）。

无论哪种握棒手型，都应用手指握棒，不要用手掌握棒，不要使球棒贴虎口太紧，要象拿雨伞一样轻轻地把球棒握在手中。

掌握技术要点

握棒时保持手和手指放松，犹如拿伞要轻握

用小指、中指、无名指紧握球棒，不要用手掌握棒

两手靠紧，中间不留空隙

（三）击球准备姿势

击球员进入击球区，左肩侧对投手，选好站立位置，握好球棒。两脚左右开立约与肩同宽或稍宽，身体重心置于两脚之间，膝关节微屈稍内扣，收腹含胸。两手将球棒置于右肩前上方，左臂稍屈（大于90度角），右臂自然斜垂，双手和肘部离开身体，两肩要平，面部转向投手，下颌收回，两眼注视投手投球。握棒站立时，球棒可成垂直式或折角式（图2-4）。

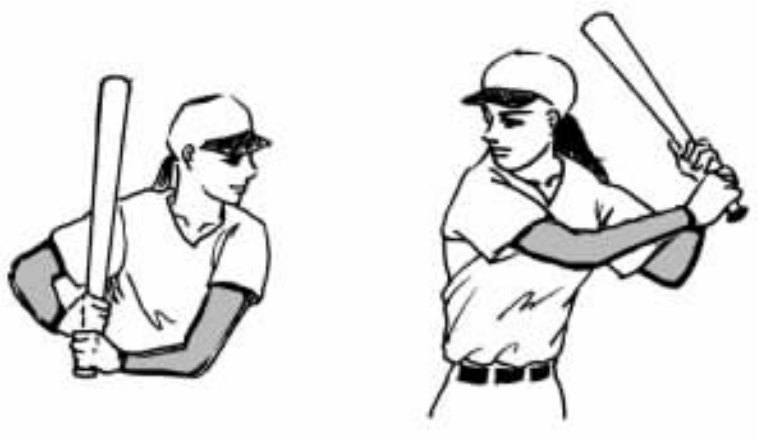

图2-4　垂直式和折角式握棒姿势

垂直式的球棒重心在两手的正上方，握棒比较省力，但击球时转动（从上向下）的角度大，球棒需向下转动约90度角才能与球接触。折角式击球时需转动的幅度较小，但由于肌肉必须多做功而紧张些。良好的击球准备姿势应使击球员全身处于稳定、放松、心情镇静、精神高度集中的状态，随时做好击球的准备。

掌握技术要点

保持既平衡又放松的姿势

两脚的间隔与肩同宽或稍宽于肩，身体重心置于两脚之间

头部转向投手，两眼正视投手

两肩保持水平，手和肘离开上身，持棒静止不动

（四）引棒伸踏

引棒伸踏的目的是在击球前把身体的重心先向后移，以便加大工作的距离，充分发挥击球的力量，为随后的挥棒动作做好准备。当投手两手分开摆臂时，击球员就要开始将球棒随着腰、肩的转动，稍向右后方伸引，身体重心移向右脚，左脚稍离地面，膝关节内扣，准备伸踏（图2 - 5）。引棒伸踏的动作要沿着水平的方向移动，尽量避免身体上下起伏。当投手投球出手时，击球员左脚向击球方向伸踏一小步（约15厘米左右），以脚掌内侧着地，平稳地过渡到全脚掌，左腿自然伸直支撑。伸踏的距离一般应保持较小的幅度，使身体的移动和重心的起伏也较小，容易保持挥击动作的稳定，还能减小头部的起伏，对注视投球的视线影响也小。完成伸踏动作刹那的击球员如同拉满弦的弓，此时身体的重心仍然保持在右脚上，后续的动作是有力而准确的挥击（图2 - 6）。

图 2 - 5

图 2 - 6

掌握技术要点

以后脚支撑身体重心，腰部向右转（右打者），以积蓄力量

前脚的伸踏为横向迈出，伸踏幅度在 15 厘米左右

伸踏出的脚尖与本垒呈直角

即使在伸踏后，身体重心也仍放在后脚上

头部保持不动，眼睛注视投手投球

（五）挥棒击球

击球员在准备击球的过程中，眼睛要特别注意投手伸踏脚和投球臂的动作，要集中精神看清投球离手后的旋转，判明来球到达本垒的时间和位置，从而决定是否起棒挥击。

正确的挥击动作是：左脚向前伸踏的同时，右腿用力蹬地，转髋，转肩，挥臂，由下向上逐级拉紧，当两臂伸直，球棒挥摆

至本垒板前沿上空时，保持最快的速度将力量集中到球棒与球碰撞的那一点上，用最大的爆发力将球击出。

要想挥棒有速度和击球有力量，必须用脚抓牢地面，以转髋转腰带动挥棒。转髋转腰必须以身体中轴为中心，身体重心在前移、转动中保持不起伏（图2-7）。这样，眼睛能对来球判断得准确，挥棒的轨迹没有起伏。判断球的要点是把投球出手至本垒板上空的飞行看成一条线，而不是孤立的球。对于球棒的运用，要能感觉到它是（下位）手的延长部分。

挥击的全部速度和力量集中到棒与球的撞击和前送的一刹那。这时，伸踏脚以脚掌内侧着地蹬直，“顶”稳重心不再前移，使转体、挥臂、双手及全身的力量集中在棒头的中球部位上；将髋部和前肩展开正面对球，两臂及手腕也随前挥展开并前送，两眼始终注视来球（图2-8）。这是挥击的关键。

图2-7

图2-8

垒球的投手板与地面齐平，垒球投手只限用低手投法，球出手时必须低于臀部，出手点较低。从出手点到击球员的膝关节上沿、腋部好球区的假象连线来看，投球的轨迹较平，投向好球区上沿的球则稍呈向上的斜线。因此，垒球的击球应该平挥，这对

打中球、前送和随挥都有利（图2 - 9）。

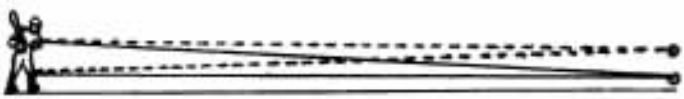

图2 - 9

掌握技术要点

利用腰部的转动进行挥棒，用力顺序自下而上
挥棒时球棒不要远离身体，腋部不要张开
在击球的瞬间要水平挥棒
眼睛盯住来球，直至击中球为止

（六）随　挥

随挥就是挥棒击球后，挥棒动作不应停止，手臂力量和腰部的转动要自然地进入到随挥之中，球棒、两臂及上体都应随之向前继续推送，然后自然翻腕，身体重心逐渐移向左脚，棒头摆至左肩后上方，然后松开双手，把球棒丢在左侧后（不要甩出），起步跑垒。在随挥的过程中要注意保持身体的平衡，充分的随挥动作，可有利于球的飞行，也有利于向一垒的跑动。

三、怎样成为好的击球员

在比赛中打出安打是每个击球员的目标，但是要成为一名优秀的击球员，需要付出许多努力。除了掌握正确的击球技术之外，还需要在精神、心理、身体上达到更高的要求。下面将介绍成为优秀击球员的22个条件，每个击球员都要尽量争取达到这些条件。

（一）击打好球

［要点］

- 了解自己的好球区；
- 正确地击打好球；
- 对投手投出的坏球、诱惑球不出手。

要想成为好的击球员，必须清楚自己的好球区。要知道不论是内角或外角，都要清楚知道自己擅打的是什么球路、多大高度的球。选击通过好球区的自己擅打的球。只有打通过好球区的球，才能做到正确地击球，而对坏球和诱惑球则不要出手。

（二）挥棒有力

［要点］

- 挥棒要做到迅猛有力；
- 有力的击球就可能成为安打。

有力的挥棒击球动作，是反复练习和努力的结果。迅猛有力的击球，成为安打的可能性就比较高。小的高飞球或地滚球，多数会被对手捕接到，而有力的平直球很容易成为安打。在打出的十几个球之中，假如其中的七八个球是有力的平直球，这当中的三四个球又都是安打的话，就可以算是安打率为 30% 的好击球员了。

（三）给对方的防守造成困难

［要点］

- 迷惑对手也是战术之一；
- 不要草率地三击不中。

一名优秀的击球员进入击球区后，会采取某些行动来迷惑防守的一方，或给对方心理上造成影响。比如说，在垒上有人的情

况下，做出准备要打触击球而不想用力击球的假象，以此迷惑对方。此外，不要草率地三击不中。哪怕是打出界外球，也还是有下次击球的机会。

（四）向投手施加压力

[要点]

- 对坏球不出手，让投手感到压力；
- 迫使投手投出好球或投出四坏球。

即使是已经两击了，也不打坏球，以迫使对方投手投出好球，这就是向对方投手施加压力。其结果可能是，由于投手紧张而投出好球，出现安打的机会，或者是投手投出四坏球。在这种时候，击球员对投手是处在有利的地位。但如果击球员的弱点被投手发现而被专攻弱点的话，击球员则处于不利的地位。

（五）善于抓住机会

[要点]

- 好击球员的价值在于能否抓住机会；
- 决不能丧失斗志。

在两人出局满垒的情况下，如果不能将球有效地击出，就会输掉比赛。而这时对方的投手也将竭尽全力地去投球。在这种关键时刻，就能区分出谁是好的击球员。如果被对方投手的气势所压倒，连平时的实力都发挥不出来，那就不能称做是好的击球员。要将全部精神集中在等待好球上，必须要有敢于打出决胜球的决心。

（六）能向任何方向击球

[要点]

- 要能向任何方向击球；

• 只能向一定的方向击球，会使对手容易防守。

要成为好的击球员，就必须能向任何方向击出球。一名训练有素的击球员，可以根据不同路线的来球而巧妙地打回各种方向的球。如果只能向一定的方向击球，那么对手可以采取专门对付这名击球员的防守阵形，从而使防守变得容易，同时也会给击球员带来心理上的压力。当然，对于好的击球员来说，无论对方采取什么样的防守阵形，都能发现其空当击出好球。

（七）向跑垒员身后击球

[要点]

• 目光不能离开球，并要比一般的情况下更长时间地注视球；

• 如能向跑垒员的身后击球，可以避免双杀。

在一垒有跑垒员的情况下，能有意识地向跑垒员的身后、即右外场的方向击球，是成为优秀击球员的条件之一。这也是避免双杀的有效方法。为此，击球员的目光不能离开球，并要比一般的情况下更长时间地注视球，也就是必须要将击球点适当地靠后。

（八）多做击球练习

[要点]

• 要尽可能多地进行击球练习；

• 在等待上场时，要观察其他人的击球动作。

一名好的击球员，本身就应该是一个非常喜欢击球的人，并且有很强的击球欲望。在其他人挥棒击球时，要注意观察他人的技术特点及长处，以及存在的问题，以利于提高自己的技术。这是成为优秀击球员的第一步。

（九）在练习击球时对投手的投球提出要求

[要点]

- 在训练时，对投手的投球提出要求；
- 不能只满足于击打容易的球；
- 从训练时开始，就要研究各种球的打法。

在平时训练时，如不让投手全力地投球，而只满足于击打难度小的球，这样就无法使自己的水平得到提高。一名好的击球员在训练时，会对投手投出球的球路、高低或变化球等提出自己的要求，或者让投手不告诉自己下一个要投出的是什么球。这样的训练才能更接近于实战。

（十）让投手向自己的弱点投球

[要点]

- 在训练时让投手向自己投出不擅长击打的球；
- 注意改正自己的缺点。

练习击球动作的一个重要目的，就是通过练习加强自己的薄弱点。在平时训练时，要让投手多投一些自己不擅长击打的球，如不同的路线、不同的高度及不同性能的球。这种练习是非常必要的，只有经过反复实践，才能在关键时刻击出好球。

（十一）保持身体的放松

[要点]

- 保持身体的放松是成为好击球员的条件之一；
- 身体要放松，但击球要用力。

判断一名击球员优劣的重要标志，就是看他进入到击球区后，身体是否保持放松。如果能做到身体放松、情绪稳定，就能使挥棒正确，平衡也容易掌握，也就有可能打出好球。与此相

反，如果由于紧张而身体僵硬的话，就会使挥棒动作变形，导致不能在击球的瞬间用力。只有以自然、轻松的姿势，并在击球的瞬间发挥出最大力量者才有可能成为好的击球员。

（十二）人不离棒

[要点]

- 只要有时间，就要练习挥棒；
- 即使是在进行轻打练习时，也要以实战的心情击球。

像投手、内外场手经常拿着手套和球那样，只要有时间，击球员也要手握球棒做挥棒的练习。要熟悉自己的用具，使其成为身体的一部分。即使是在房间里，只要有足够的空间，就可以进行挥棒的练习，而在狭窄的地方则可以做握棒的练习。要以实战的心情对待轻打练习。通过大量细微努力的不断积累，就一定能提高水平。

（十三）注意击球的时机

[要点]

- 只有掌握正确的时机，才能准确地击球；
- 眼睛、神经、肌肉及精神要集中。

击球的时机是指在本垒板前的某一点上用球棒触击通过好球区的球。为此，目光要紧紧地盯住球，保持精神的高度集中。眼睛、神经、肌肉要三位一体，击打通过好球区且自己擅打的球。掌握正确的击球时机，不是靠理论就能学会的，只能通过反复的击球练习，让身体体会最佳的击球时机。

（十四）熟悉规则

[要点]

- 详细了解有关击球的规则；

• 熟悉规则，也是成为好的击球员的条件之一。

击球员必须要熟悉有关击球的规则。如果不了解相关的规则，就有可能使自己的技战术发挥受到影响，从而出现不利的局面。不仅要熟悉有关击球员的规则，还要正确地掌握跑垒和防守方面的规则。熟悉垒球规则，也就是了解了垒球运动本身，这也可以说是成为好的击球员的条件之一。

（十五）带着自信进入到击球区

[要点]

• 要相信自己的能力；

• 要有打出好球的决心。

对自己的击球是否有信心，这对击出的球有着很大的影响。为此，要相信自己的能力和技术，带着自信走进击球区，面对着投手，显示出自己要打出好球的决心。即使在平时练习时，有了打出好球的决心，才能很快地提高技术。所以，自信与意志是必备的条件之一。但是，自信不是自满，对对手采取傲慢或轻视的态度，都是不可取的。

（十六）了解好球区的位置

[要点]

• 好球区的宽度是不变的，但其高度会随着击球员的身高而变化；

• 根据情况的不同，好球区会变大或变小。

好球区的宽度与本垒板的宽度相同。因此，无论谁站在击球区，好球区的宽度都不会改变。但是，好球区的高低是在击球员自然站立时，腋部以下到膝部以上的部位。所以说，随着击球员的身高不同，好球区的位置也不一样。只有非常熟悉自己的好球区的位置，才能迅速作出好坏球的判断。

（十七）找出防守方的弱点

[要点]

- 注意观察对方防守的状况；
- 发现并攻击对方的弱点也是一种技术。

在比赛时，要时刻注意观察研究对方防守的状况。比如说，当对方三垒手的位置靠后时，可以突袭触击球；当对手的防守位置靠前时，可以打出越过内场手头顶的高球。总之，要进攻对手疏于防备之处。另外，当了解到对方的投手防守不好时，只要做出准备要打触击球的姿势，就可以给对方的投手造成心理上的压力。

（十八）尽早纠正自己的薄弱点

[要点]

- 要尽可能早地纠正自己的薄弱点；
- 不可急于求成，要循序渐进。

要想成为一名好的击球员，就必须清楚自己还存在着哪些薄弱点，采取何种办法加以改进。对这些薄弱点，既要尽早加以改进，但是又不能急于求成，要通过每日的努力逐步进行。

（十九）要对场上的状况作出正确的判断

[要点]

- 对自己在何种状况下进入击球区，要有正确的判断；
- 一旦作出判断后，就要专心地击球；
- 如果一时作不出判断，可以暂时离开击球区。

在进入击球区时，必须要根据本局的出局人数、跑垒员的状况、得分的经过等各方面的情况，作出自己应如何打球的判断。此外，由于情况出现变化，自己无法作出合适的判断，或对暗号

内容不明白时，不要带着疑问去击球，可以离开击球区，向教练员请示。

（二十）要有责任感

［要点］

• 要根据击球的顺序，清楚自己肩负的责任；

• 如果自己是得分的主力时，就要努力争取得分。

在众多的队员中，只选出 9 个人上场击球，因此，必须要根据在击球顺序中自己所处的位置，清楚自己应肩负的责任。特别是对“ 扫垒三人小组 ”（能用安打把跑垒员全部送回本垒的击球员，一般是指第三、四、五棒击球员）来说，肩负的责任就更大了。他们必须要具备带领球队进攻的决心和意志，不负众望，打出好球。

（二十一）什么时候长打

［要点］

• 在两人出局无跑垒员的情况下，要努力长打；

• 在无人出局或一人出局，三垒有跑垒员的时候，可打外场的高飞球。

不论在任何时候都只是长打，还不能称为是好的击球员。要清楚在何种情况下应该争取长打，一旦决定后就要努力地进行长打。一般是在两人出局无跑垒员、无人出局或一人出局三垒有跑垒员时，争取长打。因为在两人出局无跑垒员的情况下，如果能打出本垒打的话，击球员自己就能得一分。在无人出局或一人出局三垒有跑垒员的情况下，即使是没能打出长打而只打出了牺牲自己的外场高飞球的话，三垒跑垒员得分的可能性也很大。

（二十二）发挥自己的长处

[要点]

- 要了解自己的长处；
- 在比赛中充分发挥自己的长处。

一个好的击球员，会很了解自己的技术水平和能力。也会很清楚自己与他人相比长处所在。因此在比赛中，要尽可能地发挥自己的长处。比如说擅打触击球的人，在比赛时就要不断地用触击球去扰乱对方内场的防守。同时，这也可以使自己的触击球技术进一步得到提高。要在重视全队配合的前提下，根据情况发挥个人的长处。

四、在实战中运用挥击技术

练习与实战是不一样的，尽管投手的投球、击球员的击球没有什么变化，但在实战中会更加重视作战的实效。此时的投手已不是仅仅只将球投出，而击球员也不能仅仅只将球击出就行了。击球员在进入击球区前，必须要考虑到场上的状况和战术的要求。

（一）站在击球区的什么位置上

[要点]

- 与本垒板相对，站位是靠前、靠后、还是居中；
- 与投手相对，站位是偏近还是偏远。

进入击球区后，击球员双脚所站的位置就是“站位”。

与本垒板相对，站位是靠前还是靠后，或者是在中间？与投手相对，站位是靠近投手一侧，还是远离投手一侧？这取决于许多因素。不能说站在哪个位置上对击球员最有利，站位的选择决定于击球员的习惯、投手是右手还是左手、投手擅长投球的种类

等。这里介绍的各种站位都有其长处和短处。

（1）与本垒板相对，站位靠前

这种站位便于击打外角球，但对内角球的处理不利。

（2）与本垒板相对，站位居中

这是一种不偏向哪一边的普通站位。对一般的内角球和外角球都可以处理，但对偏外的外角球较难处理。

（3）与本垒板相对，站位靠后

这种站位是站在击球区最靠后的位置上，对击打内角球有利，但对处理外角球不利。

（4）站位靠近投手一侧

这种站位对击打慢速球或曲线球等变化球有利，这是因为击球可以在球尚未变化前就击到球，而给投手的投球造成困难。但另一方面，它对击打直线快球不利。

（5）站位远离投手一侧

对于对付投快速球的投手来说，这是一个有利的站位。也就是说可以有了更多的时间注视球（尽管只是很少的一点儿）。此外，还可以在曲线球的转弯结束的地点上击球。

如以上所述，任何一种站位都有其有利和不利的方面，要根据当时的状况及对方投手投球的情况来决定采取什么站位。作为基本的站位，要把（2）的位置作为考虑的中心。一般来讲，居中站位应作为基本的站位。

（二）击打直线快球

[要点]

- 挥棒不能慢；
- 要迅速准确地判断球路。

对击打快速的直线球，掌握合适的击球时机是必要的。从投手站在投手板上开始，就要注意投手所站的位置，并持续地注视

着球，以判断来球的路线。

（三）击打曲线球

[要点]

- 注视球，在球拐弯后再击球；
- 转动腰部挥棒击球；
- 将球棒充分拉引后挥击。

曲线球与直线球相比，球路上有了变化，速度也相应地降了下来。但因此即认为曲线球的球路因为弯曲而不易击打是错误的。有些运动员就最擅长击打曲线球。要沉着地注视着变化的球，并随着球的变化而做出动作，要比击打直线球时更加利用腰部的旋转力量，将球棒拉引后击打。对内角的曲线球再慢一些出棒，但要迅速地转动腰部击球；对外角的曲线球要以将球打向右外场，对进入中部的曲线球要以将球打回到投手的感觉来击球。

（四）击打下坠球

[要点]

- 不要被下坠球所迷惑；
- 体重适当地放在后腿上；
- 压底身体的重心。

下坠球很多情况下是作为决定胜负的投球手段，或是试探击球员的挥击能力而被使用。要特别注意投手投出下坠球。在击打下坠球时，眼睛要盯住球，重心放低，将球棒尽量地拉引，以球棒的中心击球。双脚要分得大些，站位要偏向投手一侧。

（五）打出地滚球

[要点]

- 对手在处理地滚球时会比处理高飞球更容易出现失误；

• 以从上向下叩击球的感觉击球；

• 对高球不要出手。

比赛中有时要求打出地滚球，比如说二垒的跑垒员要跑向三垒，自己也要跑向一垒时。在这种情况下，要比平常更早地将重心移向前脚，以从上向下的感觉挥棒击球。而对高球则不要出手，也不要向上挥棒。地滚球与高飞球相比，更容易使对手出现失误，因此，一定要记住地滚球的打法。

（六）打出高飞球

[要点]

• 重心放在后脚；

• 以低的重心击打较高的球；

• 稍稍向上挥棒。

在一人出局三垒有跑垒员的情况下，具有长打能力的击球员可以打出以牺牲自己而让跑垒员进垒得分为目的的高飞球。这就是外场高飞球牺牲打战术。在准备打高飞球时，重心要放在后脚上，整个身体稍稍压低，右打击球员要注意把球打到中、右外场方向。对较低的球不容易打成高飞球，对外角球容易打出内场高飞球。

（七）打第一球

[要点]

• 要了解第一球所能产生的效果；

• 以给对手的防守造成混乱为目的。

有些投手投出的第一个球往往是好球，特别是控球能力好的投手这种情况更多。打第一个好球，也是有效的进攻方法之一。有些投手会由于投出的第一个球就被打出安打而受到遏止。此外，当出现由于前一个击球员打出本垒打，或是以四坏球被送上

一垒时，投手的心情会很烦躁；或是当投手或接手刚被换上场；或是在防守方出现失误等情况的时候，尝试进行“初球进攻”会收到很好的效果。要想在投手对自己投出的第一个球就打出安打，就要密切观察在这之前投手的投球。

（八）在两击之后的击球

[要点]

- 出现两击之后是关键的时刻；
- 要有打好投手投出的决定性一球的信心。

在两击之后，击球员最忌讳的是出现心神不安、情绪急躁。投手在两击后多半会投出有决定性的最后一球，从而使击球员出局。在对方投手取得两个好球后，击球员此时已经无路可退了。因此，在两击后，对投手投出的好球一定要挥棒，不能只等待自己擅打的球出现，要扩大好球带，对认为坏球成分多的球也要挥棒。要以冷静的心态，集中注意力考虑如何击球。要短握球棒，有力地挥击。

（九）挥击界外球

[要点]

- 不要草率地三击不中；
- 对内角球打三垒方向、对外角球打一垒方向的界外球。

即使同样都是出局，草率地三击不中出局与经过顽强地相持后再出局的意义是不一样的。这里所说的相持，实际上是指击打界外球。在两击以后，不断地击打出界外球，可以使投手产生烦躁的情绪。这时投手就有可能投出四坏球，或者被迫投出好球。如果击球员能坚持到此时，就可以说他战胜投手的机会来了。

（十）在没有跑垒员的时候

［要点］

- 以第一棒击球员的心情击球；
- 努力进到一垒。

击球员进入到击球区时，如果这时垒上没有跑垒员，那么，他就要以第一棒击球员的心情来击球。如果是个力量型的长打者，即使在两人出局的情况下，也要争取打出本垒打。一般的击球员，应只选好球击球，考虑如何能上到一垒。为此，要注意第一球。第一球如果是好球的话，当然要挥棒击球，但尽可能地让投手多投球也是很重要的，从这一点来说，对第一球也可以放过不打。

（十一）在有跑垒员的时候

［要点］

- 要对跑垒员的跑动及如何得分作出正确的判断；
- 如果“击球数”有利，要有挥击好球的意图；
- 要结合场上当时的局数、出局人数考虑如何才能得分。

在垒上有跑垒员时，要对跑垒员的跑动、如何得分等作出清楚的判断。动脑筋判断投手的投球，有时要积极地挥棒，有时又要慎重地选择来球。当对手的防守出现混乱时，要迅速抓住其漏洞，利用触击球、打而跑等手段争取得分。还要特别注意教练员及指导员的暗号。

（十一）注意观察对方的投手

［要点］

- 在本队队员进攻时要注意观察；
- 记住那个投手以往对自己是如何投球的。

进入到击球区后，一定要精神集中，要认真观察研究对方投手的投球，本队同伴是如何进攻的。根据击球的顺序，通过观察对方投手对本队击球员依次投出的球，可以大致了解其投球的特点，这对自己进攻很有利。此外，还要记住那个投手以往是如何对自己投球的，他经常会投出什么样的球，这有助于判断和击打投手的胜负球。

（十三）要注意观察对方的接手

[要点]

- 接手是球队的中枢，必须要观察他的动向；
- 还要研究接手的性格。

投手是受接手指挥的。多数球队是由接手担任着全队组织者的任务。特别是在接手发出的暗号迅速被投手接受时，就能由此判断哪个接手是该队的指挥者。接手是强硬进攻型的，还是要求投手以各种变化球来回避击球员的，可以通过仔细观察了解清楚。此外还可以通过接手发出暗号的方法以及接受方的判断等，研究接手的性格，作为考虑进攻方法的参考。

五、触击技术

触击是进攻时的“轻武器”，即不是采用挥棒动作去击球，而是有意等球碰棒或用棒轻触来球的一种击球方法。触击法击出的球，多停在本垒附近或沿一、三垒边线缓慢滚动（图 2 - 10）。这种方法表面上看起来比较消极，但在不同的战术配合中，有时却是一种很有效的进攻手段，在关键时刻，出其不意，攻其不备地运用它，确实可以打乱对方防守阵势，变被动为主动。

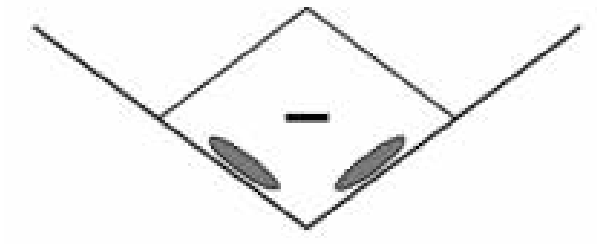

图 2 - 10　触击球方向和落点的最佳区域

（一）触击的形式

因不同战术的需要，触击时可以采用不同的准备姿势，根据准备姿势的不同，可以将触击分为公开触击、隐蔽触击和佯做触击三种形式（图 2 - 11）。

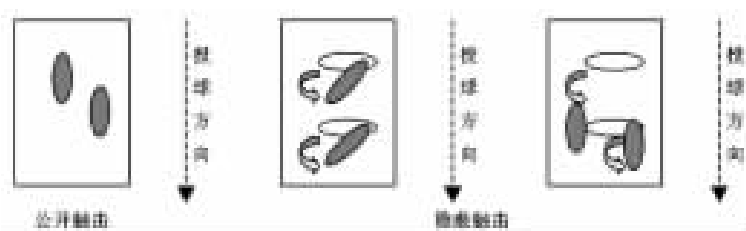

图 2 - 11　触击时击球员双脚的站立位置

公开触击：投手投球前，击球员的身体已经转向投手，采用两手分开的触击握棒，公开向对方暴露击球意图（图 2 - 12）。公开触击时根据投球的速度、高度和预订击球的方向与球的滚动速度做触击动作，以两手的伸缩来调整出球的角度，以手与膝的起降来协调高低。两手握棒应使手指、手腕放松些，便于感觉触击时的用力。两眼始终注视球，触到球的同时即起步跑垒。

图 2 - 12　公开触击的准备姿势

隐蔽触击：准备姿势与挥击的准备姿势一样，以便将触击的意图隐蔽到最后一刹那。击球时突然转动双脚和身体，双手拉开把球棒前伸迎球触击，然后迅速起步跑垒。

佯做触击：在投手投球前，击球员摆出公开触击的准备姿势来迷惑对手，这时对方的内场手会靠前防守，在投手投球的同时，击球员从触击的动作转为用力挥棒，把球打过内场手的头顶。在从触击转为用力挥击时，必须要注意的是，由于击球动作急速变化，不能做动作大的长打，而应以小而有力的挥棒将球击出。

（二）触击的方法

按照触击技术的区别，触击方法有转体触击和腋下倒棒触击两种。这两种触击方法都属于隐蔽触击。

转体触击：为了不过早暴露触击的意图，击球员开始的握棒和站立姿势与正常挥击的姿势一样，在投手的球刚离手的一刹那，击球员迅速向左转动。转体时两膝微屈，重心下降，身体稍前倾，两眼注视来球。在转体的同时，左手握棒向左移动，使球

棒与地面平行于胸前。在移棒的同时，右手快速沿棒向上滑动，拇指在上，食指和中指在下，稍紧握球棒的中段。要用左手控制击球的角度，右手控制击球的力量，对准来球，用棒头约三分之一处击球，并向前下方轻推球棒。球击出后，双手脱棒，快速起步跑垒（图2 - 13）。击球员为了争取自己安全上垒，多采用更隐蔽的转体触击方法击球，有经验的运动员常等球即将到达本垒时才转体触击，起棒和起步跑垒动作几乎同时开始，其隐蔽性更强。如果是左手击球员也可以在投球即将到达本垒时，以双手握棒前伸触击。在此同时，身体右转，重心移向一垒方向，边起跑边触击，这样可以提前起跑，有利于上垒。但须注意触击时勿踏出击球区（图2 - 14）。

图2 - 13

图2 - 14

腋下倒棒触击：击球员以挥棒击球的准备姿势站立，当球即将到达本垒时，突然左手握棒向右臂腋下移动，右手沿棒向上滑动到球棒的中段，棒头横倒，在身体的右前方触击，使球轻落在本垒的左侧。这时，上体前倾，双手脱棒，急速起步跑向一垒（图2 - 15）。

在比赛中，转体触击方法和腋下倒棒触击方法相比，前者动

图 2 - 15　腋下倒棒触击

作简单，容易击中球，并便于控制球的落点和方向。后者动作较难，但动作较为隐蔽，对初学者来说掌握有一定的困难。

掌握技术要点

触击时有以球棒头部“ 挡击 ”球的感觉

除‘ 抢分触击 ”外，一般应以‘ 好球 ”为触击对象

用力的触击即为失败，球棒触击球时要减弱来球的力量，使球向地面方向滚动

球棒的上端位于好球区的最高位置，从上向下地触击球

目光盯住来球，直到击中球为止

（三）触击球的路线

触击球时，必须要考虑到跑垒员在哪个垒上，目前已有几人出局等情况。场上可能会出现各种各样的情况，在这里举出一些有代表性的触击球路线以供参考。

1. 无人出局，一垒有跑垒员

这时向一垒、三垒方向触击都可以，但由于一垒有跑垒员，使一垒手不能向前接球，这样将球向一垒方向触击会更好些。

2. 无人出局，一、二垒有跑垒员

由于一垒跑垒员要向二垒、二垒跑垒员要向三垒跑动，因此，将球触击到三垒方向，可使三垒手被迫向前接球，有利于二垒跑垒员跑上三垒。

3. 无人出局，二垒有跑垒员

在这种情况下，也是要让二垒跑垒员跑向三垒。将球触击到三垒方向，可使三垒手被迫向前接球。

4. 无人出局、或者是一人出局而三垒有跑垒员

这是“打抢分触击”的局面。在接到暗号后，不论对何种来球都能确实地触击到球，这比触击球的路线更为重要。这时绝对不能让对手识破自己要触击的意图。对外角球也一定要触击到。

5. 二人出局，垒上无跑垒员（或有跑垒员）

一般在这种时候，不论垒上有无跑垒员，都不会打触击球，但是，突然地使用“击球员击球、跑垒员偷垒”的战术，或者是采用“突然触击”战术，其成功率也会很高。这时可以向一垒垒线方向或三垒垒线方向等处理触击球薄弱的地方触击球。

掌握技术要点

触击时要考虑到跑垒员、出局人数等情况

要考虑到朝什么路线触击球更有利

六、挥棒击球的练习方法

（一）挥棒技术动作分解练习

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

（二）专项辅助练习

利用各种不同重量的棍棒，按击球的准备姿势站立，用短握或中握法握棒，进行下述挥棒辅助练习：

1. 左手持短棒，作单臂肘部领先向左下侧引棒，收腕，挥棒的练习；右手持棒，作向左侧前送推棒，收腕挥棒的练习。

2. 以下肢转髋发力，带动肩、臂、甩摆手腕的出棒动作。体会击球时全身动作的协调配合。

3. 双手持棒，以肩部发力，上臂带动前臂向左侧前收腕，连续挥棒。体会用上肢力量挥棒时前臂和上臂的配合动作。

4. 右手持棒接近二分之一处，掌心向上，腋部轻夹棒柄，棒头向前横于体前，利用前臂、手腕的力量轻微向上连续颠击球。可以在原地或行进间进行练习，尽量使球不落地，并记出颠击次数，练习击球判断的准确性。

（三）挥空棒练习

按照击球的动作要领，从击球准备动作开始，用长握法或短握法反复练习挥空棒，以纠正不正确的动作，巩固正确技术要领。挥空棒的练习形式可采用下述方法：

1. 挥重棒与挥轻棒交替进行。

2. 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。

3. 柱子上按“好球”高度作一标记，练习人挥棒轻触标记。

4. 挥棒击吊起的沙袋或实心球。

5. 一人在离 5～6 米处伸拳表示来球位置，击球员对准位置挥空棒作击球练习。

6. 面对镜子作不同高度的挥棒击球练习。挥空棒可以采用分组练习，每组 15～25 棒。

（四）击打固定球

利用击球座或击球立柱进行练习，在挡网前安装击球座或击球立柱，挥棒击打放在击球座或立柱架上的球，要求击球时必须盯住球，这是解决击球力量和准确性的有效方法（图 2 - 16）。

图 2 - 16

（五）击抛球练习

1. 击直抛球

2 人或 3 人一组，垒球 10～15 个，一人侧向蹲、坐或跪在挡网前 2～3 米处，把球集中在身前，单手拿球向上抛起 0.60～0.80 米的高度。击球员面向抛球者约 1 米左右的距离，按照完

整的击球动作，连续将球击向挡网（图 2 - 17）。击球时眼睛注意看球并体会击球力量的协调。2 人交换抛击练习。

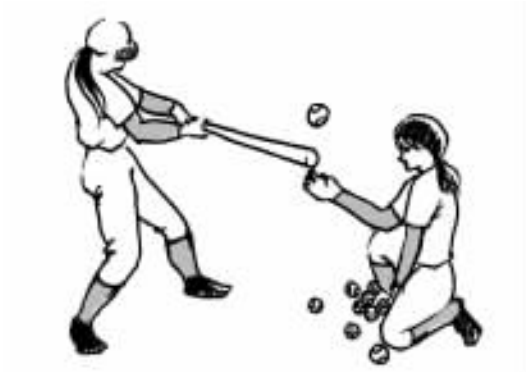

图 2 - 17

2. 击斜抛球

2 人或 3 人一组，垒球 10 ~ 15 个。抛球者距挡网 3 米左右侧向站立，向击球员连续投中速球。击球员在挡网斜前方 8 ~ 9 米处，将投来的球击向挡网。击球时注意眼睛盯球，边体会击球动作的协调，边观察并分析击球效果。二人轮流投击球。

（六）轻击练习

1 人击球，3 人站成一列横排进行防守，防守人距击球点约 10 ~ 15 米。投手在击球员的正面投出中速好球，要求击球员用百分之 20 至 30 的力量轻击，击出直线球或地滚球。这种练习方法常用于正规击球练习前或比赛前的击球练习。

（七）击投手投球的练习

4 ~ 5 人为一组，每组 2 ~ 3 个球。可以固定投手或轮换投手，投球距离 9 ~ 10 米，投手投出快、慢高低球，击球员要判断

是好球还是坏球，并迎击好球，检查击球效果。也可以 4 人按照击球员、投手、接手和外场手轮换位置，轮流击球，每人击中 8 ~ 10 次后轮换。

（八）击打快速球

缩短投手距离，投手投出快速球，或用小垒球作击打快球练习。

（九）自抛自击练习

2 ~ 4 人为一组，每组 1 ~ 2 个球。击球员自抛自击，将球击成平直球、地滚球或腾空球。其他 2 ~ 3 名接球者距击球员 15 ~ 20 米，做好接球准备，主动截接击出的球，然后传向接手。接手在击球员的侧后方，接传来的球，给击球员供球。

（十）触击球练习

1. 触击模仿动作练习

每人一根球棒，按照触击球的动作要领进行模仿性练习。球棒少时可以 2 - 3 人为一组，轮流练习，互相观摩，发现并改正存在的问题。

2. 触碰球练习

2 人一组，一人持棒做好公开触击的准备姿势，另一人持球置于击球员球棒前，在好球区内上下左右移动，击球员眼睛盯住球，随着球的移动持棒作触碰球的练习。

3. 触击轻抛球

2 人一组，相距 3 ~ 4 米，投球者投慢速好球。击球员分别按照公开触击和隐蔽触击的方法，将球击向投球者脚下，投球者截接球后继续投球。每人击球 10 ~ 20 次后交换位置继续练习。

4. 定向触击

3 人一组站成三角形，相距 3～4 米，两人投球，一人击球。投球的两人面对击球员，交替投球，击球员调整击球方向，用触击法将球击向投球人的脚下。

（十一）击球教学和训练时的注意事项

1. 练习挥空棒或击球时，教师要随时观察每个学生的击球技术动作，抓住主要问题，及时纠正。

2. 练习击球时，特别是在作挥空捧练习时，教师要经常向学生进行安全教育，并进行合理组织，防止伤害事故。

第二节　跑　垒

击球员完成击球任务后立即开始跑垒，这是进攻的继续。垒球规则规定，跑垒员必须依次安全地触踏各个垒位，最后回到本垒才能得分。跑垒是靠队员正确的判断，机智的选择时机，果敢的起动，快速的奔跑，在临危的情况下勇猛滑垒等才能获得成功。速度是跑垒员能否上垒和得分的重要条件。但在跑垒过程中，除发挥速度外，跑垒员必须及时观察场上比赛的情况，根据当时的进攻任务，做到既要力求保存自己不被中途截杀，又要与同队击球员及其他跑垒员相互配合来牵制对方，扰乱对方的防守，达到拖延时机或造成防守失误以利于本队得分的目的。

一、跑　垒

跑垒技术基本上可以分为击球后跑垒，跑一个垒和连续跑垒。

（一）击球后跑垒

进攻队员在击球时称为击球员，完成击球动作后开始跑向一垒即成为击跑员。当击跑员跑上一垒后才算是跑垒员。击球员在将球击出后，应立即起跑，并全速冲向一垒，力争在球未被守队传至一垒前触踏一垒垒包。

击球员挥棒击球后，双手顺势在左肩前（右打者）松棒并随着起步将球棒放下，注意不要甩棒，同时起步跑向一垒。起步时右脚先向前跨一小步，左脚跟上正对一垒方向，两臂快速摆动，上体稍前倾，以小步用力后蹬。跑出三四步后，上体逐渐抬起，保持身体平衡，步幅逐渐加大，以最快的速度沿一垒线和跑垒限制线冲向一垒。在踏垒前的几步，身体重心稍向右倾斜，以便用左脚触踏一垒双垒包的右角。踏垒后可继续沿界线外侧冲出几步，并减慢速度，然后返回一垒再站在垒包上（只有击跑员上一垒和三垒跑垒员跑回本垒时可以在踏垒后冲过垒包。跑垒员跑向二垒或三垒时，如冲过垒包就有被触杀的危险）。击跑员在返回一垒时，应注意球所在的位置。如情况许可，就再继续跑垒并争取安全到达二垒。踏一垒前不要因害怕踏不上垒包而调整步点，以免影响速度，两眼要注视一垒手的脚和垒包，以防和一垒手相撞或漏踏垒包。根据规则规定，击跑员要进入跑垒员限制线内跑上一垒，否则一旦与接球的一垒手相撞或妨碍对方接球和传杀时就要被判出局。

掌握技术要点

起跑快，冲刺猛，踏垒准，这三点是对击跑员的基本要求

眼睛要看着垒，不要看球

不要滑垒，除非为了躲避一垒手的触杀

（二）跑一个垒

击球员安全到达一垒后即成为跑垒员。跑垒员分别停留在一垒、二垒或三垒时，必须随时准备，机智地利用一切机会攻占下一个垒位。一方面是靠自己伺机主动进垒（即所谓的偷垒）；另一方面要在同伴的配合下抢进垒，其全部过程为离垒疾跑和踏垒急停。

离垒疾跑：当投手踏上投手板准备投球时，跑垒员的一只脚的前脚掌触踏垒垫的内沿，另一只脚向前自然跨出一步支撑身体重心，两膝弯屈，上体前倾，成站立式起跑姿势，两眼注视投手投球出手的动作。当投手投球离手的瞬间，后脚用力伸蹬垒垫，两臂前后交替摆动，起动离垒。如果是在偷垒、击出空当球、出现封杀局面，或是在防守队员传接球失误时，就要迅速跑向下一个垒位。如果击出的球很容易被守场员截接时，当疾跑 3～5 步后，再根据场上情况的变化，确定继续进垒还是退回原垒。

踏垒急停：当场上局势使跑垒员没有继续进垒的可能时，跑垒员在即将到达所攻占的垒位前，步幅要稍小，先降低身体重心，控制身体平衡，在垒前以左脚为轴，急剧向左转体 90 度，提拉右膝，以右脚前脚掌内扣伸踏垒垫内沿急停。另一种急停方法是当左脚触踏垒垫后，随着身体前移的惯性，右脚继续向垒前跨出一步，用全脚掌着地，以缓冲前冲力量。此时，身体重心降低，屈膝成弓箭步，保持左脚不离开垒垫。

掌握技术要点

只能在投手投球离手后离垒，切忌离垒过早
根据场上情况决定是继续跑垒还是退回原垒
到达垒位后，踏垒脚保持触踏垒垫
注意跑垒指导员的指示

（三）连续跑垒

击球员击出高远、有力的空当球，或防守队员传球失误，球滚动较远时，击跑员或跑垒员可以连续跑垒。击球员在将球击出的一刹那是能够看到球的去向的。因此，击跑员在快速起动跑向一垒的过程中不应回头看球或边跑边看球，否则就要影响奔跑速度。击跑员在跑向一垒时，要注意观察跑垒指导员的手势，根据场上情况的变化，如有可能在到达一垒后继续跑进，争取跑上二垒。击跑员和跑垒员在连续跑垒时应跑弧线，在临近下一个垒位约 5～6 米左右时，逐渐向外侧绕弧线。跑动中，上体要向内倾斜，克服离心作用，右脚以前脚掌内侧着地，左脚以前脚掌外侧着地，右肩高于左肩。靠近垒位时，用左脚或右脚触踏垒垫的内角，踏垒后加速直线跑向下一个垒位急停或者再绕弧线继续跑进（图 2 - 18）。

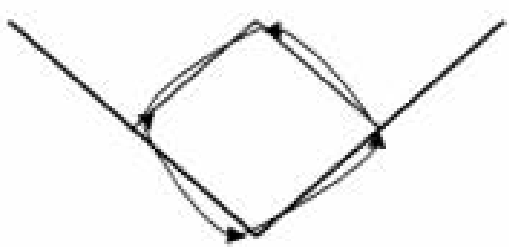

图 2 - 18

掌握技术要点

击跑员跑向一垒时不要回头看球以免影响速度
连续跑垒时要提前向外绕跑弧线转弯
跑动转弯时身体自然内倾
连续跑垒触踏垒垫的内角要准确，不要漏踏垒垫

二、滑　垒

滑垒是跑垒员在快速跑垒将要到达垒位前的一刹那，迅速倒地，向前滑动，用手或脚触及垒包的一种进攻技术。其目的有二：一是为了在不减速的情况下，能很快地触垒，这样既可以避免冲过垒包被触杀出局，又能防止与防守队员相撞；二是为了减少被防守队员持球触杀的面积以增加安全到垒的机会。滑垒是获得偷垒成功，安全进垒或得分的有效手段，它在跑垒中的作用是很大的。跑垒员在上垒的紧急时刻，如能机智、果断、及时地应用滑垒技术，就能化险为夷，安全上垒，使局势朝有利的方面转变。

滑垒的方法一般有坐式滑垒、勾式滑垒、直腿滑垒和前扑滑垒四种。

（一）坐式滑垒

坐式滑垒在垒球比赛中是使用最多、最安全的滑垒方法。坐式滑垒可以从垒包的侧面进行，也可以在垒包的正面进行。在各种滑垒方法中，坐式滑垒可以更快地触垒，并可以在触垒后迅速地站起准备进行下一个动作。

滑垒从垒前 3 米左右的位置上开始，弯曲双腿中能自然弯曲的一侧腿。弯曲一侧的腿在下面依次用脚背外侧、小腿外侧和臀部着地呈坐地姿势滑向垒包。抬起在上面的另一侧脚触垒。这时膝部要稍微弯曲，脚后跟着地，触及垒包后，利用滑行的力量，迅速站起，准备随后的动作。

如果为了减少滑垒坐倒时的冲击力而以手扶地的话，会造成手臂的疼痛或受伤。所以，在滑垒时双手要上举，身体重心放在弯曲腿上，这样就可以减少受伤的机会（图 2 - 19）。

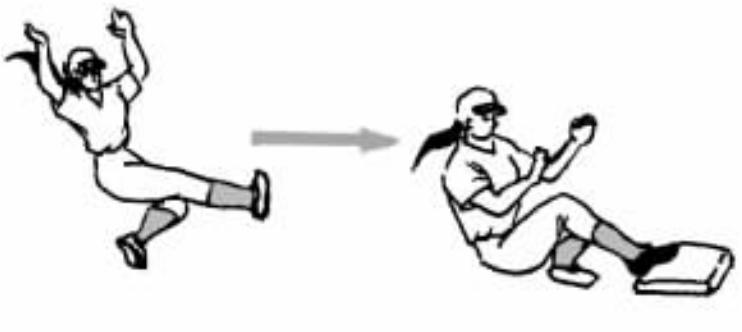

图 2 - 19

掌握技术要点

这是最安全、速度最快、使用最多的滑垒方法

把习惯弯曲的腿放在下面着地滑行，用上面的脚触垒

触垒后迅速站起，准备完成下一个动作

滑垒时双手上举避免受伤

（二）勾式滑垒

所谓“勾式滑垒”，顾名思义就是在滑垒时，触垒的脚像钩子一样滑向垒包。勾式滑垒是为了躲避对手的触杀而使用的，其有利点是既可以滑向垒包的右侧，也可以滑向垒包的左侧。

在滑向垒包的右侧时，身体倒向右侧，左脚尖朝上，右脚稍微抬起，向垒的右侧伸出。以左脚尖触垒，在触及垒包右侧前，脚尖保持伸直状态，触垒后用脚背勾住垒包的外角。在身体运动

自然停止前，左脚一直要保持着与垒包的接触。在跑垒途中，如看见防守队员在垒包的右角接球时，跑垒员可以改为向垒包左侧滑进以躲避触杀，滑垒动作与右侧滑法相反（图2 - 20）。

图2 - 20

掌握技术要点

根据情况决定是滑向垒的右侧还是左侧

用脚尖触垒，以脚背勾住垒包的外角

脚部在触垒前保持伸直

滑垒时手臂上举展开

（三）前扑滑垒

前扑滑垒又被称作鱼跃滑垒，动作简单易学，滑进的速度快，被触杀的面积小，是在安全上垒与被杀出局的紧要时刻使用的滑垒方法（图2 - 21）。

图 2 - 21

跑垒员在快速跑动接近垒包 2 ~ 3 米的距离处，上体前倾，重心降低，双脚用力蹬地，两臂尽量前伸，鱼跃向前，在身体前倒中扑出，膝部稍屈，小腿向上抬起，依次以手掌、胸部、腹部和大腿着地向前滑行，头部抬起注视垒位，以靠近垒包一侧的手触垒。在比赛时成为跑垒员后，要带上手套进行滑垒，以减少触垒时的冲击力。前扑式滑垒方法是身体前倒，头部在前以手扑垒，如发生冲撞比较容易发生伤害事故，因此，对年龄较小的少年运动员，不宜使用这种方法。

掌握技术要点

在紧要时刻要大胆使用

要掌握“前扑”，不是“前跳”，前扑的距离要与速度相适

以距离垒包近的手触垒

三、比赛中的跑垒

跑垒在进攻中与击球有着密切的关系。拥有奔跑速度快、跑垒技术好的运动员，可以使比赛向有利于本队的方向展开。与掌

握击球这一基本技术一样，运动员也要熟练地掌握跑垒的技术，并在比赛中正确地运用跑垒技术。

（一）以正确的姿势奔跑

[要点]

- 以前脚掌蹬地跑动；
- 跑垒时要注视前方 5 米的地方。

跑垒时要注意姿势的正确。双手微张开，两臂用力前后摆动。奔跑时目光注视前方 5 米的地方，切忌低头跑动。在跑垒时为了能做到急起急停，敏捷地移动，奔跑时要注意将重心放在前脚掌上。

（二）在击球的同时开始起跑

[要点]

- 在击球的同时开始起跑；
- 即使到了一垒附近，跑动的速度也不能降低。

击球员在挥棒后要立即转为向一垒跑进。击球时身体后仰，或由于用力挥棒而造成身体失去平衡等，都会影响起跑。击球员从击球的瞬间开始，就由击球员转为击跑员，因此，在击球员阶段就要注意如何顺利地成为击跑员。此外，在以一垒为目标的跑垒时，即使跑到了一垒附近，也不要降低跑垒的速度。

（三）跑垒时不要看球

[要点]

- 不要去看击出球的方向；
- 边跑边看球，会影响跑垒的速度。

球击出的方向及状况等，在完成击球时一看马上就可以明白。因此，在跑上一垒前，必须全力地奔跑，不能边看球边跑。

边看球边跑会降低跑垒的速度。由于速度降低，会丧失安全上垒的机会而被杀出局。一旦开始起跑，就一定要为了安全上垒而全力地奔跑。需要注意的是，如果边看球边跑形成了习惯的话，纠正起来就会比较困难。

（四）全力地奔跑

[要点]

- 在裁判员宣布出局前，要全力地奔跑；
- 直到宣布出局前也不能丧失信心。

即使是普通的地滚球或高飞球，只要裁判未宣布出局，就要全力地向一垒奔跑。此外，在宣布了“三击”而投出的球接手漏接的话，也可以向一垒全力奔跑。但是在无人出局，或是一人出局、一垒有跑垒员时，从裁判员宣布之时起，击球员即为出局。之所以要全力奔跑，理由是防守方可能会有失误，或者是因为跑垒员的全力奔跑而慌张地传出高球或低球。特别是在二人出局的时侯，更要全力地奔跑上垒。

（五）踏垒包的右侧前部

[要点]

- 脚踏一垒垒包的右侧前部；
- 与其说是踏垒，也可以说是以能触到垒为目的。

在击球后向一垒跑时，由于击球员是在跑垒限制线内奔跑，因此，要以脚尖踏触距跑动路线最近的一垒垒包的右侧前部。如果踏触垒包中部的话，不仅会使自己的脚部疼痛，还有可能会踏在等待接球的一垒手的脚上而造成伤害。

（六）长打的时候

[要点]

• 从一垒垒包前 4～5 米的地点开始，在稍微偏出跑垒限制线的外侧跑动；

• 接近垒包时，步幅要变小。

在打出长打后，就必须踏过一垒，向二垒跑进。从一垒垒包前 4～5 米的地方开始在稍微偏出跑垒限制线的外侧，呈弧形跑动路线，踏触一垒垒包的内侧后向二垒前进。较为理想的是以左脚踏垒，但是根据步幅或其他状况等，可以用右脚踏垒。在接近垒包前，调整为小步幅可以更容易踏触垒。

（七）判断击球

[要点]

• 对球击出的方向、防守方的状态等，迅速地作出判断；

• 不要盲目上三垒。

跑垒员必须根据球击出的方向、防守方的状态等，迅速作出是否跑垒的决定。这种正确、迅速的判断能力是跑垒员必须具备的能力。是前进至三垒、还是只到二垒，是否会在垒前被触杀或封杀等，这些都需要作出正确的判断。跑垒时果断和勇气是十分必要的，当判断出已不可能上到三垒时，就要在二垒停下来。在二垒同样还有得分的机会。但觉得自己的速度可以冲到三垒的话，又要有毫不犹豫向前进的勇气。

（八）起　跑

[要点]

• 起跑时上体要保持前倾，身体要放低；

• 识破对方投手的动作特点。

与田径比赛中的百米赛跑起跑时一样，跑垒员在起跑时，也要使上体保持较大的前倾。身体在直立状态下是无法有力起跑的。上体前倾，身体放低，脚步不是不动，而要稍微小幅度左右移动，伺机起跑。在偷垒起跑时，为了保证偷垒成功，要注意观察投手的动作特点。

（九）与其他跑垒员配合

[要点]

- 帮助处于困难中的其他跑垒员；
- 在前一跑垒员被夹击时随后的跑垒员要向那个跑垒员刚才所在的垒前进。

当某个跑垒员在跑垒或偷垒有可能失败时，在其他垒上的跑垒员就要考虑适当地离开自己所在的垒，吸引对手的注意力，以帮助被夹杀的跑垒员。比如说，在一、三垒有跑垒员时，如果一垒跑垒员在跑向二垒时遇到夹杀局面，此时，三垒的跑垒员就要在能返回三垒的范围内向本垒移动，防守方为了不使三垒跑垒员回到本垒得分，就有可能将注意力急忙转移到三垒跑垒员而向三垒手或接手传球。这时一垒跑垒员就可以返回一垒。

（十）准备下一个动作

[要点]

- 滑垒后立即起身；
- 即使已经安全上垒，也要有进到下一垒的准备。

如果认为安全滑垒后，就可以安心地慢慢站起身的话，那就不是一名合格的跑垒员。要想到有机会再进到下一垒。如果跑垒员悠然自得地站在垒上看着防守队员的移动或球的去向，防守方也就可以放心稳妥地去处理球，也就不会容易失误。

（十一）在两人出局时的思想准备

［要点］

- 在球飞出后立即开始起跑；
- 要有一口气跑过两个垒的勇气。

在已有两个人出局时的跑垒员，要根据跑垒指导员的指示，全力冲向下一垒，而不要考虑此时击出的球会飞向哪里。为此，要在球飞出的同时就要开始起跑。当那个球成为安打时，要有一口气跑过两个垒的勇气。抓住任何机会，使场上的状况向有利于本队的方向发展，是在两个人出局时跑垒员的任务。

四、跑垒和滑垒的练习方法

（一）专项辅助练习

1. 起跑练习

利用看信号、听口令或结合观看投手投球，以及内外场手的传球情况作各种起跑练习，如原地起跑、转身起跑、仰卧或坐起起身跑，滑步移动中突然起跑，挥空棒后起跑等。

2. 弯道跑和踏垒跑练习

如在田径场上做弯道跑、绕圈跑，在放好垒包的场地上做一个垒或几个垒的跑垒踏垒练习。

3. 滑垒辅助练习

初学滑垒的运动员可原地先体会着地动作或在吊环和单、双杠下进行模仿动作练习。

4. 慢跑滑垒练习

可在沙坑内、铺细沙的地面上或草地上进行滑垒练习，以免擦伤身体。

（二）跑垒和滑垒练习

1. 挥棒起跑练习

将学生分为若干组，站成数列横队，间隔距离各为 2 米，第一组每人挥棒后起跑，要注意挥棒后的放棒动作。练习时要求挥棒动作正确，起动快，加速快。各组轮换进行练习，可以规定出跑的距离、起跑的次数等。

2. 起跑冲上一垒练习

学生列队依次在击球区挥棒后起跑，要求跑垒时进入跑垒限制线，并冲踏一垒，踏垒后减速。可以规定跑垒次数，并记录跑垒时间。

3. 垒上起跑练习

将学生分为人数相等的 4 组，每组第一人分别站在 4 个垒垫上，作好离垒起跑的准备姿势。教师在投手区发出信号，跑垒员迅速离垒起跑，加速跑向下一个垒位。也可以在跑进中看或听教师发出的信号，作踏垒急停或连续跑垒的练习。

4. 连续跑垒练习

练习方法同练习 3。跑垒员分别站在垒上，听到信号后，连续跑两个垒，注意在踏垒前的绕弧线跑和踏垒的位置，以及跑垒途中身体内倾、摆臂动作等。

5. 击球后跑垒

击球员将投手的投球击出后跑垒，跑垒时要根据击球的距离和方位决定跑一个或两个垒。并可以结合传接球和触杀进行滑垒练习（为了预防伤害事故，练习滑垒前必须做好准备活动，也可在臀部两侧垫些海绵或戴手套进行练习）。

6. 有防守的跑垒练习

场上可以安排 6 名或 9 名防守队员进行防守，跑垒方式可多种多样，如击球员持球将球抛向场内，然后起动跑垒；或击球员

自抛自击后跑垒；或教师在击球区将球击出后，各垒上的跑垒员根据击球距离和位置跑垒。在上述练习中要求防守队员截接球后进行传杀，由消极防守逐渐过度到积极防守。

思考题：

1. 挥击技术的基本动作要领和方法是什么？
2. 怎样才能成为优秀的击球员？
3. 在比赛中如何运用击球技术？
4. 触击技术与挥击技术的区别在哪里？
5. 各种跑垒方法的特点及其在比赛中的运用环境有何区别？
6. 滑垒的方法有几种及各自的特点是什么？

第三章　防守基本技术

学习重点提示

本章全面地介绍了垒球运动的防守技术。其中传球和接球是垒球运动四大基本技术中的两项，是完成防守活动的基础所在，本章做了重点介绍。投球是垒球运动中一项特殊的位置技术，在垒球比赛中有重要作用，本章做了详细介绍。针对垒球比赛中各个不同防守位置的技术特点和防守要求，分别介绍了各个防守位置的防守技术和具体要求。除此之外，对于垒球比赛防守中存在的共同特点和要求本章也做了概括性的介绍。

第一节　传球与接球

垒球运动中的传球与接球属于防守技术，也是传、接、击、跑四大基本技术中的两项。垒球的全部防守配合都是通过传球和接球来完成的。只要从事垒球游戏或比赛，就必须先掌握正确的传球和接球技术。

一、传、接球的特点和重要性

在防守时，遏止对方进攻的第一道防线是投球，第二道防线就是传、接球。防守队员在垒球比赛中首先要把击球员击出的球接牢，再以迅速、准确的传球作纽带，把场上的防守位置和防守队员的全部活动联系起来，封杀、触杀或夹杀进攻队员，完成防守任务。接球通常是结束对方进攻的最后环节。传、接球是限制对方进攻，阻止对方上垒、进垒和得分的重要手段，是防守战术配合的基础。

垒球比赛是时间与距离的拼搏，它要求在任何情况下都能把传接球做得恰如其分，速度、力量恰倒好处，而且能准确及时到达目标。

快和准是传球的基本要求，要在“准”的基础上发挥大胆传快球的风格。传得“快”和传得“准”的关键，在于充分发挥手臂、手腕、手指的爆发力和掌握好出手的时间、位置和方向。在比赛中还必须熟悉规则，了解战术的要求，这样才能当机立断，运用自如，以最快的速度将球传准，完成防守任务。

与其他球类运动项目不同的是，垒球比赛场上的防守队员不是徒手接球，而是在非习惯手上戴上一只专用的接球手套，这只手称为接球手，另一只手称为传球手。垒球比赛中的接球主要用于两个方面，一是接对方击球员击出的球；二是接同队队员传出的球。每个防守队员首先要力争把对方击球员击出的腾空球在未落地前接住，这样该击球员就会被判出局而失去继续进攻的机会。如果击球员击出的球在落地后被接住，防守队就得依靠队员之间的传接配合，来阻止跑垒员继续跑垒或使跑垒员出局。“稳”是接球的基本要求，而接球前及时准确地判断和快速的移动是“稳”的保证。

二、怎样戴手套和使用手套

接球的作用就是用手把正在运动着的球停住。根据测速仪对部分女子运动员传接球速度的测定，25 米距离的平均球速为 88.2 公里/小时。要把速度这么快的球接住，需要两手对球施加阻力，使球速减到接近于零，这就要借助于特制的器具。垒球手套不但可以保护手，把来球的冲击力减小，而且增大了接球范围可以取得好的接球效果。

手套戴得正确，才能使手移动时不累赘，接球牢而且稳，传球手取球方便。手套不要戴得太深或太浅，太深影响动作的灵活，太浅容易脱落或被球打掉。一般来说，手掌根部与手套的下沿齐平比较合适，食指可以放在手套背层的外面（图 3 - 1）。

图 3 - 1　手套的戴法

接球时手指自然张开，拇指与中指相对，无名指和小指贴近中指，虎口、拇指、食指和中指及相连的手掌就形成了一个凹兜，它就是接球的部位。接球时用这个部位对准来球，两臂及手要放松并保持正确的手型和身体姿势。

