

一、正确使用棒球手套接球

1、正确佩戴方法：

- 将五指张开伸入手套约半掌，手套将手延伸放大。
- 拇指和小指套进手套内部的固定皮带，防止手套滑落。
- 食指通常会放在手套外面，减轻接球时产生的撞击和疼痛。

2、正确接球部位：

- 将棒球手套自然张开，将棒球放入手套，棒球自然滚动的部位就是正确的接球部位，这个部位被称为球窝。
- 正确且舒适的接球部位位于手掌的虎口处，接球时尽量避免使用手指和手掌部位接球。
- 接球时手保持放松，球接触到皮革后手套自然开合，微微夹住棒球使其不掉落。

3、接球的手法：

- 响指式：五指张开，使用虎口处和食指部位接球，接球时中指、无名指、小指与拇指做指根握紧夹住棒球，使球不掉落。将该技术动作比喻为打响指有助于学生形象地理解和快速地掌握动作。
- 小鸡啄米式：五指张开使用虎口处和食指部位接球，接球时手掌保持空心，五指指尖同时握紧夹住棒球，使球不掉落。将该技术动作比喻为小鸡啄米有助于学生形象地理解和快速地掌握动作。

二、常见的持球方法

1、“龙爪手”三指四缝线握球法：

- 使用拇指、食指、中指指尖呈三角形握紧棒球。将该技术动作比喻为龙爪手有助于学生形象地理解和快速地掌握动作。
- 握球时尽量将食指、中指指尖扣在棒球的从下到上的第四条缝线上，以增加出手时的摩擦使球直线飞行提高传球的准确性和稳定性。

2、四指握球法：

- 在初学者或学生手掌或年龄比较小的情况下，可以在三指握球的基础上使用无名指，变化为四指握球，帮助学生更好地完成传球动作。
- 随着学生年龄和水平的增长和提高，在练习过程中要逐渐改变为三指四缝线握球。

3、五指握球法：

- 五指和掌心完全包裹棒球，通常在近距离下手抛传球时或幼儿棒球时期采用五指握球法该方法是棒球练习中必须掌握的握球方式。

三、砸手套球感练习

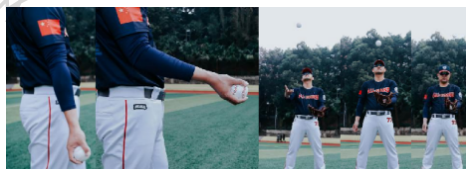
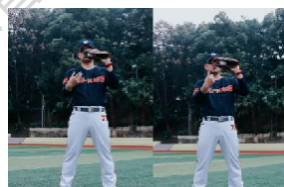