根据来球的高低或左右，接球者要移动接球的位置，变换手

指和手套的方向，使人和手套的接球部位对准来球。

三、正手接球和反手接球

接球时身体以腰部为高低分界线，以人体中轴线为左右分界线，接球的方法有所不同。如果在接球手这一侧接球，通常称正手接球。接腰部以上的来球时，两手拇指相并靠，手指向上，戴手套的一手前伸对准来球的线路，传球手在手套的侧后，手指自然伸展或屈指半握（图3 - 2）。接低于腰部的球时，两手应以小

图3 - 2　正手接球

指并靠，手指向下，但传球手不要半握拳（图3-3）。

图3-3　接低球

如果接传球手这一侧的球，通常称作反手接球。接球手必须先翻转手套使接球部位对准来球的路线，往往脚也要先移动到接球的恰当位置。反手接球时，球分别在腰部以上或以下部位（图3-4）。

图3-4　反手接球

不论接高低左右的球，都要尽可能双手接球，以便迅速传球。决不能使手指对着来球接球。

四、熟悉球性

准确判断和快速反应是运动员扩大活动范围、提高防守效果的重要保证，而它的前提是熟悉球性——球的旋转与弹跳，球在飞行中及接触地面或其他物体后所产生的路线变化的规律。

（一）球的旋转

从事球类运动的人都知道，在球开始飞行前，如果对球施以力量使球体产生足够的旋转，就能使球沿着曲线在空中前进。这是因为球体的旋转带动与球体直接接触的那部分气体一起旋转，这部分气体又会影响相邻的气体，于是，球体就得到一个与它一起旋转的附面层。对球体的上半部施加力量使其旋转，球体在飞行时下半边附面层的空气与气流的运动方向相同，因而压力小，而球体上半边却正相反。上下压力不同，使球体受到一个从上向下的合力作用，就造成球偏离直线运动路线而下坠（图3 - 5）。

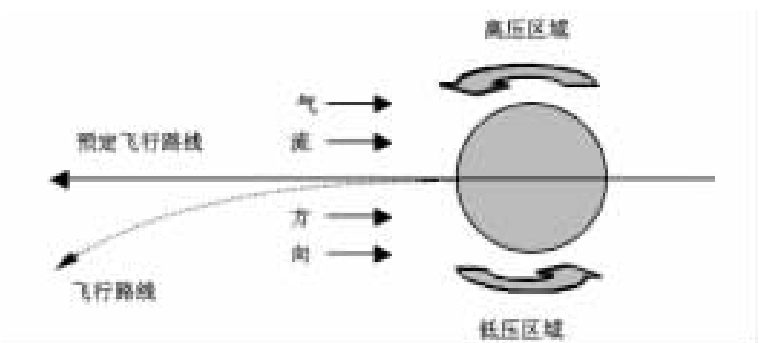

图3 - 5　旋转球的飞行

为了说明球体的旋转，我们可以把球体看作一个钟表的表盘（图3 - 6）。如果球体沿着12点至6点顺时针的方向旋转前进，球体就会上升；如果球体沿着6点至12点逆时针的方向旋转前

进，球体就会下坠；如果球体以垂直轴为轴心，沿着 3 点至 9 点的方向右侧旋或 9 点至 3 点的方向左侧旋前进，那么球体就会偏向右侧或左侧。

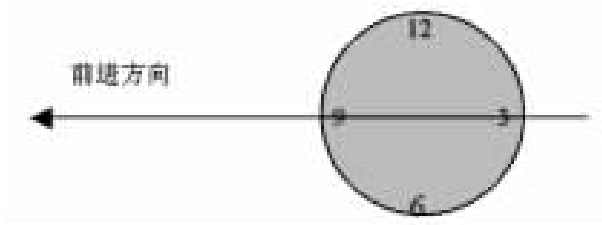

图 3 - 6

垒球的正确传球应在球出手后使球体沿着 12 点至 6 点的顺时针方向向后（向自己）旋转，使球在飞行中受到一个从下向上升举的力，减少地球引力的影响，这样不但能使球的飞行路线比较平直，而且速度快、传球距离更远些。这样的传球使接球队员容易判断和接稳。如果传球动作不对或手指用力不均，会造成球的斜向或侧向旋转。这种“怪球”的飞行路线会突然飘斜，往往使接球队员失误。另一方面，如果接球队员在接球前能注意到球体的旋转，判断好来球的路线及时移动，就可以减少或避免失误。

（三）球的弹跳

地滚球是比赛中最常见又较难接的球。接地滚球技术在训练中占有相当重要的地位。

运动中的球在碰到地面时，就沿着运动方向把力作用到地面上，而地面则把大小相等、方向相反的力作用在球上，于是球就弹跳起来。当球与地面斜向相碰时，就有了入射角和反射角。

摩擦力的作用会改变入射角和反射角的关系，强劲旋转的

球，其摩擦力的作用与垂直力的作用共同影响球的运动，使球触地后的反射角发生变化。向前进方向（顺时针）旋转着的球斜碰地面后，由于旋转而提高了摩擦力的作用，使球的水平速度提高，其反射角比不旋转球的反射角小，弹起的高度低于不旋转的球，而前冲力大增（图3-7）。

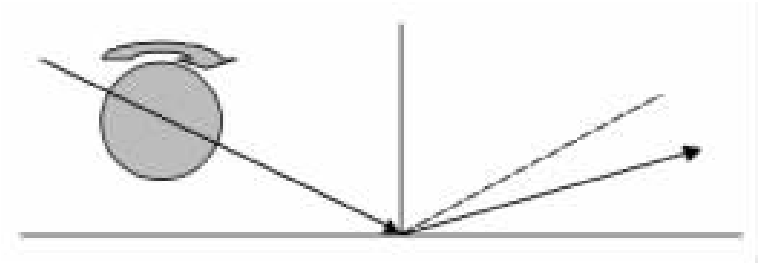

图3-7　上旋球的弹跳

如果球的旋转与它的前进方向相反（逆时针），它落地时的速度减慢，而增大了的摩擦力将反抗球的水平运动，使反射角加大，因而弹起的高度较不旋转球的反弹高，而前冲力较小（图3-8）。

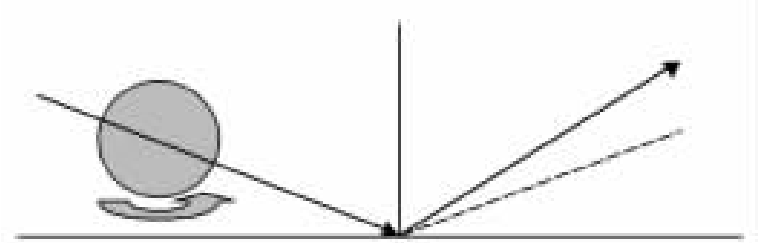

图3-8　反向旋转球的弹跳

有的球是向前进方向的左侧或者右侧旋转的，它们落地后弹起很低，向前的速度锐减，却明显而突然地折向左侧或右侧。它

在第一个落地点弹起后的路线变化最突然。接连续弹跳的球时，必须判断球的弹跳规律和球与地面的接触点，抓准时机，抢占有利位置，合理运用接球技术接住来球。表示球弹起的路线和落地前后共有 4 个有利的接球点。接球时可以根据情况和可能来选择、调整自己的接球点。图中的 2 点是球落地后刚反弹起来时，它的前冲力较其他三点快，如果球呈侧向旋转或不规则旋转时，这个点的变化也最突然。4 点是球反弹起来的最高点，球势稍减，方向稳定。这两个点都是最有利的接球点，也是运动员尽力抢接的点。特别是 2 点，因为离落地点极近，无论怎样变化其范围也是最小的，用手套可以完全罩住，而且可以抢得时间，所以是首选的接球点（图 3 - 9）。

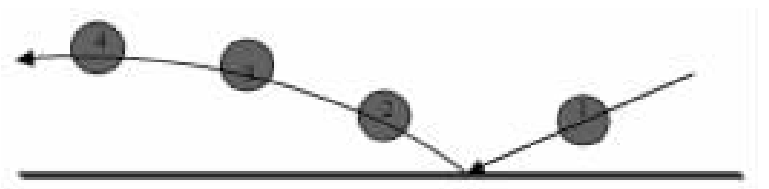

图 3 - 9　弹跳球的接球点

五、接球技术

（一）接球的准备姿势与移动

准备接球时两膝微屈稍内扣，收腹，上体自然前倾，身体重心置于两脚之间，两手置于体前或膝上，面对来球方向，两眼向前平视。当击球员开始挥棒击球或传球队员挥臂传球时，接球者身体重心前倾，做好起动或接球准备。

接球前的准备姿势是为了便于迅速移动，能及时地移动是扩大防守范围的重要因素。击球员击出球的方向、高低、快慢变化

莫测，防守队员就必须做好随时向任何方向移动的准备，有时要向前跨步或急速跑动接正面或侧前方的球；有时要向两侧滑步接偏左或偏右的球；距两侧较远的球还要作交叉步移动；当来球向侧后方飞行时，要做侧转身跑或交叉步跑。交叉滑步或交叉跑的步法是 如果是偏左侧的球，要以左脚为轴向左侧转身，右脚交叉在左脚前再接着滑步或跑动，若偏向右侧的球时则相反。特别是接较高远越过头顶的球，更要以快速的后转身在跑动中去接球。

（二）接平直球

面对来球的方向，两脚平行开立约与肩同宽，脚尖稍内扣，两膝稍弯曲，上体稍前倾，重心放在两脚前脚掌上，两眼平视来球方向或传球人，两臂放松弯曲，两手拇指靠近并使传球手的拇指轻贴在手套大拇指的背侧部位。球即将接触手套时，两手应顺势后引——两肘轻柔而短快地后收，同时翻起手套用手套的凹兜处接住来球，并立即将手套向右肩（传球手）转腕，推送。传球手放松，手指弯曲护球，随接球手套的推送动作将球握住，撤臂后引，转入传球的准备动作（图3 - 10）。

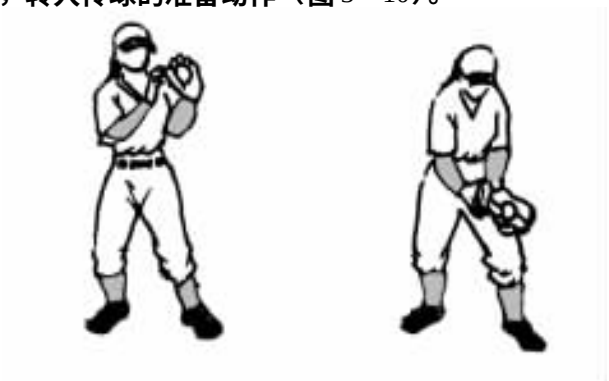

图3 - 10　接平直球

只要有可能，应尽最大努力用双手接球。因为双手接球必须让身体正面对着来球，这个接球姿势的重心稳，伸展幅度大，接球后转入传球最便捷。这种接球方法对于初学者或高水平运动员都同样重要，也是最基本、最常用的接球方法，务必扎实、熟练地掌握。这与比赛时情况紧急，只能用单手才可能把球接住的具体需要并不矛盾。

掌握技术要点

接球时以手套的凹兜正对来球
如有可能尽量双手接球
切忌手指、手掌对着来球接球
接球后的缓冲动作与准备传球的引臂动作合为一体

（三）接地滚球

实战中接地滚球少于平直球，多于高飞球，但地滚球是最难接的球。其原因一是因为击出的地滚球在速度、旋转、方向、弹跳等方面各种各样；二是比赛场地的平整度、软硬度、水分等都影响地滚球的弹跳或方向。必须掌握地滚球的旋转、弹跳规律，熟练掌握接地滚球的技术，在接球前认真判明球路，迅速抢占落地点，就能接好地滚球。

接地滚球时，应首先判断球的方向、球速、弹跳和落点，并立即起步迎球接球。迎球接球是为了调整好脚步与球的关系，抢占落点，使身体正面对球，也是为了赢得防守时间。起动迎球的跑动应先快后慢，约到距球 2～3 米处，轴心脚制动，伸踏脚顺势上步停稳。双手配合脚步动作放松伸向来球，手套张开，对准球的前进路线和预定的接球点。必须双手接球，球接触手套时，

双手顺势后引，准备垫步传球（图3 - 11）。

图3 - 11　接地滚球

在实战中，绝大多数地滚球都是在左右两侧前方而不是在正前方，这就需要迅速地提前跑到预计与球前进路线的交点处，将身体调整成正面对着球的前进路线接球。如果地滚球在身体的右侧时，应该用反手接球。手套要插到底，几乎与地面垂直，掌心对准球的前进路线，臂与手放松保持接球手形（图3 - 12）。

图3 - 12　反手接地滚球

无论向前、向侧或其他方向跑动迎球，两手应自然随跑摆动，在接近接球点时，随身体降低重心和上体前弯动作向前伸向来球。接球时，全神贯注球的运动，两眼一直注视球进入到手套里面。

掌握技术要点

正确判断球的方向、速度、落点和弹跳，迎球接球

身体正面对着来球，双手接球

无论正手、反手接球，都要以掌心和手套凹兜对准来球路线

两眼注视球，直到接住球为止

（四）接高飞球

高飞球有多种，但都呈抛物线飞行。按其下落的路线分为直线下落和抛物线下落两种。这是决定用上举接球还是前伸接球的依据。上举接高飞球是主要方法。接高飞球的关键是能迅速准确地判断出球的路线和落点，早于球到达落点处接球。

在准备接球时，面对来球方向，两脚开立稍比肩宽，前导脚可稍前，两膝微屈，上体前倾，双手放松置于胸腹前，两眼注视来球。当球呈抛物线下落时，两脚分开站稳在落点稍后方 1～2 米处，正对来球，眼睛注视球的运动。随着球的下落，两手拇指靠近，指尖向上，放松上举到面部的前上方，用手套凹兜对球，两肘弯曲，球即将接触手套时，两臂及手放松后撤，右手顺势内转护球（图 3 - 13）。

高飞球直线下落时，两手小指靠近，掌心向上向前伸出约在

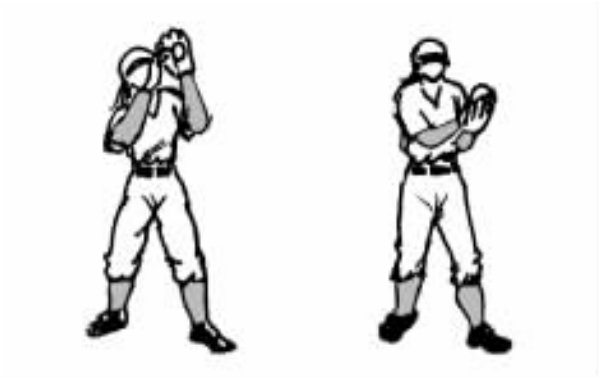

图 3 - 13　接抛物线高飞球

胸腹之间的高度。肘及腕要保持接球的正确姿势并放松，眼睛注视球直到球进入手套接稳。

呈弧线在空中飞行的高飞球，受风向和风力的直接影响会改变路线和落点，阳光也影响对高飞球的观察和判断。接球过程中还要兼顾落点处周围的情况，在跑动中大声喊：“ 我的 !” 避免接球时只顾看球而与同队队员相撞，或者以为别的队员会接球而漏接。

当高飞球落向自己所站位置的后方时，应迅速判明球的落点和距离，并起步跑向落点。在追接的过程中可以转头再确认球的飞行和距离，不要看着球跑，看球时不要停，要尽可能早几步到达落点处，转身正面对球，用双手接球。

掌握技术要点

迅速准确地判断球的路线和落点，早于球到达落点

正面对球，两眼看球，用双手接球

注意风力、风向对球的飞行路线和落点的影响

接球时兼顾周围情况，避免与同伴相撞或发生漏接

追接身后的球时不要看着球跑

六、传球技术

一般常用的传球技术有肩上传球、体侧传球、低手传球和下手传球。其中肩上传球是最主要最基本的传球技术，肩上传球传得较远且传得准，适用于中远距离传球。其余三种传球技术适合在跑动中或俯身接低球时采用，也适合在接球后保持原来的身体姿势很快地传近距离或两侧的球。

（一）握球方法

手指较长者可以采用三指握法，手指较短者用四指握球法，三指握法是食指和中指自然分开紧贴球的上面，大拇指第一关节扶球的左下侧，无名指微屈，以指侧托球的右下侧（图3 - 14）。四指握法是食指、中指、无名指微屈自然分开紧贴球的上面，大拇指在左，小指在右托球（图3 - 15）。

不论用三指或四指握法，都要把食指、中指压在球上方的缝线上，拇指压在球下方的缝线上并对着球上方稍微分开的食指和中指之间，在手掌与球之间以及虎口、手心都不要接触球。握球

图 3 - 14　三指握法

图 3 - 15　四指握法

不要过松或过紧，过紧则手腕僵硬，过松则在摆臂时球易脱落或滑出，这都影响传球的速度和准确性。

掌握技术要点

手掌、手心、虎口不要触球

握球时食指和中指压住球的缝线

根据自己的手型选择三指或四指握法

（二）肩上传球

肩上传球的特点是从肩上出球，以肩部用力为主，动作符合

人体的生理结构，肩部不易受伤。肩上传球动作有力，传球准确，球路平直，是垒球运动中最基本、使用最多的传球方法。这种方法多用于内场手之间的中距离传球和内、外场手之间的中、远距离传球。

传球前的准备姿势：面对传球目标，两脚开立约与肩同宽，膝部微屈，两手持球于胸前，两眼注视传球目标。

传球：传球臂从胸前握球姿势放松下落至提肘屈腕后引，肘关节弯曲，手腕放松提球。上体以轴心脚为轴支撑身体重心向传球方向侧转，伸踏脚也向侧前方踏出一小步（约 2.5～3.5 个脚长）。完成引臂、伸踏、转体时的姿势应是侧对传球目标，两臂前后分展，头部保持正视目标。

随着伸踏脚落地，完成引臂动作，身体重心从轴心脚前移，并借轴心脚蹬地前送转腰，带动上体向左转。传球臂提球，肘与肩平，球高于耳。借转体转肩带动传球臂加速前挥，身体重心继续前移到前腿上并支撑住。传球臂约在右耳前上方，以鞭打动作向传球目标屈腕、拨指、出球。在整个传球过程中，头部应始终保持正视目标。出手后的球应当向自己（由下向上）旋转，使球平稳前进。远距离的传球应采用幅度较大的摆臂动作。

球一离手就应放松，手臂随身体惯性送出自然落下，上体随势前倾左转，轴心脚自然前移到与伸踏脚平行成开立姿势，准备迎接新情况。两眼应始终注视场上局面（图 3 - 16）。

肩上传球适用于各个位置，适合中、远距离传球。如果传球距离较远时，例如外场队员回传内场或本垒时，传球前应加大传球臂的后引幅度和伸踏脚的前伸步幅，传球时要加大轴心脚的蹬地力量和转体速度，出手时用力拨指，使飞行的球向自己旋转。这样的球会平稳走直线，飞行的距离也更远。

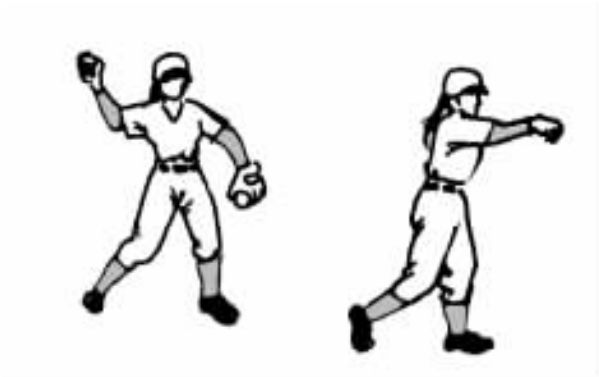

图3 - 16　肩上传球

掌握技术要点

引臂、伸踏、转体动作完成时应是侧对传球目标

传球时的用力按照蹬地、转髋、转腰、转体挥臂的顺序完成

完成鞭打动作时，手指用力拨球，使球向着自己的方向旋转

远距离传球时，加大摆臂动作和蹬地、转体的力量与速度

（三）体侧传球

当接住地滚球或低于腰部的来球，在时间较紧迫，传球距离较近，来不及垫步或直起身来做肩上传球时，可以用体侧传球。其动作特点是以肩、肘关节用力为主，引球于体侧后，在体侧前出手，传球动作幅度小，球呈侧旋运行，球速快。这种传球方法多用于内场，特别是时间紧迫，来球方向与传球方向所形成的角度较大时，用体侧传球更为有利。

接住低球后，传球手顺缓冲动作持球后引，并根据传球方向的需要，决定髋、腰的角度和伸踏脚是否伸踏以及伸踏的方向，但重心应移到屈膝的后腿（轴心脚）支撑，上体转呈左肩对出球方向，头部保持能两眼正视目标。一般情况下，上体收腹前屈，传球臂后引到体侧转为屈臂上提，臂与手腕放松，左臂自然屈于体前。

传球是用后腿蹬地使重心自后向前，带动转腰送髋和摆臂，摆臂经体侧前挥时，肘应前引，小臂伸展约与地面平行并伴以屈腕、拨指把球传向目标。球出手后，右臂随球出手的方向伸出，右脚上前一步，保持身体平衡（图 3 - 17）。

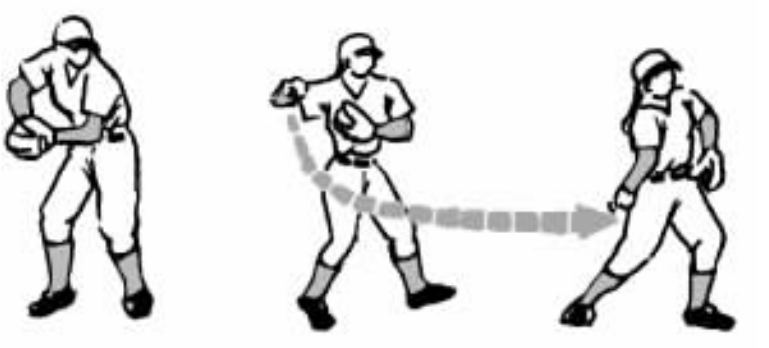

图 3 - 17　体侧传球

掌握技术要点

在接住低于腰部的球，传球距离较近，时间紧迫时使用体侧传球

根据传球方向决定是否伸踏及伸踏幅度，传球前转体左肩正对传球方向

向前摆臂时小臂伸展并与地面平行，屈腕拨指，使球呈侧旋传出

身体重心平稳前移，蹬地转腰转髋，两眼注视传球目标

（四）低手传球

这是在接获近距离膝部以下的球或地滚球时，为了能及时传球出手的一种简便的传球方法。动作特点是以手腕用力为主，持球臂向后摆，动作快而简便，出球平稳。低手传球的身体动作小，传球臂向目标挥小臂和屈腕拨指是关键。这种传球方法多用于在垒位附近的近距离的传杀和双杀配合中。

低手传球时，两脚前后或左右开立，两膝弯曲，身体重心较低，置于两脚之间，上体前倾正对传球方向。右臂伸直向后引球，持球手掌心向前，左臂置于体前，两眼注视传球目标。传球时右脚蹬地，重心平稳地移向左脚的同时，右臂垂直地将球送至体前远端轻微拨指出手。球离手时，身体重心前移，后脚跟进，全身保持自然舒展（图3 - 18）。

图3 - 18　低手传球

掌握技术要点

身体动作小，以手腕用力为主，小臂前挥和屈腕拨指是低手传球的关键

身体正对传球方向，传球手掌心向前，出球要平稳

配合手臂的摆动，身体重心平稳移动

（五）下手传球

接球后如果与目标（将接球的同队队员）距离很近时，若用挥臂传球既耽误时间又使接球队员来不及接球，此时使用下手抛传球既稳妥又迅速。下手传球可以分为正手抛传和反手抛传。

正手抛传是面对传出方向，借伸踏脚前移，右手持球经体侧向前摆，掌心向目标，臂和手腕自然伸直将球传出；身体重心伴随臂的前摆由后向伸踏脚前移，上体跟进，两眼注视接球队员的双手位置。

反手抛传往往是传向的目标在持球人的一侧或者侧后方。持球队员在体前屈肘握球，两腿屈膝平行开立，上体前屈，抛传时，传球臂向传球目标摆出并自然伸直，掌心摆到正对目标时，松开手指出球。

抛传球不要屈肘、屈腕和拨指，出球时两脚与重心要稳住。

掌握技术要点

与接球同伴距离很近时，需要采用下手、正手和反手抛传球

依靠身体重心的移动和手臂的摆动力量将球传出

无论正手和反手抛传球，都不要屈肘、屈腕和拨指

七、传球和接球的练习方法

（一）初学者的练习方法

1. 自抛自接，熟悉手套的性能。单手向上抛球，由低到高，当球落下时，在胸前或腹前用双手接球，接球时检查手套的位置和手型。

2. 右手持球向自己左手手套用甩腕、拨指的方法传球，两手的距离由近到远，由轻传到逐渐加大传球力量。通过这个练习可以逐渐熟悉用手套接球的手型和传球出手的动作，以及传球时甩腕拨指的方法。

3. 二人近距离互相用下手抛掷接球，掌握接球时手套的正确位置。

4. 跑动中接教练员抛出的球。

5. 单手持球在体前，向地面抛反弹球，球弹起后，用单手或双手接球，体会接反弹球的时间感觉和动作。

（二）专项性辅助练习

开始学习传接球时，可以做下列一些专项辅助练习，借以体会甩臂、扣腕和球出手的传球动作及各种接球动作，发展专项肌肉群的力量，掌握正确的传接球技术，提高传接球动作的协调性。

1. 原地半蹲或全蹲作近距离的传接球，也可以单膝或双膝跪在地面传接球。主要体会运用上肢、肩带、手臂和手腕传球力量的协调感。

2. 挥臂以手掌鞭打吊在空中的物体（如树叶等）。

3. 在行进间或跑动中，单手向前抛出地滚球 2～3 米，向前跑并转体 180 度下蹲接地滚球，体会接地滚球时降低身体重心的接球姿势和动作要点。

4. 在 10 米距离内练习对墙的用力传球。

5. 对墙传球掷准练习，距墙 15～20 米左右，在墙上划出固定的传球目标，向墙上的目标传球。传球后根据球的反弹，快速移动将球接住。

6. 教练员以教练棒击出各种不同类型的球，要求接球者以准确的判断、快速的起动和正确的接球方法去接球。接球后把球快速传回。

7. 接不同位置的球。两人相对站立，距离 3～5 米，一人作好接球的准备，另一人用肩上传球或低手抛球的方法，将球传给接球者。传球的方位以围绕接球者的胸前为中心，抛向上下左右各个不同的位置，接球者要尽量用双手接球，接球后将球轻传给传球者。开始练习时可以按照顺时针的方向顺序向各个位置传平稳的慢球，然后变换传球的顺序和位置，逐渐加大传接球的难

度。练习时可以规定传接球的次数和组数进行轮换。这一练习可以提高接球者的判断和反应能力，巩固提高接球动作的技术以及接球的正确手型。

（三）二人或多人的传接球练习

1. 二人对传练习

相距 10 ~ 20 米，要求传球距离由近到远，速度由慢到快（图 3 - 19）。

图 3 - 19

2. 移动接球练习

两人面对面相距 8 ~ 10 米，一人传球，将球传向接球人的左右两侧，接球人根据来球的位置左右移动接球。此练习的传球方式可以采用地滚球、平直球或腾空球等不同方法轮流进行，传球的速度和力量，以及传向接球人左右两边的距离可以根据练习者的技术水平逐渐增加难度。

3. 三角传球、四角传球、对角传球练习

3 ~ 4 人站成三角形或正方形，按照顺时针、逆时针或对角线等方向传球。这种联系形式由于传球方向不一致，要求面对来球方向接球，传球时左肩和左脚对准传球方向，转体和左脚伸踏动作要协调（图 3 - 20）。

4. 转体传球练习

三人一组，分别站在前、中、后的位置，要求中间的队员接球后向左或向右转体把球传出。练习要求同上（图 3 - 21）。

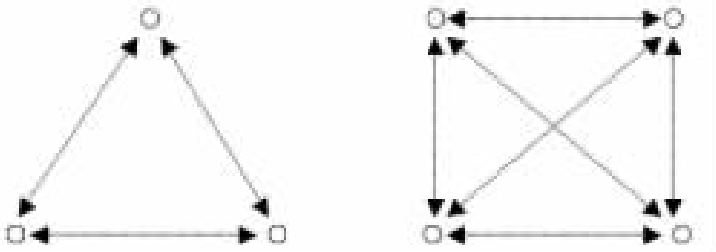

图 3 - 20

图 3 - 21

5. 跑动中传接球练习

练习者分为甲、乙两组，各成一路纵队对面而立，两队的排头相距 10 ~ 15 米左右。甲组的排头在跑动中将球传向乙组排头，传球后快速跑向乙组的队尾；乙组排头在跑动中接球后，传球给甲组的第二人，依次练习。此练习可以采用计时或计数的方法进行强化练习，要求动作准确、迅速（图 3 - 22）。

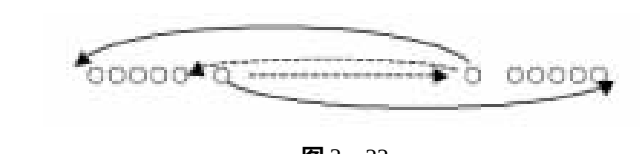

图 3 - 22

6. 边跑边传练习

队员接教练员击出的地滚球后，向前或向两侧跑几步，并在跑动中把球传回给教练员。

7. 接力传球练习

要求外场手接腾空球后快速传给上前接应的队员。接应队员接球后，转体回传给教练员。接球后两人交换位置（图3 - 23）。

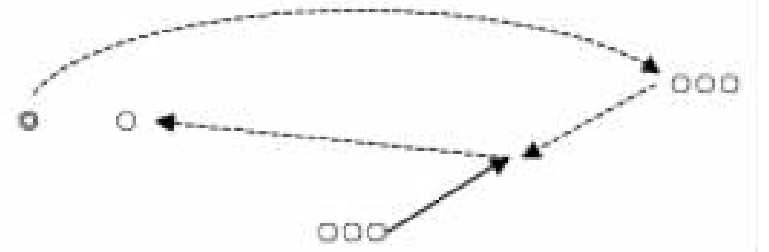

图3 - 23

8. 长传球与接球练习

练习者排成一路纵队，面对传球的教练员（或指定的传球者），相距30米左右，每人持一球，练习时依次向教练员传出平直球，传球后及时跑动，接教练员传回的地滚球或腾空球，接球后回到队尾。练习时要求起动要快，传球要准，接球要稳（图3 - 24）。

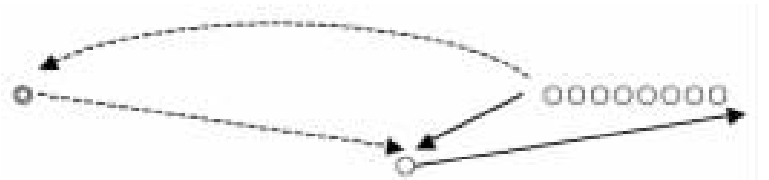

图3 - 24

9. 捡球传球练习

场内放几个球，队员捡球后听教练员指挥传向各垒位（图3 - 25）。

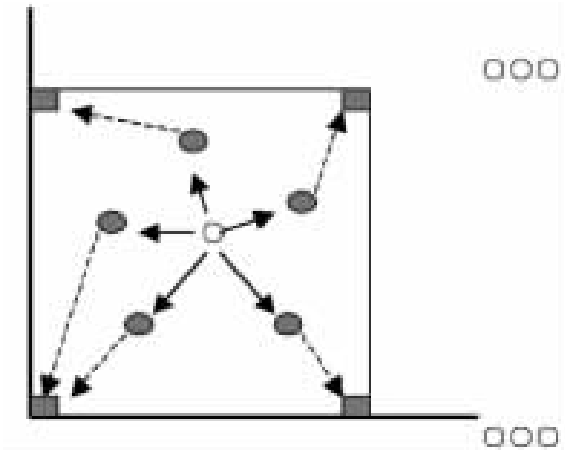

图 3 - 25

10. **垒上传球练习**

练习者分为 4 **组，分别站在** 4 **个垒位的侧后方。练鲜贝□本垒开始按照顺时针、逆时针和对角线的方向传球，各组排头传接球后，返回到队尾，第二人上前传接球，依次轮流进行练习。排头接球时，第二人要注意保护。要求传球准确，速度快，接球稳。根据练习的不同要求，接球时可以作踏垒封杀或持球触杀的动作，接球与封杀、触杀技术动作要协调连贯（图** 3 - 26）。

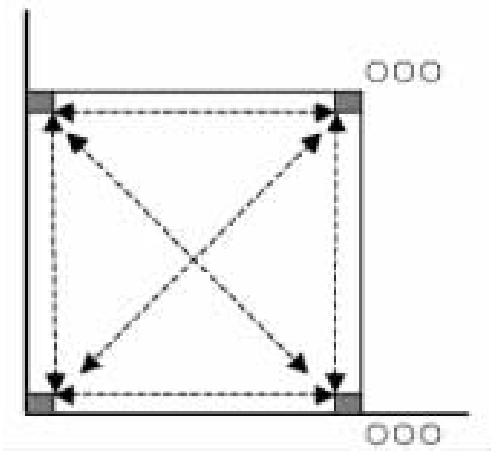

图 3 - 26

第二节　投　手

投手投球是垒球运动中一项特殊的位置技术，也是全队战略战术的组成部分。垒球比赛的开始和每一个新局面的开始，都是以投手投球为起始的。因此，掌握好投球技术，利用投球的速度、路线、高低、内外和时间差等变化，向击球员主动进攻是一个队在防守时变被动为主动的首要环节。

一、投手投球的重要意义和特点

在垒球比赛中，投手是防守队场上的核心队员，他站立的位置是在内场的正中间，面对击球员，而且离击球员最近，因此，他担负着较重的防守职责。投手的主要任务有两个：一是按照规则规定的动作向击球员投球；二是积极主动地与全体防守队员相

互配合共同防守。其中以投球更为重要。投手投球投得好，能减少对方上垒和得分的机会，给对方的进攻造成很大的压力和困难；相反，如果投得不好，就会增加本队的防守负担。

在垒球比赛中，投手能否打出风格，打出水平，发挥其核心作用，除需要熟练的投球技术、丰富的战术意识、全面的身体素质外，更需要有拼搏进取敢于胜利的精神和机智果断善于胜利的头脑。这样才能在全队的支持配合下，沉着冷静地进行比赛，很好地发挥出投手的积极作用。

投手投球给进攻队的击球员击球，虽然是处于防守地位，但同时又兼有进攻性质的一面。因此，防守时对投手提出的要求较高。对投手来说，不只是要投出好球，而且还要根据进攻队的情况和本队防守的需要，灵活多变，策略地投出变化球，在被动中积极争取主动。投球应以快、准为主，再根据各个不同击球员的特长和弱点，投出多变的球，以削弱击球员的攻击力，破坏进攻队的进攻战术，来加强本队的防守力量。

快——是指球速快，力量要猛，迫使击球员来不及挥棒，看不准来球，使不出爆发力，即使将球击出，也发挥不出其进攻威力。

准——是了解和准确估计击球员的特点和意图，能投出高、低、内角、外角等较难打的好球，要求投得准确，做到有的放矢。

变——是指投球的速度和球的旋转要有变化。如有时投快球，有时投慢球，使击球员掌握不准起棒时机；有时则可投旋转球或带有弧线的球，迫使击球员击球不中或击出腾空球、地滚球。其次是投手在摆臂动作的幅度上或大或小，有快有慢，这样的变化可迷惑击球员和在垒位上有偷垒意图的跑垒员。

垒球投球与棒球投球在规则和技术上有明显的差异，这是区别垒球运动与棒球运动的重要标志之一。就投球技术而言，主要是投球的方法不同。规则规定垒球的投手必须用低手投球法投球——手必须低于臀部，手腕和体侧的距离不得大于肘部和体侧的

距离。投手投球时，手和手腕必须同时前送，待通过体侧后才可使球出手。就竞赛规则而言，垒球比赛投手投球时，必须遵守下列各项规定：

第一，投球前面对击球员，两手握球置于身前，两脚立定在投手板上，两肩与一、三垒平行，并至少要保持一秒钟的静止，然后才可以放开握球的手做后摆或绕环的动作。

第二，投球时，向击球员迈出一步，迈步和投球的动作要在同一时间开始。

第三，合法投球，应采用低手投法，手腕必须随球前送，待手部摆到体前时，才能使球离手。投手可用任何方式摆臂，当球离手时，必须低于臀部，手腕和体侧的距离不得大于肘部和体侧的距离。

二、投球技术与方法

垒球投手投球的方法有后摆投球（包括 8 字后摆投球）、绕环投球和屈臂后摆投球三种。

（一）投球准备动作

后摆投球、绕环投球和屈臂后摆投球在投球技术上各不相同，各有其特点和技术要求，但是在准备投球时的握球、踏版等准备动作是基本相同的。因此，我们首先将上述投球方法准备动作的共性加以论述。

1. 握　球

垒球球体较大，投球与传球的握球方法基本相同，可以是三指，也可以是四指，握球时食指和中指压在球体上部，无名指在上侧，拇指在下部，小指微屈托在球的侧下方。握球要紧一些、深一些，特别是投曲线球，更应该如此。

食指、中指和拇指要压在球的缝线上，投球时主要是这三个

手指发力。无名指起保持球体稳定的作用。即使是四指握球时，食指与中指应间隔小些，以保证力量集中。两指在球体中心线两侧，如偏握一侧，投出的球就会走偏，力量也分散。

2. 踏板位置和准备姿势

投手投球时两脚必须站在投手板上，可平行站立或稍前后站立，两脚之间的距离小于肩宽，约 20 厘米左右（图 3 - 27）。前后站立时右脚（轴心脚）稍在前，前脚掌踏在投手板的前沿，脚尖可稍偏向三垒方向，膝关节稍屈。左脚（自由脚）在后，脚掌踏在投手板的后沿，腿自然伸直支撑身体重心。身体自然放松，两肩与一、三垒平行，面对击球员，两手合拢持球置于胸腹前，眼睛注视接手手套，准备接受接手的暗号，整个身体至少保持 1 秒钟的静止，然后开始投球。

图 3 - 27

掌握技术要点

握球要适当紧一些、深一些，三指或四指握法均可

握球时食指和中指在上，拇指在下压住球的缝线

投球从站在投手板上的静立姿势开始，两脚都要踏在投手板上

踏版时必须遵守垒球竞赛规则中的相应规定

（二）后摆投球

后摆投球的动作特点是跨步大，要求腿部的力量大，因为下蹲支撑和蹬地前移都需要用大力，腿部力量小，支撑不住就容易使身体倾斜。投球时转腕幅度大，还要求手臂和腕部力量大，以便于比较容易控制球路变化。后摆投球的出手角度低、球速快，球出手后，产生由低向高的上升球路，使击球员很难辨别投球的变化和角度，所以威胁力强。但也因出手角度低，投某些变化球比较难。

投球时，两手分开，右手持球，右臂直臂经体侧由下向后上方摆动。在后摆的同时，上体前倾并向右转，左腿屈膝提踵，身体重心由左脚移向右脚。当摆臂至后上方最高点时（约与地面接近垂直），左脚向正前方迈出一大步，成弓箭步，利用身体前倾（重心前移）、腰部扭转、髋关节前送和右脚的蹬地，加快手臂下摆速度，右臂由上而下向前加速挥摆，经过体侧摆至体前，最后加上手腕和手指的力量将球投出。球出手后，右臂继续前摆，右脚顺势跨出一步与左脚平行，两膝微屈，上体前倾，作好防守准备（图3 - 28）。

“8”字后摆投球的动作要领与后摆投球相同，只是持球臂后摆的路线略有差异。“8”字后摆投球持球臂的摆动开始时由左上方向右划弧而下，经体侧摆向左后上方再向右划弧，并经体侧前摆出手。整个摆臂路线形成一个“8”字形状。这种投球方法摆臂距离大，便于发力。

球的出手点在很大程度上决定着投球的最后结果，一般来说，出手点的高度在膝与髋之间。出手的方法有两种：一是球靠近身体，虎口对向目标；二是球向外，手腕对向目标，第二种方法，球的高度较易控制，是目前普遍使用的方法。

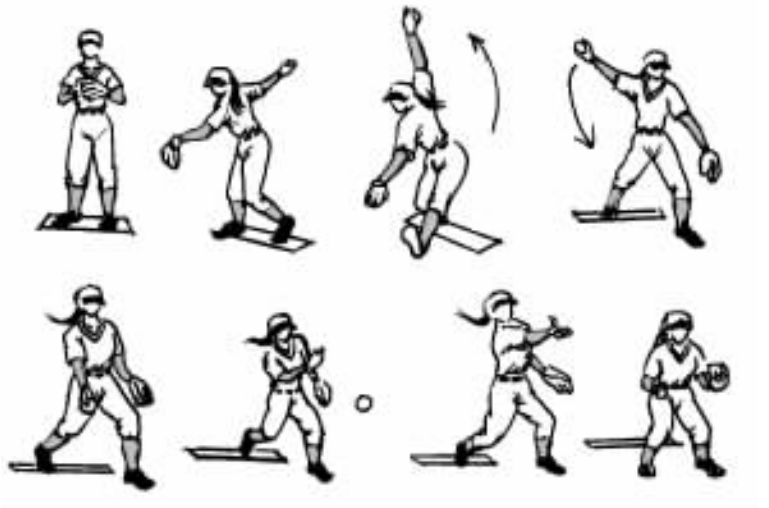

图 3 - 28　后摆投球

掌握技术要点

随着上体的前倾和右转，持球臂直臂后摆

持球臂后摆到最高点时左脚向前跨一大步，同时持球臂开始向下向前摆动

利用蹬地、转腰、送髋的力量带动持球臂加速前摆

球出手时利用手指、手腕的力量控制好球的线路

（三）绕环投球

投球时以肩关节为轴，由腿及腰部发力，绕臂一周以加快摆臂速度。这种投球方法跨步不大，容易控制球路变化，出球路线也较平稳。

投球前，握球和准备姿势与后摆投球方法相同。投球动作是双手持球于腹前，上体前倾，身体重心由左脚移至右脚。两手持球先移向右侧，在髋侧形成一个预摆。分手时，以右脚支撑身体重心，用力提踵，左腿提膝向前迈出一步，伸踏步幅约为 5～6 个脚掌长度。左臂微屈摆向体侧前，右臂自然伸直以肩关节为轴（绕环 360 度），向前带动肘部，向上绕至最高点与地面垂直时，上体稍转向右侧，肘部、手腕、掌心外转，使左髋和身体侧对出球方向。右脚随即急速向后蹬伸，向左转髋并带动右肩向前，右臂迅速由上轮摆而下，经体侧在髋前，再加手指和手腕力量，投球出手。球出手后，重心前移，全身保持平衡（图 3 - 29）。

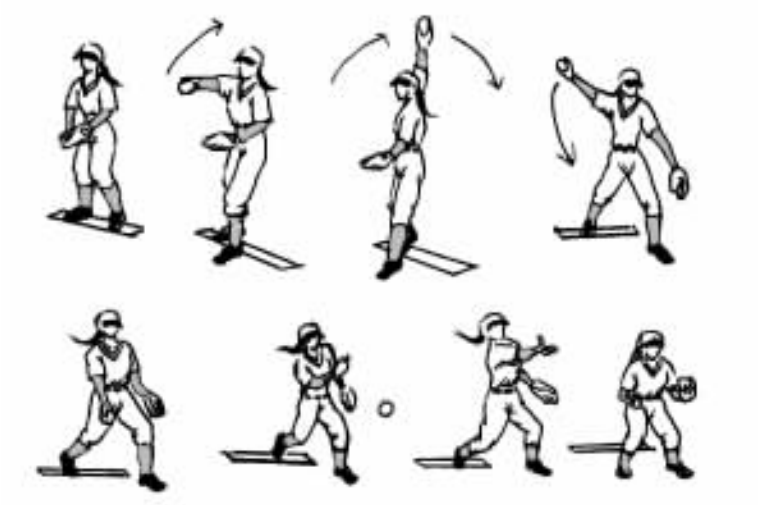

图 3 - 29　绕环投球

无论是后摆投球、绕环投球或屈臂后摆投球，都要利用腿的蹬地、转体和屈腕动作来投球。转腰时，球向侧方，手腕侧向转动，也就是当摆臂时，身体、右肘关节内侧和手对着三垒，臂下

摆时肘关节内旋，手腕也会自然内屈。出手的刹那手指用力，同时轴心脚蹬地，膝关节要内旋，使两腿之间相互靠拢。身体重心向投球方向前移，轴心脚随势向前，但不能侧跨，身体挺直。

掌握技术要点

投球臂自然伸直，以肩关节为轴绕环 360°

摆臂绕环动作与转体、伸踏、蹬地动作要协调，伸踏步幅不宜过大

出球点在膝与髋之间的高度，以手指、手腕的力量控制球的路线

（四）屈臂后摆投球

这种投球方法的特点是持球臂后摆的动作比较放松而自然，向下摆臂时突然用力加速，使击球员难以掌握起棒的时间。动作的幅度要比“后摆投球法”大。完整的技术动作由踏板、后摆、最后用力、球出手等四个环节组成（图 3 - 30）。

1. 踏　板

采用双脚前后站立的踏板方法（参见图 3 - 19）。右手投球者用右脚的前脚掌踏触投手板的前沿，左脚尖踏于投手板的后沿，两脚间距离约 10 厘米左右。踏板时，身体重心要放在左脚上，右脚略微提踵，上体保持自然站立姿势，眼睛注视接手，两臂自然下垂于体前，两手在大腿根部合掌，手套背向击球员，隐蔽球的握法。

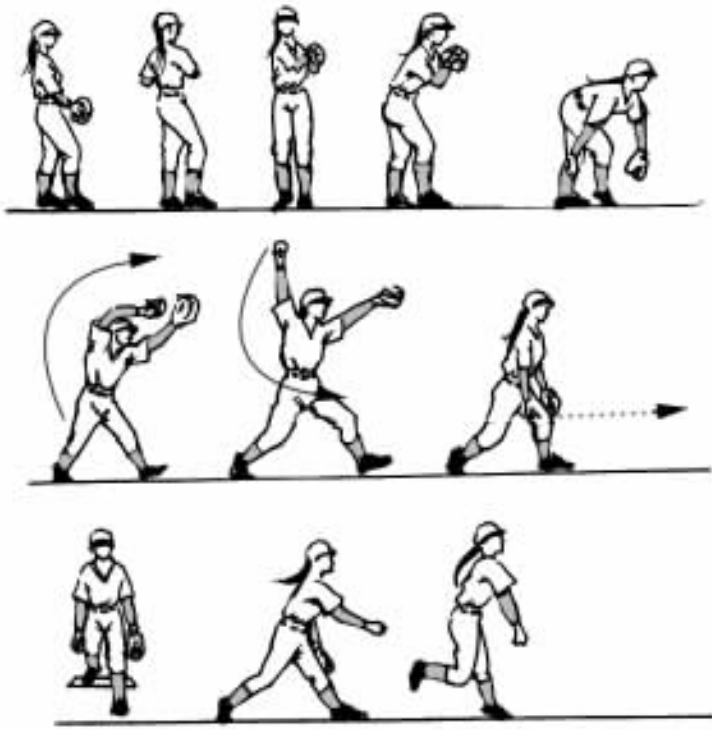

图 3 - 30　**屈臂后摆投球**

2. **后　摆**

持球手后摆之前，手臂可以有一个预摆动作。预摆后，上体前倾，两手在体前分开。持球手由下经体侧直臂向后上方摆，当摆至接近最后位置时，上体稍向右转，同时右臂屈肘摆至头上。动作要放松、连贯、协调。持球臂屈臂摆至头上时，应随同左手向前伸展，借以加大后摆的幅度。

3. **最后用力**

这是投球动作的中心环节，由轴心脚的伸蹬、持球手的前

摆、自由脚的伸踏等动作协调用力所构成。其动作要领如下，轴心脚的伸蹬要充分，但不可用力过猛；在持球手前摆的动作过程中，手走的路线应保持足够的幅度和圆滑的弧线，弧线所构成的平面应与地面保持垂直。手在前摆时，应充分利用手臂绕环的惯性作用，肘关节不应弯曲，也不要用力，手腕要非常放松，这样便于控制球的变化；在轴心脚伸蹬的同时，左脚应直接向本垒方向迈出一步，并落在轴心脚与本垒间的假想连线上。当持球手摆至体侧时，整个躯干应尽可能保持正直，并正对着本垒方向，同时轴心脚应蹬直，左脚应踏稳。

4. 球出手

这是控制球运行方向和路线的关键动作，因此，球出手的位置在最后用力动作熟练而稳定的基础上力求固定。当球即将离手时，手指用力拨送，以控制球出手的角度。球出手后，身体再向出球的方向跟进。

掌握技术要点

踏板采用前后站立方法

持球臂向后摆至最高点时上体稍右转，持球臂屈肘，动作协调放松

最后用力时轴心脚的伸蹬、持球臂的前摆和自由脚的伸踏动作要协调配合

球出手的位置力求固定，球离手时以手指用力拨球将球送出

（五）变化球

投球时，在准与快的基础上，还可以进一步发展到投变化球。利用手腕和手指用力的大小和手指拨球的方向不同，可以投

出各种不同类型的旋转球，不同旋转的球在飞行的过程中，其运行轨迹会产生不同的变化，形成各种不同的变化球。

1. 平直球

投球时掌心向前，在球离手的瞬间，手指向前拨球，使球迅速向前旋转，身体和手臂摆向接手，可以投出一般的平直快球（图3 - 31）。

图3 - 31

2. 下旋球

如果与投平直快球相反，投球时手背朝前，利用手腕伸腕前甩的力量，可以投出下旋球（图3 - 32）。

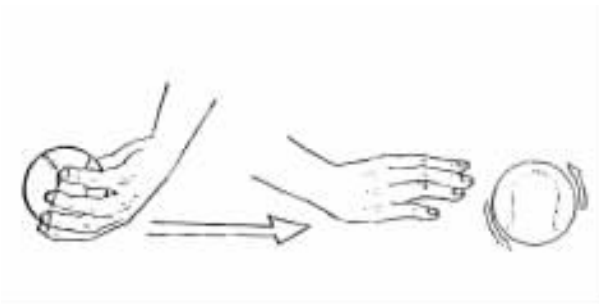

图3 - 32

3. 右侧旋球

投球时利用手腕和食指、中指、无名指的力量向外旋转（顺时针）拨球，手腕突然加速外旋，可以投出向右侧旋转的曲线球，这种球到达击球区时可以形成靠近击球员一侧的内曲线球（图3 - 33）。

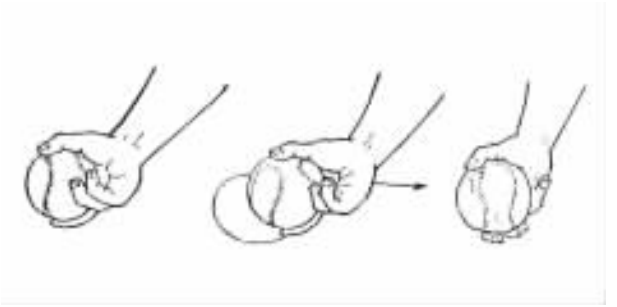

图3 - 33

4. 左侧旋球

投球时利用手腕和食指、中指内旋（逆时针）拨球的力量，可以投出向左侧旋转的球，形成远离击球员一侧的外曲线球（图3 - 34）。

图3 - 34

5. 慢　球

投球时用臂的挥动速度使球离手向前，主要是不用手腕手指的力量拨球，使球不转动或转动尽量小。臂的挥动要像投快球一样，使球离手有足够的速度向前，以使击球员判断为快球而起棒击球。球速的先快后慢形成时间差，使击球员的球棒早于球的到达而先挥过，造成击球不中。

三、比赛中的投手

在防守时，投手的主要任务是投球，努力提高投球的质量和水平是投手职责的要求。但投手也是一个内场手，他也担负着内场防守的任务。面对对手的进攻，站在最前列的可以说就是投手了。能否取得比赛的胜利，与投手的发挥有着很大的关系。投手的身体状况即使还可以，但在心理方面感觉不好的话，也会影响到水平的发挥。因此，投手不仅要重视身体方面的训练，对心理方面的强化也是非常重要的。针对投手在比赛中的特点和所处的特殊防守位置，下述问题是作为一名投手必须加以注意的，在比赛中妥善地解决这些问题，你将成为一名优秀的投手。

（一）成为好投手的条件

[要点]

- 能很好地把握节奏和时机；
- 头脑清楚，有领导能力；
- 保持自信和冷静。

一个好的投手，必须要有自己的节奏，按照自己的节奏进行投球，并要有良好的把握时机的能力。全身各部位的活动要灵活、流畅。要对自己的能力保持自信，在任何情况下都要保持头脑的冷静。好投手还必须要能得到全队的信赖，要有把握全局的领导能力。

作为好投手的身体条件，要考虑到以下几个方面：有力量和耐力；良好的投掷能力；身体柔韧性好；手要大，握力要强；动作敏捷。即使是身材不高的人，只要具备上述条件，也有可能成为好的投手。

（二）首先要掌握直线快球

[要点]

- 初级水平的运动员,只要掌握直线快球就可以参加比赛了；
- 中级以上水平的运动员要掌握直线球和曲线球。

对于初级水平或少年运动员来说，主要是以直线快球为武器，暂时还没有掌握变化球的必要。即使是中级水平的运动员，也主要是掌握直线快球和曲线球，如果可能的话，也可以学习投变速球技术。

（三）变速球的投球方法

[要点]

- 与投直线快球时相同的动作；
- 要轻握球，球出手时尽量不用手腕的力量。

这时的投球动作与投直线快球时相同，速度则要比直线快球慢一些，使对手认为是直线快球，而造成错觉出现伸踏过早、挥棒时机不对等失误。握球比投直线快球时要轻，投球时不用腕部力量而是依靠臂的摆动将球投出。

（四）提高控球能力

[要点]

- 精神集中，保持自信；
- 通过大量的练习，以提高控球能力；
- 出手的位置要基本固定。

对于投手来说，控球能力是至关重要的。无论投出的球有多快的速度，但如果控球不好，就不能称为好的投手。要想掌握自如地投出内角、外角、高、低球的技术，首先要做到思想高度集中，任何时候都对自己能投出好球保持自信。其次是在平时进行大量的投球练习。此外，为了提高控球的能力，一定要注意球出手的位置，每次投球时，如果出手点不同，就会失去对球的控制。在投球时，身体失去平衡、伸踏步幅过大等，也都是造成球失控的原因。这些需要在训练中加以注意。

（五）保持自信

[要点]

- 不能失去自信和冷静；
- 不要害怕四球和安打；
- 保持冷静的情绪。

支撑着投手控球能力的是其心理控制能力。心理控制能力不好，就不能自始至终地保持良好的控球能力，或者是刚出现一个四球，就心慌意乱起来。投手要有必要的勇气，不能对向好球部位投球有恐惧感。任何时候都要保持自信、冷静和乐观的情绪，不被对手的气势所吓住，不受出现四球和安打的影响。不论下一个击球员是谁，都要保持必胜的信念。

（六）隐蔽地投球

[要点]

- 减少击球员看到球的时间；
- 利用手套，隐蔽握球。

对于投变化球的投手来说，这一条非常重要。在投手投球时，如果被击球员看到握法的话，击球员就可能预测出下一个投球的类型，并做好相应的击球准备。因此，投手要尽可能地使击

球员看不到球，要利用手套来盖住球以隐蔽球的握法。直到最后，都不使击球员看出握球的方法，这是成为好投手的条件之一。

（七）投手是第五位内场手

[要点]

- 球离手后的随摆动作完成后立即转入防守的姿势；
- 两脚分开，保持身体平衡。

投手是“第五位内场手”，是指投手在完成投球动作后，迅速地从随摆姿势转入防守的姿势。如果姿势转变迟缓的话，不但对简单的投手前地滚球会耽误捕接，使击球员上垒，还有可能被有力的平直球击中身体。因此，在投球的随摆动作结束后，迅速地分开双脚，要掌握好身体平衡，姿势要有利于向任何方向移动。不仅要注意捕接地滚球，还要注意补垒或补位。

（八）尽快地接近球

[要点]

- 要尽可能快地接近球；
- 要随时注视着球。

投手在对付触击球时，要做到迅速地接近球。捕到球后转传球，对于在边线附近的触击球，要仔细地判断是界内球还是界外球。此外，在完全看出击球员要打触击球时，要改变投球的线路，投出高球，使对手打出高飞球。

（九）触击球的防守

[要点]

- 基本上是用双手接球；
- 判断要迅速；
- 不要勉强传球。

触击的线路大致分为三种，与此对应的处理方法如下：

1. 一垒线的触击球

在处理这种触击球时，要尽量以双手捕接球。在对较慢的地滚球或来不及用双手时，也可以空手捡起球来再传出，但作为基本的要求是要以双手接球。如果是右投手，应以右脚支撑体重，在身体向左转的同时，左脚向传球方向做不大的伸踏，将球传出。传球目标是一垒手的胸部。

2. 投手前的触击球

在一垒有跑垒员、投手前的触击球滚来时，接手要发出传球的指示。如果看到能来得及传到二垒的话，接手发出“二垒”的喊声，投手在接球的同时，迅速转身传球，传球目标是内场手的胸部。

3. 三垒线的触击球

在二垒有跑垒员，触击球向三垒线滚动时，投手要根据自己的判断传球。如果觉得来得及，就迅速地接球，向三垒传球，为了形成双杀，传球目标是三垒垒包靠近二垒一侧的角。在边线附近的似停、似要出界的球，对投手来说是最难处理的，如果认为向三垒传球比较勉强，还不如向一垒传球，以确保封杀一人出局。勉强地向三垒传球，一旦出现暴传，反而会失去一分。

（十）一垒补垒

[要点]

• 在球打向投手左侧时，要及时补一垒。

当击球员打出投手的左侧，即一、二垒之间，一垒方向的地滚球时，投手要考虑补到一垒。在一垒手到一垒后接球时，投手呈弧线跑向一垒，在边线前沿着边线跑动，接传来的球踏一垒垒包。当地滚球滚向一垒手身前、或一垒手的右侧时，投手则直线跑向一垒，接传球踏垒包。对在投手和一垒手之间速度很慢的地

滚球，要大声呼喊决定由谁来接球。

（十一）本垒补垒

［要点］

• 在有跑垒员的情况下出现漏接、暴投时，必须进行本垒补垒；

• 当接手离开本垒时，要立即做好本垒补垒的准备。

在有跑垒员的情况下，出现漏接或暴投时，投手必须迅速地进行本垒补垒。当三垒跑垒员向本垒突进时，投手的身体要稍低些，身体朝向来球方向，注意不要妨碍跑垒员的行动。由于投手没有接手那样的护腿和护具，如果与跑垒员冲撞，只会给自己造成受伤。

要尽可能地站到本垒垒包的界内一侧，接到传球后，用手套背触杀跑垒员。

（十二）补　位

［要点］

• 当对手打出外场球时，要到被传球的垒位后面补位；

• 不知道会向哪个垒传球时，在两个垒之间注意传球的状况。

当击球员打出外场球时，投手必须到外场手要传球的垒位后面进行补位。补位的位置在相应垒位的后方 12 ~ 15 米处。在这个位置上，如果出现传球失误，可以防止暴传或漏接。在不清楚外场手会向哪个垒传球的情况下，就要站在两个垒之间，判断球会传向哪个垒，再到相应的垒位后面补位。

（十三）故意四坏球

［要点］

• 投出的球为中等速度、击球员头部左右的高度、偏出外角

约一米；

• 向接手指示的目标（手套、手）投球。

故意四坏球是指投手为有意识躲避击球员而投出四个坏球。比如说，在二垒有跑垒员时，为了造成易于双杀或封杀的局面；或者是三垒有跑垒员，为了将强打击球员送上一垒，在下一个击球员击球时再决定胜负的情况下，可使用此战术。

投手以中等的速度，以击球员头部的高度，向偏向外角 1 米左右的地方投球。投球目标是接手做出指示的手套或手，千万不要向击球员的球棒能触击到的地方投球。

（十四）准备活动

[要点]

• 放松身体；

• 提高控球能力。

作为首发投手，在比赛前的 15 分钟要开始进行准备活动。开始可进行投接球的练习，以活动肩部，然后再做直线快球、曲线球的投球练习，接下去做高低、内外角的投球练习，这有利于提高控球能力。如果是替换投手，在比赛前要不断进行必要的准备活动，做好能随时上场的准备。

（十五）向击球员进攻

[要点]

• 不要忘记与击球员斗智斗勇；

• 要考虑到各种情况，选择最合适的投球方法。

作为投手来说，掌握熟练的控球能力是最重要的，随着经验的积累和技术的进步，还要学会与击球员斗智斗勇。投手要随时了解比赛的局数、出局人数、比分差、跑垒员或击球员的特点等场上的各种情况，以决定投什么样的和什么线路的球。

作为基本要求,在考虑如何进攻击球员时要注意到以下的方面：

1. 投向本垒中央的球是自己最擅长的球；
2. 要投出高低及内外角不同的球；
3. 在垒上有跑垒员的时候，要投低球；
4. 球速要有变化；
5. 及时发现击球员的长处和短处；
6. 注意击球员的站位姿势、伸踏的幅度；
7. 在对投手有利的击球数时，要投内外角的边沿球；
8. 在两好球后，要投自己最擅长的球；
9. 根据具体情况，有时也要让对手击出球，然后让其出局；
10. 在不知道如何处理时，就投自己最拿手的球。

投手应当时时将自己摆在有利的地位向击球员投球。由于不可能使所有的击球员都三击不中，有时也要有意地投出一些慢球，使击球员能打上球。

（十六）注意击球员的特征

[要点]

- 根据击球员的特征变换攻击的方法；
- 要有战胜击球员的气魄。

从击球员的站立姿势和击球动作中，就可以发现其击球困难的线路。针对击球员的不同特点，找出攻击他的有效方法。

1. 开立站法的击球员

采用开立站法的击球员，多擅长打内角球。可以用容易脱离视线的外角球为中心对其进行攻击。

2. 封闭站法的击球员

采用封闭站法的击球员，一般擅长打外角球，因此，可以用使其腰部转动困难的内角球为中心进行攻击。

3. 跨步大的击球员

跨步大，身体重心就低，对低球的处理就会比较强。所以要以高球为中心对其进行攻击。

4. 向上挥棒的击球员

这种击球员对付低球的能力较强，可以内角球为中心攻击他。

5. 晃动头部的击球员

这是挥棒稳定性较差的击球员，可以用高低不同的球，特别是用外角球攻击他。

6. 神经质地不断挥动球棒的击球员

对这种击球员，可通过延长与接手交换暗号的时间，使其烦燥不安，以外角球为攻击手段。

7. 看上去缺乏自信、胆怯的击球员

仅利用直线快球就可以对付。

四、投手投球的练习方法

（一）加强肩关节柔韧性的练习

1. 肩部和上肢的各种主动性和被动性伸展练习；
2. 双手握棒的两端，做体前体后转肩活动；
3. 徒手摆臂向后上方伸展，或由同伴在身后帮助向后牵拉。

（二）加强手臂、手腕、手指力量与灵活性练习

1. 用力捏握网球；
2. 用手指支撑作俯卧撑；
3. 握球在手，以手指力量投球；
4. 双手直臂在体前握棍棒，卷起有一定重量的物体；
5. 手持哑铃，做屈腕练习；
6. 近距离对墙投小实心球；

7. 拉橡皮带、引体向上等上肢力量练习。

（三）加强起跑速度、耐力和灵敏性练习

1. 起动、急停、弯道跑、直线跑和突然改变方向跑练习；
2. 俯身捡球，转体向各个垒位传球；
3. 耐力练习（长跑、越野跑等）。

（四）建立“好球”范围的概念与投球练习

1. 墙上划一好球区，对墙做投球练习。人手一球，距墙 5 ~ 12 米，从投近距离的中速球开始，动作放松，注意投球的动作要领和协调性，逐渐加大距离和投球的力量，由近到远，因慢到快，循序渐进；

2. 用竹竿和橡皮筋作一个“好球区”投球架，投手练习投球，接手在后面接球，或两个投手对面互相投球（图 3 - 35）；

3. 投手练习投球时，击球区内站一个队员，接手以手套做暗示，投手按指定投点练习投球。

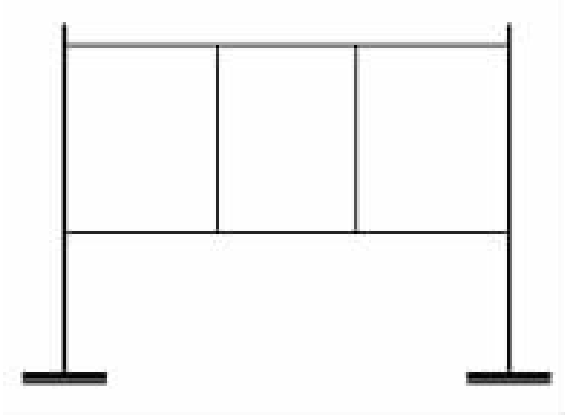

图 3 - 35

（五）投手、接手配合练习

投球距离 10 ~ 12 米，接手发出各种高、低、内、外、快、慢球的手势暗号，投手按照要求进行投球。预先可以规定具体的投球数量，分组练习，做出记录，检查分析投球效果。

（六）加大难度的投球练习

1. 增加投球距离的投球练习；
2. 结合击球或比赛进行投球练习，提高投球技术。

（七）投手截接、传杀练习

1. 加强投手接触击球的练习。接手接球后，抛出本垒前面各种快慢球、地滚球、弹跳球等，投手迅速移动接球后传向各个垒位；

2. 加强投手接近距离的平直球、腾空球的练习。投手投中速球，教师或击球员将球轻击到投手的前后左右，投手上前移动接球后向垒上传杀。

（八）准备活动与放松活动

投手在投球前或投球结束后，须做好准备活动和放松活动。在做运动量较大的投球练习后，应多做慢跑活动。

第三节　接　手

接手位于本垒板后，在全体防守队员中，唯有接手面向全场。因而对击球员的站位、击球的动作，垒上跑垒员的行动以及场上的防守活动等，能够看得清楚和看得全面。接手要能够观察

到整个比赛场上的全部活动情况，并善于和投手配合，以便根据战术需要指示投手投球，削弱击球员的进攻能力和接获投手每一次的投球。当垒上有跑垒员时，接手既要能够勇猛、机智、动作迅速地传杀垒上的跑垒员并坚守本垒，还必须要沉着冷静地指挥同队队员完成整个防守任务。因此，在比赛中，接手不仅应是一名防守的战斗员，是防守的中坚，而且也应是一名善于观察和分析形势，熟悉战术，掌握战机，能及时提示和指挥比赛、发号施令的指挥员。

比赛时接手要戴面罩，穿护身，始终蹲着接投手的投球。由于他的负担较重，因此必须有坚强的意志和良好的腿部力量来完成比赛任务。

一、接手的位置和姿势

投手投球时，按照规则规定，接手必须站在本垒板后面的接手区内，在不妨碍击球员击球动作的前提下，应尽量靠近本垒板。在比赛中，由于有好球区的规定，为了给投手以明显的投球目标及有利于接球和传球，接手应采取全蹲或半蹲的接球姿势。

（一）全蹲接球

在比赛开始，垒上没有跑垒员或向投手发出要球信号时，采用全蹲姿势。

［动作要点］

两腿屈膝全蹲，两膝外展，两脚左右开立，脚跟提起，臀部贴小腿，上体正直，保持平衡（图 3 - 36）。当投手踏上投手板后，接手即可将右手放在两腿之间，用手指发出不同的暗号，指示投手投球，与此同时，用左手的手套覆盖在右手上，以避免所发的暗号被对方识破。

图3 - 36　全蹲接球

（二）半蹲接球

当垒上有跑垒员，接手要随时准备向各个垒位传杀跑垒员时，多采用半蹲姿势。

［动作要点］

两脚左右开立略宽于肩，左脚稍侧前，两膝弯曲，大腿与地面接近平行，上体前倾，蹋腰。两臂稍屈手前伸置于面部前下方（图3 - 37）。

掌握技术要点

在不妨碍击球员击球动作的前提下，接手接球时应尽量靠近本垒板

在垒上没有跑垒员的时候采用全蹲姿势接球

需要迅速向各个垒位传杀跑垒员的时候采用半蹲姿势接球

图 3 - 37　半蹲接球

二、接手接球技术

（一）接平直球

接手面向投手下蹲，上体保持正直，两臂弯曲，手套置于胸前，掌心向前，手指向上，右手自然屈指，放在手套拇指侧后，眼睛始终盯住来球。球到身前时，调整手臂对准来球，球入手套后，右手迅速护球，双手随势后收，以减缓来球的力量。同时顺势引球至肩上，做好传球的准备。

（二）接低弹球

投手投来的球低于膝关节时，接球手要先向下翻腕，两手小指靠拢接球。来球如果是反弹球，接球时，两膝或单膝跪地，低头，含胸，两手置于两腿间，掌心向前，手指向下，在球落地弹起的瞬间，左手收腕接球，右手及时护球。投来的球若是偏向两侧的反弹球，则首先向左侧或右侧跨移一步，同时单膝跪地，并以身体护球，在两腿之间翻腕接球（图 3 - 38）。

图 3 - 38

（三）接本垒附近的球

击球员击出的球，有时会落在本垒板上或本垒板附近；有时会缓慢地向场内滚动；有时触棒成小的高飞球以及投手偶尔投出过顶的暴投球。对于这些不同的情况，都要求接手能准确地作出判断，先摘掉面罩，迅速移动或疾跑到适当的位置，用不同的接球方法去接球。

掌握技术要点

接平直球时，手指向上，掌心向前，右手随护球动作顺势后引准备传球；

接低弹球时，手腕下翻，小指并拢，准确判断球的高度和落点，以身体护球；

在本垒附近接球时，要摘掉面罩，判断准确，移动迅速。

三、接手传球技术

当垒上有跑垒员时，接手接球后要向各个垒位上传球，造成封杀或触杀，使跑垒员出局，这是接手必须经常采用的传球技术。

［动作要点］

接手一般采用左脚稍前的半蹲姿势接球。接到球后，为了更快地传球，一般不用大挥臂传球，而是当球接触手套时，右手迅速顺势将球引至右肩上方，屈臂举球过耳，右脚蹬地转髋，左脚向传球方向伸踏跨步，利用转肩甩小臂的鞭打动作和扣腕、拨指等一系列连贯动作，将球传向目标。

传向一垒时，目标一般在垒位右侧；传向二垒时，在垒位的左侧，以左脚伸踏一步或右脚垫一步对准目标传球；传向三垒时，由于右打击球员站位的影响，步法移动显得特别重要。传球时将右脚先向左脚后交叉一步，左脚再向三垒方向跨步，球从击球员身体侧后传出，或者右脚先向本垒右侧迈步，左脚再伸踏一步，将球传向垒位的左侧。

掌握技术要点

接球时采用半蹲姿势，以便于快速传球；

接球与传球动作融为一体，以快速的蹬地、转肩和小臂鞭打动作传球；

灵活运用脚步动作，避开击球员站位的影响；

与各个垒位防守队员的传接球位置要有默契的配合。

四、接手注意事项

（一）接手的位置不要太靠近击球员，否则接球时会妨碍击球员挥棒。这样不但会被判为妨碍击球员击球，让击球员安全上一垒，而且接手自己也容易受伤。

（二）接球时，右手手指不应伸直放在手套前，或用手去接球，以防手指受伤。

（三）接低球或反弹球时，要注意防止漏接。为此，不要用手套掌心向下按球的方法接球，或抬头而不看球。

（四）每次接投手投球后，应尽快在原地将球回传给投手，不要向前走几步再传球。当垒上有跑垒员时，应观察跑垒员的情况，再回传给投手，防止跑垒员利用回传之机偷垒。

（五）接手在每一局开始时，须把攻队队员的击球次序及时告诉同队队员，并要熟记每一击球员的特点，以便指示投手投球和指挥其他队员调整防守位置。

五、比赛中的接手

（一）作为好接手要具备以下条件

[要点]

- 无论什么样的投球都要能接住；
- 臂力好，传球速度快；
- 对触击球、擦棒高飞球移动迅速；
- 头脑灵活，记忆力好；
- 有指挥能力。

作为好的接手，必须要有熟练的接球技术，对什么样的投球都能接住，即使不能当时接住球，也要尽可能地利用身体把球挡在身前再捕接。接手的技术好，发挥稳定，投手就可以安心地投

球。此外，向各垒的传球、对触击球的处理、对擦棒高飞球的处理等，都要做到动作迅速。接手不仅要对投手进行指挥，还要能很快地理解投手的心理，帮助投手放松紧张的心情，激励投手的斗志，对投手进行精神上的支持。

（二）发暗号时的姿势

[要点]

- 利用右腿、左腿及手套，隐蔽地发出暗号；
- 发暗号时只用手指。

发暗号时，右腿对着投手，大腿后侧与小腿后侧紧贴在一起，使从右侧无法看到发出的暗号。屈左腿，利用置于左膝旁的手套挡住空当，使从左侧也看不到发出的暗号。发出暗号的右手贴住大腿内侧，尽量没有大的动作，仅靠手指和手掌的动作发出暗号。还要注意右手不要太接近地面，不然对手可以从接手身后的挡网方向看到暗号。

（三）接球时的身体姿势

[要点]

- 动作要敏捷，姿势要放松；
- 保持稳定的姿势，手及手臂要放松。

发出暗号后，要从发暗号时的拘束姿势，改为放松的接球姿势。两脚分开，比肩稍宽，右脚的脚尖与左脚的脚跟在一条直线上，也就是右脚稍后撤。身体姿势要有利于向任何方向移动，以左右脚的前脚掌部分平均地支撑体重。臀部的位置大约在膝盖的高度。手及手臂放松地做好接球的准备，如果肘部没有伸出两膝的外侧，就会影响手臂的运动。

（四）改变暗号的方法

[要点]

- 要决定改变暗号的示意方法；
- 投手也要做出“明白”的表示。

在二垒有跑垒员时，必须改变发出暗号的方法。这时，接手要向投手发出改变暗号的示意，投手在做出了“明白”的表示后，就改变暗号的发出方法。

（五）扩大投手的投球目标

[要点]

- 将手套置于身体的中央，以扩大投手的投球目标；
- 避开击球员的目光，在最后的时刻将手套置于希望的位置上。

接手要用手套和自己的身体为投手扩大投球的目标。发出暗号后，做出接球的姿势，将手套置于身体的中央部位，激励投手开始投球，要避开击球员的目光，在最后的时刻把手套放在希望的位置上。此外，为了给击球员多增加些混乱，可以在开始时把手套放在内角或外角，最后再放在指定的位置上。不管怎样，为了使投手容易投球，扩大投球目标是接手的任务之一。

（六）右手的准备姿势

[要点]

- 不要用力地握拳；
- 手指不要指向投手方向。

在准备接球时，右手要轻轻地握拳置于手套侧后，这是为了防止手或手指受伤的动作，注意一定要轻握拳。接球时，手套由于冲力而向后移动，可能会造成右手的受伤。如果右手的手指指

向投手方向的话，也有可能受伤，因此要轻握拳，用手套护住右手。

（七）接　球

[要点]

- 双手放松向前伸；
- 要用双手接球；
- 接球后，迅速进入传球姿势。

对皮带以上的球，手套的手指部分向上接球；对皮带以下的球，手套的手指部分向下接球；而球在皮带部分时，则可以用容易接球的姿势接球。接球时，无论在哪种情况下都要做到双手主动向前伸，手臂要放松，活动要灵活。接球时，用手套接住球，在接球的同时，将手套移到右肩上。这个动作要由双手完成，这样可以流畅地转入随后的传球动作。接手要养成无论垒上是否有跑垒员，在接球后都要作出迅速传球姿势的习惯。这样，即使突然出现跑垒员偷垒时，也能从容地向相应的垒位传球。

（八）擦棒球

[要点]

- 接近击球员会使接球容易；
- 在不碰触到球棒的位置上，尽量前伸手套接球。

接擦棒球是一种较难的技术，尽可能地接近击球员会使接球容易些，但又不能碰触到球棒，要把手套前伸到球棒挥不到的位置上接球。如果擦棒球擦过球棒上沿，接球时手套的手指部分朝上；而擦过球棒下沿，接球时手套的手背则对着地面。如果离击球员位置较远的话，擦棒球的角度就会变大，也就无法接到球了。

（九）对付低球

［要点］

- 能否接住低球，往往是决定胜负的关键；
- 一定要努力使球落在身前。

在比赛时，投手会有意无意地投出一些低球。或者是在三垒有了跑垒员时，为了不使对手得分，而不得不投出低球。接低球的一般方法为，以身体的正面朝向来球的方向，两膝跪地，用身体止住球。来球是右侧的反弹球时，右膝跪地，上身侧向右方，一定要努力以身体的正面止住球。要记住的是，不要依赖手套，而要用身体使球落在身前。

（十）传球的动作

［要点］

- 既要动作敏捷，又要保持身体的平衡；
- 正确地握球；
- 步法要连贯；
- 从接球到传球要有节奏。

除了对触击球和接手前的地滚球捕接传出之外，接手一般是采用肩上传球的形式。接球后，身体重心要移到右脚，在转动双肩的同时，双手引到右肩上。这时要注意正确地握球。接着，右手从右耳侧后快速地后引，以小臂的鞭打动作将球传出。脚下的移动方法是，在转动双肩，重心移到右脚的瞬间移动左脚，向传球方向伸踏一步。与此同时，身体姿势由蹲转入站起，并顺势形成肩上传球的姿势。

（十一）阻挡跑垒员回本垒

［要点］

- 要牢牢地接住球；
- 用右手握球；
- 用手套护住右手，并用手套触杀跑垒员。

左脚位于本垒板的前沿靠近三垒的一侧，右脚根据传球路线进行移动。牢牢地接住球后，身体转向左侧，左膝跪地。用右手握球，以左手的手套护住右手并进行触杀。如果将球置于手套中进行触杀，会由于跑垒员踢踹手套而使球飞出。此外，要将腿上有护腿的部分朝向跑垒员的鞋钉。

（十二）封杀动作

［要点］

- 右脚踏在本垒板上，左脚向一垒方向迈出，将球传向一垒；
- 确实地封杀对手。

在本垒的封杀往往是在对方满垒时。在无人出局或一人出局的情况下，击球员打出内场的地滚球时，内场手上前接球后传本垒。接手的右脚踏在本垒上接球后，迅速地将左脚向一垒的方向迈出，向一垒传球争取双杀。在不好判断向一垒传球是否来得及时，首先要在本垒确实封杀对手。注意不要让三垒跑垒员的脚在滑垒时冲撞到自己。

（十三）本垒高飞球

［要点］

- 无论是在本垒前还是向本垒后飞起的高飞球，都会拐向内场；

• 要把面罩扔到不碍事的地方。

捕接高高飞起的擦棒高飞球是比较困难的，通过击球的声音和球最初飞起的方向可以在一定程度上判定球的落点。要注意掌握擦棒高飞球的旋转和球运行下落会拐向内场的这一特点。

（十四）处理触击球

[要点]

• 迅速地追球；

• 目光不要离开球；

• 戴手套的左手在前，右手在后将球接住。

处理触击球时，首先要迅速地追上球。目光不能离开球，在球滚动的前方，伸出手套将球捞进去。只有在球处于停止的状态下，才能用空手去捡球。

在处理三垒线附近的触击球时，可以背对着一垒将球接住，再以右脚为轴转体，左脚向一垒方向伸踏把球传出；也可以从球前进方向的左侧绕至球前，用身体的正面接住球，左脚向一垒的方向伸踏把球传出。在处理一垒线附近的触击球时，要迅速地追上球。接到球后，右脚迈一步，左脚迈出两步，以体侧传球的方法把球传向一垒。这时要尽量压低身体接球和传球，如果不能做到这一点的话，就有可能出现接球失误或向一垒传出高球的情况。

（十五）补位和补垒

[要点]

• 在没有跑垒员时出现的内场地滚球情况，要到一垒补位；

• 对一垒或三垒补垒。

在没有跑垒员的情况下，击球员击出内场地滚球时，接手必须到一垒进行补位。补位时要在一垒线的界外区域距一垒线 7 ~

8 米的位置跑动。此外，在一垒手为接一垒附近的小高飞球而离开一垒时，接手要对空出来的一垒补垒。在一垒有跑垒员，击球员击出向三垒的触击球或缓慢的地滚球，三垒手为此离开三垒时，接手要对空出来的三垒补垒。

（十六）攻击击球员

[要点]

- 让投手以当日最好的球攻击击球员；
- 发现击球员的习惯，攻其弱点；
- 破坏击球员的节奏。

接手要了解投手在当日发挥最好的是什么球，在关键时刻要让投手使用，使投手对击球员处于有利的地位。击球员进入到击球区后，接手要通过观察其站位、击球姿势及动作等，发现他的习惯，攻击他的弱点。此外，对斗志旺盛的击球员，可以采用延长交换暗号的时间、向内场手发出指令等方法，使击球员处于焦躁的状态中，以破坏其节奏。反过来，对缺乏自信的击球员，要让投手投出决定胜负的球，更进一步使该击球员失去自信。

（十七）与投手默契配合

[要点]

- 在比赛前，与投手就对手的情况交换意见；
- 了解投手当日的运动状态；
- 必要时上到投手板，激励投手并对投手提出建议。

接手必须要与投手很好地互相配合，如果两人的配合默契，投手就能发挥水平，投出有威力的球。在赛前的投球练习中，接手通过接首发投手的投球，了解该投手当日最好的球种及线路是什么，投手也可以通过自己的投球，了解当日的运动状态，并及时告诉接手。有关对方击球员的击球习惯，擅长的击球线路，奔

跑的速度等，可以通过赛前练习大致地搞清楚。

接手根据掌握的所有情况指挥投手投球。当发现投手的状态出现异常时，要及时地上到投手板，鼓舞投手的斗志，向投手提出建议等，给予投手精神上的支持。这是接手的重要任务之一。

六、接手技术的练习方法

（一）力量练习

接手的传球和接球多数处于全蹲或半蹲的姿势，因此，应该特别加强下肢、上肢和腰腹部力量的练习。练习方法可以采用徒手或器械负重等多种发展力量的方式进行练习。

（二）徒手模仿练习

1. 各种半蹲、全蹲、向左右移动跪蹲等模仿性练习；

2. 蹲跳练习，由全蹲或半蹲姿势开始，做向上、向左、向右的蹲跳；

3. 移动练习，由全蹲或半蹲姿势开始，向前、后、左、右各个方向移动或跑动，在接手区内做前交叉步和后交叉步的传球移动模仿练习。

（三）抛接球练习

1. 两名接手，用 1～2 个球，相距 3～5 米，一人从正面抛、投各种地滚球、弹跳球、高低球等，接手由蹲立姿势捕接球，规定球数和组数，二人交替练习；

2. 练习方法同上，一人站在击球区内，向前、侧后抛出各种高低球，接手在接手区内捕接球。

（四）接击球的练习

投手和接手相距 10～12 米，投手用中速向好球区的范围投球，击球员在击球区内挥棒，但不击中球，接手接球后，由全蹲姿势将球回传给投手。

（五）向垒上传球

由半蹲姿势开始，接手接到投手投来的球后，看或听教练发出的信号，向各个垒上传球，并喊出传杀的垒位。

第四节　一垒手

一、一垒手的主要防守任务

一垒是进攻队在比赛中为了得分和取胜而首先争取进占的垒位。击球员击球后，迅速跑上一垒才成为跑垒员，才能有得分的机会。而防守队员接获击球员击出的球之后，应快速地把球传给一垒手，使球比击跑员先到达一垒，从而把击跑员封杀出局。如果球和击跑员同时到达一垒，亦判击跑员安全。所以一垒手的首要任务是踏在垒上把传来的球接住，把住第一关。同时还要守好自己的防守区域，接获击到自己防区的球，并与二垒手、投手相互协同防守一、二垒，以及进行双杀或夹杀配合。一垒手的行动要敏捷，要善于接各种传球，如高球、偏球、反弹球等，不论双手还是单手都能熟练地把球接稳。为了有助于缩短传球距离，增大传球目标，增强传球队员的信心，并有利于一垒手接球后再向其他垒位传球，可选择身材高大、接球稳妥并习惯用左手传球的队员担任一垒手。

综上所述，一垒手的主要防守任务是：

（一）接好本队队员传杀击球员所传的各种球；

（二）截接击到一垒防守范围的各种球；

（三）做好接力传球，并与二垒手和投手协调配合防守一垒和二垒。

二、一垒手的技术动作

（一）一垒手的防守位置

当击球员准备击球时，不论一垒有无跑垒员，在一般情况下，一垒手应站在一、二垒垒线后 1～2 米、向二垒方向离开 2～3 米左右的地方，做好接球准备（图 3 - 39）。决定距离一垒远近的重要因素是一垒手的奔跑速度。速度快，防守位置可以靠

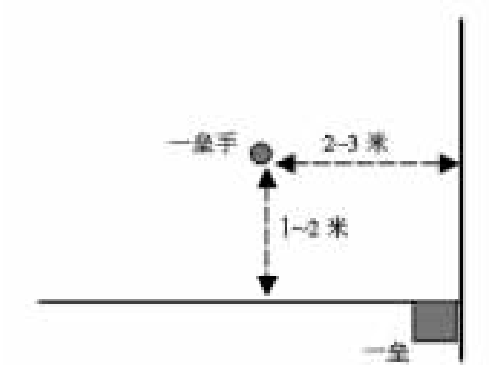

图 3 - 39

后一些，反之，防守位置就要靠前一些。如果击球员可能用触击法，或者击球员是左打者，或者是准备进行双杀配合时，就要根据情况作适当调整。现今垒球比赛中，触击战术用得很多，一垒手的防守位置就应较多地压前，准备前冲接触击球。但不要向右

离开一垒太远，以防球从自己左侧穿过，否则外场手也难于拦接。

（二）一垒手接球技术动作（以右手接球者为例）

当击球员击出其他方向的地滚球或平直球后，一垒手应迅速回到一垒，左脚踏触一垒垒包的前沿，右脚在垒包前约半步，屈膝，上体前倾，正对来球方向，右手稍前伸，手套对着传球者，以指示传球目标（图 3 - 40）。

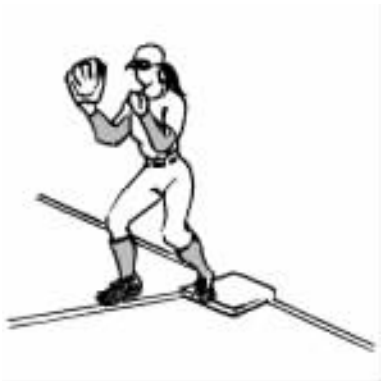

图 3 - 40

当同队队员传来的球在正前或偏右时，一垒手应尽量将右脚向来球方向跨出，成弓箭步，左脚前脚掌踏垒。两臂前伸迎球。如果传来的球偏左时，应以左脚跨出，右脚前脚掌踏垒。一垒手要尽可能以双手接球（图 3 - 41）。

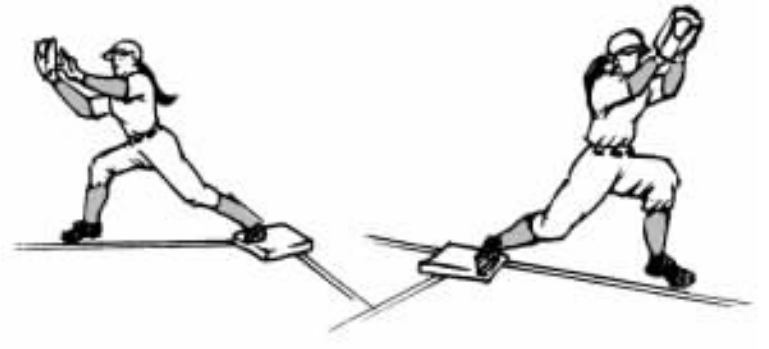

图 3 - 41

掌握技术要点

根据自己的奔跑速度决定防守站位时离开一垒的距离；

接触击球或进行双杀配合时防守站位要适当地压前；

接球时一脚踏垒，手套前伸指示传球目标；

接不同方向的传球时，要以不同的脚踏垒；

一垒手要尽量以双手接球。

三、一垒手的注意事项

（一）一垒手接球时，踏垒的一只脚须待球接稳后才能离开垒包。如果来球偏向一侧时，可以离开垒包先把球接住，再立即返回踏触垒包，使击球员出局，如果传球偏高时，可跳起空中接球，脚尖尽可能不离开垒包。迫不得已时才跳起离开垒包接球。

接球后，踏垒的脚快速离开，以免与击跑员相撞。

（二）一垒手在踏垒接球时，不要跳跃，以免身体重心起伏较大，影响接球。接球时不要低头而不看球，以免造成漏接。

（三）如果击球员将球击向一垒附近时，一垒手应主动上前接球。接球后，再迅速返回踏垒，或者传给补垒的队员（二垒手或投手）。不要机械地守一垒而让球穿过。

（四）如果击球员向一垒方向触击，球速较快时，一垒手应迅速上前接球并触杀击跑员，或传球给补垒的队员。

（五）如果其他垒上有跑垒员时，一垒手在垒位上接球后应快速离垒做好传球准备。但不要离垒过早。

（六）一垒上没有跑垒员而其他垒上的跑垒员在继续跑垒时，一垒手应及时到二垒或本垒后协同防守。

四、比赛中的一垒手

（一）一垒手的条件

[要点]

- 身材高大；
- 准确的判断力，动作敏捷；
- 最好是左手传球。

身材高大是担任一垒手的首要条件，一垒手的身材高大，传球的目标就大，其他队员的传球就容易些。此外，身材高大的一垒手，接球范围大，对一些传偏或传高的球也都有可能接住。但是也还是有身材不怎么高大，但具备准确的判断力和敏捷的动作来弥补身高劣势的运动员，因此，身高是担任一垒手的首要条件，但不是绝对的条件。

一垒手的接球技术好，对不同的传球都要能确实地接住，这是一垒手必须具备的条件。一垒手还要参与各种不同的战术配

合，因此一垒手必须要有敏捷的动作和快速准确的判断能力。从有利于防守来考虑，由于一垒手这个位置上以左手传球的人在接球和传球上更为自然和方便，因此，最好选用左手传球的人担任一垒手。

（二）必须踏在垒上等球

[要点]

- 在对手打出内场的地滚球时，迅速地踏垒等待接球；
- 以双脚的脚跟或传球手一侧的脚触垒。

当对方的击球员打出内场的地滚球时，一垒手必须迅速地踏触一垒垒包，等待传来的球。

1. 以双脚的脚跟触垒的接球方法

双膝微屈，两个脚跟与垒包的边沿接触，这样，即使来球传偏了，只伸出单脚就可以接住球。

2. 以传球一侧的脚触垒的接球方法

为了能更早地接住球，右脚向来球方向跨一大步，准备接球，而用左脚踏触垒包（左手接球者的动作方向与此相反）。

（三）移动步法

[要点]

- 根据来球线路，变换触垒的脚；
- 跨步伸展身体接球；
- 不要过早、过分地伸展身体。

开始时如果是以双脚的脚跟触垒的话，传来的球即使较偏，只要把单脚向偏离方向跨出即可接球；而以传球手一侧的脚踏触垒包时，则接球时要根据来球的线路变换踏垒的脚。

带手套的手一侧的脚向前大步跨出，伸展身体，可以较早地接到球。但要正确地判断来球的线路，如果过早地伸展身体，球

又被传偏的话，就有可能接不到球。

（四）接传球

[要点]

- 尽可能用双手接球；
- 在伸展身体时用单手接球；
- 对高球可跳起或踮起脚尖接球。

一垒手要尽可能用双手接球。但是，在不得不伸展身体接球时，亦可单手接球。对高传球，可看准时机跳起接球，也可根据本人的身高踮起脚尖接球。对低传球，接球手以手套背朝向地面，手套的中心向着球向前伸出。球进手套的瞬间，将手套稍向后引接住球。

（五）接高飞球

[要点]

- 对右侧的高飞球，应在球的下落点接球；
- 对偏向挡网的界外高飞球，要跑到挡网处再接球。

对在自己右侧的高飞球，一垒手要积极地移动接球，要在落球地点以身体的正面接球。对在一垒和本垒之间的高飞球，由于一垒手是正面对着球，因此接球比较容易。对飞到一垒手身后的高飞球，要先跑过落球的地点，然后转身以正面接球。对偏向挡网的界外高飞球，要一直跑到挡网处，确认了挡网的位置后，在球落下的地点以身体的正面接球。

（六）接地滚球

[要点]

- 不要担心离垒接球；
- 对右侧的地滚球交给二垒手去处理；

• 对正面的地滚球应向前接球。

对向一垒的地滚球，一垒手可以放心地离垒接球，因为此时二垒手或投手会到一垒进行补垒。对自己右侧的地滚球，可以交给二垒手去接，自己则迅速地踏触垒。对正面的地滚球要上前接球，或自己踏垒，或将球传到一垒补垒的队员。在接地滚球时，手套要贴着地面，身体要压低，向前伸手，以手套的中心对着来球，要用双手接球。

（七）向二垒传球

[要点]

• 以敏捷的动作正确地将球传出；

• 以内场手的面部为传球目标。

一垒手在向二垒传球时，必须以敏捷的动作正确地将球传出。一般应采用上手传球的方式，以二垒的垒包上方或偏向三垒的一侧为传球目标。在双杀时，经常出现的传球线路是一垒手⟶游击手⟶一垒手的形式，这时基本上是以踏在垒上的游击手的面部为传球目标，一垒手传球后迅速回到一垒，踏触垒包等待回传球。对在一垒右侧的地滚球，要根据情况采取行动，投手到一垒补垒，比一垒手传完球后再回到一垒更能顺利地进行双杀。

（八）向一垒的抛球

[要点]

• 以低手形式抛球；

• 以投手的胸部为抛球目标；

• 要边跑边抛球。

在接到向一垒方向的地滚球后，一垒手或自行踏一垒，或触杀击跑员，或将球抛给到一垒补垒的投手。抛球是在跑动中用低手，

以投手胸部为目标的轻投球形式。用手掌包握球，在抛球的瞬间手指打开伸直，手臂挥到自己的胸部为止。为了尽早地将球正确地抛出，持球时要让投手能看到球，向着投手边跑边抛出球。

（九）一垒手的防守位置

[要点]

- 根据情况变化防守的位置；
- 防守的位置应根据击球员及自己的跑动速度决定。

一垒手的防守位置要根据情况进行变化。变化时要考虑到得分差、跑垒员、击球员（右打还是左打）及投手等因素。重要的决定因素是一垒手的跑动速度。速度快，防守位置可以靠后（深一些），速度慢，位置就要靠前（浅一些）。在一般情况下，一垒手可以站在一垒的右后方离边线 2～3 米、离二垒线 1～2 米的位置上。对有向右侧面猛打习惯的击球员，防守位置要更靠近边线，并适当更靠后些。对跑垒速度快或触击技术好的击球员，防守位置要比一般情况更加靠前。

第五节　二垒手

一、二垒手的主要防守任务

二垒是跑垒员跑垒的关键垒，如能进占二垒得分就大有希望。所以，一般把二垒称为得分垒。二垒手的防守范围是一垒与二垒之间，处于全队防守的中心位置，二垒周围地区攻守活动频繁，又是内外场的衔接点，所以他的防守责任重大。二垒手的主要防守任务是：负责接获击球员向一、二垒之间和二垒前后的各种击球，接杀击跑员或封杀一垒跑垒员；协助一垒手防守一垒，

对一垒进行补位和补垒；与游击手协调配合共同防守二垒周围地区；与接手配合杀企图偷垒的一垒跑垒员；与一、三垒手、投手及游击手相互配合进行夹杀；担负内、外场之间的防守联系和中转站等。由于二垒手的防守范围广，他既是二垒手，又是一、二垒之间的“游击手”，所以他必须具备正确的判断能力，善于判断和分析战局，迅速果断地采取符合战术需要的行动；熟练地掌握各种传球、接球、触杀和封杀基本技术，尤其是触杀技术；同时还要善于和“左邻右舍”密切配合，换守补位，发动和参与双杀与夹杀的战术配合。

二、二垒手的防守位置与防守技术

在一般情况下，二垒手防守时应站在二垒侧后方离开垒线 2～3 米、向一垒方向离开二垒 4～5 米的地方，同一垒手协同防守一、二垒之间的地滚球以及附近的高飞球（图 3 - 42）。

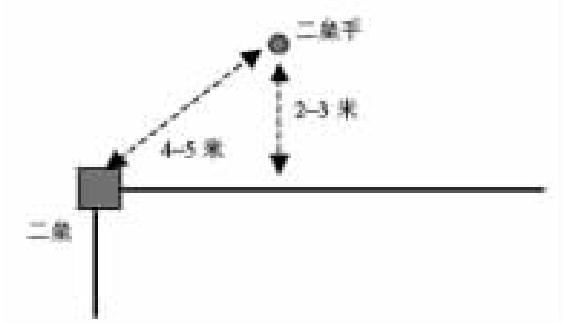

图 3 - 42　二垒手的防守位置

在比赛中要根据临场情况进行适当的调整，如击球员是右打者，防守位置可稍偏向二垒；如击球员是左打者，则防守位置须退后一些，稍偏向一垒。击球员击向二垒手的球，二垒手应迎前接球，接球后，要快速传给一垒封杀击跑员。击球员击出一垒方

向的地滚球由一垒手上前接球时，二垒手应迅速沿弧线切入一垒接球。接球后，要尽快离垒，避免与击跑员相撞（图3 - 43）。

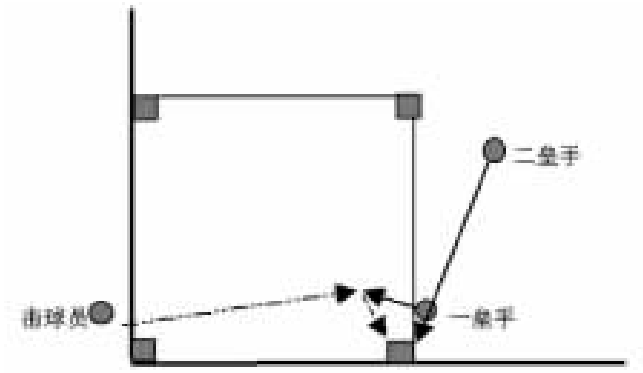

图3 - 43

当一垒没有跑垒员时，如果击球员击向三垒或游击手方向的球，由三垒手或游击手传向一垒时，二垒手应快速跑至一垒线外补位，保护一垒手接球，避免由于一垒手的漏接而造成的失误（图3 - 44）。

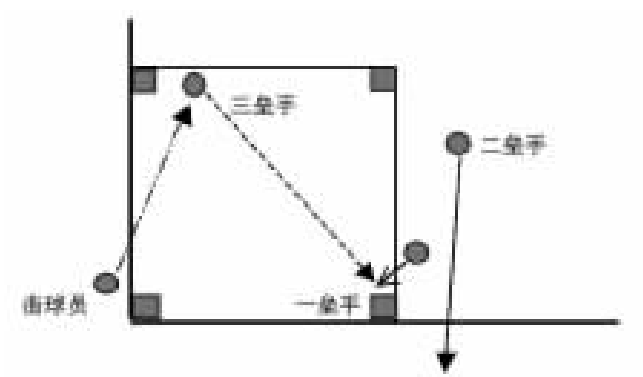

图3 - 44

当一垒有跑垒员时，二垒手的防守位置可稍偏向二垒，并必须做好三种准备：一是与游击手取得联系，决定谁上二垒触杀一垒跑垒员。如果是游击手上二垒，则二垒手必须到二垒后约 3 ~ 5 米的位置进行补位，保护游击手接球（图 3 - 45）。二是随时准备上二垒接球封杀一垒跑垒员，并在接球后快速回传给一垒完成双杀。三是自己准备接获击球员击出的球，并以低手传球或下手抛球传给上二垒的游击手进行双杀，或者只传一垒封杀击跑员。

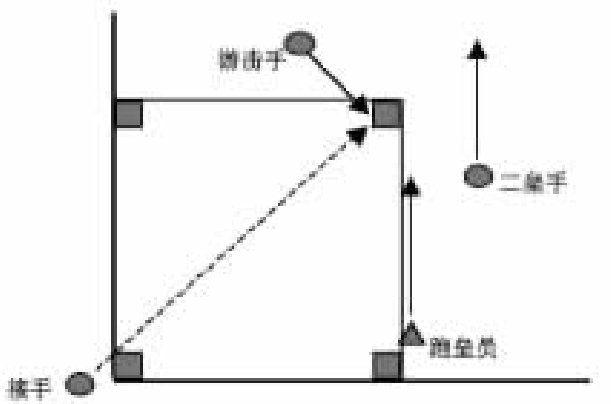

图 3 - 45

掌握技术要点

一般情况下要站在二垒的侧后方，与一垒手协同防守一垒至二垒之间的区域；

要根据比赛时场上的情况和击球员的击球特点调整防守位置；

对击向二垒方向的地滚球要主动上前接球；

与一垒手、游击手的配合要默契，共同完成封杀、双杀等战术配合；

在需要时对一垒和二垒进行补垒或补位。

三、比赛中的二垒手

（一）二垒手的条件

[要点]

- 动作敏捷；
- 能以任何姿势接球；
- 具备准确的判断力。

二垒手是内场手的中心。由于他进行的双杀最多，因此，二垒手的脚下动作要敏捷，敏捷的动作是一名二垒手必须具备的条件。二垒手不仅只是向一个方向跑动，他要具备向前、后、左、右任何方向移动和捕接球，并能以任何姿势将球快速传出的能力。二垒手要积极参与各种战术的实施，为此，他还要具备准确处理球的判断能力。

（二）能向任何方向移动

[要点]

- 身体重心放低，使之能向任何方向移动；
- 随着传球的动作向前跨步。

二垒手在防守时的姿势是：身体重心放低，双脚开立基本与肩同宽，脚尖稍向外。身体重心平均地放在双脚上，身体姿势要有助于向任何方向移动。双手下垂接近地面，做好对付击球的准备。随着传球的动作，左脚向前跨出后，右脚随之滑出。

（三）二垒手的防守位置

[要点]

• 在没有跑垒员时要靠后，有跑垒员时要靠前接近二垒防守；

• 根据击球员的类型，改变防守的位置。

在没有跑垒员的情况下，二垒手要根据自己的传球能力以及击球员的奔跑能力，尽可能地在靠后的位置上防守。一般情况下，二垒手的防守位置在二垒侧后方离开垒线 2～3 米，向一垒方向离开二垒 4～5 米的位置上防守。在对左打者或经常打出右半场球的右打者时，如果防守位置偏向一垒，则较容易处理来球。

（四）发现击球员的习惯

[要点]

• 要及时发现击球员的击球习惯；

• 对任何地滚球，都要有信心捕接到；

• 不要害怕出现失误。

二垒手可以看到接手发出的暗号，并可将暗号内容转达给外场手。因此，他可以根据投手投球的线路，悄悄地改变防守的位置。此外，二垒手要及时发现击球员的击球习惯。为此要经常注意观察击球员的动作。要有不论对什么样的地滚球都能接到的自信心。即使在接手出现了失误，也要立刻调整心态，准备随后的动作。

（五）接地滚球

[要点]

• 注视来球动向，压低身体接近球；

• 对较慢的地滚球，可边弯腰边捡球，并以此姿势将球侧手传出。

无论其脚下移动多么好、动作多么敏捷，如果不能接好地滚

球的话，就不是一个好的二垒手。接球时，注视来球的动向，在判断出球的滚动方向后，压低身体接近球。在来球的正面，屈膝弯腰，将球确实地接到。由于二垒手距一垒最近，因此在向一垒传球时，切不可慌张。但是不要为了有把握接到球而原地不动等在那里。因为向前去接球，即使没有接好，也有时间捡起球传出。

对身体正面强劲有力的地滚球，可以用身体的正面将球挡落在身前，再将球传出；也可以单膝触地，用身体挡住球，或是以脚尖支撑身体重心，以下蹲的身体姿势挡住球后，将球捡起再传出。对身体左右侧的强劲地滚球，可将身体飞出接球，接到球后迅速起身传球。对速度较慢的地滚球，要全力向前冲刺，在跑动中接球，接球时左脚向前迈出，并以较低的身体姿势在转身中以侧手将球传出。

（六）冲向右方

［要点］

- 以右脚为轴，身体向右转体起跑；
- 尽可能地在来球正面接球；
- 对来球成直角伸出手套。

对靠近二垒垒包的来球，接起来会比较困难。接球时要迅速地以右脚为轴向右转体开始跑动，要以最短的跑动距离尽可能地在来球的正面接球。如果来不及接球，要用反手将球打落，以阻止球的前进。接球时，手套的指尖部要垂直向地面，与来球成直角捕接球。如果手套是斜向地面，有可能会被来球的来势所弹开。

（七）冲向左方

［要点］

• 左脚向左迈出，右脚随之跟在左脚后；

• 如果认为自己可以接到球，就要迅速地向一垒手发出喊声。

在接一、二垒之间的来球时，跑动时不要抬高脚，要压低身体滑步向前。左脚首先向左迈出，右脚的脚尖跟进到左脚后跟刚才所在的位置上。当认为自己可以接到球时，要及时、迅速地向一垒手发出喊声，以避免其无效的跑动。准备向一垒传球时，左脚向前伸出接球，并以此姿势将球传出。准备向二垒传球时，右脚向后退一小步，向右转体。

（八）双　杀

[要点]

• 根据不同的情况，改变踏垒的方法；

• 传球的方法随着踏垒的方法不同而有所改变。

在无人或一人出局而一垒有跑垒员的情况下，击球员会想尽办法让跑垒员进到二垒，而防守的一方则要努力争取做到双杀，至少也要在二垒封杀。这种攻防的结果，可以说决定着比赛的胜负。二垒手在上到二垒时，根据不同的传球，有以下几种踏垒的方法：

1. 跨过二垒垒包等球

这是二垒手有充分的触垒时间时最简单的方法。如果传来的球正确的话，就以此姿势接球，向一垒方向跨出一步，以右脚的脚尖一直触垒。

2. 用左脚踏垒

用左脚触二垒垒包接传来的球，在接球的同时，身体向后倾，将重心移到右脚，左脚向一垒方向跨出将球传出。

3. 用右脚踏垒

在接球的同时用右脚踏垒，左脚向一垒方向跨出将球传出。

以上这些动作看上去好象简单，可是在实际中如果加上击球员、跑垒员的奔跑速度和一垒跑垒员的滑垒的话，就是较难的动作了。

接下来要说明的是二垒手向二垒的传球方法：

（1）低手抛球

在二垒附近接到球后，要尽可能快地用手掌握住球，要让游击手能看到球，甩腕将球由下向上抛出。

（2）体侧传球

对二垒手、游击手之间的地滚球，如果在距二垒数米以内的地方接到的话，就以右脚为轴向右转体，并以这种姿势将球在体侧传出。

（3）反手抛球

在接到一、二垒之间的来球，没有时间转体时，可以用反手依靠甩腕的动作将球抛出。

（九）补垒和补位

［要点］

• 对一、二垒间以外的地滚球和二垒左侧的高飞球，二垒手要进到二垒；

• 在游击手已进到二垒时，二垒手要进行补位。

对一、二垒间以外的地滚球，既除去要由一、二垒手处理的之外，在对其他的地滚球时，二垒手要进到二垒。另外，对二垒左侧的高飞球，二垒手也要进到二垒。如果此时游击手已经进到二垒，二垒手要站在其身后与来球方向成一直线的位置上进行补位。

第六节　防守·三垒手

一、三垒手的主要防守任务

三垒是距离本垒最近的垒，在比赛中，大多数击球员都是右打者，击球位置距离三垒最近，击到三垒方向的球最多也最为强劲有力。三垒是跑垒员得分的最后一关，攻守双方对三垒的争夺十分激烈，所以三垒在垒球术语中被称为“热角”，就是说在三垒手的防守区域范围内，攻守争夺最为激烈，会达到白热化的程度。三垒线附近是击球员触击时选择的最佳区域之一，击向这一区域的触击球很多。在垒球比赛中，防守一方对三垒的防守稍有差错就会失分。由于三垒附近区域在比赛中具有上述特点，因此三垒手的防守任务比较繁重，对三垒手整体素质的要求也比较高。

（一）三垒手应具备下述能力

快速灵敏的反应能力，判断准确；熟练的传接球能力，既要具备较强的臂力，能够传出又远又快的球，又要掌握接球技巧，能够接住各种各样的球，如地滚球、平直球、高飞球等；掌握各种传球方法并配合灵活的步法，善于在跑动中传球、接球；奔跑和移动迅速，动作敏捷；良好的战术意识，熟练的战术配合能力，能够快速、准确、适时地完成双杀、夹杀等战术配合任务；具有对击球员何时采用触击球的洞察力，并提前做好准备；勇敢顽强的精神，高昂的斗志。

（二）三垒手在比赛中的主要防守任务

接获或拦截击球员击向自己防守区域的各种球，如地滚球、平直球、高飞球等，并要迅速准确地处理好这些球；接好传向三垒的球，封杀或触杀进三垒的跑垒员；防守三垒和边线周围的区域；与内场手密切合作，完成封杀和双杀配合；洞察击球员的触击意图，与投手默契配合，处理好击向三垒方向的触击球；根据场上比赛情况，适时地进行补位、补垒和接应；接力传球和中转传杀各垒；在二、三垒之间和三本垒之间夹杀跑垒员。

二、三垒手的防守位置与防守技术

三垒手的防守位置在三垒边线附近，一般在三垒侧后方距三垒延长线（边线）2～3米，距二、三垒线1～2米的地方（图3-46）。三垒手的防守范围应包括三垒线界外的一部分区域。三垒手要根据自己的臂力、移动速度和判断反应能力，对方击球员的特点和跑垒员的位置来调整自己的防守位置，并要留有

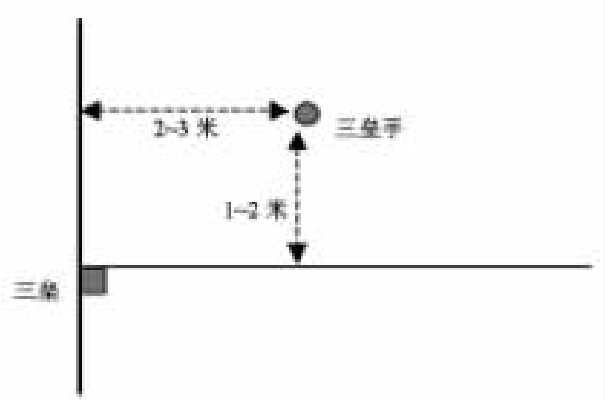

图3-46

余地。如果二垒有跑垒员，三垒手的站位就要靠三垒近一些；如果击球员可能采用触击法击球时，三垒手的站位就要稍靠近本垒；如果击球员是左打者时，三垒手的站位就要靠近游击手，但不要向内离开三垒太远，以防止球从自己的右侧穿过。

在防守时，三垒手应与投手、接手、游击手有明确的分工和默契的配合，以避免在接球时出现互相让球或互相争接球的现象。击球员击向游击手的地滚球，如果球速较慢，三垒手应急速切入接球。击球员击出三垒方向的触击球，三垒手应与投手默契配合，根据触击球的速度和位置决定由谁上前接球。对于击球员击向三垒方向的强有力的地滚球和平直球等，三垒手要全力把击出的球接住或挡住，防止形成二垒安打，只要挡住球，对方就只能进到一垒。

当垒上有跑垒时，三垒手应预先考虑到击球员将球击出后，场上可能发生的情况，做到心中有数。在接到球时，要根据场上变化的情况，当机立断，快速决策，果断处理。下面就几种常见情况下三垒手的防守技术与战术加以简要说明：

（一）一垒有跑垒员，三垒手如估计进攻队可能运用触击战术送一垒跑垒员上二垒时，就要向前上步防守。三垒手在接获触击球后，若观察到一垒跑垒员将要到达二垒，即应放弃原来封杀二垒的意图，而改向一垒传杀击跑员。传球后要快速返回三垒，以防止二垒跑垒员乘虚进入三垒（图3 - 47）。

（二）场上一人出局，一、二垒有跑垒员时，三垒手如在垒前接住强有力的地滚球，他应快速转身触踏三垒，封杀二垒跑垒员，然后再传一垒完成双杀任务（图3 - 48）。

（三）三垒有跑垒员，三垒手如在垒前接获地滚球时，他可以摆臂向后做一个虚晃动作，迫使三垒跑垒员返回三垒，然后传球给一垒封杀击跑员；或者向一垒方向做传球假动作，引诱三垒跑垒员冲向本垒，然后将球传给接手触杀跑回本垒的跑垒员。如

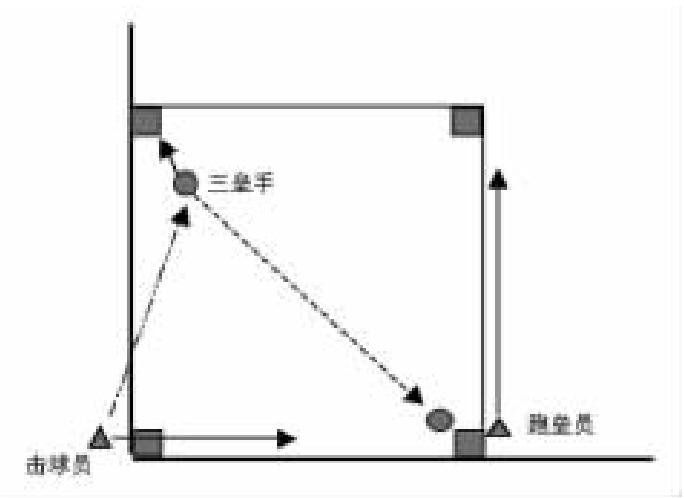

图 3 - 47

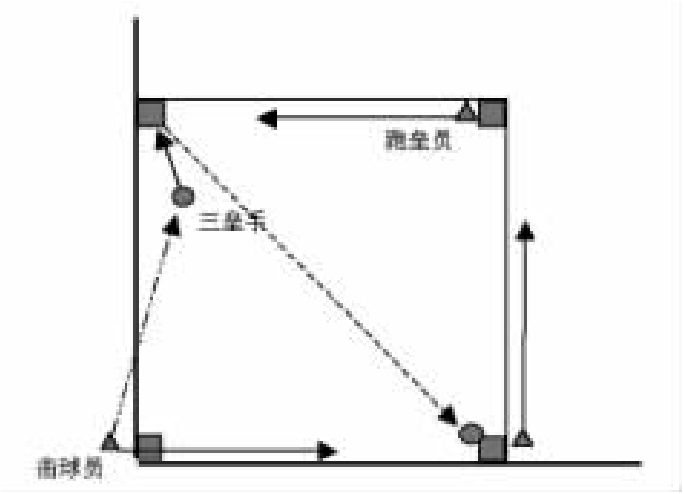

图 3 - 48

场上已有二人出局，三垒手接球后只须直接传球至一垒封杀击跑员即可。

掌握技术要点

三垒手的防守位置在三垒边线附近，包括三垒线界外的一部分区域；

三垒手要根据自己所具备的素质、击球员的特点和比赛的情况调整防守位置；

要全力接获和拦截住击向三垒方向的球，确保不失球；

不要离开三垒太远，以防止击球员击出的球从自己右侧穿过；

快速准确地判断，在确保不失分的前提下，完成传杀、夹杀、双杀配合；

与投手默契配合，积极果断地处理好三垒方向的触击球。

三、比赛中的三垒手

（一）三垒手的条件

[要点]

- 要有灵敏的反应能力；
- 要具备熟练的传接球能力。

对于三垒手来说，灵敏迅速的反应能力比奔跑速度更加重要。向三垒飞来的球，很多是强劲有力的，因此，必须要有能够在瞬间作出判断的反应能力，而且，将球稳稳地接住或拦下后，

迅速地将球传出的技术也是必须要掌握的。三垒与一垒是对角，这就要求三垒手具备较强的臂力，能够传出又远又快的球。

（二）准备接球的姿势

［要点］

- 在准备接球时，身体重心要低；
- 身体放松，以利于向任何方向移动。

三垒手在投手投球前，要压低身体姿势，双脚间的距离与肩同宽。在投手投球的同时，三垒手要以手套接近地面，双脚的脚尖向外，重心平均地放在双脚上，身体姿势更加压低。准备姿势要放松，以利于根据来球情况向任何方向移动。

（三）三垒手的防守位置

［要点］

- 根据击球员的特点调整防守位置；
- 根据场上情况调整防守位置。

在一般情况下，三垒手的防守位置在三垒垒位后方距三垒延长线（边线）2～3 米，距二、三垒间线 1～2 米的地方。但当对方的击球员是擅长打侧面球的右打者时，三垒手的防守位置就要适当靠近延长线（边线）；当对方击球员是左打者时，防守位置就要偏向游击手；三垒手要知道击球员什么时候要打触击球，在遇到触击技术好的击球员时，防守位置则要靠近本垒。总之，要根据击球员的特点调整防守的位置，但不要向内离开三垒太远，以防止球从自己的右侧穿过。

在一垒有跑垒员而打算进行双杀的时候，三垒手就要站在二、三垒线上，距三垒稍近些做好准备。在处理击向三垒的地滚球时，要快速上前接球，迅速地向二垒或一垒传球。在一、二垒有跑垒员的情况下进行双杀时，三垒手要做好在三垒附近处理来

球，或做好接球的准备。

三垒手有时必须要冲到本垒前。比如，在对方要打抢分触击时就要这样。在一垒有跑垒员，对方可能要打触击球时，也要将防守位置前移。向前移动防守位置时，一般是前移到靠本垒一侧距二、三垒线 1～1.5 米的地方。需要注意的是，在投手投球和击球员可能打出触击球之前，不能再进一步向前移动，否则，击球员发现三垒手向前移动后，有可能改为强打。

（四）接地滚球

[要点]

- 不要看着跑垒员，而要注意击球员；
- 对三垒与游击手之间的地滚球，要自己上前接球；
- 即使不能捕接到球，也要用身体挡住球。

三垒手接地滚球的方法，与其他内场员没有什么不同。在做准备时，压低重心，放松身体以利于向任何方向移动。用双手接到球后，迅速地传球。在处理三垒手与游击手之间的地滚球时，不要对游击手有依赖思想，要有自己冲上去的心理准备，接到球后，在身体伸直的同时，用侧手将球传出。处理正面的地滚球比较困难，如果无法直接接到球，也可以用身体将球挡在身前，然后再迅速地捡起球传出。

在处理沿着三垒线缓慢滚动的地滚球时，要迅速地冲上前接球，以侧手将球传出。对三垒前高高弹跳起来的地滚球，要迅速地判断球的弹跳状况，尽可能地向前进，在胸部的高度接住球，尽快地把球传出。如果只是等待球到自己的身前，就会耽误许多时间。

（五）用上手姿势传球

［要点］

- 基本上是用上手姿势传球；
- 以肘部为中心；
- 要有有力的甩腕动作。

三垒手要尽量采用上手的传球动作，因为这种方法比其他方法更能保证做到快速准确的传球。因此，有必要反复地练习接球后上手传球的身体动作。在上手传球时，要以肘部为中心挥臂。无论是向后摆臂，还是向前挥臂，都是以肘部带动运动。在球出手的瞬间，手腕要有一个有力的甩腕动作，球出手后，要就势做好下一个动作的准备。

（六）双杀时的注意要点

［要点］

- 要考虑在哪个垒上能杀对手出局；
- 要对各种情况迅速做出判断。

在满垒时，如果此时对方无人出局，则要迅速地将球传向本垒，首先封杀即将得分的跑垒员出局，接手再把球传到一垒形成双杀。如果对方此时已有一人出局，三垒手在三垒附近接到球后，迅速地踏三垒，再向一垒或二垒传球，形成双杀。另外，如果在一垒和二垒都有跑垒员时，要考虑的是封杀距离本垒最近的跑垒员，首先阻止对方上三垒，如果不可能，再考虑在二垒封杀一垒跑垒员。

（七）处理触击球

［要点］

- 根据不同的情况，迅速作出是冲上前接球还是进三垒的

判断；

• 要了解投手能处理触击球的范围。

当三垒手预想到击球员要打触击球时，要到三垒的斜前方做好准备。在一、二垒有跑垒员时，投手接到触击球后向三垒传球是最理想的。如果判断出投手无法接到球的话，就要迅速地冲上去接球。由于此时游击手会到三垒补垒，这时是向三垒、二垒还是一垒传球，则由三垒手自己判断，或根据接手的指示。因此，三垒手要了解投手处理触击球的范围，如果判断投手能接到球，则迅速进入三垒，等待投手的传球。如果判断出投手不能接到球，就要发出“我来接”的喊声，由自己接球。不同的球队，有不同的防守阵型。一般情况下，靠三垒一侧的触击球由投手处理，靠一垒一侧的触击球由一垒手处理。

（八）拦截和补垒

[要点]

• 在二垒有跑垒员，击球员打出偏左的安打时，三垒手要进入向本垒拦截的位置；

• 在右外场手向二垒传球时，三垒手要到二垒进行补位；

• 在垒上无人，二垒手和游击手去追赶中外场高飞球时，三垒手要到二垒进行补垒。

三垒手也有很多必须进行拦截、补位、补垒的时候。在二垒有跑垒员，击球员打出偏左的安打时，三垒手要站在左外场手传球地点与本垒的连接线、投手板与三垒线（边线）的中间位置上进行拦截。是由接手直接接球，还是三垒手把球拦截后传给二垒，要根据跑垒员的情况，按照接手的指示行事。

当右外场手向二垒传球时，在没有跑垒员的情况下，三垒手要到二垒补位。当二垒手和游击手去追赶中外场的小高飞球时，在没有跑垒员的情况下，三垒手要到二垒补垒。

为防止对方得分，有时要在三垒与本垒之间使用夹杀战术。这时，接手要尽可能更多地控制住球，形成迫使跑垒员跑向三垒的局面，通过一次传球触杀跑垒员。如果传球要经过多次反复，在这期间就有可能出现失误，或使其他的跑垒员借机进垒。

第七节　游击手

一、游击手的主要防守任务

游击手是内场防守的中坚队员，处于全队防守的中心位置，防守区域比较大，凡是二、三垒之间，二、三垒垒线前后的纵深地区，都属于他的防守范围。这一区域攻守活动频繁，又是内、外场的衔接点，击球员击到这个区域的球最多，因此，游击手的防守任务特别重，担负的防守责任重大。游击手的主要防守任务是：防守二、三垒之间及周围地区，准确判断、接获击球员击出的各种球，并快速地传向各个垒；发动并参与双杀、封杀、夹杀等战术配合；根据比赛情况游动于二、三垒之间，与二垒手、三垒手密切合作，有时要代替二垒手防守二垒，有时三垒也需要游击手兼顾；根据比赛需要到二垒或三垒进行补位或补垒；接同伴传球触杀跑垒员，包括偷垒或离垒回垒的跑垒员；担负内、外场防守的联系和轴心。

由于游击手的防守位置距离一垒较远，游击手的活动范围较大，击球员向这一区域的击球比较频繁，防守战术配合比较繁重等特点，为保证防守任务的完成，游击手必须具备良好的身体素质和较高的防守能力，游击手的防守技术必须全面熟练，战术意识强，洞察力好，判断准确，行动敏捷，传接球巧妙适时，特别是接地滚球和肩上传球的技术应是全队最好的。要有丰富的临场

经验，善于分析和判断击球员和跑垒员的各种进攻意图和战略企图，主动地预先准备好防守对策。

二、游击手的防守位置与防守技术

在一般情况下，游击手的防守位置应在二、三垒之间，稍靠近二垒的地方，在二垒侧后方 5～6 米，距二、三垒垒线 3～4 米处为宜（图 3 - 49）。游击手的防守位置在比赛中要不断地调整，以适应比赛场上的各种情况，如果击球员是强打者，防守位置可适当后退一些；如果击球员是弱打者，或者有触击意图时，就要向前压进二、三垒垒线之内；如果一垒有跑垒员，或者击球员是左打者，游击手可以向二垒靠近些；如果击球员是右打者，或者二垒有跑垒员，游击手就要靠向三垒一侧。

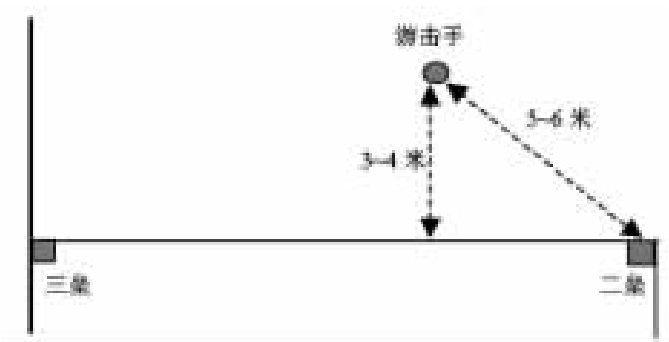

图 3 - 49

游击手在接一般的地滚球时，应主动迎前二、三步，以便调整步点，在最适当的位置接球。但不要盲目冲跑，失去重心，影响接球。接球后，左脚顺势跨前一步，以肩上传球的方法传向一垒。如离一垒较远时，可向传球方向垫两步再传球（图 3 - 50）。

遇到击球员将球击到投手右侧时，游击手要及时移动到投手的后面，准备在投手漏接时协助投手接球。当一垒有跑垒员时，

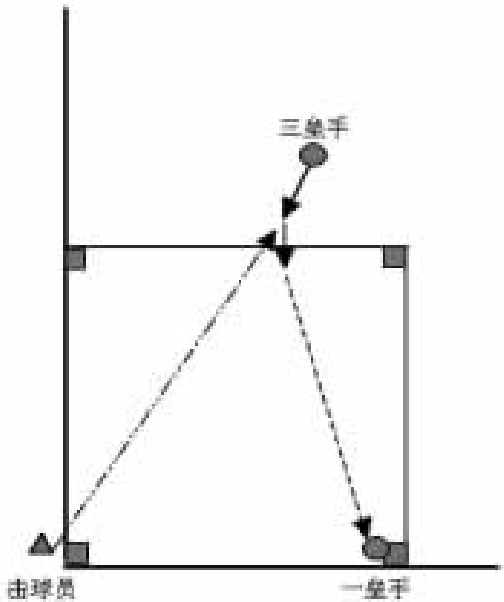

图 3 - 50

游击手要和二垒手取得联系，做好上二垒接球触杀偷垒的一垒跑垒员和发动双杀配合的准备。当二垒和三垒有跑垒员时，游击手接获地滚球后，要根据场上情况，传杀击跑员或做牵制动作，传杀二垒或三垒跑垒员。当二垒手或三垒手离开垒位接球时，游击手要根据场上情况变化及时地到二垒或三垒补垒，以防跑垒员乘虚而入。当击球员击出较远的外场球时，游击手要及时上前接应外场手的传球，以保证内外场之间的防守不脱节（图 3 - 51）。

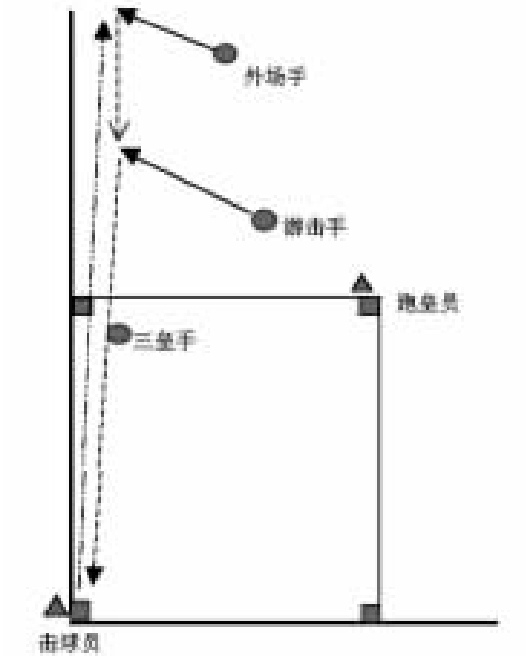

图 3 - 51

掌握技术要点

防守位置在二、三垒之间，要根据场上情况和击球员的特征不断调整防守位置。

在接地滚球时，要主动迎前接球，接球后用肩上传球的方法传向一垒。

适时地到二垒或三垒补位和补垒。

与二垒手默契配合，共同防守二垒，并做好发动双杀配合的准备。

注意接应外场手的传球，保证内、外场的防守不脱节。

三、比赛中的游击手

（一）游击手的条件

[要点]

- 跑动速度快、动作敏捷、臂力要强；
- 熟练掌握各种传接球技术，传球准确。

游击手和二垒手都是防守的中坚，其防守区域开阔，为了对付三垒后的小高飞球和三垒手与游击手之间的地滚球等，游击手必须要跑得快，还要有灵敏的反应和较强的臂力。另外，游击手要能迅速发现对方击球员的弱点，还要进行三垒补位和二垒补垒等。

（二）灵活地向左右移动

[要点]

- 双脚与肩同宽分开，双膝微曲，脚尖向外；
- 在投手投球时，双手向下，压低身体，将重心放在脚尖上。

在投手做出投球动作前，游击手要双脚分开，与肩同宽，上体前倾，双膝微曲，脚尖向外。在投手开始做出投球动作时，游击手要双手向下，压低身体，将重心放在脚尖，做好向左右都能灵活迅速移动的准备。

（三）游击手的防守位置

[要点]

- 根据击球员、跑垒员的特点改变防守位置；
- 对击球员的奔跑速度迅速地作出判断。

在一般情况下，游击手的防守位置在二垒左侧后方 5～6 米、距二、三垒垒线 3～4 米的地方为宜。但是一定要根据击球员的特点变换防守位置。如果击球员奔跑的速度较慢，游击手的位置可适当靠后，对善打侧面球的右打者，游击手的位置要适当靠近三垒。如果击球员是弱打者或有触击意图时，就向前压进二、三垒垒线之内。

在垒上有跑垒员时，游击手的位置要做调整。跑垒员如在一垒，游击手要稍稍靠前准备双杀，跑垒员如在二垒，就要稍靠近三垒，并要迅速地根据击球员击出的球，进入防守位置。游击手有必要仔细研究对方击球员和跑垒员的特点。

（四）三垒手与游击手之间的移动

［要点］

- 快速敏捷地跑动，右脚踏出接球；
- 在无法用双手接球时，可以反手接球。

三垒手与游击手之间的地滚球是最难处理的球。向三垒手移动时，右脚的脚后跟向右转的同时，左脚斜出到右脚前开始跑动。在接球时，以右脚踏出止住跑动，支撑重心的右脚如弹簧般弹出，左脚踏向传球方向，以上手传球的姿势将球传出。一般是在球的正面接球，如果时机不行，也可以反手接球，右脚踏出，以快速连贯的动作将球传出。

（五）向二垒移动

［要点］

- 向前迈出左脚接球，向右转体传球；
- 对较慢的地滚球，要果断地冲向前，在左脚前捕接球，迅速地以低手将球传出。

处理靠近二垒的地滚球是比较困难的。最好能在球的正面接

到球，如果时机不合适，就向前伸出左脚接住球后，向右转体，左脚迈出一小步，迅速地将球传出。在向左侧移动时，有时会右脚交叉在前接球，这时，右脚在左脚前接球后，改变身体方向，左脚向传球方向迈出，将球迅速传出。

（六）双　杀

［要点］

- 要与二垒手配合一致；
- 要反复练习配合的时机。

如果由二垒手进到二垒，会使人感到更远离一垒；而由游击手进到二垒，由于他是面对着一垒，可以用此姿势直接传球，因此，移动会比二垒手容易些。在双杀配合中比较困难的是接传球的时机。由于跑垒员为了不让进到二垒的游击手马上传球，必然会向防守队员脚下滑垒，所以，必须要在躲避的同时，迅速地将球传出。

（七）踏垒方法

［要点］

- 从外场进垒，以右脚踏垒；
- 从内场进垒，以左脚踏垒；
- 躲过跑垒员，把球传出。

进二垒踏垒的方法一般有两种：

1. 从外场进垒

从二垒靠外场的一侧进垒，接球后左脚向传球方向跨出一步，右脚在滑行触垒的同时将球传出。

2. 从内场进垒

从二垒靠内场的一侧进垒，以左脚触垒接球，右脚后撤一步，左脚向传球方向跨出后，将球传出。

除此之外，在接靠近二垒的球时，游击手自己踏二垒后直接向一垒传球，会比短传给进到二垒的二垒手之后再传一垒更能争取时间。这时，要在左脚踏触垒的同时，迅速将球传出，传球时必须要注意躲过跑垒员。

（八）向二垒传球

[要点]

- 一定要准确地传球；
- 握球要轻。

游击手在向进到二垒的二垒手传球时，必须做到传球准确，因为传球直接关系到双杀成功与否。一般是用上手传球或侧手传球的方法，以二垒手的胸部为传球目标。

在距二垒 4～5 米的地方接到球后，要以低手将球抛出。在接到靠近二垒的远地滚球后，要用反手将球抛出。抛球时，要用手掌轻握住球，传球时手指完全张开，以二垒手的胸部为传球目标。

（九）补垒和补位

[要点]

- 对触击球和一、二垒间的地滚球及靠二垒右侧的高飞球，游击手要进到二垒；
- 对三垒前的地滚球和触击球，游击手要到三垒补垒。

对方击球员打出触击球和一、二垒间的地滚球与靠近二垒右侧的高飞球，游击手要进到二垒。此外，当对手打出三垒前的触击球或缓慢的地滚球时，游击手要进到三垒补垒；当二垒有跑垒员而对方又打出左侧的安打时，由于三垒手要进到拦截的位置上，游击手就必须及时到三垒补垒。在对方偷垒，二垒手进到二垒时，游击手要及时补位。

第八节　外场手

一、外场手的主要防守任务

外场手有左外场手、中外场手和右外场手三个人，他们负责整个外场区域以及外场两侧界外一部分区域的防守任务。外场手是最远的防线，也是防守的最后一道防线，如被突破，就会出现全线崩溃的局面，不可收拾。外场手的防守区域大，宽阔的外场区域只有三个外场手来防守，各个外场手之间以及与各个垒位的距离远，防守很不容易，而击球员打击力的增强更加重了外场手的防守难度。

奔跑速度快、对时间和空间的判断准确、臂力强劲善于远距离传球是外场手必须具备的条件。其中奔跑速度快是外场手的第一条件，要对来球做到移动敏捷，以最短的距离和时间跑到接球地点接球并迅速做出下一个动作的能力。由于在外场手的身后没有人可以补位，因此，接稳球也是非常重要的。其次是对时间和空间判断准确，要有能够接获任何高飞球的高超技术，要有能够根据不同的方向，不受阳光照射的影响，用双手或单手在原地接球，或在向不同方向的跑动中接球的能力。强劲的臂力和熟练的远距离传球技术是把球传得远、传得快、传得平、传得准的必要保证。

外场手的主要防守任务是：力求直接接获一切击向外场的腾空球和内场漏过来的地滚球，接球后还要迅速长传给各个垒位，以防止跑垒员继续跑垒；当内场手接球或传杀跑垒员时，外场手应根据传球的路线，积极移动到接球队员的后面进行保护，以补接各种漏接球；三名外场手之间要密切配合，互相保护，防止争

球或让球的现象发生。

二、外场手的防守位置与防守技术

在正常情况下，三名外场手应根据内场手的站位和击球员的击球特点，在不出现与内场手防守位置前后重叠的前提下选择适宜的位置进行防守，三个人的防守区域要相互连接。在一般情况下，中外场手的站位可以稍微远一些，右外场手的位置可稍微近些，并且可以略向里一些。三名外场手的站位宁可远一点而不可站得太近，同时不要使中场的空隙过大（图 3 - 52）。

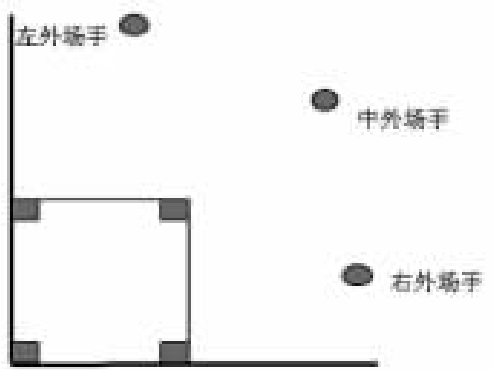

图 3 - 52

在确定外场手的防守位置时要考虑队员臂力的强弱。右外场手接球后传三垒和本垒的距离最远，应选择臂力最好的人担任；中外场手应放防守能力最强的队员；左外场手传三垒和本垒较近，可以安排臂力较差的队员担任，考虑到左外场手的传球特点，选择右手传球者比较有利。总之，外场手要根据投手投球的特点、击球员的击球习惯和本队的战略部署，以及当时的天气和风力等因素，灵活地选择有利的防守位置。

外场手在投手将要投球时，应面向击球员，两脚开立，上体前倾，微屈膝，两手放在两膝上，两眼注视着击球员，做好接球的准备。击球员挥棒击球后，立即判明球的方向和弧线，将身体重心移向与球同侧的脚上，准备起跑。击球员将球击出后，外场手应立即根据球的飞行路线，初步判明球的落点，快速摆臂起跑。疾跑五、六步后，再观察球的正确落点，然后跑到球的落点，用双手在头前接球。外场手奔跑接距离较远的腾空球时，眼睛不要一直注视着球，或双手始终上举，否则会影响跑速和接球。

当垒上有跑垒员时，外场手在击球员击球前，须预先了解垒上情况，一接到球即应有目的地传球到垒位触杀跑垒员。例如：三垒有跑垒员时，如外场手接到距离较远的腾空球，就应快速以肩上传球的方法，直接以一次落地的反弹球传给本垒触杀三垒跑垒员。如该腾空球距离较近时，估计三垒跑垒员不敢冲回本垒，外场手可持球直接奔入内场，不必立即将球传入内场（图 3 - 53，图 3 - 54）。

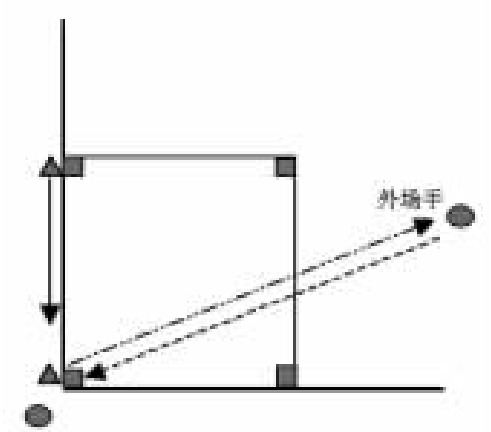

图 3 - 53

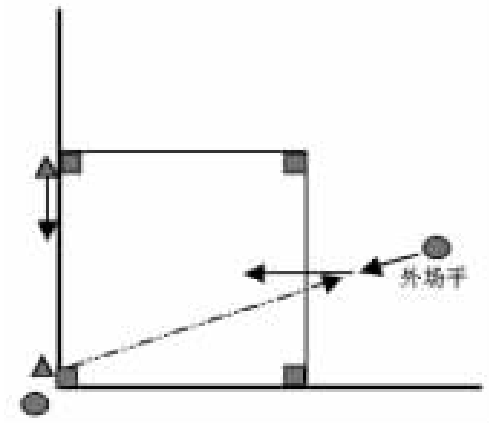

图 3 - 54

外场手要能在比赛中的各种情况下合理地运用技术：

（一）看到击出的腾空球就能判明球的落点并立即起动直线冲向球的落点前方，再转成正面对着来球接球，并具有在疾跑中转头看一下球的能力；

（二）根据击出的平直球的旋转和飞行路线，迅速判明它是前旋球还是回旋球，并立即起动到位接球；

（三）腾空球或平直球即将落地前，要立即扑出抢接或用坐滑式接球；

（四）对击到外场的快速、猛烈的地滚球，要用身体挡住球并接牢；

（五）掌握接栏杆、围墙处的高球或弹跳球技术；

（六）要使转身接球与随后的传球方向成一直线，使接球、垫步向前、传球出手做到准确迅速，尽可能一步到位。

外场手在回传球时要用肩上传球，加大后引臂、伸踏、转腰的动作幅度，以带动挥臂，加长用力距离。最后出手用力拨指，

向传球目标随挥。

掌握技术要点

外场手要根据内场手的站位和击球员的特点选择适宜的防守位置，宁远勿近；

三名外场手的防守区域要相互连接，不要有过大的空隙；

在投手每次投球前都要做好接球准备；

跑向腾空球的落点时，眼睛不要始终盯着球或高举双臂，以免影响奔跑速度；

对垒上跑垒员的情况要心中有数，在接到球之后迅速地传球到相应的垒位；

要根据接球的位置和情况运用不同的方法和技术接球。

三、比赛中的外场手

（一）外场手的条件

[要点]

- 要能跑得快、传得远；
- 要有很好的接球能力；
- 在三个外场手之中，右外场手的远传能力要最好；
- 左外场手由右手传球者担任较为有利。

无论在哪个位置上，跑得快、传得远都是外场手的第一条件。要能对来球路线迅速做出判断，稳稳地接住球。由于左外场手会经常遇到贴近边线的球，所以，由右手传球的队员担任比较

有利。中外场手则是跑得最快的人。右外场手有时需要直接向三垒或本垒传球，因此，传球远的人最合适。

（二）能向任何方向移动

［要点］

• 要做好向任何方向都能全速移动的准备；

• 在投手投球时，用脚尖平均地支撑身体的重心。

要根据击球员的类型及特点等，调整防守的位置，还要十分注意从教练员、接手、内场手发来的指示。在投手准备投球时，外场手要将双手垂在膝前，腰稍向前弯，在投手投球的同时，脚后跟稍微抬起，用两个脚尖平均地支撑身体的重心，做好向任何方向都能快速移动的准备。

（三）外场手的防守位置

［要点］

• 要根据投手的类型、投球的路线、击球员的类型特点及场上情况等因素调整位置；

• 要考虑跑垒员的跑动速度。

外场手的防守位置是经常变化的。如果是投快球的投手，右打者不太容易打出左侧方向的球，因此防守位置要适当向右移，如果是以外角球为主要攻击手段的投手，除外场手之外，三垒手的防守位置也要适当靠右，总之要根据投手的类型及投球的路线调整位置。此外，击球员也有右打者、左打者、擅打不同类型球等区别，为此也要做相应的变化。

此外，当二垒有跑垒员，且有可能得决胜分时，三垒手的防守位置要靠前，做好向本垒传球的准备。

（四）喊出声音

[要点]

- 对高飞球，如果是自己去接，要喊出声音；
- 高飞球也会有偏到一边的情况，因此不要过早地发出喊声。

对飞向外场手之间和外场手与内场手之间的高飞球，往往会有几个队员为接球会而跑在一起的情况，这时，如果自信能接到球，就要大声反复地喊出“我来接”。但是，高飞球有时会因为风向、击球点等原因而偏向一边，因此也有喊完后又接不到球的情况。要在仔细判定来球后再发出喊声，如果发出接球的喊声后，就一定要努力接到球。

（五）接高飞球

[要点]

- 跑动时脚跟要抬起，在球的正面接球；
- 要尽可能地用双手接球；
- 在球传出方向的一侧接球，可以有利于更快地传球。

在向左右方向移动时，要采取由相反一侧脚开始的交叉步形式。比如说，在向左移动时，右脚迈步到左脚前开始跑动。要密切注意球的飞行变化，靠近左外场边线或右外场边线的高飞球，可能会由于旋转而出界，跑动中要考虑到可能出现的变化。在将要追到球前，向左移动时用左脚，向右移动时用右脚急停。

接击向身体后方的高飞球时，首先要对球的落点迅速作出判断，随之快速地转身跑向球的落点，跑动中不时地回头确定球的方向。如果是边看球边跑，就有可能追不上球。

接几乎要碰上挡板的高飞球时，要一口气跑到挡板处，确认挡板的位置后转身，在球的正面接球。如果是边看球边跑的话，万一撞上挡板是很危险的。接碰上挡板的球时，要准确判断球的弹回

方向，并向弹回的方向奔跑。为此，在比赛前有必要了解挡板的状况。如果自己把时间浪费在追球上，只会有利于对手进垒。

要尽可能地双手接高飞球，用双手去接球便于更快地传球。对腰带以上的高飞球，戴手套一侧的脚要向前跨出，将手套举到眼的高度，传球的手也随之高举，在接球的瞬间，手和手腕要有适当的缓冲动作。对腰带以下的高飞球，接球时手套的指尖要朝下。

（六）鱼跃接球

[要点]

- 密切注意击球员的击球动作；
- 确认球的飞行方向；
- 要注意投手的投球。

对高飞球、平直球做鱼跃接球前，首先要密切注意击球员的击球动作。从投手的投球动作一开始，目光就要紧随着球，注意观察击球员的动作。这时，身体的重心要均匀地放在两脚尖，做好向任何方向都能移动的准备。在击球员击球后，要迅速确认球的飞行方向并冲向球的落点，进行鱼跃接球。

（七）补　位

[要点]

- 对外场手的传球进行补位；
- 对外场手的接球进行补位；
- 对离自己近的垒位进行补位。

跑到传球的外场手与接球的内场手之间的连接线上进行补位。有时也会到接球的外场手身后补位。此外，有时也要对各垒进行补位。比如说，在右外场手向二垒传球时，左外场手要进到传球方向与二垒的延长线上进行补位，防止接球失误。在出现三

垒线的触击球或进行三垒的传杀上战术时，要到三垒的后方进行补位。根据场上的情况进行补位是外场手的任务之一。

（八）接地滚球

[要点]

- 在球进手套前，视线不能离开球；
- 在必须尽快传球时，要前进接球；
- 向前跑动时呈一定的弧度。

在不急于传球时，要采用两脚跟着地或单腿跪地的姿势接地滚球。在球进手套前，视线不能离开球，以保证确实地接到球。在要将准备进下一垒的跑垒员杀出局时，要以身体的正面对着来球呈一定的弧度前进，在球弹起的最高点上接球，把球迅速地传向目标垒。

（九）迅速地传球

[要点]

- 做到迅速准确地传球；
- 作出冷静正确的判断；
- 传球要平直。

外场手在接到球的同时，随即进行传球动作。如果是右手传球的外场手则出左脚向前接球，在接到球的同时，重心移到右脚，利用左脚转移重心的势头将球传出。在接一般的高飞球时，要在球的落点后方 2～3 米的地方注视来球，向前跑动接球，重心移向后脚（支撑脚），前脚脚尖朝向传球方向将球传出。传球时，球不要越过已进入到拦截位置上的队员的头上，平直球更有利于拦截队员处理球。

要根据冷静正确的判断，迅速地将球传给有效的垒或处于拦截位置的队员。如果是慌乱地传出球，就无法保证传球的准确性。

第九节　封杀和触杀

封杀和触杀是垒球比赛中防守队员在垒上持球踏触垒位，或在两个垒位之间持球触及击跑员或跑垒员的身体，使击跑员或跑垒员出局的防守方法。在比赛中，跑垒员的进和退往往受其他进攻队员或赛场上的客观条件制约，可以是被迫进垒或自由进垒，因此防守也要采取相应的措施和方法。所谓“被迫进垒”就是在跑垒时只有一种选择，而且是不跑不行。而“自由进垒”是在符合规则的前提下，跑垒员既可以前进又可以后退，有两个垒位可供其选择的局面。对于被迫进垒的跑垒员既可以用封杀，也可以用触杀的方法使其出局，而对于自由进垒的跑垒员则只能用触杀的方法进行防守。

一、封　杀

（一）封杀局面

在垒前比赛中，进攻队员被迫进占下一个垒位或者被迫返回原来占有的垒位时为“封杀局面”。在出现封杀局面时，如果在进攻队员未进占下一个垒位或未返回原来占有的垒位之前，防守队员已经持球踏触其应到达的垒位，则判该进攻队员出局，这就是“封杀”。

垒球比赛中出现的封杀局面有以下几种：击球员完成击球动作成为击跑员跑向一垒时；在一垒，一、二垒，一、三垒或一、二、三垒有跑垒员，由于击跑员即将进占一垒，使原来占据该垒位的跑垒员被迫进占下一个垒位时；当跑垒员在防守队员直接接住击球员击出的腾空球前已经离垒而必须返回原来占有的垒位时。在场上

出现封杀局面，防守队进行封杀配合时，防守队员只须持球触踏击跑员或跑垒员应到达的垒垫，不需触及击跑员或跑垒员。

例如：一垒有跑垒员，击球员击出地滚球后，击球员成为击跑员必须跑进一垒，此时原来占据一垒的跑垒员必须离开一垒，被迫进占二垒，这时场上形成二垒封杀一垒跑垒员及一垒封杀击跑员的局面。防守队员得球后应将球先传向二垒，在一垒跑垒员尚未跑到二垒时，二垒手或游击手接球，以身体的任何部位触踏垒垫，则判该跑垒员被“封杀”出局。若二垒手或游击手紧接着又将球传向一垒，在击跑员尚未到达一垒前，一垒手接球踏垒，则判击跑员被“封杀”出局。这种在一次防守活动中连续使两个进攻队员出局的情况叫做“双杀”（图 3 - 55）。因此，当一垒，或一、二垒，或一、二、三垒都有跑垒员，击球员击出

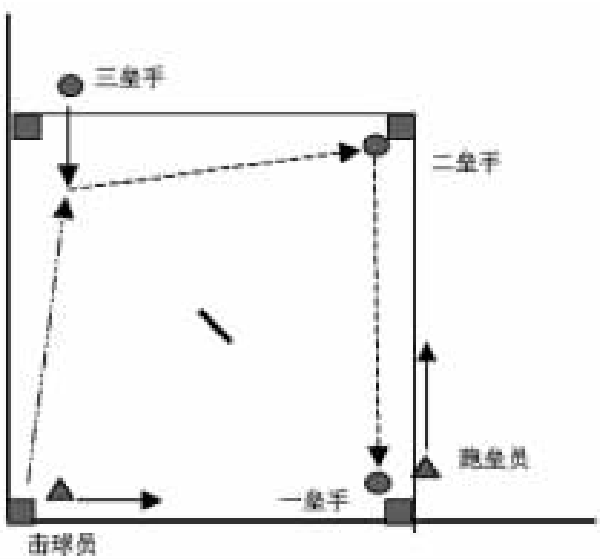

图 3 - 55

界内地滚时，场上队员即出现了被迫进垒的局面。此时击跑员、跑垒员都有被“封杀”出局的可能，并有可能出现“双杀”或“三杀”的情况。

又如：三垒有跑垒员，击球员击出外场腾空球，三垒跑垒员已离垒向本垒跑进，此时球被防守队员直接接获，形成三垒跑垒员被迫返回三垒的局面。这时如果在该跑垒员回到三垒之前，三垒手已经接到外场手传来的球，同时触踏垒位，三垒跑垒员即被“封杀”出局（图 3 - 56）。

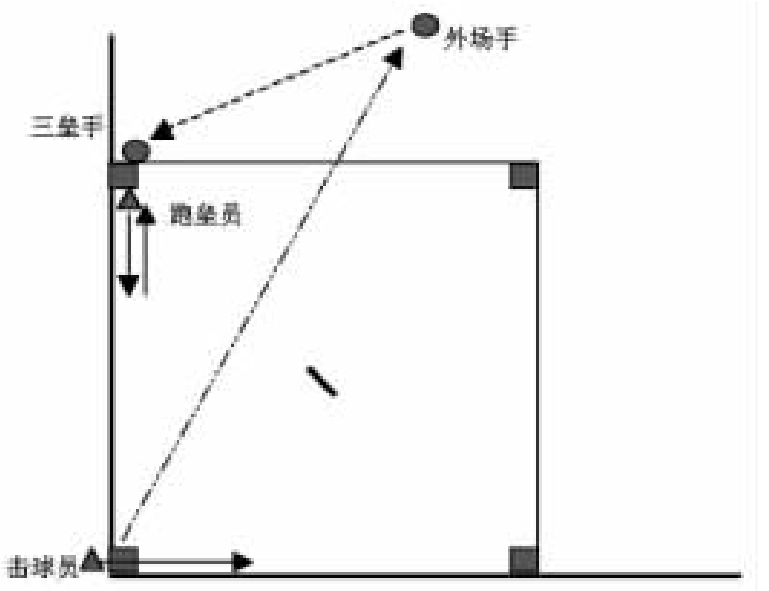

图 3 - 56

在有两个或两个以上的跑垒员都是被迫进垒时，防守一方的封杀必须“从前向后”进行，尤其是在进行双封杀配合时。如果先杀后位的跑垒员或击跑员，就解除了该跑垒员或击跑员前面

所有跑垒员的被迫进垒条件，前位跑垒员从被迫进垒变为自由进垒，于是必须用触杀才有效。

（二）封杀技术动作

封杀时的接球方法基本上与接平直球相同，持球踏垒封杀的方法有两种：第一种方法是，如果防守队员在垒上接距离较远的传球而不需要再继续传球时，应以身体正对来球的方向，一只脚的前脚掌踏触垒垫的内角前沿，另一只脚向前跨出一大步，上体前倾，双臂前伸，力争尽早把球接住，一般一垒手接球时多采用这种方法。如果在接球后还需要继续传杀其他跑垒员时，则接球队员的手臂和脚不宜过度前伸，以免影响下面的传球动作。第二种方法是，防守队员面对来球，两脚左右开立站在垒垫前一步左右的地方，当球接近身体时，上体前倾，双臂前伸接球，同时一只脚后撤，用前脚掌触踏垒垫，此时要确保后撤脚触踏到垒垫。如果因为传球不到位而需要移动接球时，接球后要迅速返回踏垒。

在比赛中，如果接球与传球的两个防守队员之间的距离比较近，足以封杀两个跑垒员时，则可利用熟练的传球技术和快速移动的脚步，进行连续封杀两个跑垒员的防守战术配合，即双杀配合。例如：一垒有跑垒员，当击球员向二垒手击出一个地滚球时，游击手应立即上二垒接二垒手的传球，先封杀一垒跑垒员，然后立即传球给一垒手封杀击跑员，完成双杀配合（图3 - 57）。

不论是二垒手接地滚球后传球给游击手，还是游击手（或三垒手）接地滚球后传球给二垒手，两人之间的配合需要非常的及时与熟练。要求做第一传的队员在接到击出的地滚球时，身体稍微转向二垒方向，接球后立即以低手或下手传球快速、准确、轻巧地传球给上二垒的防守队员，传球的位置最好在接球队员的胸前。上二垒接第一传的队员，应在同伴队员接到地滚球之前迅速跑上二垒，最好在一脚刚踏上垒垫的同时接住第一传，这

时另一脚顺势跨前一步，调整传球步点，踏垒垫的脚急速离开垒垫，向一垒方向跨步（注意避开跑向自己的跑垒员），将球传向一垒封杀击跑员。

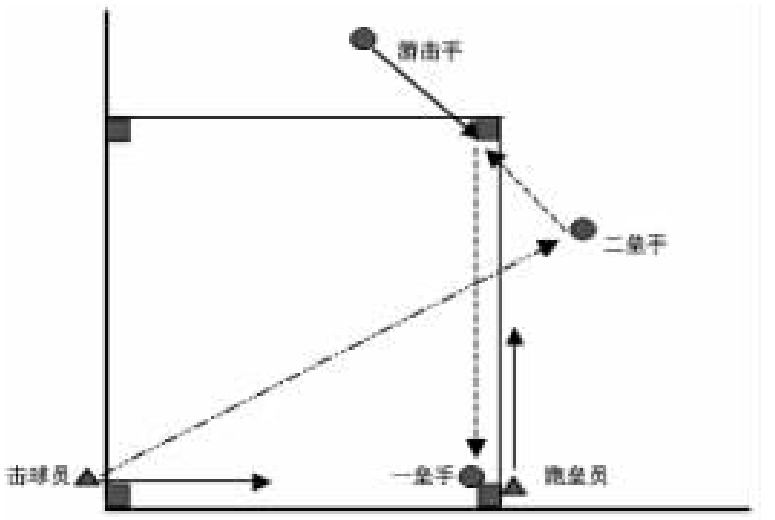

图 3 - 57

掌握技术要点

一垒手接球封杀击跑员时要一脚踏垒，另一脚跨前一大步，手臂前伸接球；

在垒上接球的防守队员接球要稳，踏垒的脚要确保触踏到垒垫；

踏垒接球后迅速离开垒垫，避免与跑垒员发生冲撞；

双杀时的传接球要快速、准确、熟练。

二、触　杀

所谓“触杀”就是防守队员以持球的手或持球的手套，触及离开垒位的跑垒员身体的任何部位，使跑垒员或击跑员出局的防守动作。触杀时的有效部位是握球手肘关节以下的小臂和手（或手套），双手握球触杀时，两小臂都有效。触杀时球被撞脱手或在手套中有弹跳现象均判触杀无效。

例如：击跑员在跑向一垒的途中，被一垒手接获地滚球，用持球手触及该击跑员身体的任何部位，该击跑员即被判触杀出局（图3 - 58）。

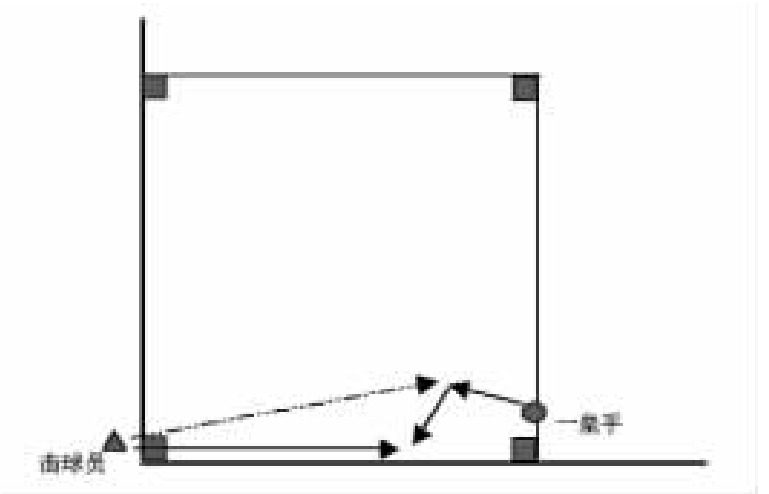

图3 - 58

又如：一垒跑垒员偷垒跑向二垒，接手或其他防守队员传球至二垒，二垒手接球后持球触及跑垒员身体的任何部位，应判该跑垒员被触杀出局（图3 - 59）。

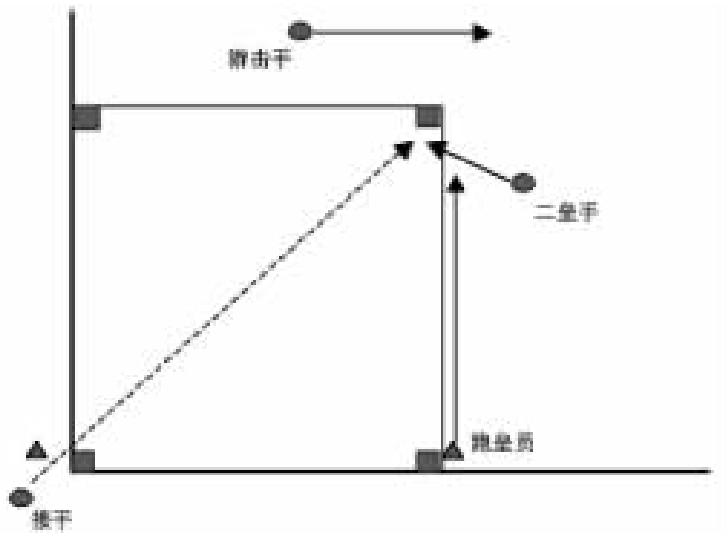

图 3 - 59

（一）触杀技术动作

触杀时最好是以双手持球触杀，正确的动作是：一只手护球，将球保护在手套里，以轻巧敏捷的动作，用手套的背面触及跑垒员身体的任何部位。最佳的触杀部位是触及跑垒员身体的侧面或背面，以避免与跑垒员发生正面冲撞造成身体伤害，同时也可以避免跑垒员无意中将球碰掉而造成的触杀失误。如果以单手持球触杀或触杀动作过猛，就容易使球脱落，造成触杀失败。

（二）垒侧站位触杀

防守队员两脚左右开立约与肩同宽，两膝微曲，上体前倾，同接平直球的准备姿势相同，面向传球和跑垒员跑进的方向，站在垒位的侧前方，眼睛注视来球的同时兼顾到跑垒员的跑垒。接球后立即顺势或反势向左右侧转体，以持球的手或前臂触碰跑垒

员的身体任何部位。

（三）触杀滑垒跑垒员

接球队员在垒前触杀滑垒的跑垒员时，可以站在垒垫的内侧，让开一部分垒垫给跑垒员，身体重心降低，上体前倾，面向传球队员和跑垒员，眼睛既要盯住传来的球，又要兼顾跑垒员。接到同伴的传球后，左膝屈膝在前，右脚近乎跪地，身体稍侧转，双手持球直接置于垒垫前跑垒员滑垒的必经之处，以手套的背面触碰跑垒员的脚或手。当持球手触及跑垒员之后，应立即收臂，并做好传球的准备。防守队员也可以用两脚跨立在垒垫的两侧，在接到传球后俯身将手套置于垒前进行触杀，但是这种站立方法比较危险，容易与跑垒员发生冲撞造成伤害事故。

（四）追逼触杀与夹杀

这种方法经常在持球迫近跑垒员，或跑垒员在两个垒位之间正处于进退两难的情况下使用。触杀时，持球队员要持球高举，快速追逼跑垒员，前臂可以前后摆动，以困惑跑垒员，在逼近跑垒员时将握球的手套或手向内转，用手套背面或单手碰触跑垒员。如果跑垒员的前方有夹杀的接应队员，当跑垒员距离前面的另一个防守队员 2～3 米时，快速将球传出。接球的队员可以乘机触杀跑垒员，或在跑垒员转身跑时追上去触杀。当跑垒员迎面跑来时，为了保证球不被撞弹跳或脱手，应用双手持球触杀，即用手套背面碰触跑垒员，另一只手握球保护，触杀时双手不要分开，以免被判触杀无效。

在追逼触杀与夹杀中要注意下面几个问题：

1. 在跑垒员跑动路线的两端要各有二人进行穿梭传接球配合，其中一人守垒，另一人追逼并可以进退交替；

2. 传球队员与接球队员应在跑垒员跑动的同一路线上进行

传球；

3. 担任追逼的前后两个防守队员应逐渐缩短自己与跑垒员之间的距离，向前逼近，争取利用一次触杀把跑垒员触杀出局，尽量减少传球次数以免失误；

4. 传球队员在传球后，不要停留在垒线上，以免阻碍跑垒员跑垒；

5. 追逼夹杀的前后两个防守队员要使跑垒员始终被夹在两个防守队员之间；

6. 如果在三垒与本垒之间进行夹杀时，力争在三垒附近完成触杀；

7. 触杀跑垒员的身体上部较好；

8. 即使不能夹杀，也应迫使跑垒员返回原垒，所以应把球传到跑垒员的前面，逼他转身向回跑；

9. 外场手应向内场靠拢，做好接应的准备。

掌握技术要点

触杀时最好采用双手持球的方法，双手不要分开，以免触杀失败；

触杀时握球要牢固，以手套或手的背部碰触跑垒员；

接球触杀的防守队员在接球和进行触杀时一定要人球兼顾；

夹杀时要以持球追逼为主，尽量减少传球次数，以避免失误；

手中无球的防守队员不能用身体阻挡跑垒员；

触杀滑垒的跑垒员时，要提前将传球的手套置于垒垫前的滑垒必经之处等待跑垒员。

三、封杀和触杀的练习方法

（一）徒手技术模仿练习

按照封杀技术的步法和动作要领，单人或集体在原地和移动中进行练习。如左脚踏在垒垫上，右脚向不同的方向做伸踏跨步，同时向前伸臂击掌，做示意接球的模仿动作。

（二）接传球进行封杀和触杀练习

1. 练习者呈二列横队面对面站立，两人一球进行传接球练习，接球时做跨步封杀，或接球后以手套的背面轻触地面，做触杀的模仿动作练习。传球距离由近逐渐加大到一个垒间的距离，封杀和触杀的动作要求完整、准确、逼真。

2. 在内场的各个垒位上各站 3 ~ 5 人。按顺序或交错接由投手区传来的球，做封杀或触杀的模仿动作练习。完成动作后将球回传到投手区，自己退到垒垫后面，各组依次轮流进行练习（图 3 - 60）。

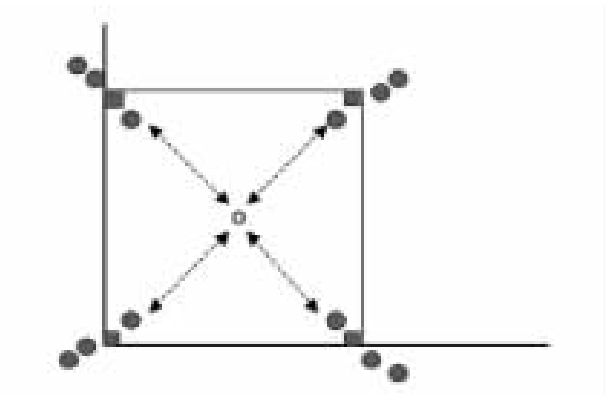

图 3 - 60

（三）有跑垒员的封杀触杀练习

1. 练习时4人一组用一个球，3人站成三角形，相距9～12米，一人抛球、跑垒，三人传（接）杀。按照封杀和触杀的动作要领练习，4人轮换。这种练习是象征性的，要注意跑动与传球的时间。

2. 按练习人数分为4组，每组3～5人，分别站在4个垒位的侧后方。由本垒第一人开始练习，接手将球抛传地滚球给三垒后，向一垒跑垒，三垒手接球后传杀一垒，一垒手接球封杀或触杀跑垒员；然后，一垒手将球抛向本垒后，向二垒跑垒，接手接球后传杀二垒，二垒手接球封杀或触杀跑垒员，依次类推。轮换抛（跑）、传、接。抛传球要中速，跑垒要快，传接球要稳、准，封杀、触杀动作要准确、逼真（图3-61）。

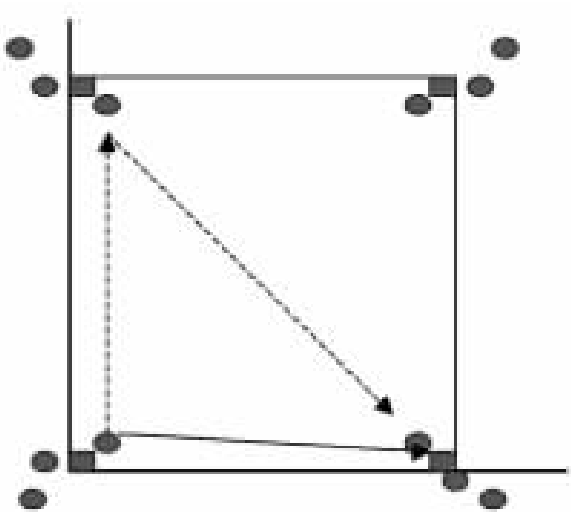

图3-61

（四）夹杀练习

由4～5人为一组，每组一球。距离一个垒间距，在迎面跑动中传接球，或由一人跑垒，三人做追杀、夹杀配合练习。要求将球上举由肩上传出，注意传接球时间。

第十节　内外场手位置技术练习方法

肩上传球和接球是防守中最主要基本技术，要想提高防守技术水平，每一个运动员都必须扎扎实实地练习好传球和接球的基本功。在练习传球和接球技术时，可以结合每一个防守位置的特点，作一些专项性的传、接球练习，用来提高各个不同位置队员的防守能力。如下是一些简单易行的练习方法，仅供参考：

一、一垒手

（一）接近距离抛掷的球，练习踏垒接球；

（二）练习接由内场手或外场手传来的球；

（三）练习接教练员击出的地滚球后，自己持球返回踏垒或传给补垒的队员。

二、二垒手

1. 接教练员向一垒与二垒之间击出的平直球、地滚球和腾空球等，接球后立即传向各个垒位；

2. 补一垒接球练习；

3. 上二垒接游击手传来的球后，转身传一垒，或者接教练员击出的地滚球后，传二垒做双杀配合练习；

4. 上二垒接接手的传球，练习触杀一垒跑垒员。

三、三垒手

1. 接教练员向三垒附近击出的平直球、地滚球和腾空球等，接球后，立即传向各个垒位；

2. 防守触击球练习；

3. 触杀或夹杀跑垒员练习。

四、游击手

（一）接教练员击向二垒和三垒之间的平直球、地滚球和腾空球等，接球后立即传向各垒位；

（二）与二垒手做双杀配合练习；

（三）上二垒或三垒触杀跑垒员练习。

五、外场手

（一）练习接前后左右的腾空球或平直球；

（二）练习向各个垒位长距离传球。在传球给本垒时，要求弧度不能太大，争取做到只需一次或两次反弹将可到达本垒；

（三）练习接地滚球和反弹球。

六、根据各防守位置的特点，加强专项身体素质练习

（一）加强接手下肢力量。可采用负重下蹲、下蹲跳、下蹲跑等练习；

（二）加强一垒手下肢动作练习，如扩大下肢动作幅度和柔韧性等；

（三）三垒手练习俯身跑接球或捡球；

（四）内外场手做各种快速起动、短距离冲刺、转身跑等提高灵敏性和速度的练习。

思考题：

1. 垒球防守技术有哪几项？它们在防守中的主要意义和作用是什么？

2. 在垒球比赛中各项防守技术之间有何联系？

3. 简要叙述垒球各项防守技术的技术要点。

4. 简要叙述垒球比赛中各个防守位置的主要防守任务。

5. 在垒球比赛中各个防守位置上的防守队员应如何与其相邻位置的防守队员协调配合？

6. 假设你在某一个位置进行防守，你将如何应对比赛中可能出现的各种情况？

7. 封杀和触杀有何不同？在什么条件下可以进行封杀和触杀？

8. 在垒球比赛中如何正确地运用封杀和触杀技术进行防守？举例简要说明。

第四章　进攻基本战术

学习重点提示

本章主要介绍了垒球比赛中比较常见的进攻基本战术，按照战术内容和配合方式的不同分为编排击球次序、击球战术和跑垒战术三部分内容。分别介绍了进攻基本战术的一般原则，制定各种进攻战术的原理及规则依据，战术配合的具体方法和运用时机，各种进攻战术的策略与实际战例以及各种进攻基本战术在垒球比赛中的重要作用等。应在掌握垒球基本技术的基础上学习和掌握本章的知识内容。

垒球比赛中进攻的特点是以少对多，最多上场三个跑垒员和一个击球员，使用击球和跑垒来面对对方九名队员的防守与堵截。在多数情况下，甚至只有一个击球员对付九名守方队员。垒球进攻的另一个特点就是各自为战，为全队攻坚。不论击球员用触击或挥击将球打往哪个位置和方向，都不仅是为了自己上垒，而更多的是为已经在垒上的跑垒员的安全以及进垒。跑垒员离垒、回垒、偷垒或牵制守方的行动，既为全队争取多进一个垒或得分，也可使击球员减轻击球的压力和增强跑垒与击球相配合的机会与信心。

击球员和跑垒员要抓住时机，默契配合，反复掩护。变化只在瞬间，只有在局面已经形成而短暂稳定时，才有回想的余地。这也正是垒球运动的魅力。

进攻战术包括：击球次序的编排、击球战术、跑垒战术和击跑配合战术等。在基本技术中已经介绍了一些具体运用的时机和方法，这里再加深一步进行详细的介绍。

第一节　编排击球次序

每场比赛前，双方教练员应向裁判员提交本队的上场队员名单。队员姓名的顺序就是击球的先后次序，编排击球次序是一个比较复杂的问题，是按队员的击球能力、特点和中球率以及双方的实力等情况来考虑安排的，是战术的组成部分，其中充满了战术意义。一个球队队员的进攻能力（其中包括击球技术），是有差异的，有的善于长挥而触击不力，有的击球技术较好而跑垒较差或进攻意识不强等，如果击球次序排列得当，就可以避短扬长或以长补短，而排列不当，那就不仅长处不能发挥，反而处处被动。所以编排击球次序是进攻战术中比较重要的一个部分。

集中优势兵力，是组织进攻的基本原则。一个击跑员上了一垒成为跑垒员之后，还得依靠后面击球员的有力击球和相互配合才能扩大战果，获得继续进垒和跑回本垒得分的机会。反之，跑垒员即使已进占三垒，如后面击球员的进攻力量很弱，就会贻误战机，影响战果。因此，一个队的击球次序安排（简称“排棒次”）是十分重要的。安排击球次序时，考虑要周密，要充分发挥本队的特长，既解决好每一棒次的进攻作用，又要相应地集中优势兵力，争取扩大战果。

在编排击球次序时，为了保证投手在防守中具有充沛的精力

和体力，投好每一个球，可把他的棒次排得稍后些。一般可安排在第八、九棒。如投手的击球力量较强，并有良好的体力，当然也可安排在前面一些，发挥其进攻作用。为了使队员间相互了解与配合，棒次要有一定的稳定性。但在比赛前根据双方的情况和战术需要，对棒次可作适当调整。

击球次序的排列，一般有分散法和集中法两种。

分散法就是把全队中强有力的击球队员分为两或三组，其他队员分别适当地安排在各组，在对方防守力量较弱或势均力敌的情况下，这种排列方法可以使本队的弱打者在强打者的协助和掩护下安全进垒或得分，各组前呼后应，使对方防不胜防。

集中法是集中本队优势兵力，把击球跑垒能力最强的队员排在一起，充分发挥他们的特长，最大限度地扩大战果，不至于形成孤军作战。这种排法是在对方防守力量较强情况下，为本方争取先得分的一种策略。

安排击球次序的一般原则，是将击球命中率较高、战术意识较强、临场经验较丰富而又善于跑垒的队员排在第一棒和第二棒，击球力量较强又善于将球击得较远的队员排在第三、四、五棒，第六、七、八、九棒可根据队员的击球力量的强弱依次安排。其具体编排方法和各棒次队员的要求如下：

应选择临场经验比较丰富，击球比较有把握，能自己上垒，还善于跑垒，战术意识较强的队员担任第一位击球员。如果他第一个击球就能成功，就会给对方一个很大的威胁，对下面的击球员会有很大鼓舞作用。

第二位击球员的条件，基本上与前者相同，但要战术意识强，善于用触击法击球，以便掩护前位击球员进占二垒。

把队里击球技术最好，进攻能力最强，既能长挥，又善于打各种变化球的队员，分别排在第三、第四、第五位，期望一鼓作气，一气呵成，能连得数分。

然后按进攻能力的强弱，把其余四名队员分别编排在后面，使他们能在前面几位队员所取得战果的基础上，也能乘胜发挥自己的技能，争取上垒，或完成一定的战略任务，比如牺牲自己，掩护其他跑垒员进垒或得分。

有时把进攻能力最弱的队员排在第八位而不排在最末位，以便让第九位击球员能和第一位击球员衔接。另外，为了保护投手的体力，经常把投手的击球次序排在末尾，纵然投手是强打者，也不要排在前五位。

下面列出一组最常用的击球次序排列方法，可供参考：

第一棒，选中球率高、跑速快又灵活、冷静的队员；

第二棒，条件同第一棒，触击打得好的队员；

第三棒，选安打率最高的队员；

第四棒，选安打率高，常打出多垒打的队员；

第五棒，全队第三号强打的队员；

第六棒，类似第二棒又善于打各种投球的队员；

第七棒，击球稍弱，有时能打出好球的队员；

第八棒，击球最差的队员；

第九棒，击球能力较差、防守任务重的队员，如接手或投手。

第二节　击球战术

一、击球战术的一般原则

击球虽是个人行为，但也是影响全队胜负的主要因素。所以击球员应熟知自己的好球区范围和最好的击球点，还要熟知自己心理上和技术上的弱点，并加以克服。

击球前要认真了解对方投手的投球特点与习惯，如投球方法、出手点和手型、常投什么变化球等。平时要积累对付各种投手的经验，找准自己的击球规律。

击球时要冷静，判断准每个投球，选打自己击球点的球，要有耐心等球和选球。投手投出的是自己击球点的球，第一个球也不放过，不是自己击球点的球不要急于挥棒。

“三坏球”时，仍做好击球准备，促使投手更紧张。但两人出局前，三垒有跑垒员，自己有把握击出外场高飞牺牲打时，可争取一分。

看到等球暗号，仍要做击球准备动作或假做触击引诱守队近守，造成更多空当和投手跑动补位，这对击球有利。

不要让投手看出你的击球意图，以及掌握你的击球节奏。而要想法扰乱和破坏投手的投球节奏。

如投手连续投快速好球，击球员可向击球区后部站；相反时，可稍向前站。

“两击”后力求避免被投杀，可稍短握球棒并使两手之间稍有空隙，便于快速挥棒。还应做好打快球的准备，即使是非击球点的好球也要打。

“两击”后，对似好似坏的投球或稍偏外点的坏球也要打，即使打成界外球也打，不要造成“三击不中”。

比赛进入后几局，攻队比分落后时，要用等球战术消耗投手体力。

要会根据比赛局势决定击球战术。如无人出局二垒有人时，可用触击使球滚向一、二垒之间，送跑垒员上三垒。如果跑垒员在三垒，击球员不要打投来的高球，等自己击球点的好球；如投来较低的球，可挑棒打得高远些。

当场地不平时，要打成地滚球，因球弹跳不规律，守队容易失误或延误，这对击球员和跑垒员都有利。

二、击球方法的选择

击球方法有挥击法和触击法两种，挥击法又有重击（长挥）和轻击（短击）的区别。其中重击的威力最大。通常把善不善于重击看作是一个球队或一名队员击球力量强弱的标志之一。但是只会重击而不善于轻击或触击，重击的威力也发挥不好。必须轻重结合，把挥击和触击搭配起来，才有真正的威力。

什么情况下选用重击，什么情况下选用轻击，这要根据对方投手的技术，对方防守阵形部署的情况，击球员自己的击球特点，垒上的跑垒员和下一个击球员的情况以及整个战局变化等各种条件来决定。

一般来说，当重击成功后，守队必然会向深广扩大防区。这时，就可以考虑用触击法把球击在近处，使对方远近难防，顾此失彼。当对方外场手后撤而内场手逼前，形成前后断线，中场出现空当时，就可选用轻击法，把球击到内外场之间，争取上垒。

如左打击球员击球时，守队通常要加强右场区的防御而放松左场区的守备。这时，击球员就可在左半场选择空当击球，乘虚进垒。

有时也可采用“假触真挥”或“假挥真触”等隐蔽性战术迷惑对方。

总之，击球贵在多动脑思考问题，积累临场经验，善于发现和分析对方弱点，灵活机动，多谋善断，击球就会成功。

三、触击战术

现今垒球比赛中，运用触击战术者越来越多，其威力也越来越大。触击战术可分为“上垒触击”战术、“牺牲触击”战术和“抢分触击”战术。下面对比赛中经常采用的这三种触击战术分别进行介绍：

（一）“上垒触击”战术

上垒触击是击球员乘守队不备，突然运用触击法击球，使自已达到上垒目的的一种进攻战术。当垒上有其他跑垒员时也可采用此法。“上垒触击”战术的目的，在于击球员自己能上到一垒，所以触击要非常隐蔽，不能预先暴露自己的目的，以免被对方识破而失败。当对方防守站位较靠后或思想上和布防上没有防守触击的准备，或投手球速较慢，或内场手不善于处理触击球，或者队员之间的配合意识较差时，选用这战术比较容易成功。

选用“上垒触击”战术时，要求击球员触击动作隐蔽快速，触击后的起动速度要快，决不能过早暴露自己的意图。为了达到上一垒的目的，触击球的落点最好是靠近一垒线或三垒线，要使球向一垒或三垒沿垒线方向滚动。如能把球击向一垒垒线附近，迫使对方一垒手跑上来接球，投手或二垒手又没能及时补守一垒时，击球员就可乘虚进占一垒。上一垒时，要注意在跑垒员限制线内跑进，以免妨碍守队传球。如果对方三垒手的站位较远，没有防触击球的准备，或者他是左手传球者，或者当二垒有跑垒员他不敢远离三垒时，就把球触击到三垒方向。只要时机选择适当，这种触击球战术就容易成功。采用“上垒触击”战术时，要选择好球触击，但千万不可把球击向投手。

（二）“牺牲触击”战术

“牺牲触击”战术是击球员使用触击，准备牺牲自己而掩护跑垒员进垒的一种进攻战术。当一垒或二垒有跑垒员，他们偷进二垒或三垒都比较困难，要求在击球员的配合下才能前进一垒时，就可以考虑选用这种战术。运用“牺牲触击”时，要求击球员有为了全局而自我牺牲的精神，可提早做好触击准备姿势，选择一“好球”触击。触击后，再起动跑垒，不要边跑边触击，

以免触击不成而丧失战机。这种战术要求跑垒员待击出地滚球后才快速进垒。

“牺牲触击”战术多半是在守队接手臂力较强，跑垒员偷垒没有把握，以及击球员的击球能力又较差的情况下运用。它是以一个人出局来换取跑垒员的进垒（到达得分垒），然后待下一击球员击出安打来得分的战术。

在运用“牺牲触击”战术时，可根据守队的防守情况，采用多样的跑垒方法，如：

［示例一］守队内场手之间相互补位能力较差时，击球员可先向一垒跑垒员发出暗号，暗示他在投手出球后迅速跑垒。当投手投出一般好球，击球员可向三垒方向触击地滚球，使三垒手上前接球传杀一垒从而构成三垒垒位空虚。这时一垒跑垒员可在投手投出球后，快速奔向二垒。在即将到达二垒前，可先向右转弯，为进三垒做准备。如发现三垒无人补位时，即可乘机继续抢进三垒（图4 - 1）。在运用这种跑垒方法时，要求击球员必须触击成地滚球，以免造成双杀出局。这一战术也称为“跑而触击”战术。

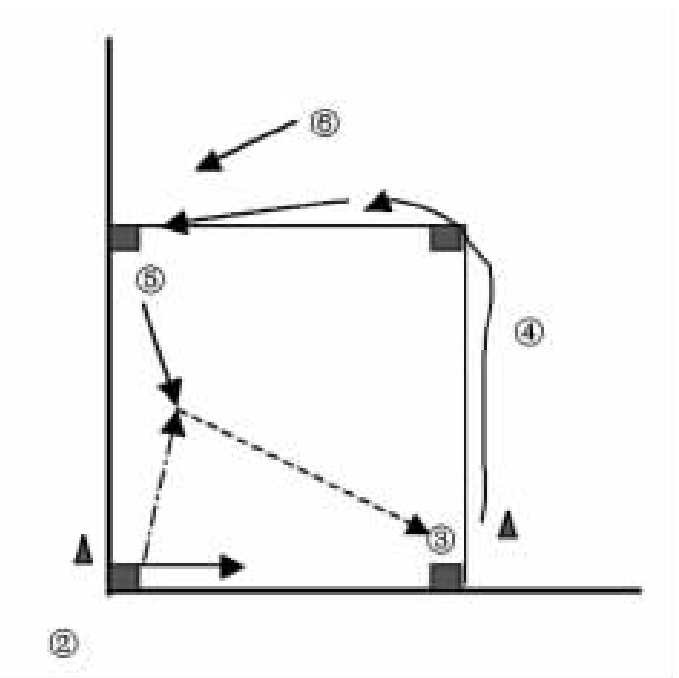

图 4 - 1

［示例二］三垒有跑垒员，击球员使用“牺牲触击”战术时，应根据击球的落点来跑垒。如击向一垒方向时，三垒跑垒员即可快速回本垒得分；如击向投手或三垒方向时，三垒跑垒员应在三垒前起牵制投手或三垒手传杀击跑员的作用。如投手或三垒手不受牵制的影响而传杀击跑员时，则三垒跑垒员可根据情况迅速跑回本垒得分或返回原垒。三垒跑垒员要预防投手或三垒手使用虚晃假传动作来诱杀自己（图 4 - 2）。

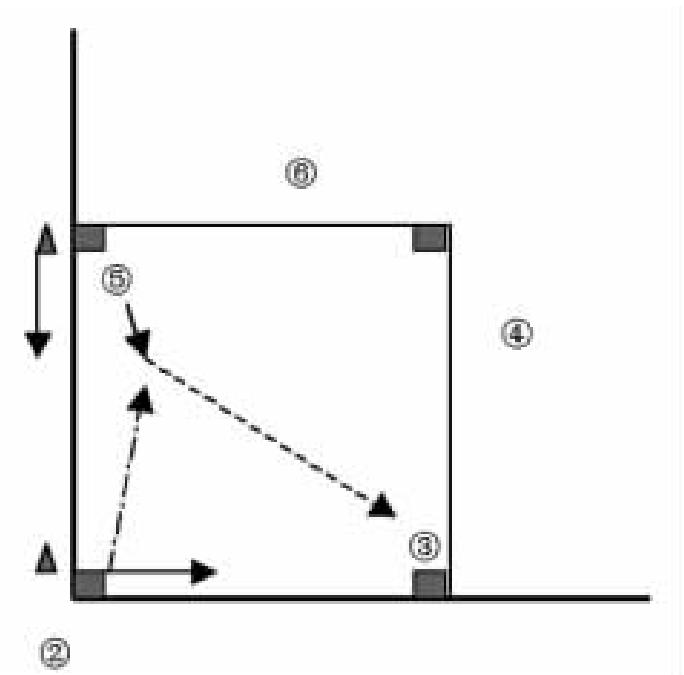

图4-2

［示例三］一人出局，一垒有跑垒员，已有一“击”两“球”，击球员的挥击能力不强，这时选用牺牲触击战术，把球触击到一垒方向，沿一垒垒线缓缓滚动，一垒手跑前接球，击跑员中速跑进，诱使对方持球触杀，牺牲自己，使一垒跑垒员安全进占二垒（图4-3）。

选用“牺牲触击”战术时，要强调队员之间的配合意识，击球员和跑垒员之间要有默契，要求跑垒员在对方投手投球离手后立即起动，不能犹豫。击球员必须在两人出局前和两击前选择好球去触击，并且要触击成地滚球，如果击出小飞球，就有被双杀的危险。击球后，起动要迅速，把对方的注意力吸引到自己这

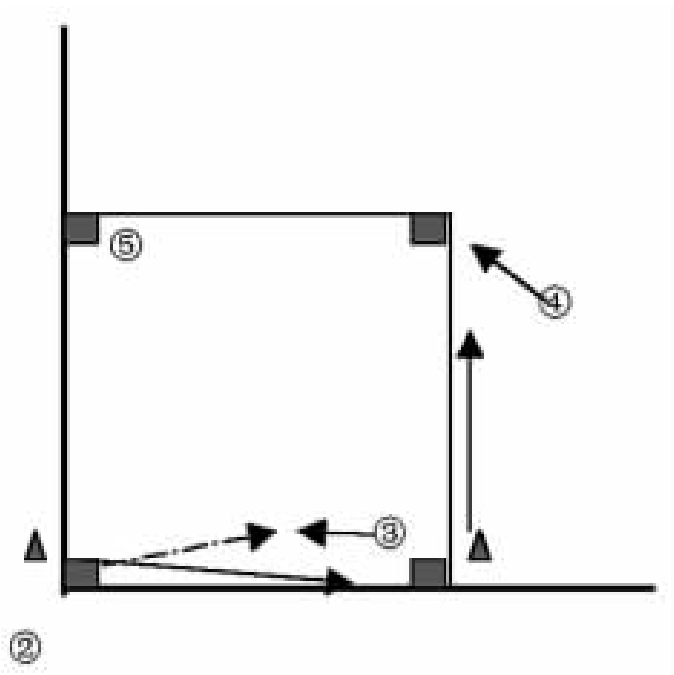

图 4 - 3

里来。

（三）“抢分触击”战术

“抢分触击”是三垒跑垒员与击球员相互配合强取一分的一种战术。即：三垒跑垒员待投手投球离手后，立即离垒直冲本垒；而击球员不管投手投来的球是好是坏，都必须运用触击将球击出，使三垒跑垒员在守队传杀之前强行跑回本垒得分。

“抢分触击”战术的目的在于配合三垒跑垒员抢回本垒得分，自己争取上到一垒，也可能牺牲自己而形成“抢分牺牲触击”的局面。

运用“抢分触击”战术时，更要强调同跑垒员的配合，因此选用这战术时，必须注意以下几点：

1. 为了达到抢分的目的，击球员与三垒跑垒员应事先通过暗号联系。联系的方法通常是先由教练员发出“抢分”暗号，然后两队员再以暗号回答，表示已明确任务，并做好准备。击球员要用暗号同三垒跑垒员取得默契，并约定好哪次投球时触击。约好之后，彼此就要严格执行，不论投来的球是好是坏，击球员都要击球，并力争把球触击在界内。

2. 击球员为了保证触击成功，在投手摆臂时即可做好触击准备动作，并使用最简易的触击方法来击球。触击时，不管投手投来“好球”或“坏球”，都必须将球轻轻地击向本垒两侧（地滚球）。这一点是抢分成败的关键。如果触击不中，球被接手接住，则直冲本垒的三垒跑垒员就会在本垒前被触杀出局。

3. 跑垒员起动和跑垒速度要快，跑垒员要不管击球员能否击中或击成什么样的球，绝对不能犹豫，只要投手投球离手，就要果断离垒，奋勇向本垒冲刺，并随时准备用滑垒的方法强行进本垒得分。

从以上三点来看，抢分触击的关键是在击球员。教练员在运用这一战术时，必须考虑击球员的触击能力、比赛作风和心理负担承受能力。击球员接到“抢分”暗号后，应沉着冷静，坚决完成战术要求。

抢分触击战术一般在双方比分较为接近时运用。如运用适当，可以突破相持局面，强取一分用以扰乱对方的阵脚，使守队转入被动局面。在运用时，最好与“牺牲触击”战术结合起来，这样可收到较好效果。

此外，还有一种假触击战术。如二垒有跑垒员，防守队游击手的防守位置比较靠近二垒时。击球员可向二垒跑垒员发出偷垒暗号。投手投球后，击球员向三垒方向做一假的触击动作，故意

击球不中，诱使三垒手上前防守，造成三垒空虚。由于游击手不能及时补位，而接手接球后又不能向三垒传杀，这样跑垒员就能乘虚偷入三垒（图4 - 4）。

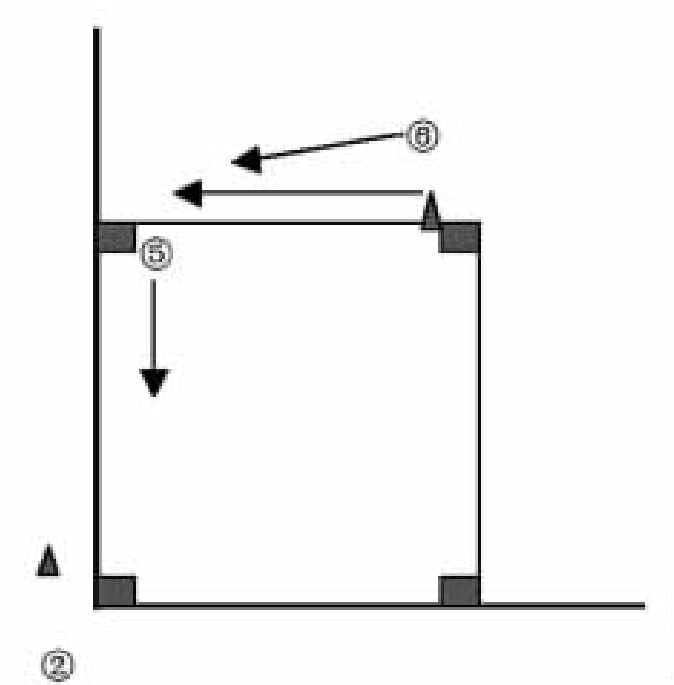

图4 - 4

四、“跑而打”战术

当一垒跑垒员向二垒偷垒之际，如防守队的二垒手移向二垒准备接球时，击球员可乘机向一、二垒间的空当击出快速有力的地滚球。这样击球员可以自己上一垒，又能使跑垒员进占二垒，甚至可能进到三垒。这种战术多半在投手投球数是“一球、二球”或“一击两球”、“一击三球”等局面下，投手不得不投好

球且击球员的击球技术较强的情况下使用。如遇到上述机会，教练员可发出“跑而打”的暗号，暗示一垒跑垒员偷垒，而击球员可用短挥击球方法向一、二垒间的空隙击出地滚球。在上述情况下，如投手的投球过偏，击球员可以放过不击，决不能勉强击球，因为万一击出腾空球，即有被双杀的可能（图4-5）。

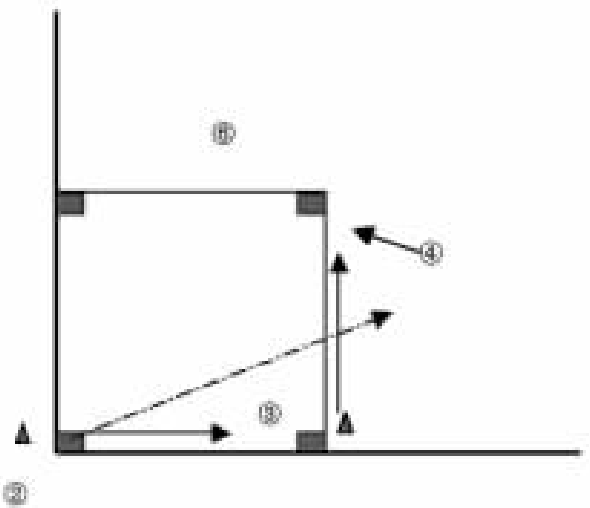

图4-5

五、其他击球战术

（一）“打第一个球”的战术

有些投手，一开始第一个球就投正中的好球，一方面是试探性的，想要摸清击球员的底细，另方面是试图以“一击”的优势首先压住击球员，威胁击球员。这是投手经常采用的一种配球策略。击球员就可利用这种机会，抓住战机，第一个好球就打，

一打就成功上垒，反过来给对方一个威胁，这对后面的击球员也是一个鼓舞。

（二）“ 等球 ” 战术

击球贵在选球，不能见球就打。当投手已有二“ 球 ”，甚至三“ 球 ” 时，就更要严格选球。特别在二“ 击 ” 之前，就可考虑采用“ 等球 ” 战术，就是说非好球不打，甚至不是自己击球点上的好球也不打，或者放弃一个好“ 球 ”，以增加投手的投球次数，并争取“ 四坏球 ” 上垒。假若有 2 人连续得“ 四坏球 ” 上垒，对方的士气就会受到明显的影响。尤其当对方投手技术较差，好球率不高，或者投手体力不佳，精神疲惫，控制球率能力降低，或者是新换上来的投手还不适应时。总之，这种等球战术也会发挥较大威力。但从整体上看，这还是一种比较消极的办法，不宜过多采用。

第三节　跑垒战术

击球员完成击球任务后，就要向一垒跑进，如能安全进占一垒，就要利用一切有利时机继续跑垒，争取跑回本垒得分。至于如何跑垒？怎样才能得分？这就是跑垒的战术问题了。

一、跑垒的基本原则

跑垒的基本方法已于前述，这里讲跑垒的基本原则和如何跑垒更有利。

（一）观察投手的投球动作

击球员完成击球进入一垒后成为跑垒员，在一垒和其他垒位

上的跑垒员应学会从侧面或背后观察、判断投手投球的动作，这有助于个人跑垒，也有助于全队跑垒战术的实施。每个投手的投球都有其特殊的习惯动作，每个投手投球离手的时机与投球习惯动作密切相关。掌握这些习惯动作，能够为确定跑垒及跑垒战术配合时的离垒时机提供判断依据。

跑垒员无论是踏垒或滑垒，都应边跑边注视守垒队员的接杀动作，这既可避开对方的接杀位置，又可看清是否传、接失误。如果看清漏接的距离和无人接应，就可以快速进垒。

（二）跑垒员在一垒

一垒跑垒员应比其他两个垒的跑垒员更主动地争取跑垒，这不但是为了牵制守方注意力，与击球员配合进攻，也是为了解除被迫进垒和造成双杀的威胁。但是不要盲目冒险偷垒，可用“牺牲触击”或“跑而打”等战术帮助跑垒员上二垒。

一垒跑垒员即使看到发出“牺牲触击”暗号，也不应过早暴露战术意图，要在看到投球被确切触向地面后才全速冲向二垒。

当击球员的“球”多于“击”，投手必须投好球给击球员，如果到二垒接接手传杀的队员又恰好是二垒手时，一垒跑垒员可用暗号与击球员协调打“跑而打”配合。投手投球一离手，一垒跑垒员就向二垒急跑，将对方二垒手引向二垒，在一、二垒之间造成较空当，击球员把球向这个空当或者一垒跑垒员跑动的位置打，造成安打和跑垒员多进垒的机会。这个配合关键在击球员能把球打向空当。

（三）跑垒员在二垒

二垒是得分垒，跑垒员达到二垒后要密切注意场上的情况，要能够随时知道游击手和二垒手在什么位置，还要观察三垒手的

防守意图和位置，根据这些情况决定如何跑垒。当投手投球离手时，跑垒员起动先向三垒移动几步。如果击出的球是飞向投手时，要赶快返回二垒；只有击出的球穿越内场员后，才可冲向三垒；击出平直球时，先跑出一、两步，看清球已越过或无法截接时，再冲向三垒；球击向跑垒员身前时，跑垒员应回二垒；球若击往三垒方向，三垒手又冲前去接球时，跑垒员可快速冲向三垒。

在已有两人出局的局面下，除击球员击球未中而球被接手接住，跑垒员应速退回二垒外，任何球被击出时，二垒跑垒员都应设法跑回本垒，争取得分。

无人出局时，在击出中外场或右外场高飞球时，二垒跑垒员应先回踏二垒，等外场手一接触球，才立即离垒向三垒冲跑。接近三垒时，注意跑垒指导员的手势。

（四）跑垒员在三垒

三垒跑垒员必须站在边线外，以免被击出的界内球打中。三垒跑垒员要隐蔽自己下一步行动的意图，甚至做必要的假动作造成对方错觉，这样才容易成功。击出高飞球时，要踏垒看球，是否跑垒应注意跑垒指导员的指挥。进行“抢分触击”配合，当投手摆臂时，跑垒员要在原地不动；投手合手时，跑垒员做好起跑准备；投手投球离手的刹那，跑垒员才迅速冲向本垒。起动的时间极重要。

二、偷垒战术

偷垒是主动进攻，避免双杀的好办法，如获成功，必然对守方的心理和防守造成影响和压力，同时增强本队的信心和斗志。

偷垒是跑垒技术与跑垒战术的结合和运用，主要依靠跑垒员自己的判断和主动性，利用守队防守中的空隙与配合上的时间

差，出其不意地起动跑向下一垒。同队队员也应积极配合，例如：击球员击球的假动作（假触击、假挥击等），其他跑垒员的离垒、跑垒等活动的牵制或掩护等。如果某一跑垒员先获得偷垒成功，再反过来与牵制、掩护者配合，由偷垒成功的跑垒员牵制守方，掩护后者偷垒，先后或同时取得两人都偷垒成功。

偷垒战术配合主要有“单偷垒”和“双偷垒”之分。

（一）“单偷垒”战术

垒上跑垒员在投手投球离手瞬间抢进前面一个垒叫做“偷垒”。常用于一垒偷二垒，有时也用于二垒偷三垒，由三垒回本垒一般不采用这种直接偷垒的方法，而是乘接手漏接投手的投球时偷回本垒得分。偷垒时事先要与击球员用暗号联系，密切配合，一定要掌握投手投球出手时机，以最快速度离垒，到垒前做好滑垒准备。这种偷垒战术在对方接手接球技术或向垒上传球技术较差时，或传杀跑垒员的意识不强，同守垒员的默契不够时，很容易获得预期效果。比如一垒跑垒员跑垒能力较强，跑速快，预先不要暴露自己要偷垒的意图，当投手投球离手后，急速离垒向二垒冲刺，一旦接手发现跑垒员偷向二垒，由于原来没有准备，反应不及，仓促间传向二垒，必然贻误时机，或传球失误。假如二垒手或游击手预先也没有回垒接球触杀的准备，这个偷垒战术就能成功。

跑垒员在垒上随时都应做好偷垒的准备，当投手投球时对投手每一次投球，都要离垒数步，随时准备偷垒，一旦场上出现接手接球失落或有其他可乘之机就要偷垒。但也要做好随时返垒的准备。

1. 一垒偷二垒的方法

二垒又叫“得分垒”，因为跑垒员一经进入二垒，只要击球员击出一个安打（击球员击出的球，守队无法接获，击球员能

安全上垒叫做安打。安打有一个垒安打、两个垒安打、三个垒安打和本垒打），一般都能回本垒得分。如果跑垒员停留在一垒，即使击球员击出安打，跑垒员也不一定能进入本垒得分，而且万一击出内场地滚球，还有被双杀的危险。所以击跑员进入一垒后，教练员总是先让他抢入二垒后再叫击球员击球。这样即使击球员击出内场地滚球，不但没有被双杀的危险，跑垒员还可以牵制防守队员，帮助击跑员安全上垒，自己又有返回本垒得分的机会。这并不是说在任何情况下都可以偷垒，具体情况应作具体分析，要防止不讲战术的蛮干。

采用偷垒战术，事先要考虑跑垒员的速度、投手与接手的传球速度和准确性，以及内场手的配合情况等。偷垒时，还要隐蔽偷垒的意图，使守队难以防测。偷垒要乘其不备，突然发动，这样就比较容易成功。跑垒员有时虽然速度稍差，但偷垒突然，起动迅速，亦可成功。偷垒时应注意三点：

（1）跑垒员必须待投手投球离手后才能离垒，如果离垒过早，即被判出局；

（2）击球员要与跑垒员配合，跑垒员或教练员发出偷垒信号后，击球员不应击球，以免击出界外球或腾空球造成偷垒失败；

（3）偷垒的跑垒员必须做好滑垒的准备。

跑垒员起跑时，一般是以左脚前脚掌踏触垒包的前沿，脚尖触地，右脚前出半步，两膝弯曲，上体前倾并正对二垒方向，眼看投手（图4 - 6）。当投手向前摆臂时，跑垒员身体重心逐渐移至右脚上。在投手球出手的同时，右脚用力后蹬。等球离手时，左脚即离垒包向前跨步，两臂摆动要协调有力。跑出几步后，上体可逐渐抬起并恢复正常快跑的姿势。在到达二垒前，要根据守队队员接球情况，可采用触踏或滑垒方法进占二垒。另一种起跑方法是以右脚踏在垒包的前沿，而左脚后出半步（图4 - 7）。在

投手摆臂的同时，左脚向前跨出第一步。待球出手后，右脚恰好离开垒包跨第二步。这种方法能提前一步起动。但如果投手摆臂时间快慢不一时，容易造成离垒过早。

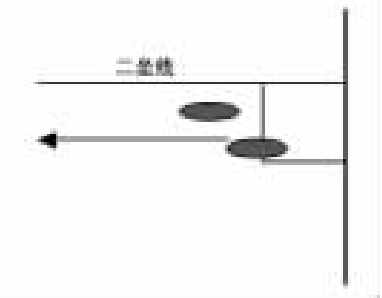

图4-6

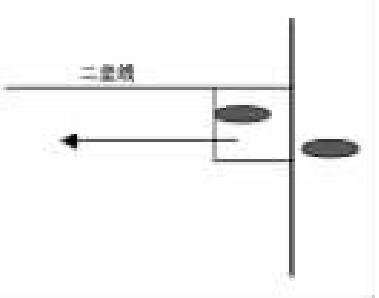

图4-7

2. 二垒偷三垒的方法

从二垒偷三垒比较困难，一般很少采用。因为三垒位置离接手较近，容易被接手传杀，因此跑垒员不宜冒险偷进三垒，而且跑垒员在二垒上，只要击球员能击出一个安打，就可获得得分的机会，因此，就用不着冒险偷垒。如果战机变化必须要偷三垒时，也要在右打击球员的配合下进行，以造成接手传杀三垒的困难。跑垒员和击球员要预先以暗号联系，由击球员做触击假动作，引诱三垒手上前防守，造成三垒空虚，以便跑垒员乘机抢入三垒。偷垒前不能暴露偷垒的意图，以防游击手提前补位接球触杀跑垒员。从二垒偷上三垒时，击球员最好是右打者，因他站在击球区内容易阻挡住接手的视线，使接手难于向三垒传杀。

除上述偷垒方法外，跑垒员也可以乘接手回传给投手或传球给垒上企图触杀离垒较远的跑垒员时，利用虚晃回垒的动作，突然转身跑向前面一个垒。这种偷垒方法只能偶尔使用一次，否则易被接手察觉，难以成功。

3. 三垒跑垒员的偷垒方法

三垒跑垒员一般不偷垒，只有当接手漏接后，球又滚动离本垒较远时，才乘机快速抢入本垒得分，但危险性较大。因此，非必要时不宜偷垒。如比赛将要结束，比分落后一分，击球员又是弱打者，并且已有两‘击’时等等，才可以考虑冒险偷垒。三垒跑垒员在垒上时，应以左脚踏在垒包的右角，右脚踏在三垒线外准备起动。投手投球离手后，三垒跑垒员须在三垒线外向前移动，这样可以避免在界内被击出的球击中身体而被判出局（图4-8）。

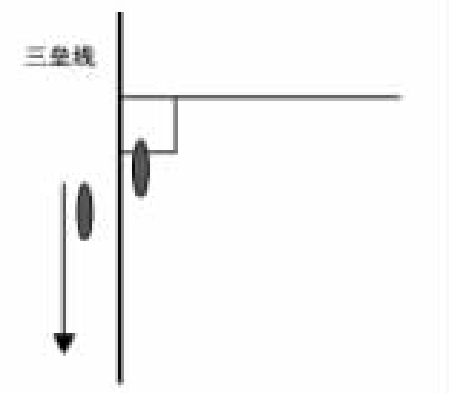

图4-8

（二）“双偷垒”战术

“双偷垒”战术是跑垒员之间相互配合的偷垒战术，比单偷垒战术复杂，但也比较容易成功。两个跑垒员在同一时间内都向各自前面的一个垒位抢进，并在抢进中相互呼应，牵制防守队的传杀，使对方顾此失彼，以达到两个人都安全上垒或得分的目的。这种战术常在跑垒员已进占一垒和三垒的情况下使用。

“双偷垒”的原则是前后垒位上的跑垒员交替牵制，一般是

后位跑垒员先行动，掩护距本垒近的跑垒员趁机回本垒得分；前位跑垒员的进垒又牵制了防守，掩护一垒跑垒员进二垒。如遇险情，后位跑垒员要尽量拖延守方的传杀时间，掩护前位跑垒员安全得分。

“双偷垒”战术，通常在一、三垒有跑垒员时采用，其目的一是使三垒跑垒员回本垒得分，二是让一垒跑垒员进占二垒。采用这种战术时，要由一垒跑垒员首先发动。具体的跑垒方法是：当投手向击球员投球离手后，一垒跑垒员积极偷垒，迅速向二垒跑去，诱使对方接手向二垒传杀。三垒跑垒员也及时离垒向本垒偷进，但应当比一垒跑垒员的行动稍慢一些，这时三垒跑垒员应离开垒位三到四步，如接手接球后直接传球给二垒触杀一垒跑垒员时，则三垒跑垒员可乘机跑回本垒得分。如果一垒跑垒员在未到达二垒前如发现二垒手已接球在手，并且三垒跑垒员离本垒还较远，那么他就应该立即停止前进，引诱对方持球来追杀，以拖延时间，为三垒跑垒员安全跑回本垒创造时机，配合三垒跑垒员跑回本垒得分。假使对方疏忽了本垒，动作迟缓了一步，三垒跑垒员已确认自己跑回本垒有了把握，那么就应该放慢跑速，把对方的注意力吸引到自己这里来，配合一垒跑垒员能安全到达二垒。如果对方果真把球传回本垒，双偷垒配合就可达到预期的目的。

假若比分落后较多，获得一分不足以扭转败局，进攻队的目的并不是为了三垒跑垒员得分，而是争取一垒跑垒员进占二垒，解除被迫进垒局面，然后希望在下一击球员的一记猛击之下，连得三分，那么双偷垒战术就应由三垒跑垒员首先发动，以掩护一垒跑垒员的偷垒。三垒跑垒员要及早离垒，并且要尽可能地离开三垒远些，做出积极抢分的姿态，以牵制二垒手为目的，诱使二垒手放弃触杀一垒跑垒员转而向三垒传球，但也要同时做好返回三垒的准备。如上所述，倘若对方把球传向二垒，二垒手（也

可能是游击手）放弃一垒跑垒员，又立即将球传回本垒，这样就可能造成“夹杀”局面。所以三垒跑垒员要提高警惕，思想上要明确“不是急于得分”，行动上要机警果断，遇到上述情况，要立即停止前进，迅速回三垒，而一垒跑垒员则乘机安全上二垒。

如果在二人出局后采用双偷垒战术时，并且要争取得分，那么一垒跑垒员就应发挥主动配合作用，或准备牺牲自己，送三垒跑垒员跑回本垒得分。方法是把对方的攻击目标引到自己这里，一垒跑垒员不要急于进入二垒，而是要造成在一、二垒之间的“夹杀”局面，尽量拖延被触杀的时间，以争取时间，在自己被触杀出局之前，先让三垒跑垒员进入本垒得分。因为一垒跑垒员如果被触杀的时间在前（此时已有两人出局），而三垒跑垒员进入本垒的时间在后，则得分无效。

有时，守队为了着重截杀三垒跑垒员，接手接球后不把球传到二垒，而是传给投手、三垒手或上前拦接的游击手或二垒手。这时，三垒跑垒员要警惕，不能离垒过远，同时要注意球的去向，防止被诱杀，但仍要牵制防守队，使一垒跑垒员偷垒成功。

一垒跑垒员也可在上一垒后立即继续跑向二垒，使守队投手措手不及而乘机抢进二垒。如果投手传球给一垒手或二垒手来不及截杀一垒跑垒员，三垒跑垒员应离垒牵制守队，协助一垒跑垒员偷二垒成功，或自己乘机进入本垒得分。

三、腾空球的跑垒战术

垒球规则规定：在比赛中出现击球员击出界内球或界外球（擦棒球除外），在球未落地前被守队队员合法接住的局面，此时跑垒员如果在守队队员合法接得击出的界内或界外腾空球之前已经离垒，则必须返回原来的垒位。如果跑垒员在未返回原垒前被守队队员持球触及身体或该跑垒员原占之垒包时，判该跑垒员

出局。根据这一规定，跑垒员在击球员击出腾空球时，要看具体情况，根据球的落点和距前面垒位的距离远近，采取不同的跑垒战术和不同的跑垒方法，基本方法是：

（一）当击球员击出的腾空球落点与跑垒员前方垒位的距离较远时，该跑垒员应先站在原垒上，做好起跑的准备，并且要注视着球，观察对方接球的情况，或听从跑垒指导员的指挥，一旦球与守场员的手部接触，就可迅速向前跑垒。比如跑垒员在二垒，当击球员击出一右外场腾空球时，由于球的落点离二垒跑垒员要进的三垒较远，二垒跑垒员应先站在垒上，待右外场手接球后，即可迅速跑向三垒，纵然球被合法接得，跑垒的时间仍然比较充裕的。用这种方法安全进垒的可能性较大。这种跑垒战术也经常在有两人出局前和三垒有跑垒员时采用（即由击球员击出一外场腾空球，三垒跑垒员回本垒得分）。由于这种战术是牺牲自己换取一分，又叫“牺牲腾空球”战术（图4-9）。

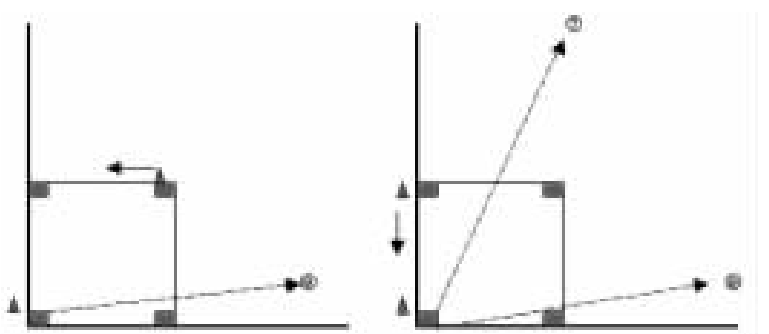

图4-9

（二）当击球员击出腾空球的落点离跑垒员前方垒位较近时，跑垒员应先离原垒，离开的距离可根据球的落点离原垒位的远近来决定。距离远可离垒远些，距离近则不宜离垒过远。如外场手将球接住，跑垒员即应迅速回垒；如漏接，跑垒员即可迅速

前进上垒。如（图4 - 10）所示，击球员击出外场腾空球，由于球的落点离二、三垒较近，二垒跑垒员可先离开二垒，但须比一垒跑垒员的离垒距离短些。

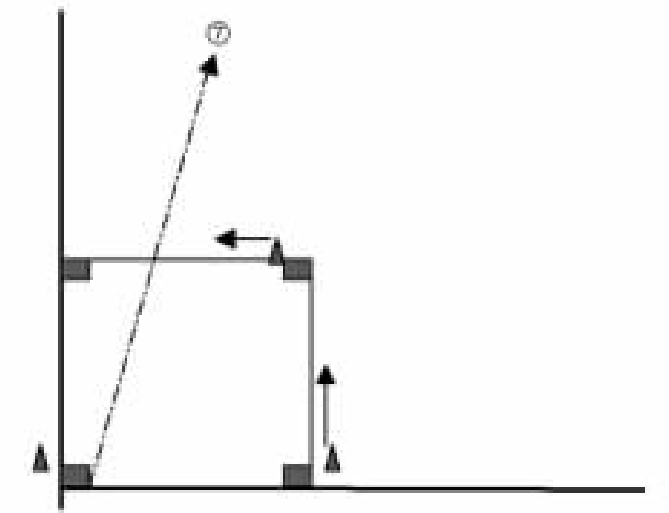

图4 - 10

（三）在场上两人出局以前，当跑垒员尚未掌握腾空球的落点时，应留在原垒上，一方面听从跑垒指导员的指挥，另一方面要注意观察球的落点，以便决定是否跑垒。防止盲目奔跑。

（四）上述情况是只限于两人出局前的局面。当场上已有二人出局，那就不必考虑对方能否接得，无论击球员击出什么样的腾空球或落点在那里，跑垒员都应迅速前进跑垒。如守队队员将球接住，已成三人出局的局面，不存在离垒过早的问题；但万一守队队员漏接，跑垒员即可乘机进垒。

四、击球员与跑垒员的配合战术

（一）击球员与一垒跑垒员的配合战术

一垒有跑垒员，就形成了被迫跑垒的局面，容易造成“双杀”，二垒又是“得分垒”，守队必然严加防守，接手传杀二垒又比较方便，所以跑垒员进占二垒就相当困难。击球员必须主动配合，掩护跑垒员偷垒成功，以改变跑垒员被迫跑垒的紧张局面。

一般来说，一垒有跑垒员时，击球员不要急于击球，一方面可观察投手特点，同时也可给跑垒员以偷垒的机会。这种先不击球的方法本身就是一种简单的击跑配合。但这还不够，还应采取其他更积极的措施：

1.“坏球”坚决不打

对方投手为了接手接球后传杀二垒的方便起见，通常多投外角“坏球”。击球员对这种“坏球”要严格判断，坚决不去还击。如果投手有了两个甚至三个“坏球”，就会变得被动起来；如果再投一个“坏球”，对攻队就更为有利。

2.“好球”虚晃一棒

对方投手投出好球可以虚晃一棒，但是不要击中，甚至站位也可以靠后一点，逼使对方接手后退，给他制造接传球的困难，帮助一垒跑垒员偷上二垒。

3. 灵活运用触击战术

在两人出局前，还可选用“牺牲触击”战术，如果触击得当，也可以双双进垒（参看“触击战术”部分）。

（二）击球员与三垒跑垒员的配合战术

三垒有跑垒员时，击跑配合有两种方案：

1. 实施抢分触击

当比分相等，比赛将要结束，为了夺取关键的一分时，在两

人出局前，可采取“抢分触击”战术，击球员把球触击成沿一、三垒线的地滚球。三垒的跑垒员可乘机抢占本垒而得分（参看“触击战术”）。也可以与“牺牲触击”战术结合运用，让一垒手跑上来接球，并引诱他在中途持球触杀自己，或转身回垒踏垒，为三垒跑垒员跑回本垒争取时间。另外还可以选用“牺牲腾空球”战术。

2. 三垒跑垒员掩护击跑员

如果不急于得分，而是争取击球员能上到一垒，那么三垒跑垒员要起积极配合作用。击球员把球触击到三垒方向，三垒手跑前去接，三垒跑垒员离垒牵制，使他传球犹豫，影响他的传球时间和传球准确性，以争取时间，掩护击跑员安全上到一垒。假若他把球传向一垒，那么三垒跑垒员也可直冲本垒得分。

上述两种战术均须预先用暗号取得默契，行动一致，才能成功。

（三）满垒时的击跑配合战术

三个垒上都有跑垒员时，对双方都是一个较紧张的局面，攻方有可能连得二分、三分，但也有遭到“双杀”，甚至“三杀”的可能。

这时，击球员要特别严格选球。首先争取“四坏球”保送上垒，并可获得一分。其次要争取安打，自己能上到一垒或二垒，其他跑垒员能安全取得一分或二分。如果在二人出局前，也可选用“牺牲腾空球”战术，牺牲自己，掩护三垒甚至二垒跑垒员跑回本垒得分。这时，切忌使用触击战术。

第四节　进攻战术的训练方法

在垒球比赛中，常会出现比较错综复杂的场面，这就对每一个运动员在技术、战术上提出了较高的要求。运动员不但要熟练掌握多种攻守战术，而且还要学会运用的时机。这样在比赛中才能避免盲目行动，并使战术更加机动灵活。为了提高战术质量，必须通过反复实践，反复讨论、研究，教育队员明确个人与集体、攻与守、快与慢等辩证关系。在训练课上要贯彻“严格训练，严格要求”的方针，坚持从实践需要出发，大胆创新，走自己的道路。训练要有科学性和系统性，贯彻由易到难、由简单到复杂、由无防守到有防守的循序渐进原则。

一、触击战术的训练方法

（一）上垒触击战术的练习方法

将队员分为攻守两组，第一组 6 个人，分别担任内场手进行防守，其余队员为第二组担任击球员，在本垒后面列队依次进行触击后跑上一垒。要求击球员采用隐蔽式握棒法，将球触击到一垒或三垒垒线附近，绝对不能击向投手，击球后迅速起跑，争取快速跑上一垒。防守队员接球后触杀或传球到一垒封杀击跑员。开始时可以松动防守，待击球员触击技术熟练后，逐步增加防守的压力（图 4 - 11）。

（二）牺牲触击战术的练习方法

将进攻队员分成两个小组，一组是触击队员，依次进行触击练习。要求以牺牲触击方法送一垒跑垒员上二垒。另一组是一垒

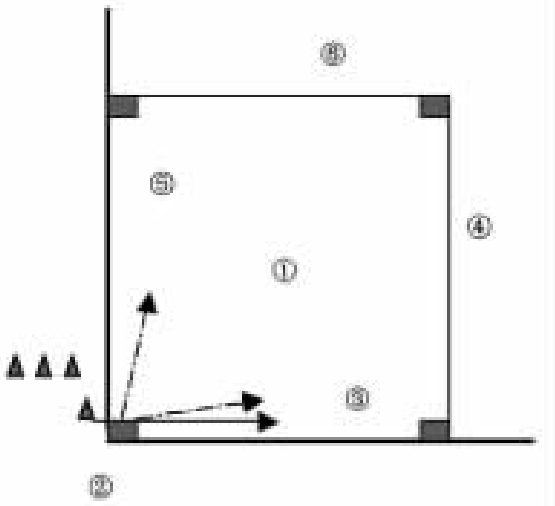

图 4 - 11

跑垒员（或二垒跑垒员），依次利用同伴的触击上二垒（或三垒）。要求跑垒员必须在投手投球离手后才离垒，触击成功后才继续快速跑向前面一个垒。凡已触击和跑垒的队员都排在另一组后面以便交替进行练习。除上述两组进攻队员之外，再安排 5 ~ 6 名内场手辅助练习（图 4 - 12）。

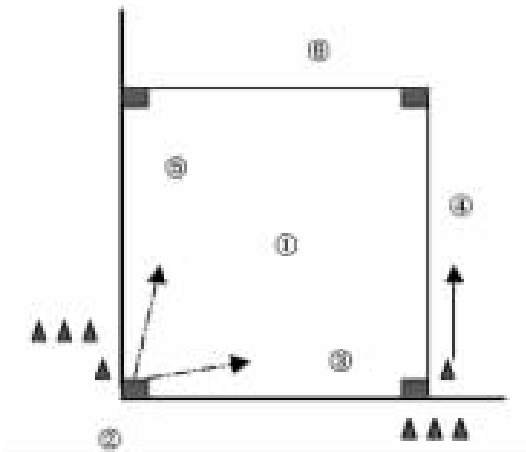

图 4 - 12

（三）增加防守的牺牲触击练习

组织与练习形式同上，但增加内场手防守，防守队员在击球员触击后接球，根据跑垒员的跑垒情况向垒上传球，利用触杀或封杀阻止跑垒员进垒。同时可专门进行投手和接手向一垒或二垒的传杀练习（图 4 - 13）。

（四）抢分触击战术的练习方法

进攻队员分为两组，分别排在一垒和三垒，在三垒的跑垒员依次利用击球员的触击，快速起跑抢回本垒。跑垒员要把球触击到一垒和三垒垒线附近，并争取自己跑上一垒。练习时要求击球员与三垒跑垒员根据教练员所发的暗号，或二人之间确定的暗号进行触击与跑垒相配合的练习。两组进攻队员在完成触击和跑垒后交换位置排到另一组队尾交替进行练习（图 4 - 14）。

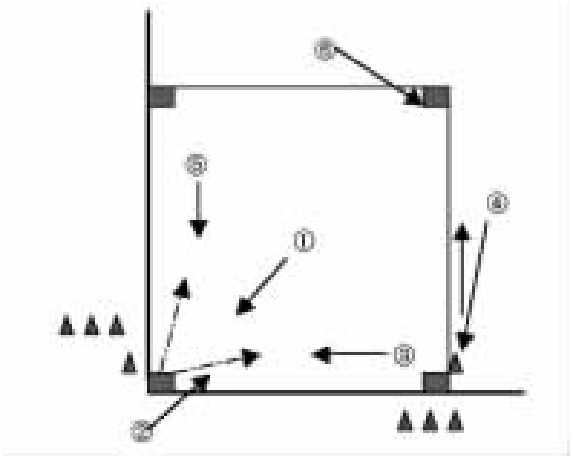

图 4 - 13

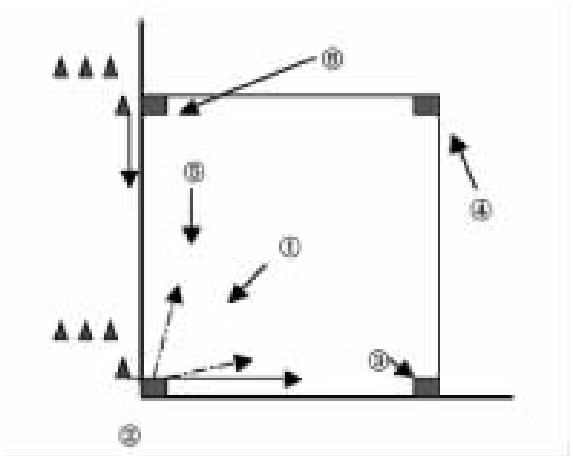

图 4 - 14

（五）结合比赛进行触击战术练习

在教学比赛中，有重点地运用触击战术。为了巩固和不断提高战术质量，在比赛后，应立即组织队员及时总结运用战术的时机、暗号联系、触击技术和跑垒方法等问题。

二、跑垒战术的训练方法

（一）单偷垒战术的练习方法

单偷垒应重点练习一垒跑垒员偷二垒，在此基础上可练习二垒跑垒员偷三垒。练习时将队员分为进攻和防守两组，进攻队员除一人担任击球员佯做触击之外，其余队员可排在一垒或二垒依次进行偷垒练习。另外安排 5～6 名队员担任内场守场员进行防守。在一垒或二垒的跑垒员必须待投手的投球离手之后才能离垒，偷垒时要精神集中，起跑迅速，沿着垒线直线跑进，进垒时根据情况或练习要求，可以采用踏垒或滑垒的方法触垒（图 4 - 15，图 4 - 16）。

（二）一、三垒双偷垒战术的练习方法

将进攻队员分为两组，分别在一垒和三垒准备依次练习偷垒，同时选派 5～6 名队员在内场进行防守。练习从投手投球开始，当投手投球离手后，在一垒和三垒的跑垒员立即迅速向下一个垒跑进。接手接球后，可以根据跑垒员的跑动位置选择传杀跑垒员。根据战术练习的目的，可以采用不同的战术配合方法，如果是以掩护三垒跑垒员得分为主要目的，就应由一垒跑垒员一垒跑垒员首先发动，一垒跑垒员应积极偷垒，迅速向二垒跑去，诱使对方接手向二垒传杀，三垒跑垒员随后也及时离垒向本垒偷进。如果是以掩护一垒跑垒员上垒为主要目的，则与此相反，由

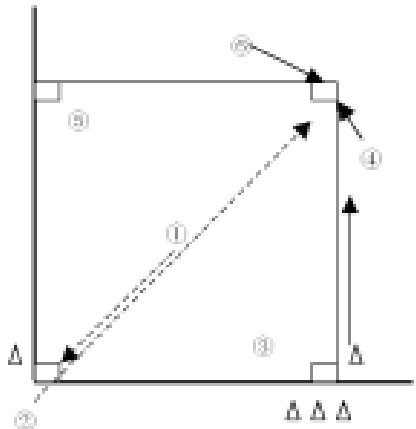

图 4 - 15

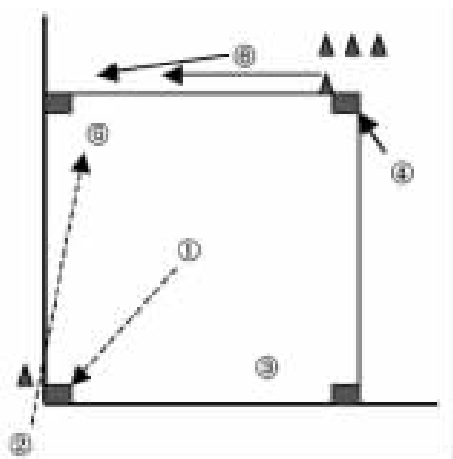

图 4 - 16

三垒跑垒员首先发动。总之，两名跑垒员要前后呼应，互相掩护，交替牵制，争取两名跑垒员都能上垒（图 4 - 17）。

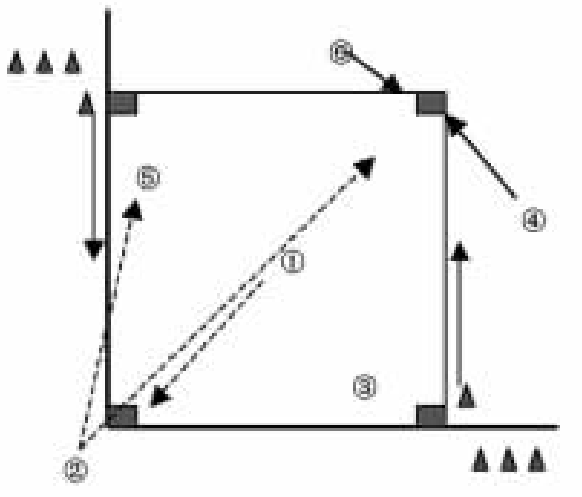

图 4 - 17

思考题：

1. **编排击球次序的原则和依据是什么？其主要意义和作用是什么？**

2. **常用的触击战术有几种？它们的目的和作用有什么不同？**

3. **什么是偷垒？各垒位跑垒员的偷垒方法有何区别？**

4. **垒球竞赛规则中关于腾空球有何规定？**

5. **列举** 1 ~ 2 **个实例说明出现腾空球局面时的跑垒战术配合。**

6. **怎样理解击球员与跑垒员配合战术的实际意义？举例说明。**

第五章　防守基本战术

学习重点提示

本章介绍了垒球比赛的防守基本战术，分为全队防守阵形，几个队员之间的防守基本配合，防击球战术，触杀、夹杀与双杀战术配合和防双偷垒战术等几个部分。其内容包括战术配合的内容和形式，选择防守战术的策略，实施战术的具体方法以及各种基本战术配合的原则等。尤其是针对垒球比赛中经常出现的各种局面进行了详细的分析，提供针对性强，具有实战效果的战术配合方法。

垒球运动经历了百年的历史和发展，逐步形成了自己的形式和特点，这些特点在垒球比赛的战术上得到了充分的体现。垒球比赛的战术是与垒球基本技术密切联系的，是在个人熟练掌握和合理运用垒球基本技术的基础上产生的，垒球基本技术是基本功，是战术的基础。因此可以概括地说，垒球基本技术和个人的合理行动是垒球战术的基础，垒球战术就是攻守双方在比赛中，根据比赛双方的实际情况和比赛场上的各种变化，有目的地采用垒球基本技术并运用合理的行动进行攻守，使之成为集体行动，并充分发挥集体的力量，争取全队最大胜利的集体行动的实施。

垒球战术可以分为进攻战术和防守战术两大类，在教学、训练和比赛中，要积极贯彻以攻为主的主导思想，而且要突出以挥

击为主的要求，同时要加强防守的严密性，反对单纯以守为主的保守思想。

垒球进攻战术包括：击球次序的编排、击球战术、跑垒战术和击跑配合战术等。垒球防守战术包括：防守阵形、防守基本配合、防击球的战术配合、夹杀配合、双杀配合及防守偷垒的战术配合等。本章主要介绍垒球比赛中的防守战术。

第一节　垒球比赛的防守阵形

一、防守基本阵形

垒球比赛的防守是从守队投手给击球员投球开始的。一旦攻队击球员将球击出，守队就要力争将球直接接住。即使不能直接接获，也要尽快地将失误的球捡起来再传杀击跑员或监视跑垒员，以达到阻止和减少攻队进垒的目的。为了更好地完成上述要求，守队要有一个严密布防的阵形。这样，可使场上九个队员既有明确的分工，各自守卫一定的区域，又利于相互间的补位、接应、保护等动作配合，以构成一种集体防御组织形式。由于比赛时，场上情况千变万化，因此防守队员的分工不能机械呆板，应善于根据对方击球员和垒上跑垒员情况，以及当时本队的防守战术要求，机动灵活地调整防守阵形。尽可能使防守范围既有重点，又减少空隙地区。

垒球比赛中，在场上防守的 9 名队员，防守位置有一个比较明确的基本分工，每人各守一部分场区，相邻防守队员所负责的区域相互衔接，构成一个基本的防守阵形（图 5 - 1）。在这个基本防守阵形中，防守队员的站位不是平行站立，也不能前后重叠，而是以本垒为中心，呈放射线状选择防守位置，相邻防守队

员的防守区域之间互有交叉，纵横交错，互相协作，彼此补空（图5 - 2）。

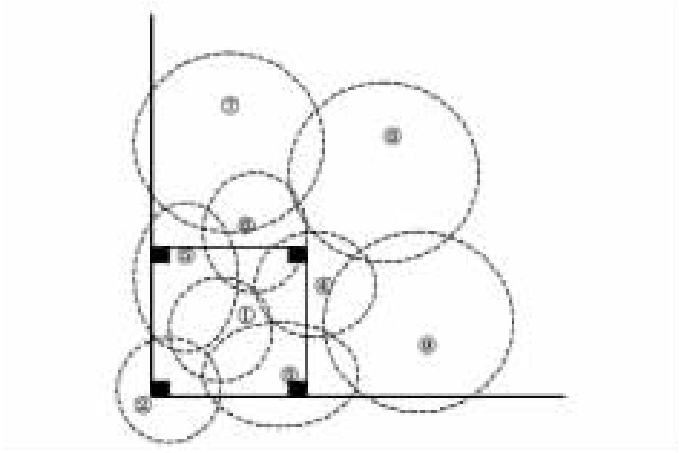

图5 - 1

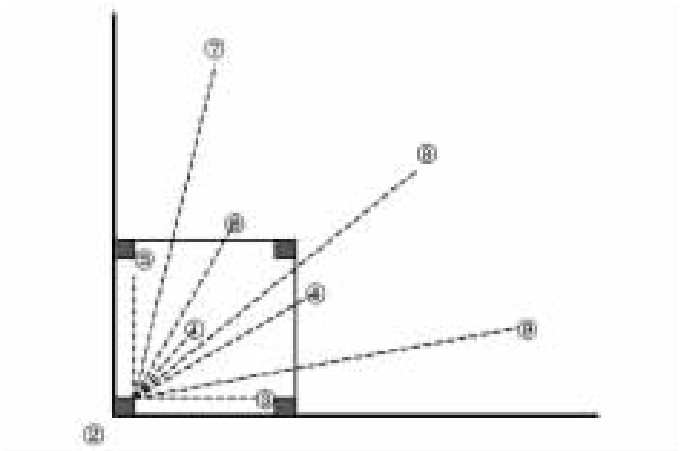

图5 - 2

垒球比赛进行的过程中，在基本防守阵形的基础上，全场防守队员都要围绕着对方击球员的特点和击出的球，或本队队员之间传过来的球，或垒间跑垒员跑动的各种变化，或对方进攻所采用的战术配合以及本队防守的战术配合需要等各种不同情况，有的放矢地协调移动，调整防守位置，力争把防守的整体阵形组织得井然有序，严密无缝，一球不漏。在原来基本分工的基础上，再根据临场的具体情况，防守位置的选择可以有松有紧，有密有疏，在某些特定的条件下，可以临时放弃一定范围的局部，集中力量严密防守另外一些场区。例如：在两人出局后，二、三垒有跑垒员，击球员是弱打者，这时就可以缩小防区，集中力量围攻击球员。又比如击球员是右打者时，可以把全队的防守位置暂时向左侧场区适当转移，三垒手要靠近三垒垒线处进行防守（图5 - 3）；而当击球员是左打者时，全队的防守位置可以向右侧场区靠拢一些，特别是一垒手要到靠近一垒垒线的位置上进行防守（图5 - 4）；如果对方要采用触击战术时，一、三垒手的防守位置就要向前压缩进入到内场区域。总之，要从实际出发，根据比赛临场情况灵活机动地部署防守阵形。

二、部署防守阵形的基本原则

在组织部署防守阵形时应依据以下几点原则：

（一）相邻位置的队员（如三垒手与游击手，二垒手与一垒手），不要站成并排，要保持一定的纵深，这样既可扩大防守范围又能及时补位（图5 - 5）。

（二）前后的位置不要重叠（即不要在一条直线上），并且前后要保持一定的距离。如左外场手应位于三垒手与游击手之间，三者之间前后相隔一定的距离，以免发生前后争球或让球的现象（图5 - 6）。

（三）攻队击球员击出腾空球，如落在两个防守队员之间，

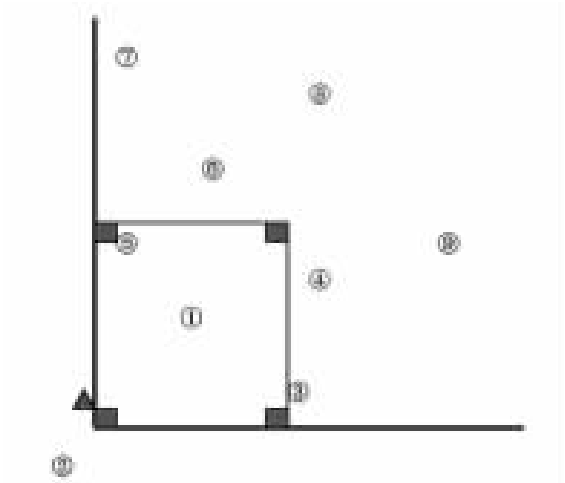

图 5 - 3　**对右打击球员的防守阵形**

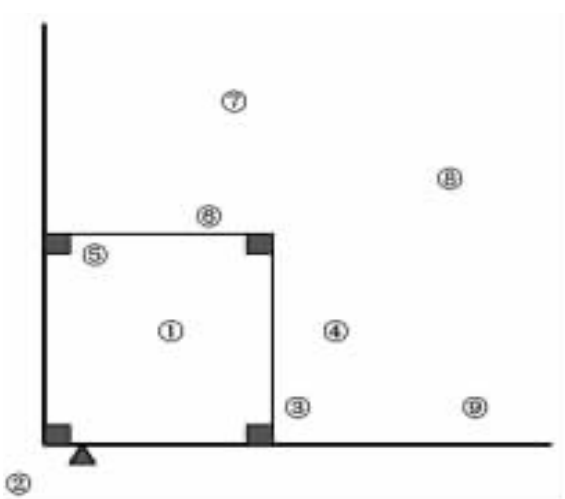

图 5 - 4　**对左打击球员的防守阵形**

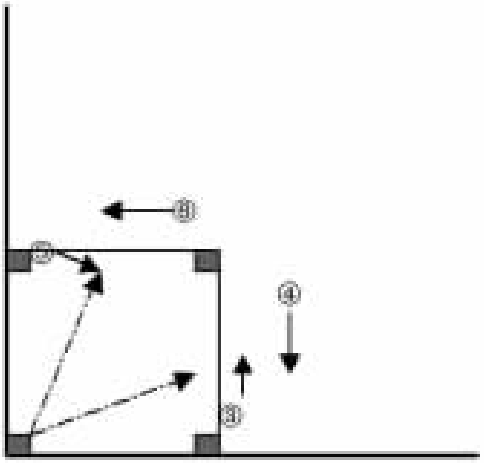

图 5 - 5

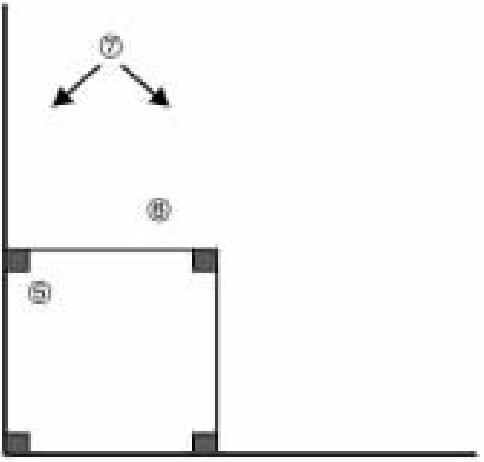

图 5 - 6

则两人须在接球前相互招呼，一般处于有利接球位置的队员应及时高呼“我的”，果断地将球接住，而另一队员应在后保护。两人之间的配合应以下述几点为依据：

1. 如腾空球落在左外场与中外场手之间，一般应该由左外场手去接，中外场手可在后面保护（图5-7）。因为球在左外场手的左侧，他接球较为方便，如果让中外场手去接，就得用反手去接（以右手传球的外场手为例）。

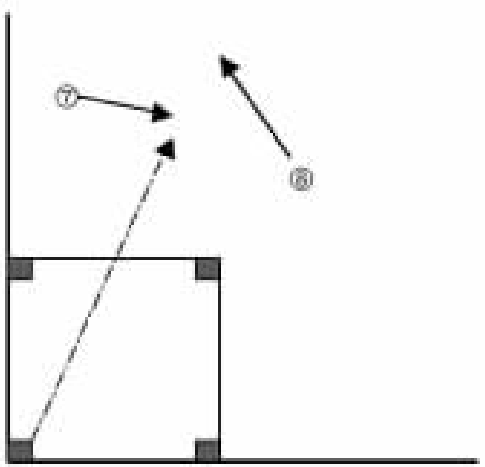

图5-7

2. 腾空球落在外场手和内场手之间，应由外场手接球。如球落在左外场手与游击手之间，由左外场手主动跑向前方去接较为方便。如游击手去接，必然要在向后侧身快跑中接球，容易造成失误（图5-8）。

3. 在接腾空球时，如视线受阳光影响，则应由背对或侧对阳光的队员去接。

4. 如击球员向三垒手与游击手之间击出一个速度不快的直

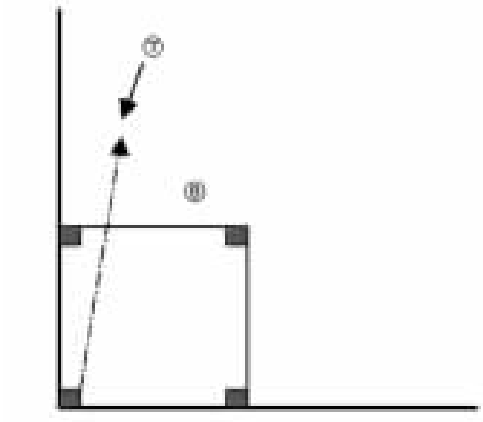

图5 - 8

线球或地滚球时，则应由三垒手切人拦接，游击手在后保护。因为三垒手上前接球动作迅速方便，接球后传杀一垒的距离也较短（图5 - 9）。

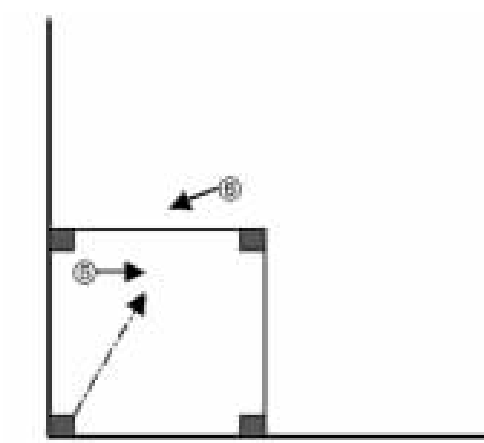

图5 - 9

5. 击球员击到投手左右侧的球，游击手和二垒手必须迅速移动到投手后面，准备接投手可能漏接的球。

6. 垒上有跑垒员时，任一垒上都应有人防守。一旦垒上出现空缺，应立即由邻近的守场员补位，以防跑垒员乘虚进垒。例如一垒手离垒接球时，可由投手或二垒手补一垒；二垒手离垒接球时，可由游击手补二垒。

（四）当击球员将球击出后，除直接接球的防守队员要认真接球外，其他防守队员都应积极移动，进行协防。要求做到：有人接球，有人保护，有人接应，垒上有人补垒，垒后有人保护。

1. 击球员向三垒方向击出一地滚球时，三垒手上前接球传杀击跑员，游击手上前保护三垒手接球，一垒手上一垒准备接球，二垒手上二垒，右外场手移动到一垒线外保护一垒手接球，左外场手保护三垒，中外场手保护二垒，接手上本垒指挥传球（图5 - 10）。

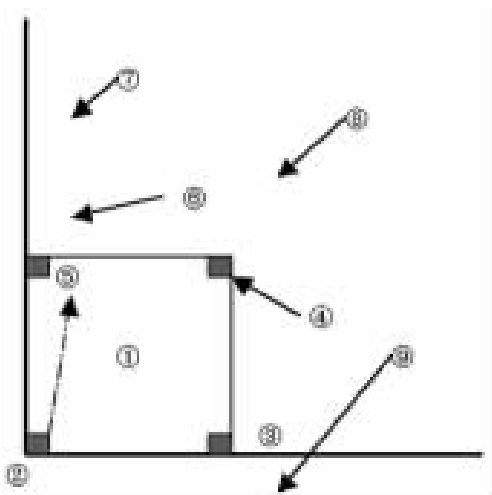

图5 - 10

2. **跑垒员在二垒，击球员向左外场击出一个强有力的地滚球时，左外场手接球，中外场手保护，游击手上前接应，三垒手和二垒手上垒，投手到三垒后保护，一垒手至本垒后保护，右外场手到二垒后保护，接手上本垒指挥（图** 5 - 11**）。**

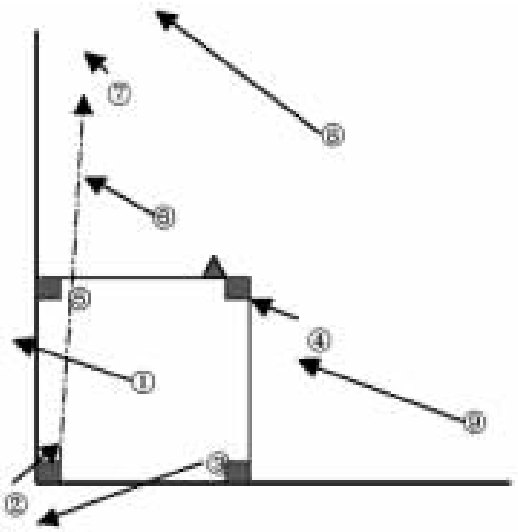

图 5 - 11

3. **二、三垒有跑垒员，击球员向右外场击出一个强有力的地滚球时，右外场手去接球，中外场手保护，一垒手上前接应，二垒手上二垒，游击手在二垒后保护，三垒手上三垒，左外场手在三垒后保护，投手至本垒后保护，接手上本垒指挥和准备接球触杀三垒跑垒员（图** 5 - 12**）。**

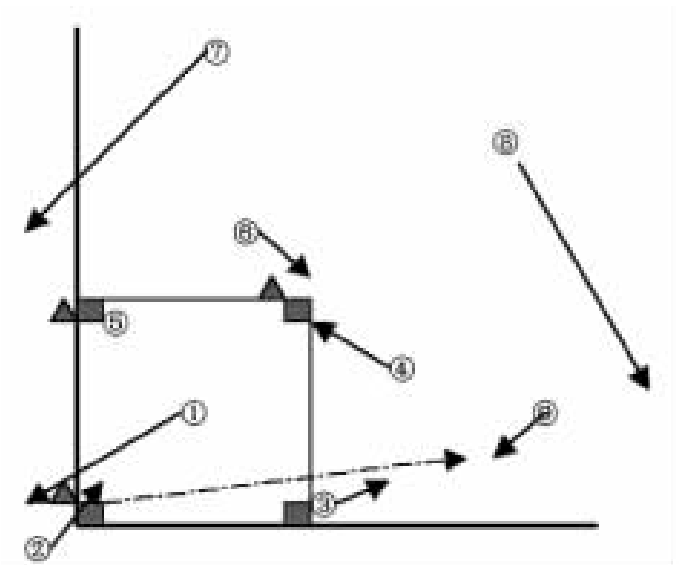

图 5 - 12

三、垒球比赛中的八种防守基本局面

垒球比赛场上的情况千变万化，每场比赛都有各不相同的局面出现。可以说在比赛场上不会有完全相同的局面重复出现。但是，当我们把这些千变万化的局面归纳起来之后可以发现，垒球比赛中各种各样纷杂的局面都可以归纳为 8 种基本局面。如果我们对这 8 种基本局面进行认真充分的研究，探索其中的规律，用于指导防守战术和防守行动，将会大大提高全队的防守能力，取得良好的效果。

垒球比赛中的 8 种防守基本局面如下：

（一）垒上无跑垒员；

（二）一垒有跑垒员；

（三）二垒有跑垒员；
（四）三垒有跑垒员；
（五）一、二垒有跑垒员；
（六）一、三垒有跑垒员；
（七）二、三垒有跑垒员；
（八）一、二、三垒有跑垒员（满垒）。

这几种基本局面因垒上的跑垒员及后续进攻队员的击球能力、比赛局数与比分、对方防守情况及水平、双方的实力与指挥、技术与战术特点等等因素而不断变化着，教练员的责任就是准确判断，抓住时机，正确地运用战略战术，以取得胜利。

第二节　防守基本配合

一、接球时简单配合的基本原则

击球员击出的球在两名防守队员之间的时候，要参照下列原则去接球：

（一）来球离谁较近就由谁接。

（二）来球距离两人几乎相等，应由接球后传球较为顺手者去接。比如击到游击手和三垒手之间的球，两人都可以接，假若接球后要传杀跑向一垒的击跑员，就应由三垒手去接；假若要传本垒，最好由游击手去接。

（三）根据当时的客观条件，如阳光等，由有利于接球者去接。例如：击到游击手和三垒手之间的高飞球，应由侧向阳光照射的一人去接。

（四）根据当时跑垒员的动向，没有接杀跑垒员任务者，应积极去接。例如：击到一、二垒间的地滚球，一、二垒手都可以

接，但一般应由二垒手去接，一垒手回垒，准备接球封杀击跑员；如二垒有跑垒员时，击到游击手和三垒之间的地滚球，一般应由游击手去接，三垒手回去守三垒。

（五）向前跑去接球要比向后退着接球容易得多，所以击到内外场之间的腾空球，一般应由外场手跑上来接。

以上讲的是一般原则，但在接球时，谁接谁就要大声喊：“我的！”，“我接！”，谁先喊就由谁接。声音要宏亮，语气要坚定，避免抢接或互让而失误。

二、“补漏”、“补垒”和“接应”

垒球比赛时的防守范围，不仅在两条边线以内的场区，而且还包括边线以外至野传球线以内的比赛有效区域。在击球员将投球击入场区以前，防守队员无法预知进攻的方向、采取的进攻战术及垒上跑垒员的配合策略等。只能在进攻活动出现以后，防守队员遵循尽力使对方不得分或少得分的防守原则，“消灭”对方的进攻力量，遏制跑垒员的进垒。

垒球的进攻是以强攻与打空当结合，长挥与短触结合，击球与偷垒、抢分结合等各种战术配合，迫使守方多变动位置，靠多移动来制造空当，利用补位不及的漏洞，达到进垒和得分的目的。针对进攻特点，防守上应根据击球、跑垒、局数、比分等情况采取相应措施。比赛场上的防守队员根据实际情况既各司其职又注意全队配合；既要防守热点又要预防漏洞，这就是防守时队员之间的“补漏”、“补垒”和“接应”。因为漏洞不仅来自进攻的变化，而且有时是防守传、接球的失误，但无论哪种情况都使攻方有机会进垒或得分。因此，“补漏”、“补垒”和“接应”是垒球比赛中在两三个防守队员之间进行简单配合的三种最基本、最重要的战术行动。

在比赛场上每个防守队员都有自己的防守位置和职责，但队

员之间的补位和接应所形成的活动范围却互相交叉和补充，在比赛中出现某些热点攻守局面时，还会由相近位置的队员短时担任起原位置队员的防守职责直到完成该局面的任务。在互相交叉和补充的过程中，既要针对攻守情况的变化和需要，又要相互之间不出现冲突或漏洞，这种默契、协调、及时、准确的跑动与传接球是“补漏”、“补垒”和“接应”这三种基本防守战术配合的基础，需要通过一系列训练来逐步实现。

（一）补　漏

补漏就是到接球队员的后面进行保护。只要有守场员接球，不论是接击球或接传球，都必须有人去“补漏”（或称为“保护”）。比如一垒手跑上前去接击出来的地滚球，二垒手就要立即跟进去补漏；三垒手去接地滚球，游击手就要去补漏；左外场手传向三垒的球，或右外场手传向一垒的球，接手就要去补漏（图 5 - 13）。

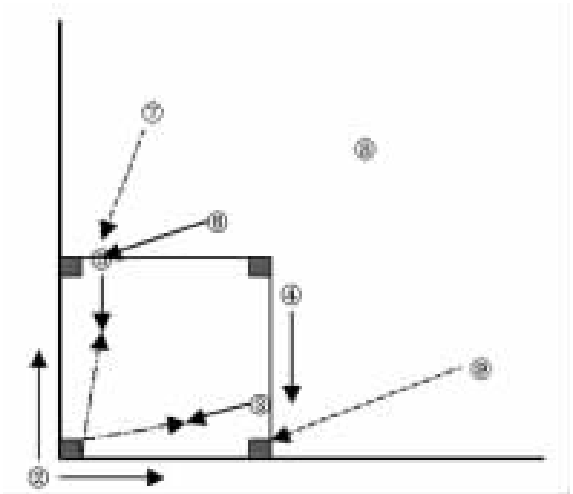

图 5 - 13

补漏时，要提前赶到接球人的后面，不能等出现漏接后再去补。补漏的距离也不要太近，要与来球及接球人成一直线。

（二）补　垒（或称“补位”）

“补垒”就是每当有空垒的时候，临近的场员就要去补守，防止跑垒员乘虚而入。比如三垒有跑垒员，接手漏接球，投手就要及时去补守本垒；又比如当击球员击出触击球，一垒手跑上前去接球时，二垒手就要去补守一垒；二垒手去接触击球时，游击手应补守二垒（图5 - 14）。

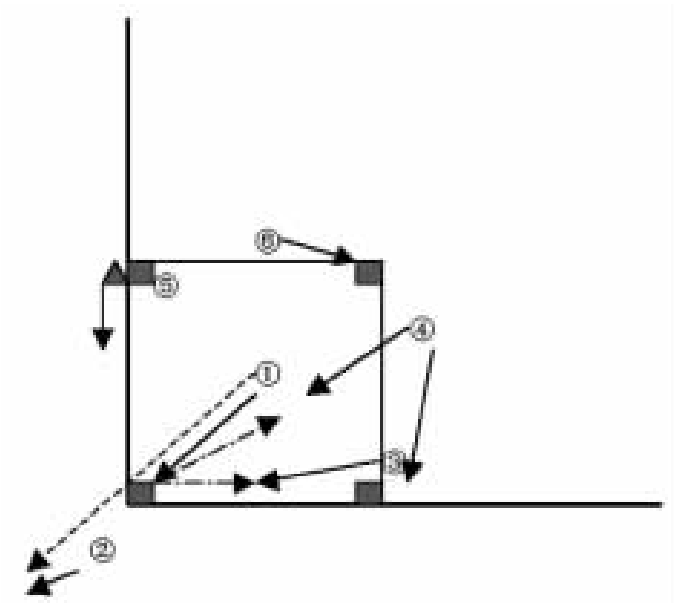

图5 - 14

（三）接　应

“接应”就是当传球距离太远，一次传球很难到位，中途需要有人去“接力”，或者是球在空中运行期间，局势有了新的变化，急需改变传球目标时，在中途把球拦截下来，再改传到另外的目标。这种截接的配合，称为“接应”。凡需要接应的传球，要传得特别平直，至于要不要途中截住，或截住后改传哪里，都要听接手的“截住！”“传一垒！”“躲开！”等的指挥，但凡是遇有接应必要时，就必须有人去接应（图5 - 15）。

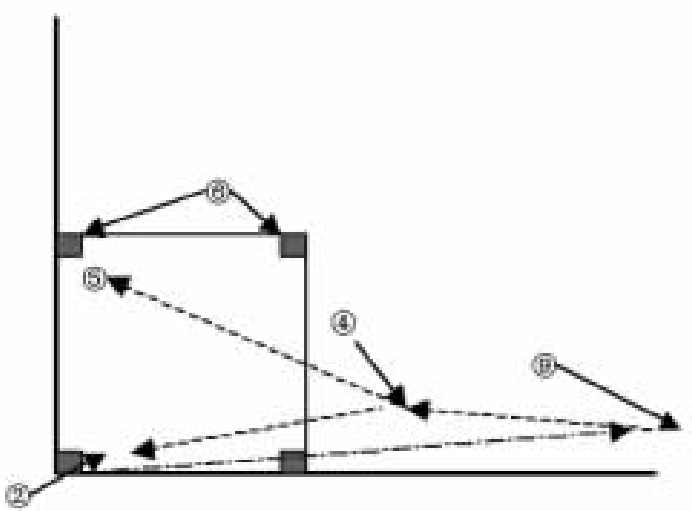

图5 - 15

三、补漏、补垒和接应局面的防守原则与配合方法

下面举出的是垒球比赛中经常出现的补漏、补垒和接应的各种局面，各个位置的队员都应掌握以下局面的防守原则及配合方

法，只有在平时的教学训练中打好坚实的基础，才能在比赛中打出精彩的配合。

（一）垒上无跑垒员，击出左内场地滚球

［防守原则］各在基本位置，守好本人防区并听候教练指示。接球后传球到一垒。

［防守配合］一垒手回垒接传球，封杀击跑员出局；二垒手接球传一垒，如球被击往场内其他位置时，应到一垒后保护；游击手接球传一垒或上二垒补位；三垒手接球传一垒或回守三垒；左外场手和中外场手向内场移动；右外场手向内场移动，在一垒后保护；接手跟击跑员上一垒，在一垒后保护；投手接球传一垒，或移向一垒后保护（图5 - 16）。

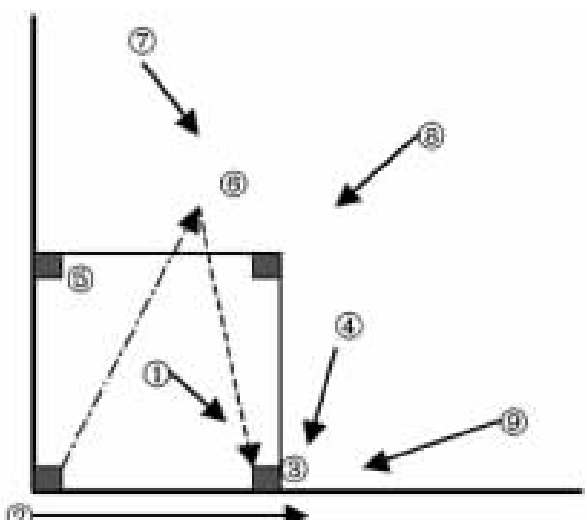

图5 - 16

（二）一垒有跑垒员，击出右场地滚球

［防守原则］两人出局以前，击出的球较快时，封杀跑垒员于二垒并尽可能双杀；如已两人出局，击出的球无力或触击时，视情况传杀一垒或二垒。

［防守配合］一垒手，如在一垒上，就接从二垒传来的球封杀击跑员，如离开一垒上前接球，就接球后传杀一垒或封杀二垒，如封杀二垒，应返回一垒准备接回传球双杀；二垒手，如一垒手在一垒，则去接球再传杀一垒或封杀二垒，如封杀二垒则跑向一垒保护；游击手，速上二垒封杀一垒跑垒员，并尽可能再传一垒双杀；三垒手回守三垒；左外、中外、右外场手向内场移动接应内场手；接手跟击跑员上一垒，在垒后保护；投手如可能，接球传二垒封杀，如一垒手上前接球，则上一垒补位封杀（图5 - 17）。

（三）一垒有跑垒员，击出左场地滚球

［防守原则］两人出局前，如地滚球迅猛时，应传杀二垒，争取双杀；两人出局后，如击球无力或触击，可传杀一垒或二垒。

［防守配合］一垒手回垒接杀或双杀；二垒手回二垒接杀再传一垒双杀；游击手接球传杀二垒或一垒，上三垒保护；三垒手接球封杀二垒或传杀一垒，或在游击手后保护；左外、中外、右外场手向内场移动接应内场手；接手跟击跑员上一垒，在垒后保护；投手如可能，应接球封杀二垒或传杀一垒，如一垒手来不及回垒，应上一垒补位（图5 - 18）。

（四）一、二垒有跑垒员，击出右场地滚球

［防守原则］两人出局前，击出快球时，争取传杀三垒，最

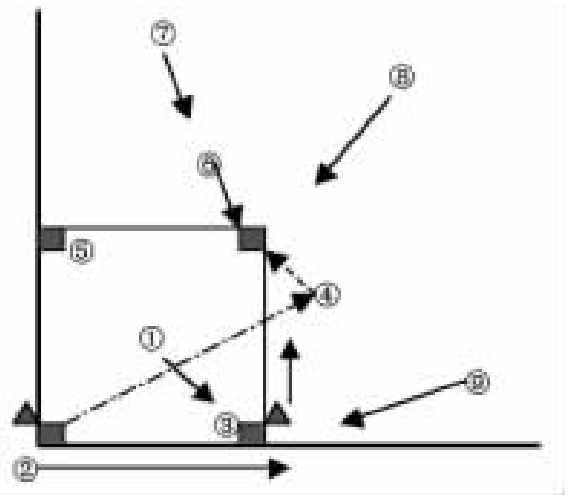

图 5 - 17

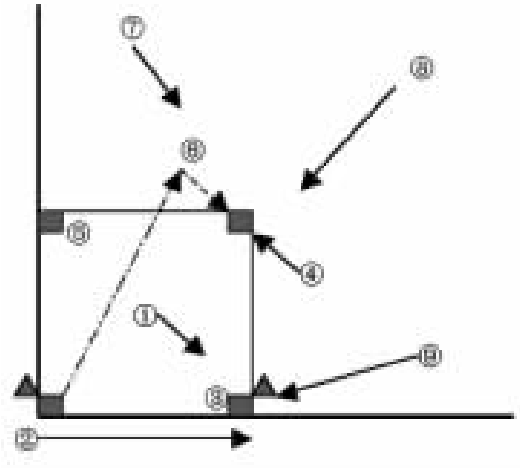

图 5 - 18

好再封杀二垒进行双杀；两人出局后，如击球无力或触击，则传杀一垒。

［防守配合］一垒手接球先传二垒封杀一垒跑垒员，再回一垒接球双杀，如二垒手接球应回守一垒；二垒手接球，传二垒封杀；游击手上二垒接球封杀，再传一垒双杀；三垒手回守三垒；左外场手向内场移动；中外场手到二垒后保护；右外场手向内场移动保护；接手到本垒前；投手到本垒后保护（图 5 - 19）。

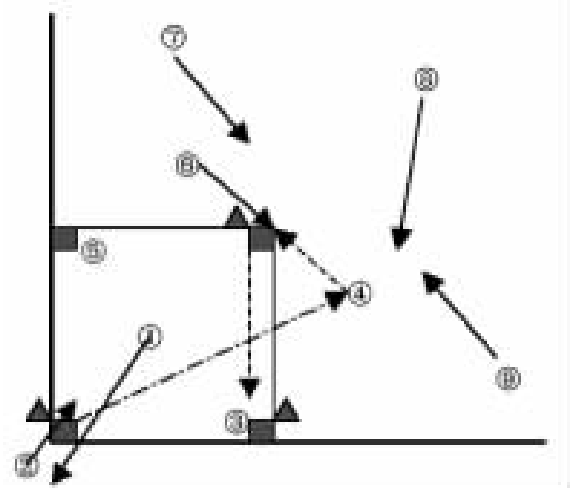

图 5 - 19

（五）二、三垒有跑垒员或满垒，击出右场地滚球

［防守原则］两人出局前传本垒；两人出局后向就近垒传。

［防守配合］一垒手，满垒时接球传本垒后回一垒接回传，二、三垒有跑垒员时上一垒；二垒手接球可传本垒、二垒或一垒；游击手上二垒；三垒手回三垒；左、中外场手跑向内场；右外场手跑向内场保护；接手到本垒前，接球后传一垒双杀；投手

满垒时传本垒，二、三垒有跑垒员时传一垒或在本垒后保护（图5 - 20）。

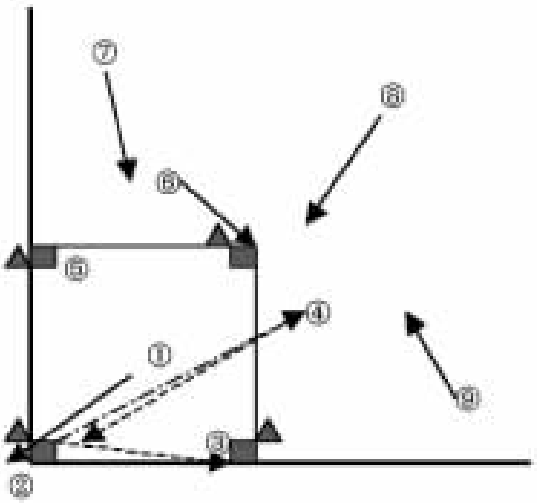

图5 - 20

（六）击出内场腾空球

垒球竞赛规则规定：在两人出局前，一、二垒或一、二、三垒都有跑垒员时，击球员合法击出落在内场或内场附近并能够被守场员（包括外场手）轻易接住的界内腾空球（平直球和用触击法击出的腾空球除外）叫“内场腾空球”。这时判击球员出局，继续比赛。如果击成界外球，则改按界外球处理。

［防守原则］把球接住。队员各守范围，投手让开，由其他内场手接球。投手可高喊：“游击，接球！”并上前接应或在后补位。要让能正面接球的队员去接。

［防守配合］外场手快速迎前去接两个内场手之间的腾空

球，如内场手能接，就在接球队员后保护；投手移动到一个恰当位置，喊话指挥由谁接球。

（七）垒上无跑垒员，击出左外场平飞球安打

［防守原则］使击球员停在一垒上，球传向二垒。

［防守配合］一垒手回守一垒；二垒手迅速回守二垒，准备接左外场的回传球；三垒手防守三垒；游击手迅速跑到球的落点至二垒之间连线的中间位置接应；左外场手截接击球并尽快地回传二垒；中外场手迅速起动到左外场手后面保护，边跑边喊话指挥左外场手接球后应传球的位置；右外场手迅速跑到二垒后方保护，防止传接失误；接手防守本垒，必要时大声喊话指挥；投手到二垒至一垒之间伺机补位（图 5 - 21）。

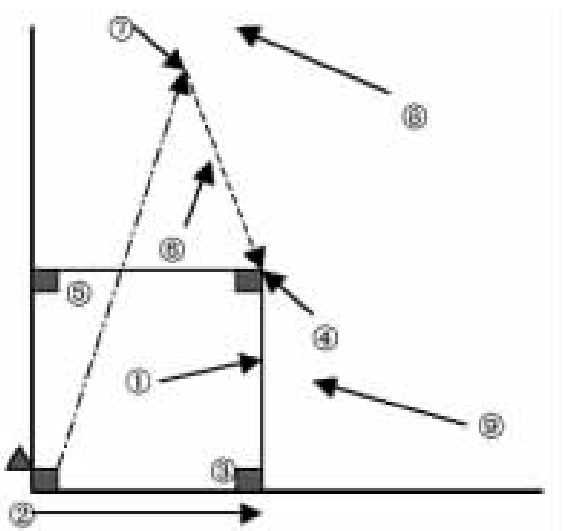

图 5 - 21

（八）垒上无跑垒员，击出左外场远距离安打

［防守原则］使击球员停在二垒上，球传向三垒。

［防守配合］一垒手随击球员跑向二垒并准备承担起二垒手的任务；二垒手迅速到达游击手位置并准备接回传球或接力传球；游击手迅速跑到球落点至三垒连线之间担任接力传球，接到左外场手的回传后立即传三垒；三垒手防守三垒；左外场手截接击球后立即传给接力队员；中外场手迅速起动向左外接应并喊话指挥应传球的位置；右外场手迅速到二垒后补漏；接手防守本垒；投手到三垒后补漏（图 5 - 22）。

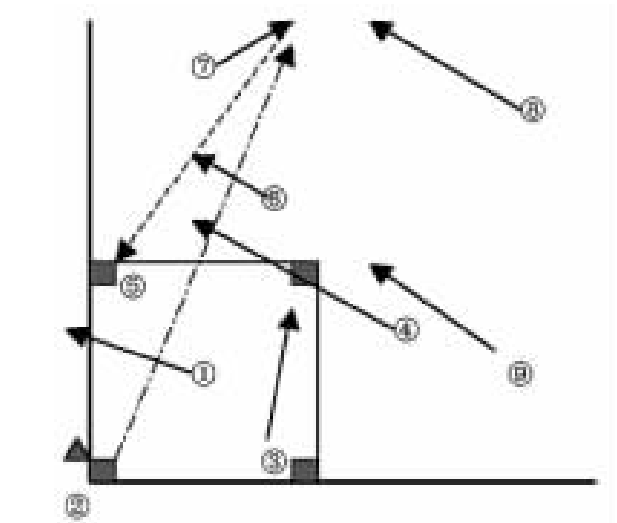

图 5 - 22

（九）垒上无跑垒员，击出中、右外场之间的远距离安打

［防守原则］使击球员停在二垒上，球传向三垒。

［防守配合］一垒手随击球员进二垒并防守二垒；二垒手迅

速跑到球落点至三垒连线上的外场接力传球，接回传后迅速传三垒；游击手到接力队员后约 10 米处保护；三垒手回守三垒；左外场手到三垒后方保护；中外场手截接击球后立即传向三垒；右外场手迅速起动截接并接应中外场手，喊话指挥应传球的位置；接手防守本垒；投手到三垒后方保护（图 5 - 23）。

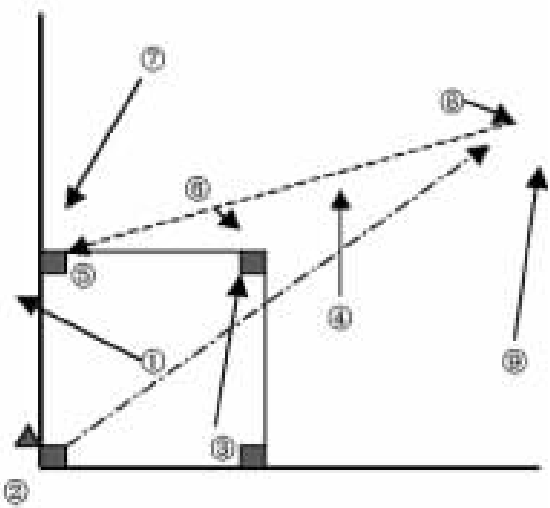

图 5 - 23

（十）一垒有跑垒员，击出中左外远距离打

［防守原则］ 阻止对方得分，球回传本垒。

［防守配合］ 左外场手截接击球后回传给接力队员；中外场手喊传球方向和接应左外场手；右外场手跑向二垒接应；一垒手越过投手区作切入接力队员，如外场的回传球来不及杀本垒，他应截接后传一垒杀击跑员；二垒手到接力队员后 10 米处保护；游击手到球与本垒连线的中间做接力；三垒手回守三垒，站在垒

垫外侧；接手守本垒并接外场回传球；投手到三垒线外，接应接手或三垒手。

（十一）一垒有跑垒员，击出左外场安打

［防守原则］使跑垒员停在二垒，击球员停在一垒，球传向三垒。

［防守配合］一垒手防守一垒；二垒手回守二垒；游击手迅速到达球落点至三垒连线的中间位置，准备接左外场手可能的回传球；三垒手回守三垒，准备接左外场手的回传球；左外场手截接击球后立即传三垒；中外场手迅速起动到左外场手后方保护，喊话指挥应传球的位置；接手防守本垒；投手迅速到三垒后方保护（图5 - 24）。

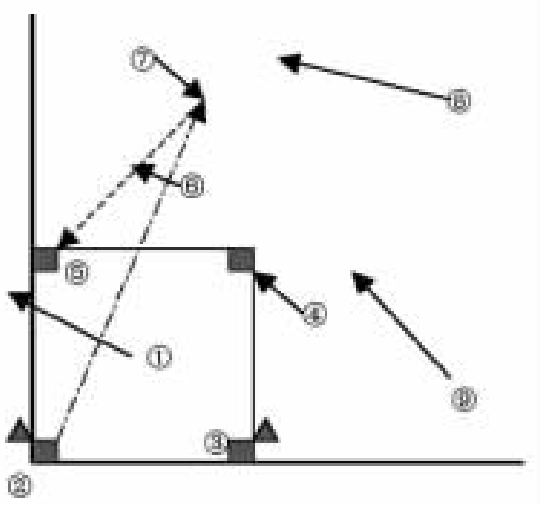

图5 - 24

（十二）一垒有跑垒员，击出三垒边线远打

［防守原则］阻止对方得分，球回传本垒。

［防守配合］左外场手截接击球后回传给接力队员；中外场手喊传球方向和接应左外场手；右外场手跑向二垒保护；一垒手越过投手区到三垒线作切人拦接队员；二垒手接应接力传球队员；游击手到球与本垒连线的中间做接力；三垒手回守三垒；接手守本垒，接外场回传；投手到本垒后保护（图5 - 25）。

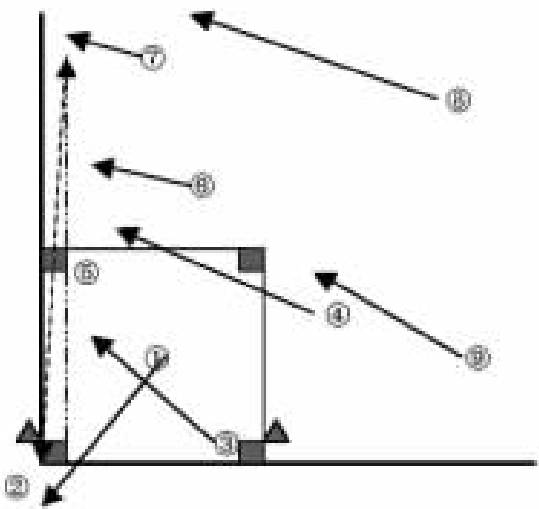

图5 - 25

（十三）一垒有跑垒员，击出一垒边线远打

［防守原则］回传本垒，不让跑垒员得分。

［防守配合］右外场手截接击球后回传接力队员；中外场手喊传球位置，接应右外场手；左外场手到三垒保护；一垒手担任

切入接力；二垒手到右场作接力队员；游击手保护接力队员；三垒手回守三垒；接手回守本垒；投手到三垒线外，保护三垒手或接手。

（十四）一垒有跑垒员，击出右外安打

［防守原则］球传三垒，逼跑垒员停在二垒，击跑员停在一垒。

［防守配合］右外场手截接击球后回传三垒。中外场手喊传球方向和接应右外场手；左外场手到三垒保护；一垒手随跑垒员上二垒；二垒手到球至三垒连线的中间做接力传球；游击手到接力队员后 10 米处保护；三垒手回守三垒；接手守本垒；投手到三垒后保护（图 5 - 26）。

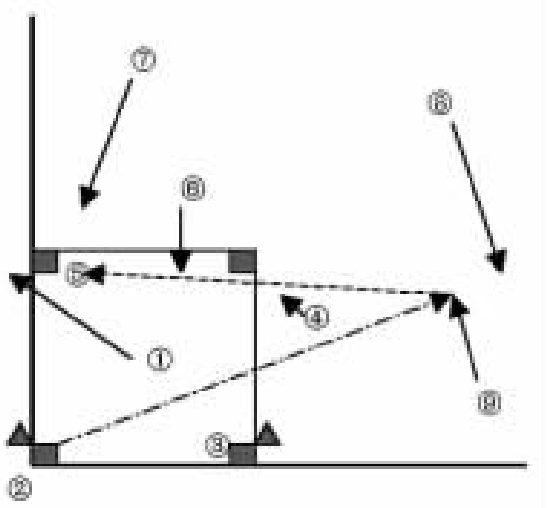

图 5 - 26

（十五）二垒或二、三垒有跑垒员，击出三垒、游击手之间地滚球或左外安打

［防守原则］回传本垒截杀跑垒员。

［防守配合］左外场手截接击球后回传本垒；中外场手喊传球位置，接应左外场手；右外场手到一垒补垒；一垒手到球与本垒连线的中间做切入接应；二垒手回守二垒；三垒手快速回守三垒；游击手在三垒手来不及回垒时，补位三垒；接手回守本垒；投手保护本垒（图5 - 27）。

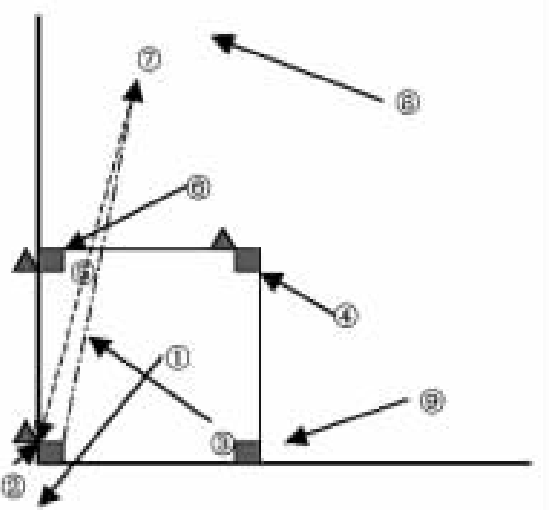

图5 - 27

（十六）二垒或三垒有跑垒员，击出左、中外场远打

［防守原则］容三垒跑垒员得分，球传三垒堵住其他跑垒员得分。

［防守配合］左外场手截接击球后传三垒；中外场手喊传球位置，接应左外场手；右外场手保护二垒；一垒手跟击跑员上二垒，堵住跑垒员；二垒手保护接力队员；游击手到球与三垒连线的中间接力传球；三垒手回守三垒；接手防守本垒；投手到三垒后补漏（图5 - 28）。

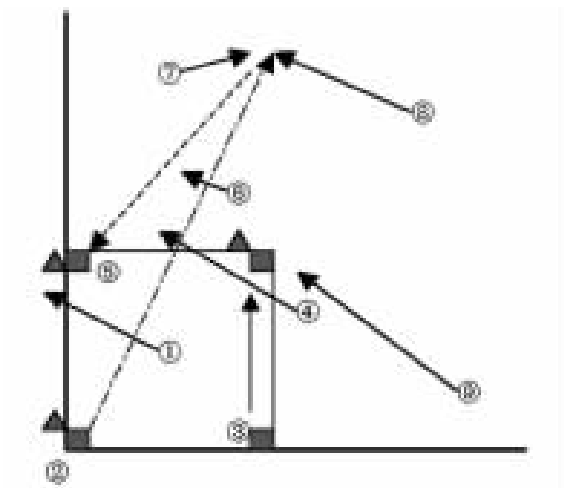

图5 - 28

（十七）二垒或三垒有跑垒员，击出中外场球

［防守原则］接力传本垒不使二垒跑垒员得分。

［防守配合］中外场手截接击球后回传本垒；左、右外场手接应中外场手，指示传球；一垒手回守一垒；二垒手回守二垒；游击手上三垒防守；三垒手到投手区拦接回传球；接手防守本垒；投手到本垒后保护（图5 - 29）。

以上各种局面是比赛中经常遇到的。任何一个进攻局面的出现，全场防守队员都应做相应的补漏、补垒与接应，而且要有随

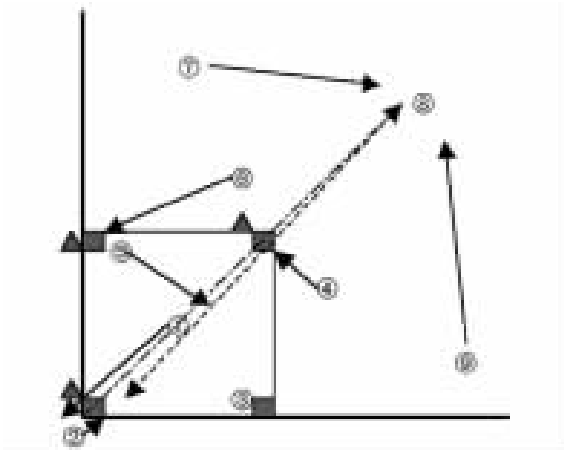

图 5 - 29

时依据局面的变化，立即做相应配合的准备。这些防守配合还要通过实际比赛的锻炼，不断增加实战经验，提高配合的质量才能取得最好的防守效果。

第三节　防守击球的战术配合

一、投手与接手的战术配合

垒球比赛，在某种意义上讲，是投手和击球员之间斗智的比赛，击球员的目的是要击中投来的球，而投手则是不让他击中球。同时投手和接手的默契配合又是使击球员不易击中球及阻止进攻队员上垒的重要环节。投手和接手的配合战术很多，现仅就防击球的配合战术，分述如下。

（一）首先要了解对方击球次序排列的意图，观察每个击球

员的特点，包括击球的准备姿势，击球员的习惯爱好、击球技术的水平、判断能力和临场经验与心理状态等，然后接手发出暗号和投手取得联系，用各种不同性质的球（快球、慢球、曲线球、下坠球、好球或坏球）来控制击球员，使他击不中，或把球击到界外，或击成高飞球，或只能击成高飞球而不能运用触击法击球等。

一般说来，平行式站法的击球员，多喜欢打近身靠里的球，要给他投外角球；封闭式站法的击球员，给他投近身的内角球；大跨步的击球员通常是击低球者，要给他投高球，对每个击球员来说，要考虑头四个球的投法，特别是第一个球。第一个球最好投似好似环的好球，以此试探，或争取一“击”，但不要投正中的好球，然后根据其他具体情况，或改变球速，或改变投点改变球路。除有战术需要外，一般少投坏球，争取经常保持“击”多于“球”的领先优势。各种不同性质球的妥善搭配，是投接手战术素质的表现，也是取得胜利的关键，应十分重视。

（二）其次，投手可用“投坏球”战术，使击球员击球不中，破坏其“抢分触击”及偷垒等战术。

［例一］无人出局，一垒有跑垒员，要防止他用“牺牲触击”战术，掩护一垒跑垒员偷垒。这时用“投坏球”战术破坏他的战术意图，给他投外角坏球，不让他击球，同时也为接手传杀一垒跑垒员创造有利条件。

［例二］一人出局，三垒或二、三垒有跑垒员，对方准备抢分，可能使用“抢分触击”或“牺牲腾空球”战术，这时也可采用“投坏球”战术，特别是轮及的击球员是强打者时，投“四坏球”送他上垒，避免被击出安打而连失二或三分。送他上到一垒，造成被迫进垒局面，争取在下一个击球员击球时，能双杀成功。

二、防守触击球的战术配合

在垒球比赛过程中，垒上如有跑垒员时，攻队往往会乘守队不备，出其不意地运用各种触击战术，扰乱防守队的阵脚，用以争取上垒或得分机会。守队若能及时识破其战术企图，通过有效的措施和严密的防守，就可以变被动为主动，击破对方的攻势。

（一）防守触击的要求

1. 防患于未然，提前做好防触击的准备

当攻方队员上垒后，就应估计攻队可能要使用触击战术。如有可能的话，还要从跑垒员已占垒位、已有几人出局、场上的比分、击球员的击球技术和对方平时运用触击战术的特点，以及可能改变的战术等方面来分析对方将会运用某种触击战术。然后，及时确定防御触击的具体措施，调整防守阵容，加强联系，进行积极的防御。

2. 利用投手的投球破坏击球员的触击

这是防御中较为有效的办法。投手可投快而旋转的内角低球或外角高球，使击球员触击至界外或击成内场腾空球。如估计攻队运用“抢分触击”战术时，投手可投坏球，使击球员无法或难于触击，以便由接手接球触杀抢入本垒的跑垒员。

3. 内场防守队员默契配合统一行动

如击球员触击成功，并将球击在场内，这时内场手应快速上前接球。接球时，要避免二人争接或相让，造成不必要的失误。接球后应根据场上情况传杀击跑员或跑垒员，或者听从接手的指挥统一行动，妥善处理。

4. 选杀即将得分的跑垒员

当垒上有跑垒员时，基本原则是传杀最前面的一个跑垒员。当发现来不及传杀跑垒员时，应立即传向一垒封杀击跑员。在三

垒有跑垒员的场合下，投手接获触击球后，身体可稍向右转，以便监视三垒跑垒员的行动，接球后立即将球传向本垒或一垒；也可做假传一垒的动作，引诱三垒跑垒员冲回本垒，再将球传给接手触杀三垒跑垒员。这时，其他守场员应根据分工，及时补垒或保护。

5. 防守范围分工明确，相互协助

投手、接手、三垒手以及一垒手在防守触击球时，要有明确的分工。其防守范围的大小，应根据守场员的技术水平和身体素质等来决定。要做到相互了解，既有分工，又要相互支持与合作。

（二）防守触击的战术配合方法

防守触击战术的有效办法，第一要提高防守中的战术意识，高度警惕，做到预先有所准备，不致因对方的突然袭击而措手不及；第二，如有触击可能时，一、三垒手要大胆向前压缩，甚至可以压缩到垒线的二分之一的位置，这样既便于接住击出来的触击球，同时也给击球员施加压力，威胁其触击战术配合。

1. 防一垒有跑垒员的上垒触击

一人或无人出局，一垒有跑垒员，对方可能采用“上垒触击”或“牺牲触击”战术时，一、三垒手大胆压前，准备去接球，投手投球后防守自己的两侧，二垒手补一垒，游击手补二垒，一垒手或三垒手接球后先传二垒，再传一垒，争取双杀（图5 - 30）。

2. 防一垒有跑垒员的牺牲触击

进攻队跑垒员在一垒，击球员使用“牺牲触击”战术，企图送一垒跑垒员上二垒时，防守队就要做好上前紧迫防守的准备。一垒手在防守位置，二垒手稍深守，当投手即将投球时，二垒手直线前压，这样，如击球员改变打法就可以截接；如果触向

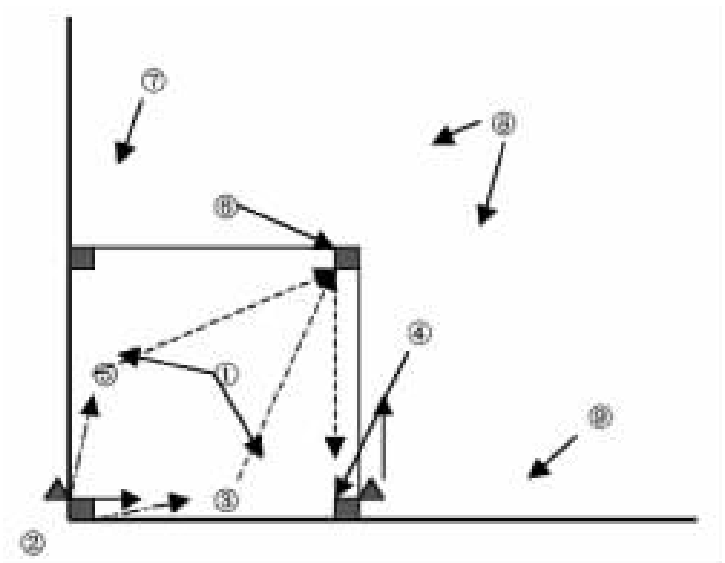

图 5 - 30

一垒方向，即补上一垒。如一垒跑垒员的速度很快，游击手应靠近二垒防守以利于进行双杀；三垒手应上前防守。这样，三垒手、一垒手和投手都有冲前接触击球和传球进行双杀的准备。即使接球有失误，封杀一垒，防止一垒跑垒员超二垒进三垒仍有足够时间。投手投球后，要冲前接触击球，投手接球后，应尽快传球至二垒，封杀一垒跑垒员；如时间来不及，则应传一垒封杀击跑员。投手要根据当时接球的位置和接球的时间，或听从接手的指挥，快速作出判断并采取防守措施。接手应在击球员击球后，到本垒前指挥和控制全场。其他的防守队员应及时移动，三个外场手要分别到一、二、三垒后补位或补漏，防止传接失误（图 5 - 31）。

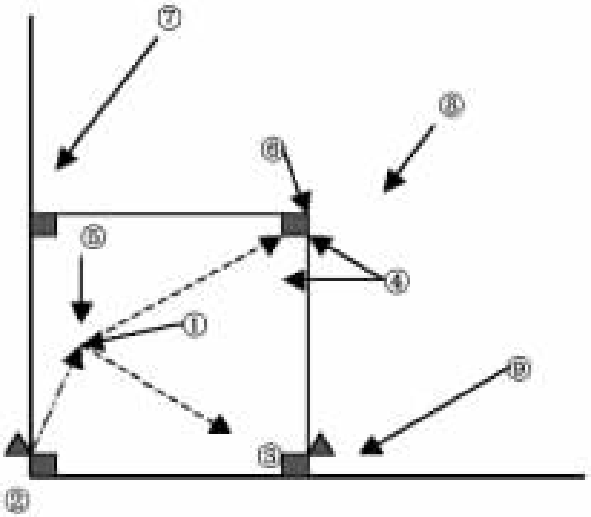

图 5 - 31

3. **防一、二垒有跑垒员的牺牲触击**

由于二垒有跑垒员，三垒手难于上前防守或接触击球，所以击球员有可能向三垒方向触击，特别是当击球员击球力弱，比赛又是最后两局时。一垒手上前到 10 **米处近守，三垒手站在垒线上防守，投手投球后立即向三垒线移动。重要的是游击手，最好是站在跑垒员的后方，使跑垒员不容易看到自己的位置和行动。三垒手的防守位置最难，可以到垒线前** 2 **米处站位防守，球击出后，如果其他队员能接到，三垒手应迅速回垒接球封杀二垒跑垒员。在这个局面时，投手一定不能投“ 四球 ”（图** 5 - 32）。

4. **防三垒有跑垒员的抢分触击**

防守对方的抢分触击，关键是能掌握对方使用抢分触击的时机。局面常是无人或一人出局，三垒有跑垒员，双方比分相同或攻队落后一分，比赛到最后一或两局时，攻队用抢分触去争取打

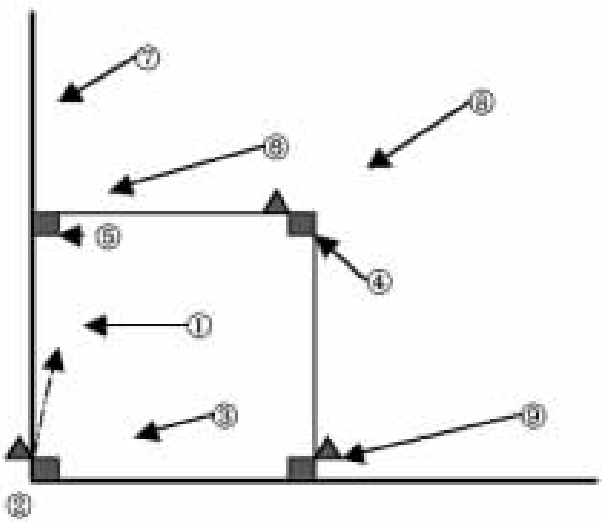

图 5 - 32

成平局或胜出一分。主要是看教练员是否有特殊的暗号，击球员及三垒跑垒员看过暗号后的反应和准备是否有异常等。

如估计攻队企图运用“抢分触击”战术使三垒跑垒员强行进入本垒得分时，防守队可做如下部署：防守的原则是一、三垒手进入内场逼近防守，使对方不敢打触击。密切注意击球员的握棒和击球动作，发觉有触击动作应立即前冲。投手应投偏外球或内角好球，使击球员触击不中或不到位，或迫使击球员只能向三垒方向触击。三垒手站在三垒垒位稍前方，待击球员起动触击时，即快速向前逼进，一方面是争取时间跑到三垒跑垒员的前面，接球后即可听从接手的指挥传球给本垒或一垒。另一方面，如果击球员击球不中或者故意不击球时，由于三垒手的冲前防守就会诱使三垒跑垒员远离三垒。这时，接手接球后可突然传球给上三垒补位的游击手以触杀三垒跑垒员。投手投球后即快速上前

防守；其他防守队员根据防守需要及时移动补位或接应。要全力传杀三垒跑垒员使攻方不能得分（图 5 - 33）。

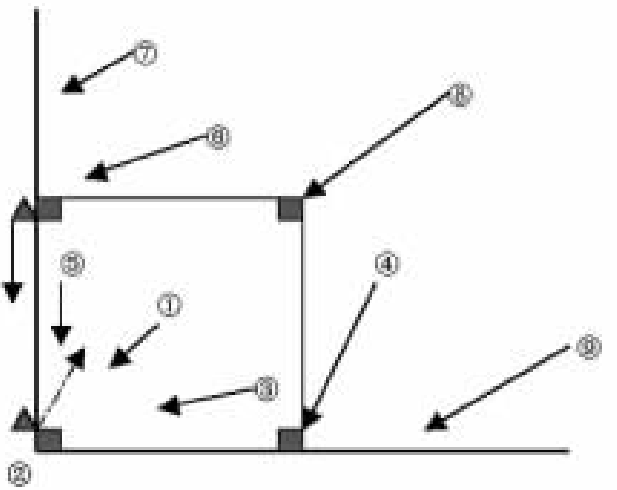

图 5 - 33

5. 防二、三垒有跑垒员的抢分触击或牺牲腾空球

由于三垒有跑垒员，进攻队可以采取的进攻手段以及得分的可能性都增加了，既可以用击球员打触击或牺牲腾空球得分，也可以由二垒跑垒员牵制，掩护三垒跑垒员偷本垒。如果攻方采用“二掩三偷”战术，守方只要看紧三垒跑垒员就足以打破对方配合，再趁机杀二垒或三垒跑垒员。如果对方企图打抢分触击，防守方法同方法 4。如果对方可能采用牺牲腾空球战术，首先投手应投内外角低球，使击球员难于打出较远的腾空球，同时外场手应稍退后，游击手与二垒手做好接力传球的准备，一旦接住腾空球应尽快回传本垒。

6. 变换位置防守抢分触击

防守队在防守“抢分触击”战术时，还可调整内外场的防守部署：三垒手和二垒手上前防守，封锁击球员的触击路线；右外场手由外场调入防守二垒；游击手稍靠近三垒准备补垒；左外场手和中外场手担任外场防守任务，可稍向左侧移动；投手要投内角球（对右打者），迫使击球员向左侧方向击球（图 5 - 34）。

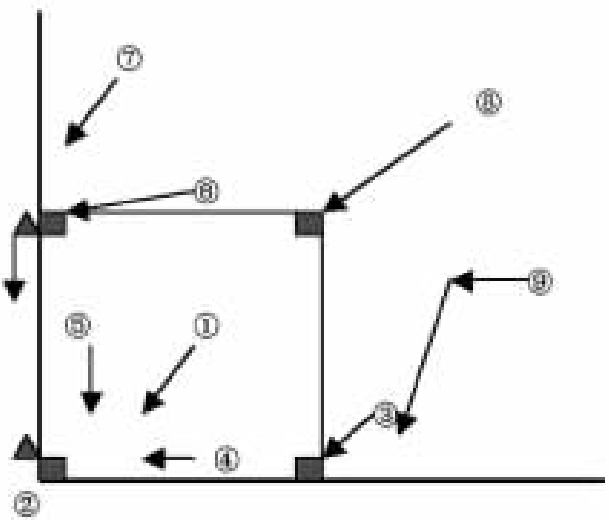

图 5 - 34

第四节　触杀、夹杀与双杀战术配合

一、触　杀

触杀是指守场员用手或手套牢固地将球握住，用持球的手或

手套碰触离开垒位的跑垒员身体任一部分使其出局的防守行为。触杀主要用于使自由进垒的跑垒员出局。

（一）追逼触杀

这种方法常在持球追近跑垒员时使用。守方队员边追边将握球的手套（或手）向内转，用手套背面单手碰触跑垒员。当对方队员迎面冲来时，为保证握球不被跑垒员冲撞弹跳或脱手，应双手握球触杀，即用手套背面碰触对方体侧或背后，另一手握球保护。触杀时，双手不应分开以免被判触杀无效。

触杀的有效部位是握球手肘关节以下的小臂和手（或手套）。双手握球触杀时，两小臂均有效。触杀时，球被撞脱手或在手或手套中弹跳都将被判触杀无效。

（二）站位触杀

指防守队员预先到达跑垒员企图进入的垒位，准备接传球触杀进垒的跑垒员。防守队员两脚平行开立，跨立在垒包两侧，屈膝弯体，重心下降，身体稍转向来球的方向，接球臂屈肘举起手套对着来球，眼注视球的同时兼顾到跑垒员的跑垒。在接住球的同时握球向下横置在垒包的内缘前，手套背面对跑垒员进垒方向。等跑垒员一接触手套，就立即拿开。

如果触杀发生在攻守队员碰撞时、倒地时或裁判员不易看清时，完成触杀的防守队员应立即握球高举示意。

二、夹　杀

夹杀是守场员对跑在两个垒位之间的跑垒员进行传球触杀的防守行为。当垒上形成“夹杀”局面时，就要把跑垒员在两个垒位之间触杀掉，如果触杀不成，至少也要逼他回到原垒去。夹杀时首先应由距离跑垒员较近的守垒员持球“追杀”，当追杀不

及时，就要在该跑垒员接近垒位前 3～4 米左右时，将球传给该垒的守垒员触杀他（传球后还要跟着跑垒员前进）。如果跑垒员又转身回跑，这时，还是应该先持球追杀，或把球传给在途中跟进的防守队员在半路触杀他，或直接将球传出在垒前进行触杀。

夹杀的原则是：

（一）出现夹杀局面时，所有内场手都回到自己的垒位上去接应参与夹杀的同队队员。

（二）涉及夹杀的前后两个垒位应各有两名守方队员，一人守垒，另一人追逼并可进退交替。

（三）担任追逼的前后两个队员应逐渐缩短自己与跑垒员之间的距离，向前逼近，争取用一次传球把跑垒员触杀出局，并尽量减少传球次数以免失误。

（四）即使不能夹杀成功，也应迫使跑垒员退回原垒，所以应把球传到跑垒员的前头，逼他返回头跑回原垒。

（五）持球追近跑垒员时应举球在肩上，传杀时要用中速将球传到接球队员的齐胸高度。

（六）传球出手后，后面的防守队员向前跑，传球者侧身跑退回去守垒，使跑垒员始终被夹在两个防守队员之间。

（七）外场手应向内场靠拢，随时做好接应准备。

下面介绍一些常用的夹杀战术配合方法：

夹杀战术一：在一、二垒之间进行夹杀

一垒跑垒员向二垒偷进，接手把球传向二垒，二垒手持球追杀（游击手补守二垒），一垒手准备接杀，二垒手如果追杀不及，在跑垒员离一垒两三步远时，把球传给一垒手触杀他。二垒手传球后，要跟随跑垒员跑在两垒之间，如果跑垒员又转身向二垒跑进，一垒手先是持球追杀，并力争成功，否则把球传给二垒手，在中途触杀跑垒员出局，或者传给游击手，在二垒触杀跑垒员（图 5 - 35）。

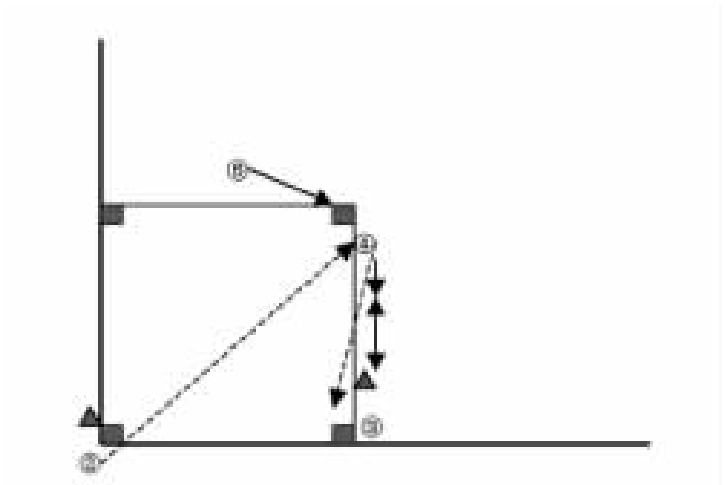

图 5 - 35

夹杀战术二：在三、本垒之间进行夹杀

在夹杀三垒跑垒员时，应将跑垒员逼向三垒方向，将其触杀出局。如果向本垒方向追逐失败的话，就会造成失分。夹杀三垒跑垒员时，三垒手先向本垒方向追赶三垒跑垒员，再将球传给接手。接手在反复做出佯向三垒手回传球的动作之后，在接近三垒跑垒员时，传球给三垒手将其触杀触局（图 5 - 36）。

在夹杀配合中，传球次数越少越好，争取一次传球就能完成，避免多次传接球发生失误。另外补垒要及时，不要空垒。参与夹杀的人不要过多，避免形成混乱局面。

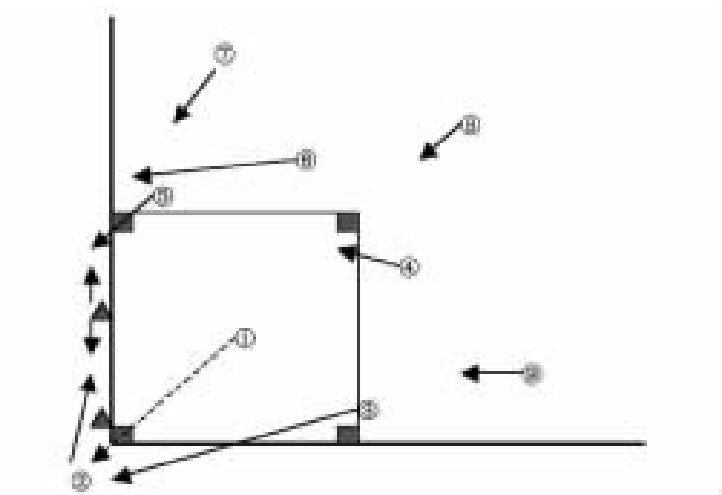

图 5 - 36

三、双　杀

“双杀”战术就是守队在一次连续传杀中，使对方两名跑垒员出局（也包括击跑员）的一种配合战术。有时一次连续传杀可连续杀掉对方三名跑垒员时称为“三杀”。

两人出局前，比赛场上一垒，一、二垒，或一、二、三垒有跑垒员时，这就形成了所有跑垒员都是被迫进垒的局面，也就有了双杀（或三杀）的可能性，完成双杀的关键在于传接球要非常准确而及时，稍有耽误或差错就不易成功。

例如：一人出局时，一、二垒有跑垒员，球被击到投手侧前，一垒手上前接球先传三垒传杀二垒跑垒员，三垒手接球封杀后再传二垒或一垒都能完成双杀配合（图 5 - 37）。

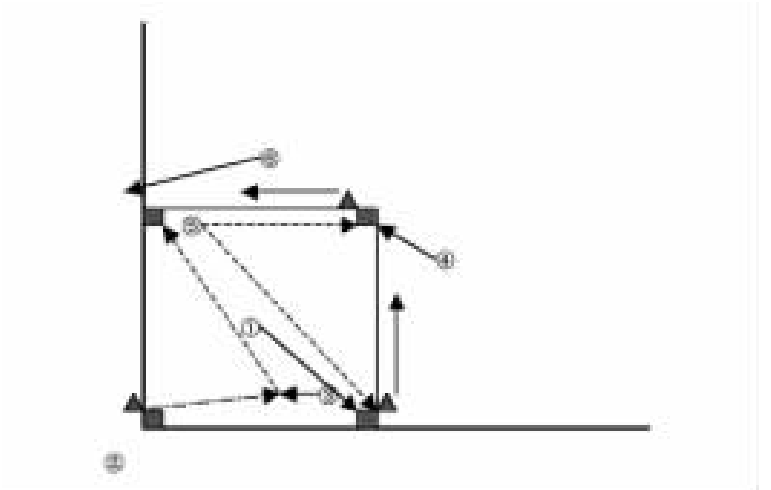

图 5 - 37

击球员击出的腾空球被防守队员接住前，跑垒员已经离垒，此时该跑垒员被迫返垒时也可以进行双杀。例如：无人出局，二垒有跑垒员，击球员击到右外场一个腾空球，跑垒员离垒向三垒跑进，右外场手接住腾空球（接杀击球员）后传二垒，游击手补二垒，接球踏垒时如跑垒员尚未返回二垒，即完成双杀（图 5 - 38）。

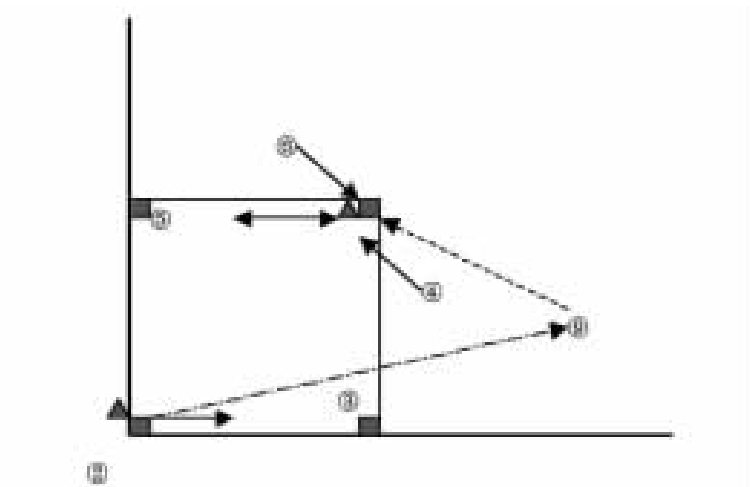

图 5 - 38

第五节　防守双偷垒的战术配合

双偷垒战术是跑垒员之间相互配合的偷垒战术，比单偷垒战术复杂，但也比较容易成功。两个跑垒员前呼后应，都向各自前面的一个垒位偷进，使防守一方顾此失彼，达到两人能够分别进垒和得分的目的。因此，防双偷垒战术是垒球比赛中非常重要的防守战术，在平时的战术训练中要针对双偷垒战术的特点，反复演练，精益求精，才能保证在比赛中成功地实施防双偷垒的战术。

双偷垒战术通常在一、三垒有跑垒员时采用。当一、三垒有跑垒员时，攻、守双方都会倍加紧张和重视。因为这种局面如果

出现在无人或一人出局时，既易攻难守又复杂多变，无论哪方有漏洞，都会对后面的比赛造成影响。当进攻队跑垒员占据一垒和三垒时，一垒跑垒员往往利用三垒跑垒员的牵制而进占二垒，或在一、二垒之间制造夹杀，以使三垒跑垒员回本垒得分，或二人相互掩护，使守队前后照应不暇，造成传接失误，从而获得两名跑垒员都能上垒和得分的机会，在种情况下，要求防守队员思想沉着、意志坚定，配合要默契，行动要迅速，传球要准确，还要根据场上出局人数、比分情况和下一击球员力量的强弱来决定防守策略。防守双偷垒的较好办法是诱使三垒跑垒员远离三垒而传杀出局。如果双方比分不很接近，也可以让三垒跑垒员得分，而传杀一垒跑垒员，造成场上无跑垒员的局面，这样可以便于以后的防守。

防双偷垒战术主要有下面几种配合方法。

一、防直接双偷垒

一、三垒有跑垒员时，二垒手和游击手应以暗号明确谁进二垒，谁在垒后保护。如游击手保护，监视三垒跑垒员的任务也由游击手负责。在进攻队直接双偷垒时，一垒跑垒员先跑，当接手的球传过投手后，三垒跑垒员才起动冲向本垒。这时游击手应喊：“传本垒！”二垒手立即前跑接球并回传本垒，接手则在本垒前接球触杀三垒跑垒员。

如果三垒跑垒员不向本垒跑进，游击手则喊：“触杀！”二垒手接球后在垒位左侧前触杀一垒跑垒员，并立即右转身注视三垒跑垒员的行动。在接球触杀过程中，如三垒跑垒员趁机跑本垒，由游击手监视，内场手都应有思想准备。如果一垒跑垒员在二垒前停下不进垒，二垒手应持球追杀，一垒手逼向二垒，游击手跟在二垒手后并监视三垒跑垒员和指挥。若三垒跑垒员起动慢，应将一垒跑垒员逼近一垒，传球给一垒手触杀，再传本垒完

成双杀。

二、假传二垒，二垒手拦截

防止一、三垒偷垒的有效办法是假传二垒，二垒手拦截接手传向二垒的传球后，传杀本垒的配合。如图所示，接手接得投球后，如发现一垒跑垒员跑向二垒，立即快速将球传给上二垒接球的游击手去触杀一垒跑垒员。传球要平直快速。二垒手应从投手身后切进，跑到投手身后在二垒与本垒的连接线上准备拦截。在接手向二垒传球时，二垒手如发现三垒跑垒员企图跑回本垒，可以突然拦截接手传给游击手的球，并迅速将球传向三垒或本垒，以触杀三垒跑垒员。这种情况也有可能在三垒和本垒之间形成夹杀局面。如见三垒跑垒员离三垒不远，则不作拦截，让游击手在二垒接球触杀一垒跑垒员（图 5 - 39）。

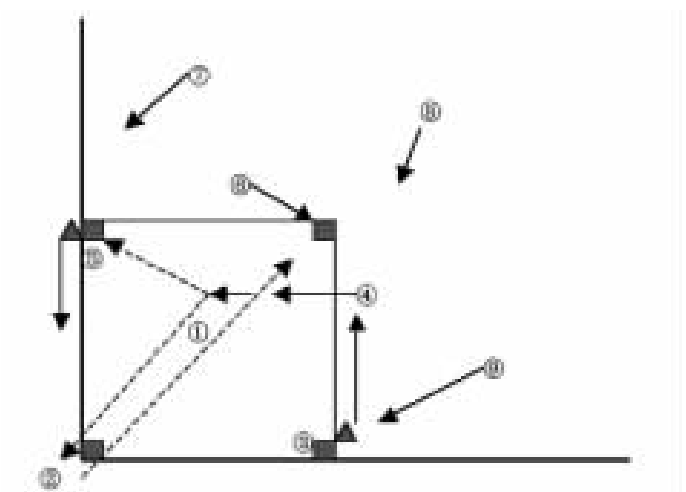

图 5 - 39

三、防三垒延迟偷垒

三垒延迟偷垒是一垒跑垒员在接手举球要传给投手时起动跑向二垒，使接手将球转传二垒，于是三垒跑垒员趁机回本垒得分。接手接投球后应到本垒前观察，在密切注意三垒跑垒员动向的同时，向二垒传球触杀相对容易杀出局的一垒跑垒员。守队三垒手应在投球一通过本垒就迅速回三垒，投手在投球后，为了不妨碍接手向二垒传球而向三垒方向移动。接手接球后，先要注意三垒跑垒员，用假传逼三垒跑垒员回垒，如果三垒跑垒员离三垒较远，就向三垒传球，如果离三垒较近，就立即把球传给回到二垒的二垒手。二垒手在一垒跑垒员开始起跑的同时，就应站在二垒上等待接球触杀跑垒员（图 5 - 40）。

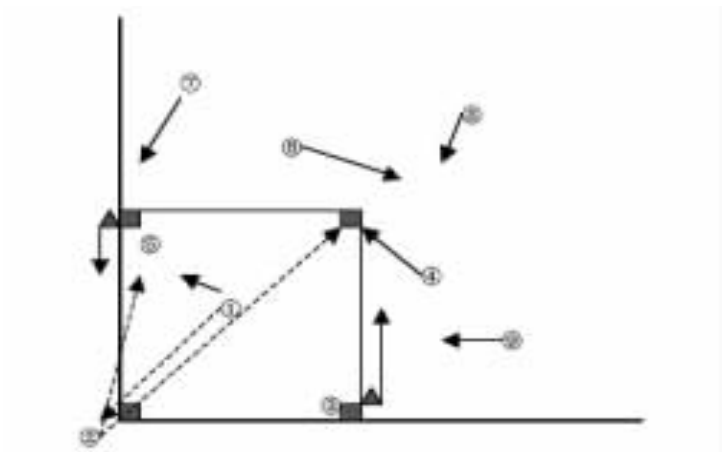

图 5 - 40

四、诱杀三垒跑垒员

这是在一、三垒有跑垒员，无人出局或一人出局时，将三垒跑垒员诱出，在三、本垒之间将其触杀出局的战术。与战术配合二不同之处是由投手拦截接手向二垒的传球，转传给三垒手。投手接到接手发出的暗号，故意投出坏球。接手在接到球后，有意只注意一垒跑垒员的起跑而不向三垒方向看，做出向二垒传球的样子，而向投手投出较高的球。在诱使三垒跑垒员离开垒位后，投手将球拦截并转传给三垒手，触杀三垒跑垒员（图5 - 41）。

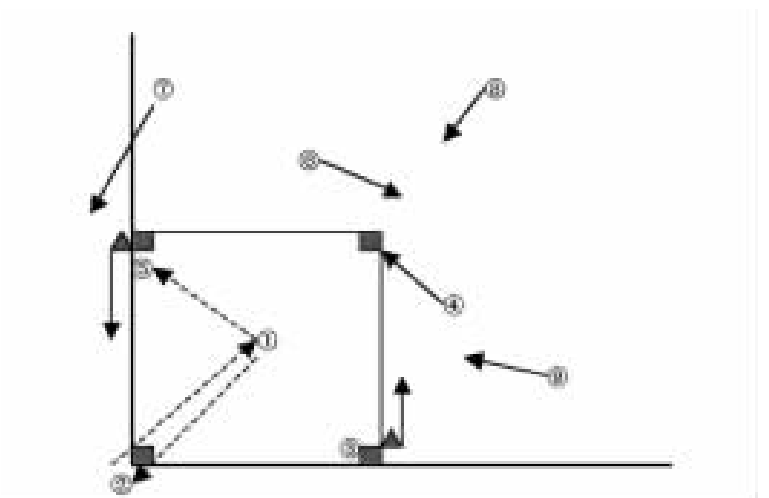

图5 - 41

五、追杀一垒跑垒员

当击跑员上一垒后继续跑向二垒时，投手可传球给一垒手，一垒手接球后，不断做虚晃传球动作并向二垒方向追逼一垒跑垒员。在追逐的同时，要观察三垒跑垒员的行动。如三垒跑垒员离

垒不远，一垒手就继续追逼一垒跑垒员，在一垒跑垒员即将靠近二垒手时，一垒手可突然传球给二垒手触杀一垒跑垒员。在追逼一垒跑垒员时，如发现三垒跑垒员离开三垒较远时，即可放弃一垒跑垒员而传杀三垒跑垒员于本垒或三垒（图 5 - 42）。

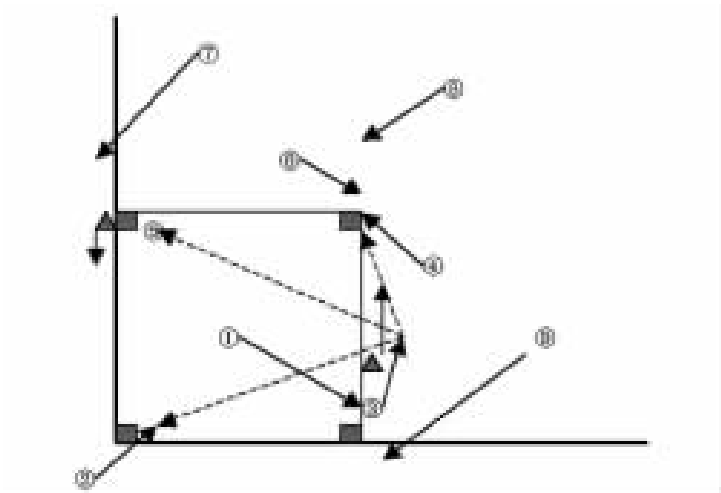

图 5 - 42

当三个垒上都有跑垒员（满垒）时，首先要选杀最前面（接近本垒）的跑垒员，不让他得分，或就近传杀，即接球后把球传到离自己最近的一个垒封杀跑垒员。如能接传迅速，也能形成双杀局面。

第六节　防守基本战术的训练方法

在垒球比赛中，场上 9 名防守队员进行防守活动的最终目的是阻止进攻队员跑垒和得分。当进攻队员将球击出之后，防守队

员首先要努力争取把球接住，然后根据比赛场上的情况，合理地利用传球和接球技术配合将进攻队员杀出局。因此在进行比赛的过程中，可以将场上 9 名防守队员的所有防守活动形象地比喻成犹如在织造一张大“网”，而把所有防守队员紧密相连的“网线”就是传接球技术，由此可以看出传接球技术的重要作用。传接球技术是垒球运动中最重要的防守技术，是防守战术配合的基础。根据垒球比赛防守活动的这种特点，在组织防守战术的训练时，要以传球和接球技术为中心，针对比赛中可能出现的各种局面组成不同的传接球组合，提出具体的要求，从易到难，由简至繁，不断增加练习的难度和复杂程度，进行反复的练习，达到熟能生巧、配合默契、应用自如的程度。

一、防守基本配合的练习方法

练习一：将队员分为甲、乙两组分别在内、外场同时练习（图 5 - 43）。甲组 6 个人，在内场各垒位站位，接手抛传出速度较慢的地滚球，投手上前接球后分别向各个垒位传杀，各垒守垒员接球后继续进行垒间传接球，传球时要喊出接球位置的名称。乙组在外场，其中一人在教练附近接球，其他人成一路纵队，面向教练，在相距 15 ~ 30 米处接球。教练用手抛球或用球棒击出各种不同的球，排头第一个人去接球，次一人紧随其后补漏，接球后将球传给教练旁边的接球者。这样一人接球，一人补漏，按顺序轮换进行练习。

练习二：将比赛时场上的 9 名守场员分为甲、乙两组，投手、接手和游击手为甲组，其余队员为乙组。甲组投手中速投球，接手接球后将球抛传向投手或游击手附近，投手或游击手主动上前接球后传杀本垒。乙组一、二、三垒手站在各自的垒位上，分别持球向右、中、左外场手（距离 30 米左右）附近抛传球，各外场手积极主动跑动接球后，将球迅速回传到各个垒位

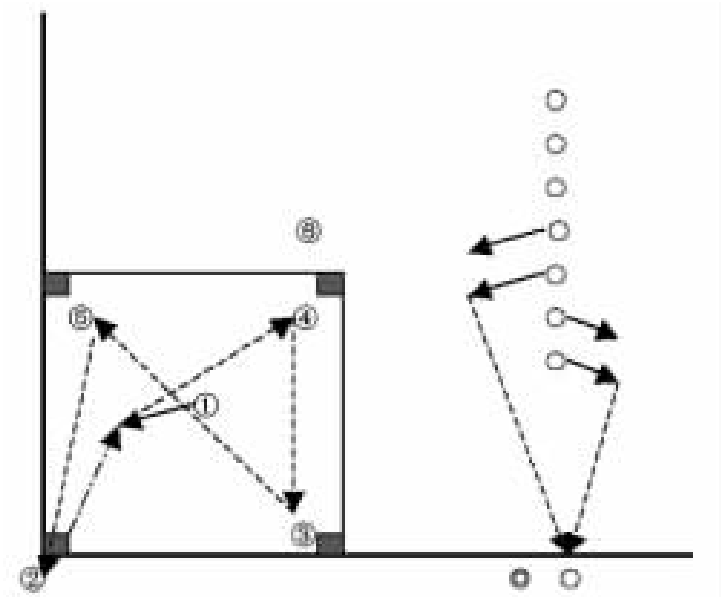

图 5 - 43

（图 5 - 44）。

练习三：场上 9 名防守队员，按正式比赛中的防守阵形站位。练习前教练或接手全面检查站位情况是否正确，否则可以作必要的调整。教练在本垒附近按投手、接手、一垒手、二垒手……的位置顺序，分别击出各种性能的球，各防守队员接球后按指定垒位传球（内场手在各垒间传接球的时候外场手要注意适时补垒和补位），最后传球给接手。在本练习中教练可以根据防守战术配合的意图，战术变化的不同形式，结合临场具体情况，制定不同的传球路线，提出不同的要求进行练习。下面列出几组传球路线供练习时使用或参考：

第一轮，各防守队员接球后，直接传球给接手；

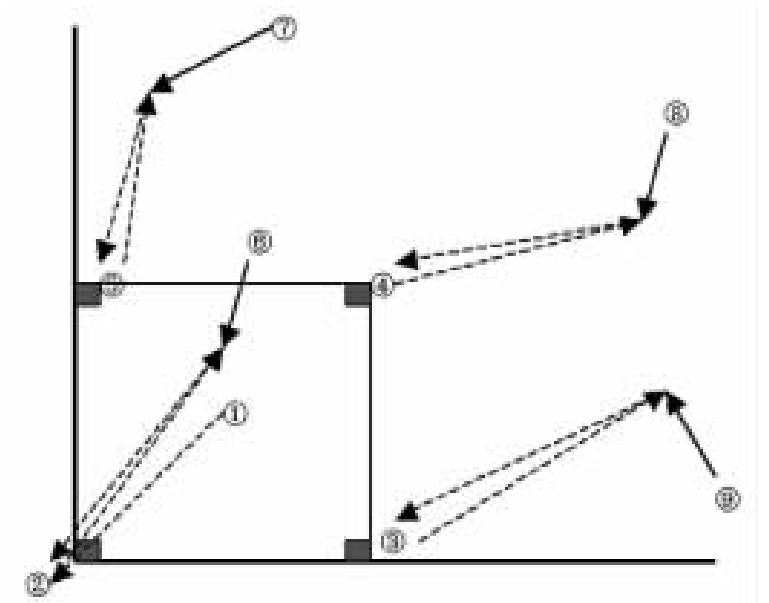

图 5 - 44

第二轮，各防守队员接球后，传球给一垒手，一垒手传球给接手；

第三轮，各防守队员接球后，传球给一垒手，一垒手传球给二垒手，二垒手传球给接手；

第四轮，各防守队员接球后，传球给一垒手，一垒手传球给三垒手，三垒手传球给接手（图 5 - 45**）。**

练习四：补垒、补漏和接应配合练习。防守队员按基本防守阵形站位，由教练抛球或击球，结合临场具体情况，提出不同的要求进行练习。如：各内场手之间的补垒、补漏配合练习；各内、外场手之间的补漏或接应配合练习；各内、外场手之间的综合练习等。

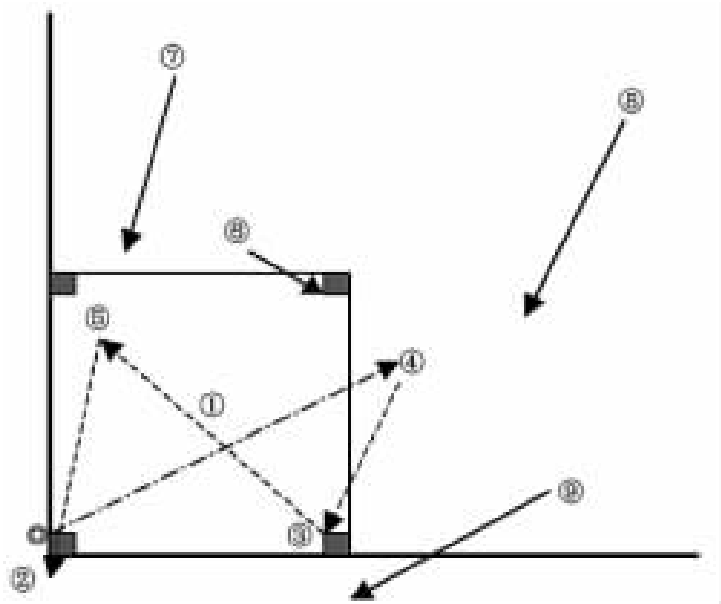

图 5 - 45

二、防守偷垒和双偷垒战术配合的练习方法

下述练习均可分为两个阶段进行训练，第一阶段练习没有跑垒员，防守队员按练习要求传球，直到传球快速准确、接球到位、配合默契。第二阶段练习可以在一垒和三垒安排两个跑垒员，在投手投球离手后按照双偷垒战术配合进行跑垒，跑垒员的跑垒速度开始时可以稍慢些，在防守能力提高后逐渐加快跑垒速度，以增加练习难度。最后可以让跑垒员不断变换双偷垒战术的配合方法，提高防守队员随机应变的防守能力。

练习一：场上 6 名内场防守队员按防守基本阵形站位，接手接到投手的投球后迅速传球到二垒，二垒手接球时游击手补漏，

二垒手接球做触杀一垒跑垒员的动作后将球回传接手，或将球传给三垒手，由三垒手传球给接手（图5-46）。

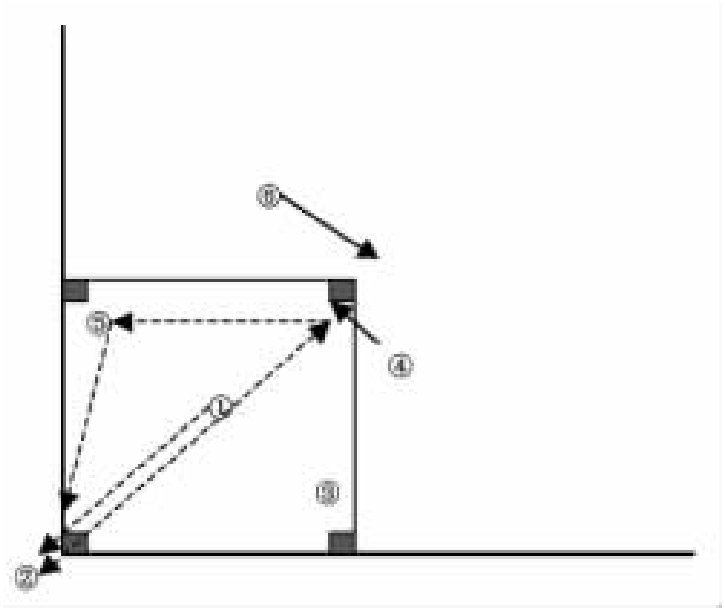

图5-46

练习二：内场6名防守队员的防守站位同上，接手在接到投手的投球之后，用平直球传球给二垒，游击手上二垒接球，投手或二垒手伺机在本垒与二垒之间拦截传球，接球后将球传给三垒手，三垒手做触杀动作后再快速传给接手（图5-47）。

练习三：内场6名防守队员的防守站位同上，接手接到投手的投球后，将球传给二垒手，二垒手传球给一垒手或三垒手，然后再传给接手（图5-48）。

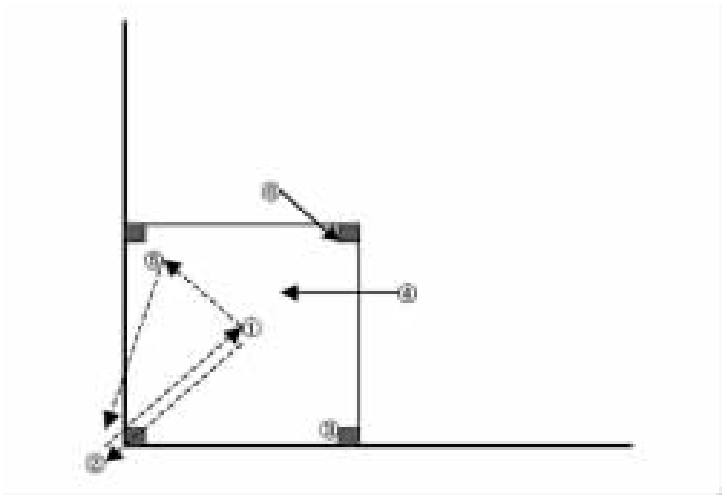

图 5 - 47

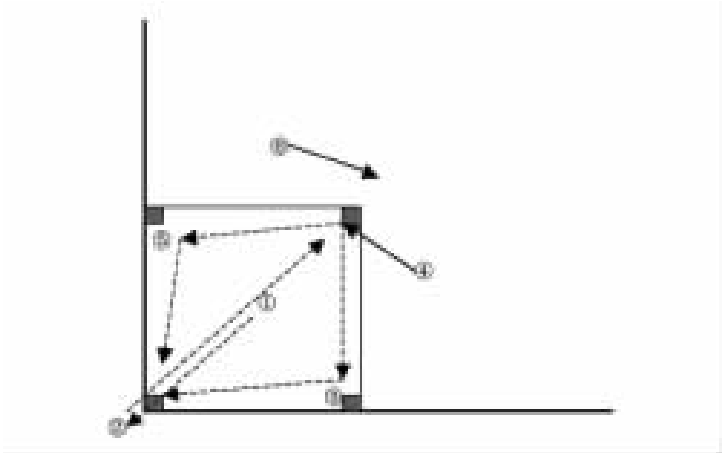

图 5 - 48

三、全队防守配合的练习方法

在训练中或在比赛前，为了使队员熟练掌握各种防守战术配合中的传接球技术并加强全队防守战术配合的能力，可根据实战情况和队员的技术水平，制定几套连贯的传接球练习方法，以提高防守战术配合中队员之间的传球技术水平和全队防守配合的熟练和默契。现举例如下：

练习一：内外场手接球传球练习

教练在投手板与二垒之间向 3 个外场手依次击出腾空球或地滚球，给每人击 3～4 次。外场手接球后。应迅速将球传回给教练。在此同时，接手向内场手依次做近距离和垒间距离的传接球练习。

此练习为全套配合练习的开始，要求各队员在练习中熟悉自己的位置及周围情况。传球速度不要很快，但传球要准，动作要正确（图 5 - 49）。

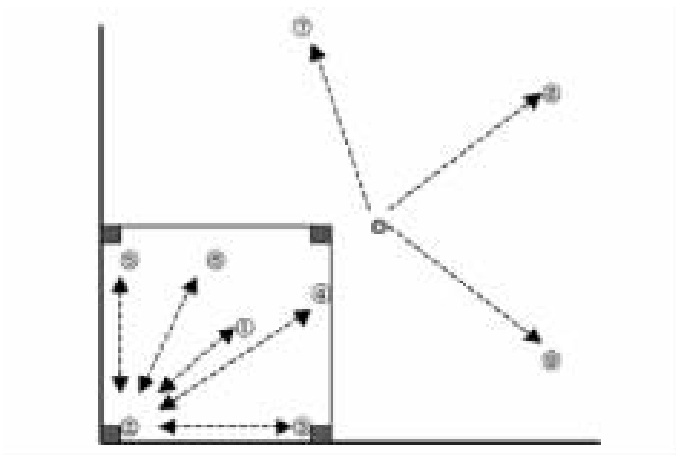

图 5 - 49

练习二：内场手接地滚球和传球回本垒练习

教练在击球区内（以下相同）依次向各内场手击出中速地滚球（每人重复 2～3 **次）。要求各内场手主动迎前接球。接球后要快速传回本垒，而外场手要及时移动保护内场手的接球。这时，外场手亦可组成一组，由另一教练或队员击远距离腾空球进行接球练习（图** 5 - 50）。

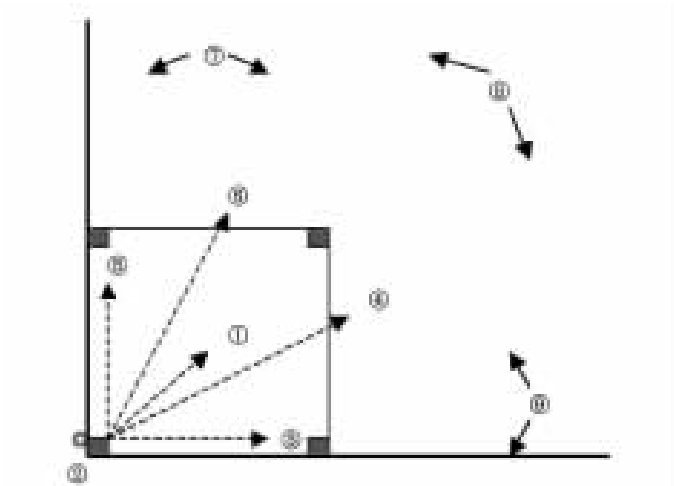

图 5 - 50

练习三：内场手之间快速传球练习

内场手接教练击出的地滚球后，快速准确地传向一垒。一垒手接球后再向其他垒传球。经多次传接球后再传回本垒（每人重复 2～3 **次，难度可逐渐增加）。要求各内场手熟悉各垒位的方向与位置，在连续传球过程中做好补位移动和接应。外场手也要做好移动和接应。（各内场手位置代号：投手——**1**，接手——**2**，一垒手——**3**，二垒手——**4**，三垒手——**5**，游击手——**6**。）**

传球路线一：5→3→2→5→4→3→2**（图** 5 - 51）。

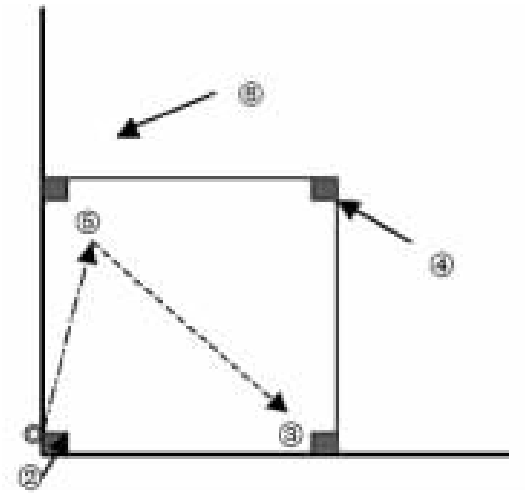

图 5 - 51

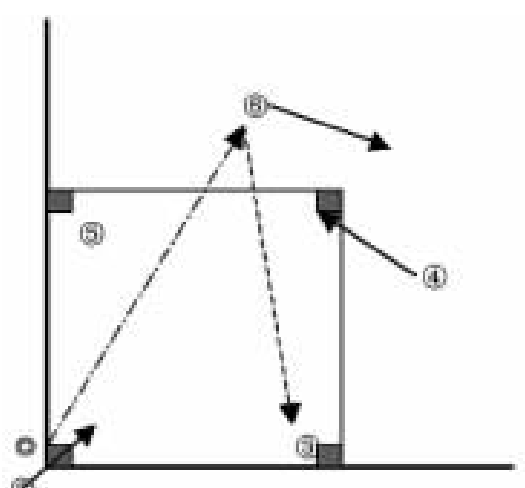

图 5 - 52

传球路线二：6→3→2→4→5→2（**图** 5 - 52）。

传球路线三：4→3→2→6→5→2（**图** 5 - 53）。

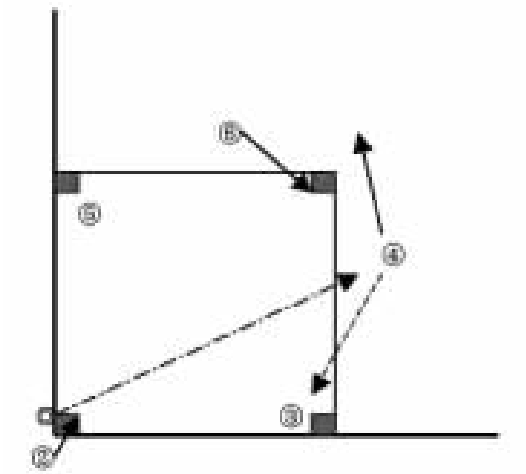

图 5 - 53

传球路线四：3（**一垒手接球后自己踏垒或传给补位的二垒手**）→2→5→6→2（**图** 5 - 54）。

传球路线五：2→3→2→5→6→2（**图** 5 - 55）。

练习四：内场双杀配合练习

要求防守队员接球后快速传向二垒作双杀的第一传，二垒手或游击手轮流上二垒接球，接球后再传一垒完成双杀。一垒手接球后再向其他垒传球，经多次传接球后再传回本垒。

传球路线一：5→4→3→5→2（**图** 5 - 56）。

传球路线二：6→4→3→5→2→4（**或** 6 **拦接**）→5→2（**图** 5 - 57）。

传球路线三：4→6→3→5→2→6（**或** 4 **拦接**）→5→2（**图** 5 - 58）。

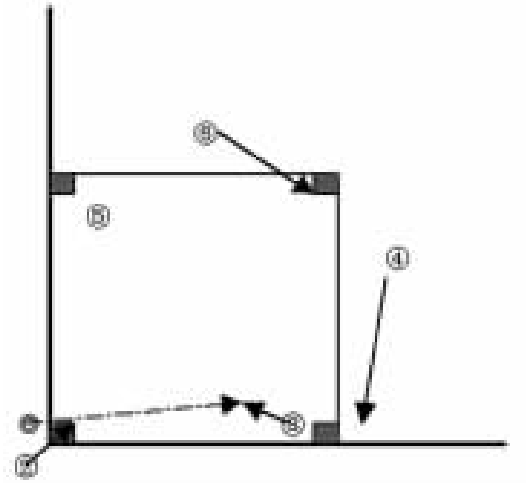

图 5 - 54

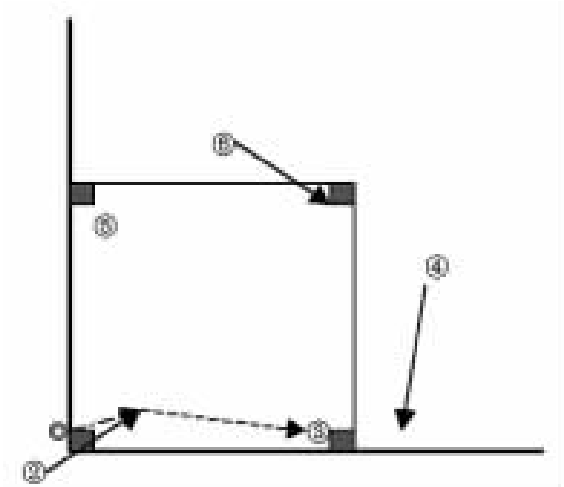

图 5 - 55

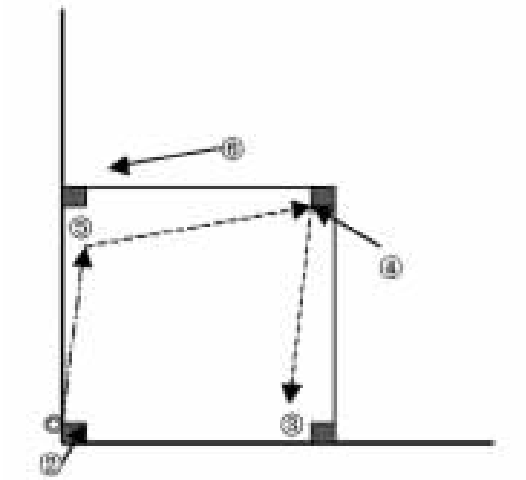

图 5 - 56

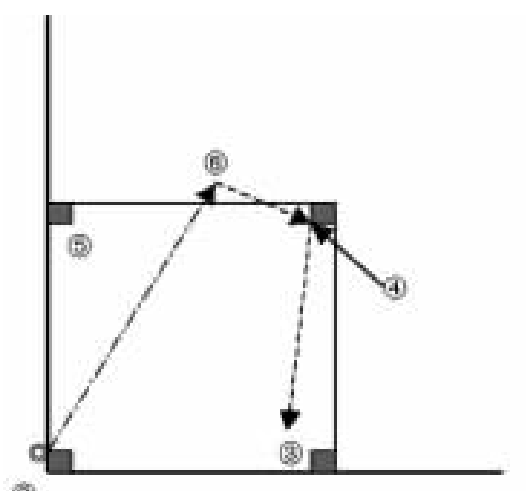

图 5 - 57

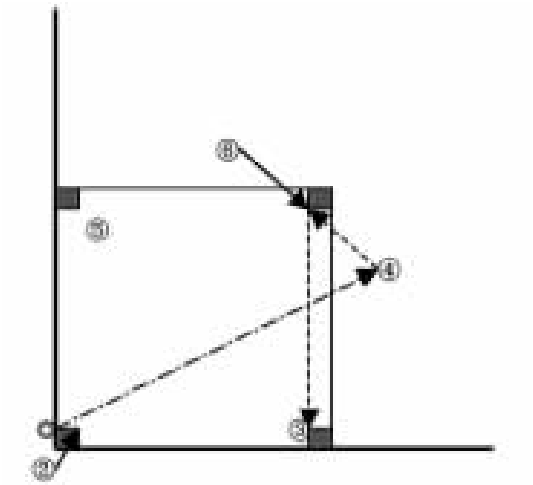

图 5 - 58

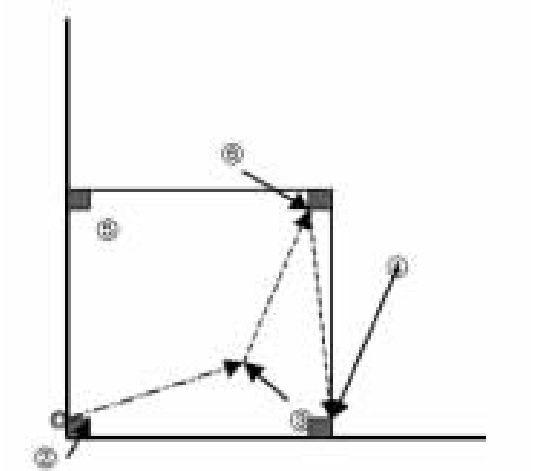

图 5 - 59

传球路线四：3→6→4→5→2（**图** 5 - 59）。

传球路线五：2→6→3→5→6→2（**图** 5 - 60）。

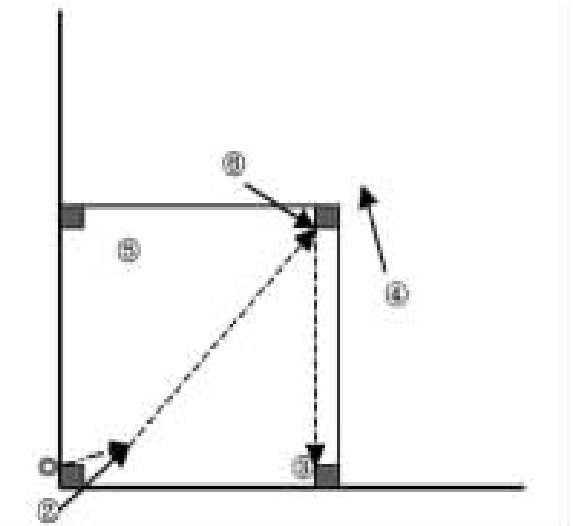

图 5 - 60

练习五：外场手接球与长传练习

外场手依次接远距离腾空球与地滚球。第一、第二次接球后可传给最近的一个垒位，第三次接球后传回本垒（图 5 - 61）。

练习六：内、外场手传接球综合练习

传球路线一：投手站在投手板上。接地滚球传向各垒（图 5 - 62）。

传球路线二：内场手依次接平直球或腾空球，接球后传回本垒，最后冲前接一触击球，并传回本垒。内场手练习结束。

传球路线三：外场手依次接 1 至 2 次腾空球，接球后直接传回本垒。外场手练习结束。

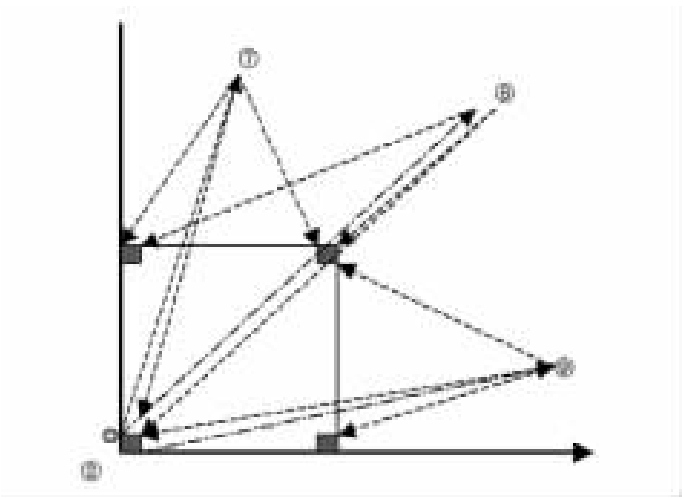

图 5 - 61

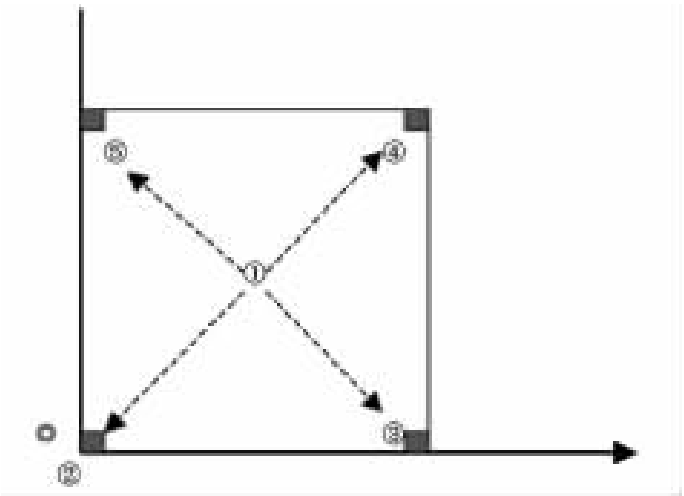

图 5 - 62

传球路线四 接手接本垒附近腾空球3～4次。全队练习结束。

思考题：

1. 简述全队防守阵形的部署方法和原则？

2. 何为补漏、补垒和接应？它们之间的共同点和区别是什么？

3. 防守触击的战术配合主要有几种，举一例详细说明其方法和运用时机。

4. 进行触杀、夹杀和双杀战术配合的要点及原则是什么？各举一例说明战术配合方法。

5. 在什么情况下攻方可能采用双偷垒战术？

6. 怎样针对不同的双偷垒局面选择防守策略和防守方法？

第六章　垒球比赛规则与裁判法介绍

学习重点提示

为了使参加垒球运动的初学者全面、准确、深刻地理解垒球运动，更好地从事垒球运动，本章介绍了垒球比赛的主要规则和裁判工作的主要内容与方法。本章的第一节从垒球比赛规则中选择了在比赛中经常使用和必须掌握的内容分门别类地进行了重点介绍，如垒球运动的场地器材规则、队员规则、投球规则、击球与跑垒规则及防守行为规则等。本章的第二节介绍了垒球比赛的裁判制，垒球比赛的裁判方法和裁判员在比赛场上执法时的职责与分工。另外，对垒球比赛的技术统计和垒球运动的一些相关知识也作了简要的介绍。

第一节　垒球比赛规则

垒球比赛的规则复杂，涉及到双方队员的攻守活动和技、战术运用的先后顺序，身体部位与方法，球的高度、落点、滚动、

弹跳，球先接触攻方还是守方或者是裁判，球与击球员、跑垒员身体的关系，脚和垒垫的关系等等。情况变了，判罚条例和规则也相应改变。下面介绍一些必须了解的规则，以便使你更好地从事这项运动。

一、垒球比赛场地与器材规则

（一）垒球场

垒球运动比赛场地。呈直角扇形，由内场和外场两部分组成。内场为 18. 29 米 ×18. 29 米的正方形，在扇形的顶端设一五角形的橡皮板，称为本垒；在其它三个角上各设一个四方形帆布垒包，分别称为一、二、三垒；在内场中间的投手区设一橡皮投手板；在本垒两侧各画一个击球区，后侧画一接手区。内场以外的部分称为外场。以本垒板尖角为圆心画一弧线与两侧垒线延长线相交为本垒打线，本垒打线距离，女子不小于 60. 96 米，男子不小于 68. 58 米。内场边沿线的半径为 18. 29 米。本垒板与后挡网和野传球线的距离为 7. 62 ~9. 14 米。

（二）投手区

垒球运动场的组成部分。以投手板前沿中心为圆心，2. 44 米为半径所画的圆圈即为投手区。如投手已经持球进入投手区，垒上跑垒员就不可再离垒。

（三）投手板

垒球运动场地设备。用白色木版或橡胶板制成。板长 0. 61 米，宽 0. 15 米，固定在投手区内，与地面齐平。投手板前沿与本垒尖角的距离称为投球距离，男子垒球为 14. 02 米，女子垒球为 12. 20 米。比赛时规定投手必须触踏投手板进行投球。

（四）接手区

垒球运动场的组成部分。指位于本垒板后方与两击球区相连，在投手投球出手之前，接手必须站立的区域。垒球接手区长3.0米，宽2.75米。

（五）击球区

垒球运动场的组成部分。在本垒板的两侧各有一击球区，是击球员击球时必须站立的区域。垒球击球区长2.20米，宽1.0米，击球时击球员的双脚必须完全站在击球区内。

（六）本垒板

垒球运动场地设备。用白色橡胶板制成，呈五角形，固定在地上，与地面齐平。正对投手一边长度为45厘米；两边与击球区平行，长22厘米；尖角两斜边与一、三垒线交角叠合，长30厘米。

（七）准备击球区

垒球运动场的组成部分。指接手区后侧两边或两球员席旁边，以1.5米为直径所画的圆圈。比赛时，下一击球员必须预先在本方一侧的准备击球区内等待，准备入场击球。

（八）跑垒限制线

垒球运动场的组成部分。自本垒与一垒的中点起，在垒线外侧0.91米画一条与垒线平行的线，称为“跑垒限制线”。如击跑员在跑进一垒时未进入跑垒限制线内，而裁判员认为妨碍守场员接球或传球活动时，即可判击跑员出局。

（九）跑垒指导员区

在一垒和三垒外各有一个与边线平行的区域，比赛时，供进攻队的教练员指挥时使用。每个区内只能有一名身穿与该队队员队服相同的教练员或队员。他们的位置和活动不得妨碍防守队员的防守。

（十）内场边沿线

又称草地线。垒球运动场的组成部分。指以投手板前沿中心点为圆心，以 18. 29 米为半径，连接两垒线所画的孤线。此线以外的外场地区为草地，以内为土地。

（十一）界内地区

垒球运动场的组成部分。从本垒经一、三垒垒线的延长线，直到外场围网以内的区域，称为“ 界内地区 ”。

（十二）比赛有效区

垒球运动比赛术语。比赛活动范围除原固定的内外场地外，还包括两垒线外侧至野传球线（围网）和后挡网前的场地，为比赛有效区。一切活动必须在比赛有效区内进行才算有效，球出比赛有效区即为死球。

（十三）队员席

正式比赛场地的队员席应分别建在一垒及三垒外的看台下，上面应有顶棚，背后和两侧要求封闭起来。规格高的专用棒、垒球场的队员席多是半地下式，在看台下面。

按比赛规定，比赛的双方队在赛前应以抽签的办法选择攻守权，获得先进攻的队应到三垒外的队员席就座。一般比赛的惯例

是让客队先攻，那么主队应在一垒外的队员席。

（十四）垒　包

垒球运动场地设备。用白色厚帆布制成，内装棕丝等细软物。一、二、三垒垒包均为边长 38 厘米的正方形，厚 7.6 ~ 12.7 厘米。一、三垒垒包应整个放在内场，二垒垒包的中心放在两垒线的交叉点上。垒包应用钉固定在地上，以免移动。

（十五）双垒包

垒球运动场地设备。用两个垒包连接而成。呈长方形。长 76 厘米，宽 38 厘米，厚不超过 13 厘米。垒包的一半为白色，钉在一垒垒位的界内地区，另一半为橙色，钉在界外地区。比赛时，为避免击跑员和一垒手发生冲撞，击跑员跑一垒时只可踩踏界外地区的橙色部分，而一垒手只可踩踏在界内地区的白色部分接球。国际垒联举行的世界锦标赛中，规定必须使用双垒包，其他比赛则不受此限制。

（十六）垒球比赛用球

垒球运动器材，呈圆状。规则规定比赛用球应整洁光滑，用明线缝合，圆周为 30.2 厘米至 30.8 厘米，重量为 177 ~ 200 克。球芯可用优质长纤维木棉、软木和橡胶混合物或聚氨酯混合物制成，再用高质纱线涂上乳胶或橡胶粘结，用手或机器绕成。球的表面用优质铬革、马皮、牛皮或合成材料与球芯粘牢，再用棉线或尼龙线双针缝合而成。针数不少于 88 针。

按国际垒球联合会规定，国际锦标赛用球的规格有两种：1. 圆周 30 厘米（合 12 英寸），白色线缝合的球用于男子和女子快投垒球、青年男子快投和慢投垒球、青年女子快投垒球比赛，红色线缝合的球用于男子慢投和五男五女混合组队的慢投垒球；2.

圆周 27 厘米（合 11 英寸），红色线缝合的球，重量为 165～175 克，用于成年女子及青年女子的慢投垒球比赛。上述两种规格的三种球都应在球上标明 I. S. F. （国际垒联）英文缩写，在 30 厘米红色缝线的球上还应标明 MSP - 47 字样。

（十七）垒球和棒球的缝线

垒球的缝线至少 88 针，棒球的缝线 108 针，都是双针对缝的。这只是技术上的问题，因为少于这个针数时，针孔之间的球缝就会凸起来，不符合“球面整洁平滑”的要求；多于这个针数也没有必要。

（十八）垒球球棒

垒球运动器材。用木或合成金属等材料制成。棒面平滑，呈一整体圆柱形。握柄一端较细，用胶带或其他合成物缠绕。最长限度为 86. 4 厘米，重量最大限度为 1077 克，直径最粗处不得超过 6 厘米，握柄包缠的长度为 40 厘米。

（十九）准备活动球棒

垒球运动器材。指准备击球员在准备击球区作准备活动用的球棒。重量和粗细可超过合格的球棒，可以有固定的铁圈或带翼状物体附在球棒上。比赛时不得携带进入击球区击球。

（二十）教练球棒

垒球运动器材。指教练员训练防守时用以击球的球棒。比一般球棒轻而细，能自抛自击。

（二十一）垒球手套

垒球运动器材。手套是每个队员防守时使用的接球工具，用

皮革或人造皮革制成，有连指和分指两种。不同的位置所用的手套也有区别。接手和一垒手用的是连指手套，也就是食指、中指、无名指和小指连在一块的手套。这两个位置的队员接球次数多，投球的速度快，所以接手的手套既圆又厚，能很有效地保护手；一垒手的手套较长较厚，便于接更大范围的各种来球。其他位置的队员都戴分指手套，但外场手用的手套较内场手的手套稍长、稍薄些。因为内场手传球的次数多，要求便于接稳又容易“掏”出球来；外场手则要在奔跑、跃起等情况下接各种击出的球，首先是能接到球，手套稍长有利于接球。

规则对接手、一垒手用的连指手套以及其他队员用的分指手套在掌宽、指长、虎口上下沿等部位的尺寸都有严格规定。任何一种手套的虎口处都允许用整块皮革缝制或用皮条编成，把拇指与其他手指连接起来，但不得编成网兜状。还允许任何队员使用分指手套。规定要求投手使用的手套必须是同一颜色，而且不准是白色或灰色，以避免与球的颜色相混淆。其他守场员可戴任何颜色的手套，但手套背面不得有白色或灰色球状圆圈。

（二十二）护　具

规则规定场上的接手必须戴面具、护胸和护腿，击球员和跑垒员都要戴带有护耳的护帽，以维护运动员的安全。

（二十三）垒球帽盔

垒球运动器材。用硬质塑料制成，内填海绵以减少冲力。进攻队击球员和跑垒员必须戴帽盔，用以保护头部。击球员专用的帽盔有一耳盖可保护耳部。

（二十四）垒球面罩

垒球运动器材。用粗铁丝焊接组成，前有空隙以免影响视

线，并连接一活动小片保护喉颈。接手和司球裁判员在比赛时必须戴面罩，用以保护脸部。

（二十五）垒球护腿

垒球运动器材。用厚帆布或硬塑料制成，两端连接硬块，膝关节和踝关节可灵活活动。接手和司球裁判员在比赛时必须穿戴，用以保护腿和脚。击球员在击球时也常戴较短小的护腿。

（二十六）垒球护胸

垒球运动器材。用帆布或人造革制成，内填条状软物以减少冲力。接手和司球裁判员在比赛时必须穿戴，用以保护前胸。

（二十七）运动服

同队队员应穿颜色和式样一致的整齐运动服，包括球帽、内衣、运动衣、球裤、球袜等。不允许穿衣袖破烂或撕裂成条的、露在外面的内衣或球裤，也不允许佩戴金属、石膏等硬质装饰品或手表、手镯、耳环、项链等首饰。

（二十八）计数器

裁判员用于记录比赛情况，握在手中的用具。常是硬塑、扁长形。它的两个长边各有两个稍突出的带齿小轮，分别计出“球”数、“击”数、出局人数和局数。每个小轮内有卡簧，只能向前不能倒退，每搬一次都响一下，计数器正面相应的圆孔中就会标示数字，一目了然。垒球比赛规则复杂，情况变化快，以裁判员判罚为准，计数器必不可少。

二、队员与教练员规则

（一）投　手

垒球运动比赛防守队员位置名称。记录符号为①。指在每一局或每一活动开始，位于内场中心投手板上握球向击球员投球的队员。要求具有投球的专门技术，做到准、快、变，使对方击球员击球困难。投球动作须按规则规定进行。投球后可以自由移动参加全队防守。每场比赛可固定 1 名队员为投手，亦可中途调换。

（二）接　手

垒球运动比赛防守队员位置名称。记录符号为②。指在每一局或每一活动开始，位于本垒板后接手区内接投手投球的队员。此外，还负责本垒地区周围的防守活动，以暗号指挥投手投球和全场防守活动，为防止受伤，需戴帽盔、面罩、护胸和护腿。

（三）内场手

垒球运动比赛防守队员位置名称。指防守内场的队员。共有 4 人。因防守垒位不同，称一垒手、二垒手、三垒手、游击手。记录符号分别为③，④，⑤，⑥。

（四）外场手

垒球运动比赛防守队员位置名称。指负责防守外场的队员。共有 3 人。由于防守位置不同，称左外场手、中外场手和右场手。记录符号分别为⑦，⑧，⑨。

（五）击球员

垒球运动术语。指进攻队每次进攻时，按击球次序击球的队员。击球员须持球棒站于击球区内，按规则规定击球。

（六）指定击球员

也称“DH”队员。慢投垒球称“EP”队员。垒球运动比赛可增加的队员的名称。垒球比赛时可增加1名队员（增至10人），指定代替任何1名正式队员，只参加进攻不参加防守。亦可被替补出场，出场后不能再次进场比赛。比赛之前双方可随意决定是否使用指定击球员，一旦决定，中途不得变换或不用。

（七）击跑员

垒球运动术语。击球员击出球后，在未到达一垒前称为击跑员。击跑员也可称为跑垒员。

（八）跑垒员

垒球运动术语。指击球员击球后安全到达一垒后继续进行跑垒、偷垒等进攻行为的队员。一次进攻活动中可能有1～4名跑垒员同时在跑垒。

（九）跑垒指导员

垒球运动术语。指一队在进攻时，派两名穿相同服装的队员或教练员站在一、三垒跑垒指导员区，指挥本队跑垒员跑垒。

（十）替　补

垒球运动比赛术语。在比赛活动停止或成死球局面时，上场名单上的替补队员可以随时替补场上任何队员，人数不限，并按

被替补队员的击球次序击球进攻。棒球比赛中，被替补的队员下场后，除担任跑垒指导员外，不得再次上场参加本场比赛。垒球比赛开场时的9名队员（指定击球员队外）被替补出场后可再替补入场参加比赛一次，也称“再次进场”规则。替补方法可有单替击球员击球的“替打”，和单替跑垒员跑垒的“替跑”。所有的替补，必须由教练员及时请求和通知司球裁判员登记在记分簿上。

（十一）不合法队员

垒球运动比赛术语。指未向司球裁判员报告替补即进场比赛的队员。在投手投出第一球以后，对方队向司球裁判员提出，判为不合法队员离场，并宣布其为不合格队员。

三、比赛规则

（一）有效比赛

垒球运动比赛术语。正式比赛时，遇后攻队在最后一局3人出局前或前一局所得分数较对方最后一局得分多时，不需打满最后一局，即可判后攻队获胜。遇天黑或其他特殊情况，如比赛已满5局或5局以上整局，或后攻队在4局半得分超过对方时，裁判员有权宣布比赛结束，判为“有效比赛”。

（二）无效比赛

垒球运动比赛术语。比赛未满5局或在4局半、后攻队得分未超过先攻队时，遇下雨或其他特殊情况而不能继续比赛，称为“无效比赛”须另行安排重赛。

（三）击球次序

垒球运动术语。指一队在进攻时按上场队员名单依次击球的顺序。比赛开始前，应将击球顺序和陪同队员号码、防守职位以及替补队员名字登记在上场名单上，一式三份交给主裁判员。一经交出，不得更换，如要更换即作为替补。在整场比赛中每一队员须按比赛顺序击球。

（四）出　局

垒球运动比赛术语。比赛中进攻队员在击球或跑垒时被守方投杀、接杀、传杀、触杀以及在活动中违反规则或妨碍犯规等，被判离场失去继续进攻机会，称为“出局”。满3人出局就交换攻守双方。

（五）死　球

垒球运动比赛规则。比赛中出现犯规、界外球、球碰障碍物或球进入比赛无效区等情况，裁判员双臂上举并宣布“死球”。此时一切活动停止，直到裁判员将球交给在投手区内的投手，并宣布继续比赛后，方为死球局面结束。

（六）延迟死球局面

垒球运动比赛规则。比赛中，如发生投手不合法投球或接手妨碍击球员击球，而击球员仍将球击出，以及跑垒员被守场员阻挡时，裁判员为了有利于进攻队，应立即平伸左臂做出“延迟死球局面”的手势，待活动停止后，根据场上情况再作裁决。对投手不合法投球或接手妨碍击球员击球，而击球员仍将球击出，但击球员和跑垒员都没进一个垒时，攻方教练员可以选择已成局面或按犯规处理。

（七）暂　停

垒球运动比赛规则。比赛中，场上如发生特殊情况，裁判员双臂斜上举，以手势和口令宣布“暂停”。比赛暂时中断成死球局面。裁判员按规则处理场上情况后，将球交投手区内的投手，再宣布比赛继续。

（八）暂停作指示

垒球运动比赛规则。指在比赛活动停止或成死球局面时，教练员可向裁判员请求暂停向队员作指示，获允许后，另一队教练员亦可利用此次暂停。每队局限一次。防守时的暂停，仅限对投手作指示。如第二次要求暂停，即判该队投手调离投手位置，在该场比赛中不再担任投手职位；进攻时的暂停，可向击球员或跑垒员作指示。

（九）得分无效

垒球运动比赛术语。跑垒员虽然合法触踏本垒，如因下列情况，判第三人出局时，得分无效：

1. 击跑员未能安全到达一垒被杀出局；
2. 任何跑垒员被封杀出局；
3. 前位跑垒员被杀出局。

另外，垒球比赛中跑垒员在投手投球前离垒过早被判出局。

（十）平分决胜局

垒球运动比赛术语。垒球正式比赛每场为七局。比赛至第七局比分相等，延长至第九局比分仍相等时，从第十局起每局开始在第二垒安置 1 名跑垒员（上一局最后一名完成击球任务的队员）继续比赛，直至决出胜负。

（十一）佩奇制

垒球运动国际比赛和全国比赛采用的一种竞赛方法。预赛经单循环或双循环产生前四名，一、二名为Ⅰ组，三、四名为Ⅱ组进行比赛；Ⅰ组负队与Ⅱ组胜队进行复赛，胜队与Ⅰ组胜队进行冠亚军决赛。复赛的负队与Ⅱ组的负队决三四名。

四、投球规则

（一）准备投球

垒球运动比赛规则。投手准备投球时，两脚都必须踏在投手板上，不得离开投手板的两侧，先用一手握球，面对击球员，两肩与一、三垒平行。然后双手持球置于身前至少保持一秒钟的静止，但不能超过 10 秒钟，才能分手摆臂做投球动作。投手必须在接手在接球区内做好接球准备时方可投球，否则判为不合法投球。

（二）低手投球

垒球运动比赛规则。投手必须采用低手投球法投球方为合法投球。投手投球时只能向击球员方向伸踏一步，伸踏和投球动作要同时开始，伸踏脚落地之前，轴心脚应保持与投手板接触或拖地离开投手板。投手如果采用绕环式投球时，绕环臂不得超过一圈，绕环动作不得中途停止。投手投球时，手和手腕必须同时前送，要在持球臂向摆越超过体侧后才能使球离手。球离手时手必须低于臀部。手腕和体侧的距离不得大于肘和体侧的距离，就是说臂的摆动要与身体相平行并与地面相垂直。

（三）轴心脚

也称“支撑脚”。垒球运动术语。投手投球时一脚向前伸踏跨出，另一脚称为“轴心脚”。垒球投手的轴心脚允许蹬板拖地离开投手板，但不能在以外地方再蹬踏离地。

（四）自由脚

也称“伸踏脚”。垒球运动术语。投手投球时，踏板一脚为轴心脚，另一脚为“自由脚”。出手时可向前伸踏跨出，但不得超过投手板两侧的延长线。

（五）不合法投球

垒球运动术语。指投手违反规则的投球，称为“不合法投球”。如不合法的投球被击出，击球员和跑垒员都进一个垒时，则比赛继续进行。如没有击出或跑垒员没有进垒，则按犯规处理，判垒上的跑垒员各安全进一个垒，判给击球员一“球”。

（六）投球中身

垒球运动裁判术语。指击球员在击球区内没有挥棒，躲避不及而被投来的坏球击中身体或碰触衣服时，判投球中身，击球员安全上一垒。

（七）试　投

垒球运动术语。每局开始或替补投手时，投手可在不超过1分钟内与接手或其他队员作不超过五次的试投（也可规定三次），在此期间比赛暂停。如试投超过5次，每超过一次判给击球员一“球”。

（八）投　杀

垒球运动术语。垒球运动投手使击球员出局技术之一，击球员被判三“击”而取消其继续击球权利的投球行为。击球员二击之后，第三个投球挥击不中，且球被接手接住，或一垒有跑垒员，则不论接手接住与否，判“三击不中”出局，即击球员被投杀。

（九）暴　投

也称“野投”。垒球运动术语。指投手的投球过高、过低或太偏而偏离本垒板，接手在正常情况下无法接住，致使跑垒员进垒或得分的投球。

（十）漏　接

垒球运动术语。指接手失接可以接住或挡住的合法投球，造成防守失误，致使跑垒员安全上垒或得分。

（十一）急　投

垒球运动术语。击球员尚未作好击球准备，投手突然急速向其投球的行为。

（十二）后摆式投球

垒球运动投手投球技术之一。投球时，持球手臂先向后上摆，到顶点时即下摆，同时自由脚向前方伸踏，手臂经体侧将球投出。方法简易，常为初学者采用。

（十三）8 字式投球

垒球运动投手投球技术之一。投球时，双臂在体前先作

“8”字式摆动，然后持球手再向后斜上方摆臂到顶点，下摆的同时自由脚向前伸踏跨出，经体侧将球投出。这种方法摆臂幅度大，能增加球速和变化。

（十四）绕环式投球

也称“风车式投球”。垒球运动投手投球技术之一。持球手臂从体前向后预摆，以肩为轴，向前绕臂一圈，同时自由脚向前伸踏跨出，手臂经体侧利用离心力作用将球投出。这种方法摆臂幅度大，易发挥手腕力量，球速快，容易变化。

（十五）开局投手

垒球运动术语。比赛开始时出场担任投球任务并至少投完五整局的投手。

（十六）替补投手

垒球运动术语。因比赛情况需要或场上投手不能掌握主动权，或出现危机而替补入场担任投球任务的后继投手。

（十七）胜利投手

垒球运动术语。指一场获胜比赛的投手。开局投手在一场获胜的比赛中至少投满五局，而且在被替补时得分领先，替补后直到比赛结束仍然领先而得胜时，开局投手为“胜利投手”。

五、击球与跑垒规则

（一）好球区

垒球运动术语。投手投球的目标范围。指本垒板上方的立体空间，在本垒板的垂直上空，高度以击球员击球时通常采取的自

然站立姿势为标准，整个球体要低于击球员的腋部（慢投垒球比赛为肩部），高于击球员的膝盖上沿之间的立体区域叫“好球区”。好球区的宽度以本垒板的宽度为准，好球区的高度则因每个击球员而各不相同，并且规定“整个球体”必须在这个高、低范围以内。

按规则精神，只有“整个球体”在好球区的宽度范围以外才不是“好球”；也就是说，只要球体的某一部分仍然“挂连”好球区的宽度范围（高度符合规则规定）的投球，仍应是“好球”。因此，按上述规则精神，就好球区的高低而言整个球体在好球区之内才是好球；就好球区的宽度而言整个球体在好球区之外才是坏球。

（二）好　球

垒球运动术语。这里是指投手给对方击球员的投球。投手合法投出的球，在落地前进入好球区的任何部分，判为“好球”。

（三）坏　球

垒球运动术语。投手的投球没有进入“好球区”或在进入“好球区”前落地而击球员又未挥击，叫“坏球”。如果投手对某个击球员累计投了四个坏球，则判击球员安全上一垒。

（四）一　球

垒球运动裁判术语。凡投手投出的球没有进入好球区，击球员没有挥击，以及不合法投球，裁判员皆判为“一球”，并以左臂下指并用低声宣布“Ball”。

（五）一　击

垒球运动裁判术语。指投手合法投出的球，击球员挥击不中

或击成界外球或好球未击，裁判员皆判为“一击”，并用右手握拳上举示意。

投手的合法投球如符合下列任一情况时为“击”：击球员击球未中（不论投球是好球还是坏球）；“好球”未击；两“击”前击成界外球（如已有两“击”，再打成界外球时只判“界外球”而不判“三击”）；触击成界外球（三次“好球”机会可以用触击或挥击，如打成界外球则判“一击”或“两击”，但在“两击”以后，如果再用触击法打成界外球时，则判击球员出局）；击球未中而球触及身体（第三个“好球”时出现这个情况，判击球员出局）；“擦棒球”。

（六）界内球

垒球运动术语。击球员击出的球，如遇下列情况均为界内球，双方可以进行攻守活动：

1. 球停在本垒至一垒或本垒至三垒之间界内地区，或在界内地区被触及；

2. 在界内地区反弹越过一、三垒垒包；

3. 球触及一、二、三垒垒包；

4. 腾空球先落在一、三垒垒包后的界内地区；

5. 腾空球从界内地区上空直接越过包场围网（本垒打线）或击中网上标志杆。

球在界线上空，判定是否属界内球，应按接球者的手套在接触球时球和垒线的垂直点为准，而不是根据接球者的站位来判定。

（七）界外球

垒球运动术语。击球员击出的球，如遇下列情况均为界外球：

1. 球停在本垒至一垒或本垒至三垒间界外地区；
2. 球在界外地区反弹通过一、三垒垒包；
3. 腾空球先落在一、三垒垒包后界外地区；
4. 在界外地区触及裁判员、运动员或其他障碍物。

击出界外球成死球局面，不能传杀和跑垒。但如击出界外腾空球时，在“比赛有效区”内被守场员接住，仍算有效，判击球员出局，比赛继续进行。

界内球与界外球的判断：判别界内球的依据可用两句话：“内场看停点，外场看落点。”场地上各线的宽度为 7.6 厘米，线的宽度包括在各区域的有效范围之内。

（八）擦棒球

垒球运动术语。击球员击出的球触及棒后，以不超过击球员头顶的高度，直接向后飞向接手，被接手合法接住，称为“擦棒球”。裁判员对每一擦棒球判“一击”，比赛继续进行。垒上的跑垒员可以跑垒。二击后击成“擦棒球”者，判击球员出局。

（九）触　击

垒球运动术语。进攻击球技术之一。击球员击球时不用力挥棒，而用棒轻轻触球，使球慢慢滚滚入场内。用于自己安全上垒或送同伴进垒或得分。比赛时，凡二击后用触击方法击成界外球，即判击球员出局。挥棒击球则不受限制。慢投垒球比赛击球员不允许用此方法击球进攻。

（十）半　挥

垒球运动术语。指击球员挥击投来的坏球时，半途收棒不打，称为“半挥”。司球裁判员根据击球员收棒前有无手腕的击球动作和收棒的先后来判定击或球。在宣判前也可以发暗号要求

一、三垒裁判员提示。

（十一）连　击

也称“二次碰棒”。垒球运动裁判术语。击球员在界内地区不得用棒再次碰触击出的界内球。如违反则成死球，判击球员出局，垒上跑垒员不能进垒。击球员如站在击球区内二次碰棒，成死球，不判出局。

（十二）不合法击球

垒球运动术语。击球员的下列行为为“不合法击球”：

1. 一脚或双脚踏出击球区；
2. 击球时脚触及本垒板；
3. 用不符合规则的球棒进入击球区击球；
4. 在击球区内有意妨碍接手传球。击中球时判击球员出局。

（十三）击球中身

垒球运动术语。在比赛进行中，场上的进攻队员，无论在垒上或跑垒时被击球员击出的界内球直接碰触身体时，判跑垒员出局。如击出的界内球穿过内场手（不包括投手）后随即碰触跑在该内场手后面的跑垒员，或者经内场手（包括投手）碰触并使球改变路线后碰触跑垒员时，不判跑垒员出局。如果跑垒员将内场手失接的球故意踢开，属于妨碍行为，应判跑垒出局，

（十四）击球员出局

垒球运动比赛规则。遇下列情况判击球员出局：

1. 二“击”后，击球未中，而球触及击球员的身体任何部位时；

2. 击球员携带异型球棒、不合格球棒进入击球区或发现使

用异型球棒、不合格球棒时；

3. 第三“击”被接手接住时；

4. 两人出局前，一垒有跑垒员出现三“击”时；

5. 击球员在二“击”后触击成界外球；

6. 二“击”后击出擦棒球。

（十五）内场高飞球

垒球运动术语。进攻队2人出局前，一、二垒或一、二、三垒都有跑垒员时，击球员击出内场附近的界内高飞球（不包括平直球或触击击出的高飞球），内场手在正常情况下能够接住，裁判员为了避免双杀局面，应立即宣布内场高飞球，击球员出局（不论守场员是否将球接住），比赛继续进行。与发生其他高飞球一样，跑垒员在守场员接触球后即可离开垒位。

击球员的违规行为：

1. 一脚或双脚完全踏出击球员区把球击中时；

2. 投手已经做好投球准备，击球员由一侧击球员区进入另一侧击球员区时；

3. 踏出击球员区或以其他动作妨碍接手在本垒进行传杀时，但是跑垒员试图进垒或下分而被传杀出局时，不判击球员出局；

4. 使用或试图使用裁判员认为能够增加击球距离或使球造成不正常的反应的变形球棒击球时。这类变形球棒包括：在球棒内填充东西，把球棒面削平，在球棒上打钉，把球棒挖空，把球棒弄凹，在球棒上涂以石蜡、白蜡等物质等等。

违规击球员应被判出局，违规行为4还应受到警告和退出比赛的处罚。

（十六）跑垒顺序

垒球运动比赛规则。跑垒员跑垒时必须按顺序触踏一、二、

三及本垒。如有漏踏也必须按相反顺序进行补踏。前后跑垒员也必须按击球的顺序进行跑垒和得分，不得超越，不得为扰乱防守而倒跑垒，如击球员向本垒方向奔跑。

（十七）离垒过早

垒球运动比赛规则。跑垒员在守场员接住击出的界内或界外高飞球之前（接触之前）已离开垒位，为“离垒过早”。属申诉局面。如在返回垒位前被守场员持球触及身体或该垒位，并向裁判员提出“申诉”，即判出局。在垒球比赛中，跑垒员在投手投球出手前离开垒位，亦是“离垒过早”，不需申诉，即判出局。成死球，该投球无效。

（十八）偷　垒

也称“盗垒”。垒球运动进攻战术之一。指跑垒员完全靠自己的跑垒在投手投球时试图向前进垒，如跑垒员在一、三垒同时发动偷垒，或一个跑垒员连续偷两个垒，称为“双偷垒”。

（十九）跑垒员出局

垒球运动比赛规则。遇下列情况判跑垒员出局：

1. 跑垒员为躲避防守队员的触杀而离开垒线 0.91 米绕道跑进时，判跑垒员出局。

2. 投手投球出手前，跑垒员已经离垒前进，判跑垒员“离垒过早”出局。该次投球无效，成死球局面。投手持球进入投手区时，跑垒员如果不是正在向下一个垒跑进，则应立即踏在垒上。投球离手与跑垒员脚离垒的时间是判处“离垒过早”的关键。

（二十）跑垒员安全进垒

垒球运动比赛规则。遇下列情况判跑垒员安全进垒：

1. 四“球”安全进垒

由于投手累计投出四“球”使击球员安全进一垒时，被迫进垒的跑垒员也顺序安全地进一个垒，比赛继续。

2. 野传球安全进垒

防守队员传杀击跑员或跑垒员，接球失误，球滚出野传球线或后挡网，进入比赛无效区；或在滚出之前触及障碍物时，判为死球，各垒跑垒员安全进两个垒。内场手第一传造成野传球时，应自投手投球时，从跑垒员原占垒位算起，跑垒员安全进两个垒。

六、防守行为规则

（一）传　球

守场员用手或手臂把球送到既定目标的防守行为叫“传球”。“传球”与投手向击球员的“投球”应予区别。

（二）接　球

守场员用手套或手把球握住的防守行为。规则明确禁止用帽子、护具、口袋或运动服装的任何部分来接球，包括接击球员击出的界内球或者同队队员的传球；也禁止守场员故意抛出手套、帽子、护面、衣服等任何物品阻挡或改变击出、传出的球的路线。

（三）接　杀

垒球运动守场员使击球员出局技术之一。守场员将击出的球

在落地前接住，称为“接杀”。判击球员出局。当守场员刚接住球时，即与其他防守队员或与围墙冲撞跌倒，致使球落地，则不算球被接住。守场员持球要有一定的时间足以证明已完全控制了该球。如守场员在传球时将球失手落地，仍算接杀有效。

（四）触　杀

垒球运动守场员使跑垒员出局技术之一。守场员用牢固持球的手或手套触及没有踏垒的跑垒员或击跑员，称为“触杀”。判出局。但在触及对方后，不是由于跑垒员有意冲撞守场员而发生接球不稳或将球掉落时，不算牢固持球。

（五）封　杀

垒球运动守场员使跑垒员出局技术之一。守场员对击跑员在一垒上传杀出局，或对由于击跑员上垒而被迫进垒的其他跑垒员进行传杀的防守行为，称为“封杀”。守场员只需持球触踏该垒，不需触跑垒员。

封杀与触杀的区别：在比赛中，跑垒员的进或退往往受其他进攻队员或客观条件制约，可以是被迫进垒或者自由进垒，因而防守也应采取相应措施。

1. 被迫进垒

击球员把投球合法击入场内后，必须离开本垒上一垒，这就是被迫（不跑不行）进垒。这种情况时，守方把球早于击跑员传到一垒而使击跑员出局的防守行为称“封杀”。如果此情况出现前，一垒已有跑垒员，那么在击球员击出球后，击球员必须离开本垒进一垒，而每个垒上只允许有一个跑垒员，所以原在一垒上的跑垒员必须让出一垒进二垒。这样，一垒跑垒员与击跑员同样是被迫进垒了，以此类推。守方如先将球早于一垒跑垒员传到二垒上，就可以封杀一垒跑垒员了。但如果守方不是先传到二

垒，而是先传到一垒上，击跑员先被封杀出局了，那么就解除了一垒跑垒员被迫进二垒的条例，使他既可以进二垒甚至三垒又可以退回一垒，这就是自由进垒。

2. 自由进垒

在比赛进行中和符合规则的前提下，各垒跑垒员既可离开原垒向下一垒前进，又可以权衡情况与可能而退回原垒。这种“前可进后可退”有两个垒可选择的跑垒都是自由进垒。这种情况下要使跑垒员出局用传到垒上触踏垒垫的办法就无效了，守方队员必须用持球的手或手套碰触尚未踏停在垒位上的跑垒员身体的任何部分，才能使跑垒员出局。这种防守行为就称“触杀”。

有两个或两个以上的跑垒员被迫进垒时，守方的封杀必须“从前向后”杀。如果先杀后位的跑垒员或击跑员，就解除了此跑垒员或击跑员前面所有跑垒员的被迫进垒条件，于是必须用触杀才有效。也就是说，“触杀”局面时不能用“封杀”代替，“封杀”时可用“触杀”代替。如：垒上没有跑垒员，击球员打出沿一垒线前进的慢地滚球后即跑向一垒。这当然是击跑员被迫进垒局面，使用封杀。一垒手冲前接球后持球触到跑向一垒的击跑员身体，即可使他出局。

（六）夹　杀

垒球运动守场员使跑垒员出局技术之一。跑垒员跑垒失误，离开垒位，在两个垒之间被守场员追逐触杀出局，称为“夹杀”。

（七）双　杀

垒球运动比赛规则。防守队员在一次防守活动中没有失误连续使攻方 2 名队员出局的防守行为称为“双杀”。如进攻队跑垒员在一垒，击球员击出一地滚球至游击手处，游击手接球后传给

上二垒补位的二垒手，“封杀”一垒跑垒员出局；二垒手再传球给一垒手，“封杀”击跑员出局。双杀局面主要出现在进攻队有两人或两人以上被迫进垒时。一般有双封杀和封触双杀两种形式。

双封杀——用封杀造成的双杀。如：一垒有跑垒员，击球员击出地滚球被游击手接住传给上二垒的二垒手（封杀一垒跑垒员），二垒手中转传一垒，并早于击跑员到一垒又封杀击跑员。

封触双杀——先用封杀，再用触杀造成的双杀。如：满垒，无人出局，击球员击出地滚球到三垒手，三垒手接球触三垒（封杀二垒跑垒员）、然后传球给接手触杀回本垒的三垒跑垒员成封触双杀。双杀是垒球比赛中精彩的防守配合之一。如一次活动中，连续使3人出局，则为“三杀”。

（八）三　杀

防守队员防守无误而将攻队三名队员连续传杀出局的防守行为，是极难见的精彩场面。有一记载是：一、两垒有跑垒员，击球员击出二垒左一平直球，游击手跃出飞接（接杀击跑员），落地踏在二垒上，封杀来不及退回二垒的二垒跑垒员（第二个封杀），立即传给一垒上的一垒手，封杀来不及退回一垒的一垒跑垒员（第三个封杀）。

（九）野传球

垒球运动比赛规则。守场员传杀跑垒员失误，致使球出野传球线进入比赛无效区，称为“野传球”。成死球，判击球员和跑垒员安全进二个垒。进垒的计算是从传球出手时跑垒员已在垒位算起。

（十）安全进垒

垒球运动比赛规则。击球员由于投手投出四环球、投球中身、野传球，或守场员阻挡犯规而判跑垒员进至指定的垒位，称为“安全进垒”。击球员在未到达指定的垒位前没有被杀出局的危险。

（十一）防　碍

垒球运动比赛规则。指进攻队员阻挠、妨碍或扰乱防守队员防守活动的违例行为。一经裁判员发现，即成死球，判该队员出局，其他跑垒员返回发生违例行为时所在的垒位。

（十二）阻　挡

垒球运动比赛规则。指防守队员妨碍进攻队员活动的违例行为。如妨碍击球员击球，或手中无球时阻碍跑垒员跑垒等。为了去接击出的球或手中持球与跑垒员发生冲撞时，则不算阻挡，相反应判跑垒员违例。发生阻挡时，裁判员应平举左臂表示，成延迟死球局面，待活动停止后，再根据当时情况作出裁决。

（十三）申　诉

垒球运动比赛规则。防守队员对进攻队某些进攻行为可向裁判员提出判出局的要求，称为“申诉”。进攻行为是：

1. 跑垒员漏踏垒位；
2. 跑垒员因击出高飞球时离垒过早；
3. 击跑员过一垒后未立即返回并有企图偷进二垒；
4. 击球次序错误。

申诉方法是由守场员持球触跑垒员或该垒位，并向裁判员口头提出（垒球比赛在死球时守场员只需口头向裁判员提出即

可），裁判员根据实际情况作出裁决。如守场员在投手投出下一个球或守场员已离开内场后再提出申诉，则申诉无效。

七、垒球比赛技术统计及其他

（一）技术统计

正式比赛时，主办单位应指派正式统计员依据规则有关规定，对每一个比赛队员的击球、防守、跑垒和投手投球进行记录和统计。要计算下述技术的百分率：

1. 胜场率——以获胜场数除以胜场和负场之和；
2. 安打率——安打总数除以击球总数；
3. 垒打率——垒打总数除以自由击球总数；
4. 防守率——接杀数加助杀数除以接杀、助杀、失误的总和；
5. 投手责任失分值——责任失分乘7，再除以投球总局数。

（二）轮击次数

垒球运动术语。指击球员依次序进入击球区击球的次数。

（三）击球次数

也称“自由击球次数”。垒球运动术语。指击球员的轮击次数减去四坏球、投球中身、牺牲打、牺牲触击和接手犯规等的次数。用于统计击球员的击球情况。

（四）安　打

垒球运动术语。指球员击出界内球（不论是猛力的或是缓慢的），守场员无法使之出局而安全上垒，称为“安打”。分一垒安打、二垒安打、三垒安打和全垒打等。用于统计击球员的击

球技术。安打越多，表示击球能力越强。由于守场员传接球失误，造成击跑员、跑垒员进垒，不作安打计。

安打率 = 安打数/自由击球数

（五）全垒打

也称“本垒打”，安打的一种。指击球员击出的球从界内地区越过所有的守场员上空，并越过本垒打线或围墙直接落到本垒打线以外地区，或直接进入看台的合法、超远距离的击球。垒上所有的跑垒员都可以安全通过各垒回到本垒得分。如垒上都有跑垒员时，一举得 4 分，称为“大满贯”。本垒打的数量用于统计个人的击球能力。垒球本垒打线距本垒 60 ~ 70 米，女子为 60.96 米，男子为 68.58 米。

（六）得分打

垒球运动术语。指由于击球员的击球活动，不论有无击中或能否上垒，三垒跑垒员因而得分时，为击球员一个得分打。若满垒击出本垒打时，记四个得分打。

（七）残　垒

垒球运动术语。每局进攻队员 3 人出局后留在垒上的跑垒员称为“残垒”。有一、二、三垒残垒。残垒数用于核对记录，轮击人数 = 得分 + 出局人数 + 残垒人数。或用于在循环赛胜负积分相等时，以三垒、二垒、一垒的残垒数来决定名次。

（八）选　杀

垒球运动术语。指防守队员将前位跑垒员杀出局，造成后位跑垒员进垒或击跑员安全上一垒的方法，称为“选杀”。此时记击球员一次轮击。

（九）主　杀

垒球运动术语。指守场员利用防守技术使对方出局，称为“主杀”。直接使对方出局的有触杀、封杀、接杀和投杀等。间接使对方出局的有跑垒员被界内球击中身体、妨碍守场员、离垒过早、击球次序错误等，均记有关人员主杀一次。

（十）助　杀

垒球运动术语。凡守场员通过传球使攻方队员出局，传球者为“助杀”。进行夹杀时，参加者均可记助杀一次。用于统计队员的防守能力。

（十一）失　误

垒球运动术语。凡因防守队员的失误，使本应出局的击球员或跑垒员安全进垒或多进一个垒位以上，均为“失误”。投手暴投、四坏球、投球中身，以及接手漏接、传杀偷垒的跑垒员不准等，均不作失误。

（十二）防守率

垒球运动术语。用于统计每个队的防守能力。防守率越高，防守能力越强。

$$\text{防守率} = \frac{\text{助杀数} + \text{主杀数}}{\text{助杀数} + \text{主杀数} + \text{失误数}}$$

（十三）投手责任失分

垒球运动术语。凡由于击球员安打、四坏球、牺牲打、投球中身、暴投和选杀等情况（不是由于守场员的失误或接手漏接）而使对方得分时，即为“投手责任失分”。失分越少，表示投球

能力越强。

$$\text{投手责任失分率} = \frac{\text{投手责任失分数}}{\text{投球局数}} \times 7 \text{ 局}$$

（十四）跑而打

垒球运动进攻战术之一。一垒跑垒员向二垒偷袭，使防守队二垒手和游击手移动造成空隙，击球员乘机将球击向空隙处，从而安全上垒。跑垒员有时可继续跑到三垒。

（十五）牺牲打

也称“牺牲腾空球”。垒球运动进攻战术之一。在 2 人出局前，击球员有意击出一远距离高飞球，使跑垒员乘机上垒或抢入本垒得分，称为“牺牲打”。在技术统计时，击球员不作为一次“击球次数”。

（十六）牺牲触击

垒球运动进攻战术之一。当进攻队 2 人出局前，跑垒员在一垒或二垒时，击球员用触击方法击球，诱引防守队员传杀自己，从而送跑垒员进至下一个垒，称为“牺牲触击”。

（十七）抢分触击

垒球运动进攻战术之一。2 人出局前，三垒跑垒员在投手投球出手一瞬间快速起动（垒球比赛要待投手投球离手后方可离垒），强行抢入本垒，以求得分。同时，击球员以触击方法击球，将球击入内场，使守场员来不及传杀跑垒员。有冒险抢分触击和安全抢分触击之分。使用时，要求击球员与跑垒员之间有良好的默契配合。

（十八）近逼防守

垒球运动防守战术之一。当防守队预知进攻队将采用触击战术时，一、三垒垒手采取近前防守，以便接球球后传杀跑垒员，破坏对方的触击战术。

（十九）球裁判员

也称“主裁判员”。垒球运动裁判员。执行裁判工作时，身戴护具站于接手后方，全面负责比赛的进行，并专职负责判决投手的投球、击球员的击球，以及在本垒周围的活动情况。

（二十）司垒裁判员

垒球运动术语。位于一、二、三垒垒后，专职负责各垒情况的判决，并协助司球裁判员完成比赛的裁判工作。“四人裁判制”设3名司垒裁判员，“三人裁判制”设2名司垒裁判员，“二人裁判制”设1名司垒裁判员。执行裁判时要相互移动补位，做到判决到位。重大比赛时也可设2名外场司线裁判员负责外场边缘情况。

（二十一）临时（临场）规则

在非标准的垒球场或一般场地上进行垒球比赛前，由于场地、设施、建筑物等不能符合规则或比赛要求，担任裁判任务的裁判组或裁判长可依据规则的精神，定出临时规则并通知比赛双方共同遵守，以维护比赛的公正和顺利。

（二十二）硬式棒球

规定应用圆形软木、橡胶或类似物质作球芯，绕以麻线，再以两块白色马皮或牛皮包紧，平线密缝而成。球面应平滑，重量

为 141.7～148.8 克，圆周围 22.9～23.5 厘米，弹性为：自 1.12 米高处自由落在厚 6 厘米的大理石板上反弹起 1.43～1.50 米的高度。

（二十三）软式棒球运动

球类运动之一。少年儿童进行的棒球运动，1918 年首见于日本。比赛使用橡胶制成的棒球，比赛方法和规则与成年人棒球比赛基本相同。主要不同处有：垒间距离为 23 米；投球距离为 16 米；投手不得投变化球；比赛打七局，打平可延长两局，如再平，则以平局结束比赛；球棒略短；软式棒球为橡胶球，有 L、A、B、C 四种型号，除 B 号外都是空心球，L 及 B 号直径与重量最大，供一般使用，A 与 C 号直径及重量递减，供少年使用，软式棒球重 125.7～129.3 克，直径 67.5～68.5 厘米。国际棒球联合会规定 12 岁以下儿童只能参加软式棒球运动，并定期举行小范围的世界性比赛，中、日、美等国家均有开展。

（二十四）慢投垒球运动

球类运动之一。由垒球运动变化而来。其比赛方法、规则、场地大小和垒球比赛基本相同。不同之处有：参加比赛人数为 10 人；投手不能投快球和变化球；击球员不能用触击法击球；跑垒员不能偷垒；投手距离男子为 15.24 米，女子为 14.02 米；本垒打距离男子为 83.82 米，女子为 80.77 米。1987 年在美国举办首次男子慢投垒球锦标赛。近年来，在美、日、加等国家已成为人们喜爱的室外球类运动之一。

第二节　垒球比赛裁判工作

裁判工作是体育比赛的重要组成部分，是维护体育比赛公正、有序、顺利进行的保证条件之一。裁判员是一场体育比赛的组织者和规则的执行者，同时也是社会主义精神文明的宣传者和实施者。裁判员的思想作风、业务水平、工作能力直接影响着参加体育比赛双方队员在比赛场上技术风格与技术水平的发挥和比赛任务的顺利完成。因此，作为一名裁判员必须要有严肃认真的工作态度，实事求是的工作作风；要有强烈的事业心与高度的责任感；要精通垒球竞赛规则和裁判方法，精益求精，不断提高业务能力和裁判水平。在临场执行裁判工作时，要理论联系实际，公正准确地判决；要认真工作敢于负责；要明察秋毫减少错判和漏判；要遵守纪律顾全大局，同时要根据实际情况灵活掌握，控制好比赛进程。

一、垒球比赛裁判制

裁判制就是在垒球比赛裁判工作中，裁判员在场上的位置、任务、移动路线和配合方法。垒球比赛场地大，参加人数多，规则复杂；双方队员在场上攻守活动接触面分散，攻守动作的成败时间性很强，为了能全面照顾到全场，正式的垒球比赛应采用四人裁判制，即在比赛场上应有 4 名裁判员共同执行裁判工作。四人裁判制比赛场上的裁判员分为司球裁判与司垒裁判：司球裁判 1 人，也称为主裁判，主裁判位于接手背后，担任司球和主持全场比赛工作；司垒裁判 3 人，分别在一、二、三垒附近各司其垒，协助主裁判判别界内、界外球，双方的攻守活动和协助主裁判执行比赛规则。在某些重大的比赛中，还派出两名司线裁判员

在本垒打线外执行裁判任务。在裁判人员不足时或非正式比赛中，可以采用三人或二人裁判制：即由1人担任司球裁判，其他2人或1人担任司垒裁判。在一般小型比赛或教学比赛中，也可以采用一人裁判制，即由1人担任司球兼司垒裁判工作。以下是在各种裁判制的裁判工作中裁判员的站位和分工区域（图6-1至图6-4）。

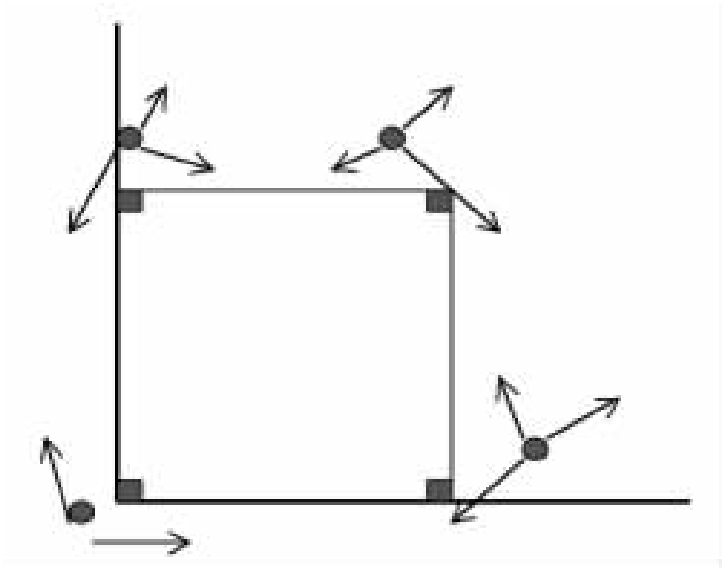

图6-1　四人裁判制分工区域

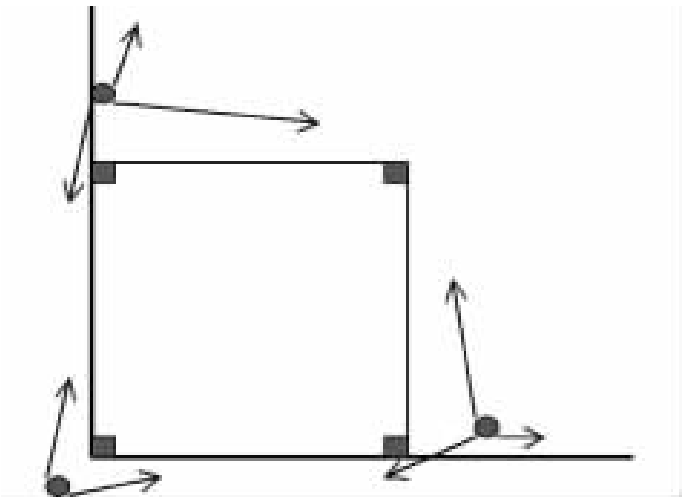

图 6 - 2　三人裁判制分工区域

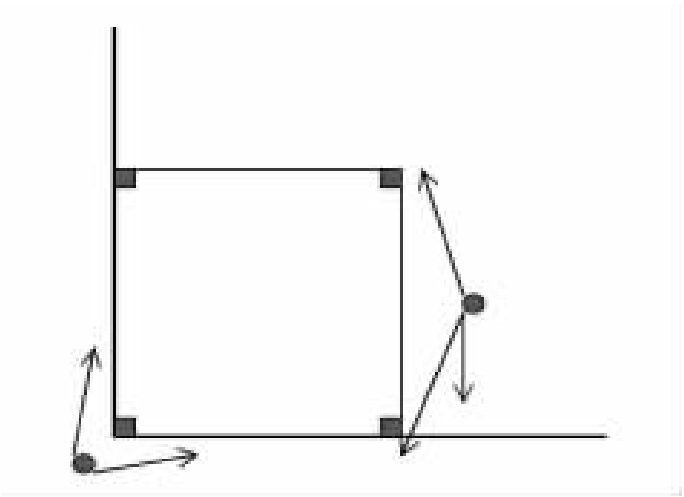

图 6 - 3　二人裁判制分工区域

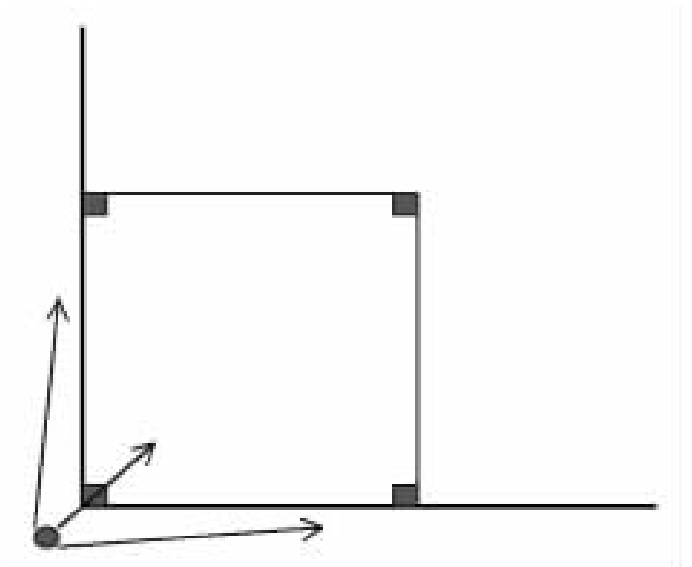

图 6 - 4　一人裁判制的裁判站位

除了在场上执行裁判工作的裁判员之外，在场外还应有裁判员和工作人员协同工作。在场外的裁判员中有一名裁判长，负责比赛的全面工作，另有两名记录员在本垒挡网的后面负责比赛情况的判定和记录工作。垒球比赛的记录员应经过专门的培训与考核才可以担任。垒球比赛的裁判员可以依据规则精神制定必要的临场规则并执行，有权命令拒绝执行裁判员判定的运动员、教练员、领队退出比赛，有权命令任何人员退出比赛场地。

二、垒球比赛裁判员在场上的位置与活动范围

司球裁判在场上的活动范围较小，但是他的职权很大，为了有效地作出正确的判决，司球裁判在场上必须及时地移动位置。

司球裁判的位置在接手的身后，在不妨碍接手传球动作和本

人视野的条件下，要尽量靠近接手。司球裁判的站立姿势是：两脚左右开立稍宽于肩，两膝弯曲，身体重心降低，上体稍前倾，两手托住护胸下沿两侧或置于身后，两眼平视与击球员击球时自然站立的腋部齐平，以能从接手头上或两侧肩上看到本垒上空的好球区为原则。

司球裁判员在判清“好”、“坏”球的同时还要看投手投球是否合法、接手接球是否漏接或犯规、击球员击球是否犯规、跑垒员离垒踏垒的情况、球的落点停止点、以及场上的攻守情况等。要重点观察，兼顾一般，所以有时必须移动位置，并及时以洪亮的声音和准确的手势作出宣判。

司垒裁判员分别站在一垒、二垒、三垒垒位后面。一垒和三垒司垒裁判员在应站在垒线延长线 3～5 米处或附近，二垒司垒裁判员应根据场上情况站在二垒后面左侧或右侧。司垒裁判员的任务，主要是当击球员把球击出，击跑员和垒上的跑垒员前进跑垒以及防守队员进行传接球传杀时，判断跑垒员是否安全上垒，是否被封杀或触杀，攻守双方队员有无妨碍或阻挡等犯规行为，并以准确的手势作出宣判。由于在比赛中击球和传球的方向不同，司垒裁判员要及时地移动或跑到有利的位置，看清情况才能作出准确的判断，一般而言，司垒裁判员应与来球方向保持 90 度角左右为宜。遇到击球员击出较远的外场腾空球时，司垒裁判员还要随球飞出的方向快速跑动，在接近球的落点附近观察情况，作出判断和手势。下面以四人裁判制为例，说明司球裁判与司垒裁判的站位与活动范围（图 6 - 5 至图 6 - 11）。

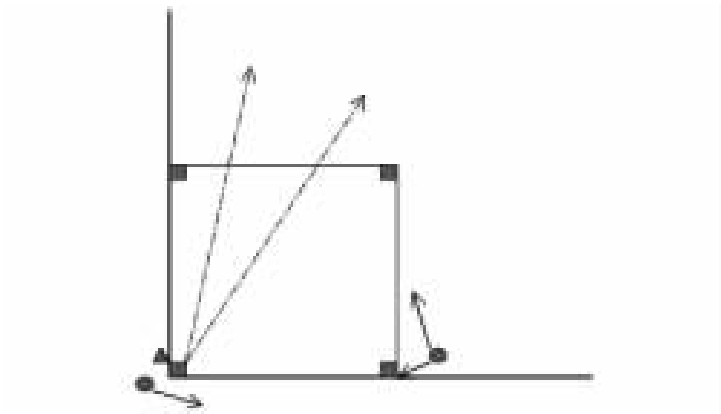

图 6 - 5

垒上没有跑垒员，击球员将球击向左半区，防守队员接球后传杀一垒，司球裁判员与一垒司垒裁判员的移动及站位。

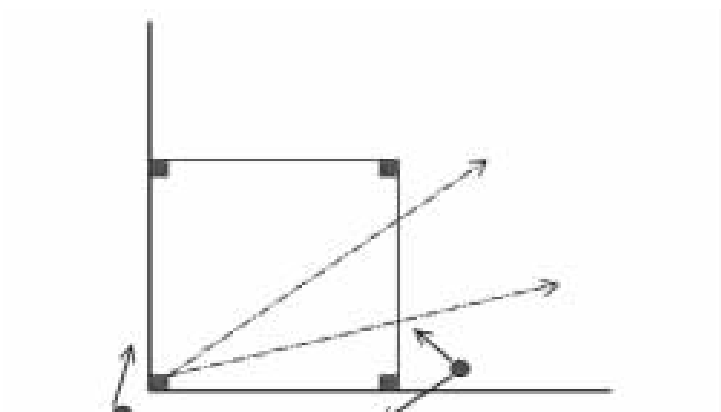

图 6 - 6

垒上没有跑垒员，击球员将球击向右半区，防守队员接球后传杀一垒，司球裁判员与一垒司垒裁判员的移动及站位。

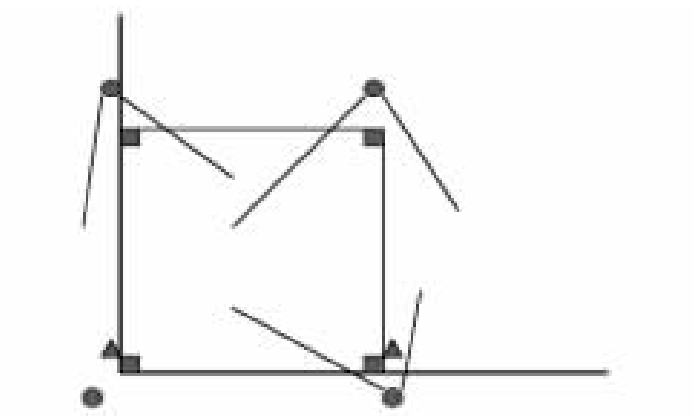

图 6 - 7

一垒有跑垒员时，各垒司垒裁判员的站位与观察范围。

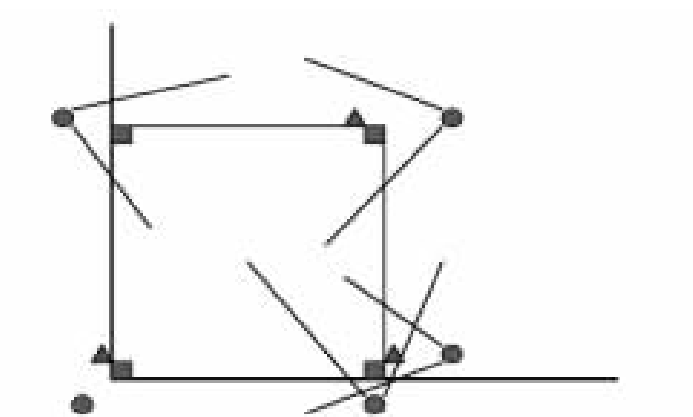

图 6 - 8

一、二垒或二垒有跑垒员时，各垒司垒裁判员的移动站位与观察范围。

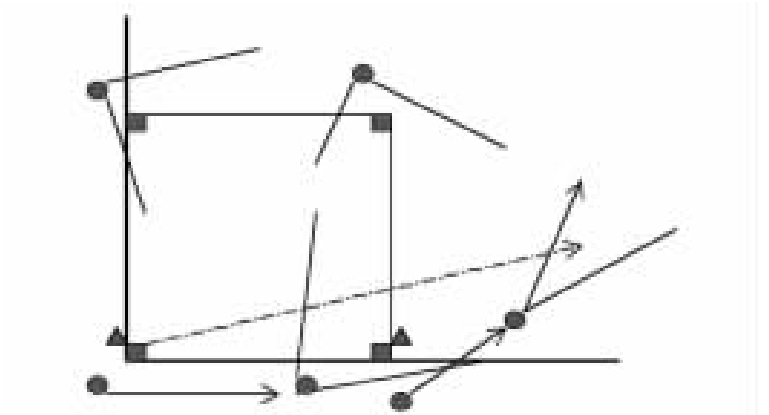

图 6 - 9

一垒有跑垒员，击球员击出右侧外场腾空球时，司球裁判员及各垒司垒裁判员的移动站位与观察范围。

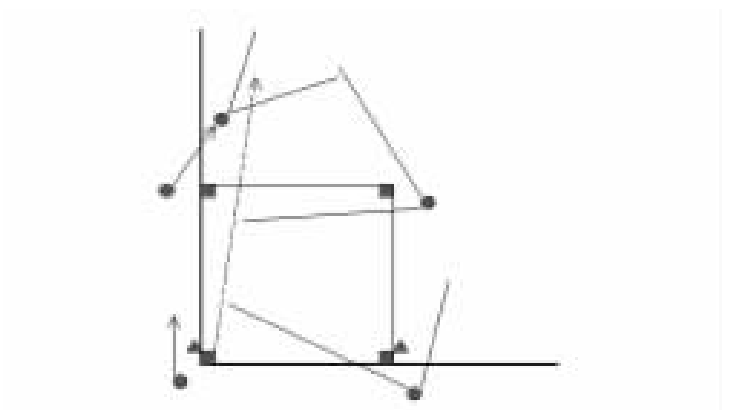

图 6 - 10

一垒有跑垒员，击球员击出向左侧的外场腾空球时，司球裁判员及各垒司垒裁判员的移动站位与观察范围。

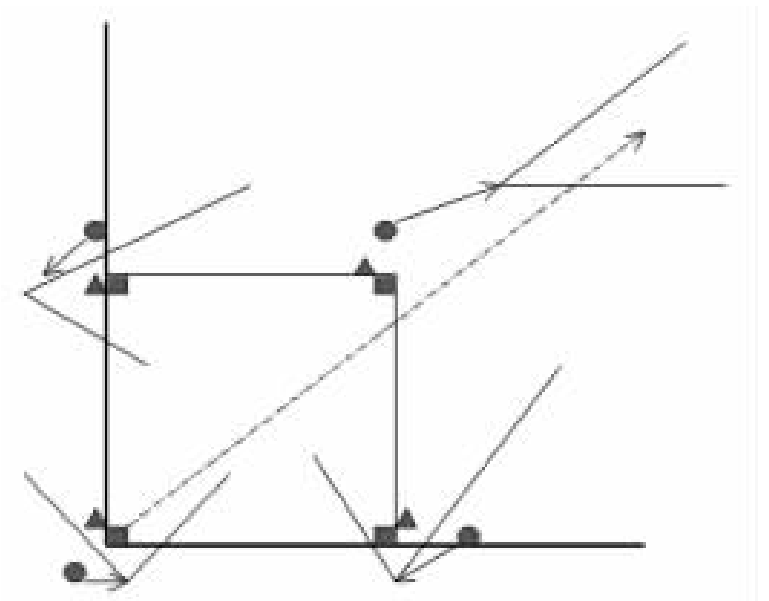

图 6 - 11

满垒，击球员击出中外场腾空球时，司球裁判员及各垒司垒裁判员的移动站位与观察范围。

三、垒球比赛裁判员的职责与分工

在一场垒球比赛中，所有裁判员与工作人员应是一个整体，司球裁判员、司垒裁判员和记录员分工虽然不同，但必须互相信任，互相尊重，加强团结与协作，才能做好比赛的裁判工作。

一场垒球比赛在赛前要做的工作一般有以下内容：

（一）裁判员和工作人员在比赛开始之前 20 ~ 30 分钟到达比赛场地，首先检查比赛场区，场地上的画线是否准确，比赛所用的器材、用具是否齐全，是否符合规定标准。

（二）裁判员应该了解比赛的规程及有关比赛的特殊规定等。

（三）主裁判召集所有裁判员和工作人员研究重点规则的判罚，统一裁判手势、联络信号及配合方式。

（四）召集比赛双方的队长抽签选择攻守权，索取比赛记录表等。

在比赛进行的过程中，司球裁判员与司垒裁判员的职责各不相同。司球裁判员的主要职责是：宣布比赛队的弃权、比赛开始、比赛进行；判断“好”球与“坏”球，界内球与界外球；宣布“内场腾空球”、安全进垒、出局和得分；判定投手的不合法投球，“投球中身”；宣判“本垒打”；宣布比赛结束、比赛结果与胜负等。司垒裁判员的主要职责是：宣布各垒位跑垒员的“出局”或“安全”；宣判跑垒员“离垒过早”、暂停、界内球、界外球；宣判高飞球被接杀；协助主裁判判断不合法投球和内场腾空球；判定“阻挡”与“妨碍”等犯规行为。

在正式比赛中，场外另设记录员 1～2 名，负责登记比赛队上场队员的姓名、号码、位置、击球次序，替补队员上下场及比赛技术统计等工作。重大比赛还应设有值班裁判长，在本垒打线附近还要设置 1～2 名本垒打线司线员等。

思考题：

1. 简述投手规则的要点。
2. 举例说明“好”球与“坏”球、“击”与“球”的区别和判断标准。
3. 怎样判断内场和外场的界外球？
4. 防守队使进攻队员出局的方法有几种？举例说明之。
5. 在哪几种情况下判击球员出局？
6. 跑垒员离垒过早有几种情况？判断跑垒员离垒过早的关

键是什么？

7. **什么情况下判跑垒员出局？什么情况判跑垒员安全进垒？**

8. **什么是封杀和触杀？二者的区别是什么？封杀与触杀之间存在什么关系？**

9. **怎样计算一场垒球比赛的胜负？**

10. **简述垒球比赛的裁判制与裁判方法。**

附录：棒垒球运动常用英语词汇

BASEBALL AND SOFTBALL

a. （= assists） 助杀次数

ab. （= at bat） 上场击球

aboard 在垒上

ace 一队中最优秀的投手

advance 进垒

ahead 领先（特指击球员与投手的关系，如“击”多于“球”为投手领先，反之则为击球员领先）

all out 三人出局

alpha 在最后一局中后攻队即使不攻仍能取胜的场合

anchor the right foot 固定右脚

apex of home plate 本垒尖角

arbiter 裁判员

ash （做球棒用的）桦木或秦木

“ash” 球棒

assist - out 助杀

at bat 上场击球

“average”player 把个人攻守率看得比全队成绩还重要的队员

away 出局

B（= passed ball） 接手漏接球

backer - up　**策应者**

backhand stab　**反手快接**

backstop　**接手；本垒后的挡网**

back up　**接应，策应**

bad ball　**难打的球（对击球员而言）**

bag　**垒，垒垫，垒包**

balk　**投手犯规**

“BALL！”　**“坏球！”，“球”**

ball - and - strike - deficit　**“击”少于“球”的不利局面（对投手而言）**

balloon ball　**（投手投出的）高弧度而经过本垒时下降的球**

base　**垒**

baseball　**棒球运动，棒球**

base hit　**安全打**

base knock　**安全打**

base lane　**垒线**

base on balls　**四坏球自由上垒**

base on error　**因守场员失误而上垒**

base path　**跑垒道（垒间线两侧各三呎以内的范围）**

base - runner　**跑垒员**

base - running　**跑垒**

bases crammed　**满垒**

bases full　**满垒**

bases loader　**满垒**

bases packed　**满垒**

base umpire　**司线裁判员**

bat　**球棒，击球**

batsman　**击球员**

batsmanship　击球技术

“batter out!”　击球员出局！

batters box　击球员区

batters record　击球员的成绩（一段时间内的累计成绩）

“Batter up!”　击球员就位！

Battery　投手与接手的总称

battery error　投接手失误

batting average　击球率

batting order　击球员上场顺序

batting practice　击球练习

batting team　击球队，进攻队

bean ball　投手投向击球员头部的球

beting the ball　跑垒员先于球到垒

beat out　跑垒员先于球到垒

behind　落后（特指击球员与投手的关系，如“球”多于“击”为投手落后，反之则为击球员落后）

bender　曲线球

bingle　稳上一垒的击球

BK（=balk）　投接手犯规

bleeder　擦棒球

blind spot　击球员击球的薄弱点

blocking　阻扰（指防守队员不合法地阻挠跑垒员进垒）

blooper　（投手投出的）高吊下旋球；打到内外场之间空当的腾空球

baseman　守垒员

bobble　接球后失落

bone　不应有的失误（指对规则不熟悉或临场判断不好而造成的失误）

bottom　后半局
bounder　（击球员击出的）滚跳球
boxman　投手
box score　比赛记录表
breadbasket catch　齐胸部位接球
breaking ball　变方向的球
breeze　投快球
bull - pen squad　候补队员
bunt　触击
busher　新手
called game　有效比赛
canto　局
canvas bag　帆布垒包
catch　接球
catcher　接手
catchers box　接手区
catchers interference　接手妨碍击球员
catchers lines　接手区限制线
catchers position　接受位置
caught stealing　偷垒被杀
center field　中场手
center field hit　中外场安全打
chances　守场员防守机会（包括传杀、助杀和失误）
change of pace　（投手）变换投球速度
cheap home run　刚刚打出栅栏外的本垒打
chest protector　护胸
choice of innings　选择攻守权
choke　短击

circuit **四个垒**

circuit clout **本垒打**

circuit drive **本垒打**

circus catch **（守场员）跳起接腾空球**

clean **击球员以安全打把垒上全部跑垒员带回本垒得分**

clean steal **安全偷垒**

clean up **击球员以安全打把垒上全部跑垒员带回本垒得分**

clean - up man **第四位击球员（一队中最强的击球员）**

club **球棒**

coacher **跑垒指导员**

coachers box **跑垒员指导区**

coachers lines **跑垒员指导区的边线**

connect **准而狠地击球**

corner **本垒板的边角**

corner ball **角球（通过本垒板边角的内角球或外角球）**

counter **司球裁判员使用的“击”、“球”、“出局”数记录器**

cover **填补、补漏**

crowd the plate **击球时紧靠补垒板站立**

curve ball **曲线球**

cut down **杀出局**

cut - off **拦截**

cutting a base **跑垒时漏踏一个垒**

cutting the corner **（投手投出的球）经过本垒边角**

deep **击到空当的远球；守场员移后防守的地方**

deep short **二、三垒间游击手分管位置的后方**

delayed steal **延缓偷垒（如跑垒员等接手回球给投手时才偷垒）**

deliver　（投手）投球

derrick　替换投手

diamond　内场；棒垒球场

dish　本垒

double　二垒打；双杀

double hit　二垒打

double kill　双杀

double steal　双重偷垒

double up　双杀中第二个接杀

down　出局

drag bunt　缩棒触击

drag the ball　击球员一面推棒把球击向投手和一垒垒线之间触击一面起跑

draw　吸引（跑垒员故意多离垒以吸引对方传球到自己垒上）

drive　用力击出的平直球

drop　下坠球

dug - out　球员席（设在两边看台最底层，稍低于地面）

clothesliner　（击球员击出的）平直球

earned run　投手责任得分

earned run average　投手责任得分率

error　守场员失误

Evers system　埃弗斯战术（击球员故作触击动作吸引守垒员离垒以便跑垒员偷垒）

extra - base hit　多垒安全打（即二垒安打、三垒安打、本垒打）

extra - inning　（平局后的）决胜局

fair　（击出的球）在界内

fair ball **界内球**

fair ground **界内场地**

fair hit **击出界内球**

fall - away slide **脚钩滑垒**

fan **第三击挥棒不中出局；挥棒不中**

far corner **三垒**

fast ball **（投手投出的）快球**

fat part of the bat **球棒的最粗部分（最理想的击球部位）**

fat pitch **好打的慢球**

feet - first slide **用脚前伸滑垒**

fence **（球场周围的）栅栏**

fence - buster **（经常把球打到球场周围栅栏处的）有力的击球员**

field **场地；防守**

fielder **守场员**

fielder's choice **守场员的选择（指守场员将击出的球接住后选杀跑垒员而不杀击球员）**

fielding average **防守率**

fielding chance **守场员防守机会（包括传杀、助杀和失误）**

fielding record **防守记录**

fielding team **防守队**

field umpire **司垒裁判员**

fireman **在紧急情况时上场替补的投手**

firing line **投手板**

first **一垒**

first base **一垒**

first baseman **一垒手**

first half **前半局**

flipper　投手；投手臂
fly　腾空球
fly catch　接腾空球
dust　投手故意向击球员身手投球
force　击球员迫使跑垒员进垒
force out　封杀出局
orce play　封杀
foul　界外球；打出界外球
foul bunt　界外触击球
foul fly　界外腾空球
foul ground　界外场地
foul line　边线（从本垒起通过一、三垒直到外场
foul out　击出界外腾空球被接杀出局
foul pole　边线末端的旗杆（用于识别界内界外球）
foul strike　判作一“击”的擦棒球和界外擦棒球
foul tip　擦棒球
four - bagger　本垒打
four balls　四坏球
four - master　本垒打
frame　局
free ticket　四坏球自由上垒
free trip　四坏球自由上垒
full base　满垒
full count　两“击”三“球”
full swing　全挥击球
fumble　漏接
fumbled grounder　（守场员）漏接地滚球
fungo　练习时击出的大腾空球

fungo bat **练习打大腾空球的球棒**
game **场（九局）**
“Game set!” **比赛结束**
garden **外场**
gardener **外场手**
gather in **接腾空球**
get **杀出局**
get two **双杀出局**
gift **四坏球自由上垒**
glove **分指手套**
good ball **好打的球（对击球员而言）**
good field no hit **强与守而弱于攻**
good wood **球棒最粗的部分**
go the distance **（一个投手）从头至尾投满九局**
grab **接球**
fly out **击球员击出腾空球被接杀出局**
grand slam **四分本垒打（满垒时击出本垒打）**
grip **握棒；握棒法；握球法**
groove **击球部位的中心（齐腰高，一般比较容易打）**
ground ball **地滚球**
ground into double plays **击出地滚球造成双杀**
grounder **地滚球**
ground home run **因守场员失误而造成的本垒打**
ground out **击出内场地滚球后在一垒被封杀**
ground rules **场地临时规则**
grounds **比赛场地**
guard **防守**
half inning **半局**

half way　垒间停顿（跑垒员在击球员击出腾空球后跑到两垒之间再定进退）

hammer　猛击

handling　接、传球

hardwood bat　硬木球棒

head - first slide　前扑滑垒

heavy batter　有力的击球员，强打手

helmet　安全帽

hickory　球棒

hill　棒球投手区的土墩

hit　击中；安全打

hit and run　击跑配合战术

hit batsman　投手投出的球击中击球员

hit by pitcher　击球员被投手投出的球击中

hitter　击球员

hit the dirt　滑垒

home　本垒

home base　本垒

home plate　补垒板

homer　本垒打

home team　主队；后攻的队

hook slide　脚钩滑垒

hop　（投手投出的）略微上升的快球；弹跳的球

hot corner　三垒；三垒手分管的位置

hurler　投手

illegal delivery　不合法投球

grass　草皮内场

illegally caught ball　不合法接球

illegally delivered ball **不合法投出的球**
illegal pitch **不合法投球**
in - course **（投手投出的）近身球（靠近击球员）**
in - curve **（投手投出的）内曲线球（靠近击球员）**
indoor baseball **室内垒球**
infield **内场**
infielder **内场手**
infield fly **内场腾空球**
infield hit **内场安全打**
initial corner **一垒**
initial sack **一垒**
inning **局**
innings pitched **（一个投手）投球的局数**
inshort **（投手投出的）内曲线球（拐向击球员）**
inside **（投手投出的）偏内坏球**
inside baseball **精通战略和技术的打法**
intentional pass **投手故意送击球员上垒**
intercept **拦接**
interference **妨碍行为（如接手妨碍击球员）**
irregular bounder **不规则弹跳的地滚球**
jackpot **四分本垒打**
keystone **二垒**
keystone combination **二垒手和游击手的协调配合**
keystone coener **二垒**
knuckle ball **（投手投出的）不旋转球**
last half **后半局**
lay one down **触击**
lead - off **首位击球员；每局中第一位击球员**

lead runner　领头跑垒员（最先上垒者）

“Left base too soon!”　“离垒过早！”

left field　左外场；左场手分管的位置

left fielder　左场手

left on base　残垒

lefty　用左手的球员

leg protector　护腿

line　垒线；划垒线；打出平直球

illegally batted ball　不合法击出的球

line out　击球员击出平直球被接住而出局；跑垒员在垒间被夹杀时跑出三呎线外出局

liner　平直球

long ball　（击球员击出的）远球

long swing　长挥击球法

low throw into the dirt　传出着地的低球

lumber　球棒

make a hit　击出安全打

man at bat　击球员

marker　跑垒得分

mask　护面

meat hand　不戴手套的手

miss　未击中；未投中；未接住球

mitt　合指手套

mound　（棒球）投球区的土墩

moundsman　（棒球）投手

move up　进垒

muff　漏接，接球失误

muffed fly　漏接的腾空球

nail 杀出局

next batter s box 击球员准备区

next to the base 紧靠垒位

nine 棒球队；垒球队

nip 以分秒之差把跑垒员杀出局

no game 被判为无效的比赛

nohit norun 一方的一个投手自始至终不让对方安打和得分的一场比赛

noisy strike （击球员击出的）拐出界外的高远腾空球

no pitch 投球无效（指投手在击球员未准备好时投球）

on deck （击球员）准备上场

one - base hit 一垒安打

one - hitter 一方的一个投手让对方得一次安打的比赛

one - two - three 一局中三个击球员接连被杀出局而没有一个人上垒

out 出局

out - course （投手投出的）外侧球

out - curve （投手投出的）外曲线球

out - drop （投手投出的）外下坠球

outfield 外场

outfielder 外场手

line drive （击球员击出的）平直球

out in order 在一局中头三名击球员连续出局

outside pitch （投手投出的）偏外坏球

overhand throw 肩上传球

over - run 超越垒位（跑垒员因上垒速度太快或滑垒不当而未能在垒位停住）

over - slide 滑越垒位

overthrow　过高的传球

pass　传球；四坏球自由上垒

passed ball　接手漏接球；野传球

pepper game　简短的赛前练习

perfect game　一方的一个投手自始至终不让对方以任何方法上一垒的一场比赛

picket　外场手

pick off　突然传杀（指投手或接手突然传杀缺乏警惕的跑垒员）

pilfer　偷垒

pinch hitter　关键时刻上场的替补击球员

pinch runner　关键时刻上场的替补跑垒员

pitch　投球，投出的球

pitcher　投手

pitcher s box　投手区

pitcher s duel　由于双方投手都很强，而比分很低的比赛

pitcher s motion　投手的投球动作

pitcher s mound　（棒球）投球区的土墩

pitcher s percentage　投手投球率

pitcher s plate　投手板

pitcher s rubber　投手板

pitching foot　（投手的）轴心脚

pitching rules　投球规则

pitch out　投手故意投出坏球以防止对方使用偷垒或击跑配合等战术

pivot man　接球后转身作第二传的队员

place hitting　定位击球，打落点

plate　本垒；投手板

plate umpire **司球裁判**

platter **本垒**

play deep **（守场员）移后防守**

player in the box **投手**

play in **（守场员）近迫防守**

playing field **比赛场地（包括内场和外场）**

pop - fly **小腾空球**

outfield fiy **外场腾空球**

port - sider **使用左投球的投手**

position **防守位置**

positioning adjustments **调整布局，调整防守位置**

pound **有力地击球**

powder **有力地击球**

power house **善于打远球的击球员**

pull **早挥棒击球（右手击球员击向三垒，左手击球员击向一垒）**

pull hitter **早挥棒的击球员**

pull off **诱使跑垒员离垒**

pull the string **用投快球的动作投出较慢的球**

put - out **杀出局**

quick return **过早投球（投手向没有准备好的击球员投球）**

rally **进攻队在比分落后的情况下连续得分使局势好转**

ready position **预备姿势**

receiver **接手**

regulation curve **普通曲线球**

regulation game **正式比赛**

relay **接力传球（常指从外场传球至内场特别是本垒）**

relief pitcher **上场替换的投手**

relieve　替换

reverse durve　反向曲线球

right field　右外场；右外场手分管的位置

right fielder　右场手

rise　（投手投出的）飞至本垒板时上升的球

roller　（击球员击出的）在地面滚动的球

rookie　新手

round trip　本垒打

rubber　本垒板；投手板

run　跑垒

run - down　夹杀

runner　跑垒员

run out the hit　击球员打出界内球后不管对方接住与否都坚持跑向一垒

runs batted in　归功于击球员击球的跑垒得分

sack　垒

sacker　守垒员

pop - up　小腾空球

sacrifice bunt　牺牲触击球

sacrifice fly　牺牲腾空球

sacrifice hit　牺牲打

safe　安全进垒

safe hit　安全打

safety bunt　上垒触击球

scalped field　没有草皮的场地

score a run　得一分

scratch hit　侥幸的安全打（击球员击出的软弱无力的球但因守场员未能及时接杀而安全上垒）

screen **挡网**
second **二垒**
second base **二垒；二垒手分管的位置**
second baseman **二垒手**
shagging files **比赛前测试风力和风向的试打**
shake off **投手不按接手暗号投球**
shasllow **守场员迫近防守的位置**
shave **（投手投出的）擦过击球员身体的球**
shell **猛击球**
shine ball **投手用自己的衣服或手套擦过的球**
shinguard **护腿**
shortfield **游击手分管的位置（二垒和三垒之间）**
short safety **小安全打**
shortstop **游击手**
short swing **短挥击球法**
shut out **不让对方得分**
sidearm throw **体侧传球**
side at bat **攻方，进攻队；击球的一方**
sign **暗号（投手和接手之间）**
signal **暗号（投手和接手之间）**
sinker **下坠球**
skull protector **安全帽**
slab **投手板**
slab artist **投手**
slide **滑垒**
slider **（投手投出的）向击球员外侧自然旋转的球**
sliding pad **（缝在裤腿上的）滑垒衬垫**
slugger **强击手**

sacrifice　牺牲打
slump　连续输分；一段时间连续投不好或打不好
snap　甩腕急传短球
sock　猛击球
softball　垒球运动；垒球
solo homer　一分本垒打（垒上跑垒员击球员击出的本垒打）
southpaw　用左手的投手
sphere　球
spike　棒球鞋；鞋钉
spit ball　投手吐上唾沫的球
spray hitter　能把球打到各个位置的击球员
squeeze play　抢分战术
stanza　局
steal base　偷垒
step out　击球员击球时脚踏出击球区
stolen base　跑垒员偷得的垒
straddle the base　跨垒站立
straight away　守场员不根据临场情况移动防守位置
stranded　残留在垒上
stride　击球时前脚伸踏的距离
stretch　（棒球）投手投球前的伸臂动作
“Strike!”　“击!”“好球!”
strike out　（击球员）三击不中出局
strike - out　（记入投手成绩的）三“击”
strike zone　（击球的）好球部位
submarine pitcher　采取低手投球法的投手
sure batter　有把握的击球员
surprise bunt　突然触击

swing 挥棒；（投球或传球）摆臂

swinger 击球员

swinging bunt 挥棒触击球（由于挥棒不当而造成）

switch hitter 左右手都能打的击球员

tag 触杀；猛击球

tag out 触杀

tag up （跑垒员在腾空球被接住后）返回原垒

take a pitch （击球员）故意不打某一个球

take the field 进场防守

“Take your base!” “上垒！”

Texas leaguer 击至内外场之间空当的腾空球安全打

slugging percentage 多垒安打率

third 三垒

third base 三垒；三垒手分管的位置

third baseman 三垒手

three - bagger 三垒打

three - base hit 三垒打

three - foot line 三呎线，跑垒员限制线

three man on 满垒

three - run homer 三分本垒打（垒上有两个跑垒员时击出的本垒打）

three - strike 三“击”

throw 传球

thrower 传球者；技术不高的投手

throw out 传杀

thumb out （裁判员用拇指作手势）宣判出局

tie game 得分相等的比赛

“Time!” “暂停！”

tip　擦棒球

top　击球时打到球的上部（击成弹跳较大而速度较慢的地滚球）

top（of an inning）　前半局

toss　短距离抛球

tosser　投手

toss out　短距离抛球传杀

total bases　安打上垒总数

total chances　一个守场员的防守机会总数

touch out　触杀

trap　夹杀；把一弹球接住

trapped ball　被接住的一弹球

trap play　藏球触杀

triple　三垒

triple hit　三垒打

triple play　三重杀

triple steal　三重偷垒

triple up　三重杀中第三个接杀

turns at hat　出场击球次数

twin killing　双杀

twirl　投球

twieler　投手

two - bagger　二垒打

two - base hit　二垒打

two - hitter　一方的一个投手让对方得两次安打的比赛

two oclock hitter　练习时打得很好而比赛时打得不好的击球员

two - run homer　二分本垒打（垒上有一个跑垒员时击出的

本垒打）

ukulele umpire　二垒裁判员

ukulele - in - chief　主裁判

underhand throw　低手传球

unfairly delivered ball　投手投出的坏球

up　（击球员）在击球

upright position　挺身姿势

up to bat　（击球员）在击球

utility player　能攻善守的队员

vest pocket catch　齐胸部位接球

wagon - tongue　球棒

waiter　善于选球的队员

wait out　选击（击球员等投手投出好打的球才打的战术）

walk　击球员（因投手投出的四个坏球）自由上垒

warm - up pitch　赛前试投

waste ball　弃球（指投手在“击”多于“球”时故意投坏球企图使击球员三击不中出局）

waste pitch　弃球（指投手在“击”多于“球”时故意投坏球企图使击球员三击不中出局）

whiff　挥空棒

whip　投手用以投球的手

wide　投偏；传歪

wild pitch　（投手）暴投

wild throw　野传

willow　球棒

wind - up　投手投球时的绕臂动作

wind - up position　投手正面投球法

wing　投手用以投球的手；左右外场手

winning hit　**决定胜负一击**
winning run　**决定胜负一分**
winning shot　**决定胜负一击**
wood　**球棒**
WP（= wild pitch）　**暴投**
XX（= force out）　**封杀出局**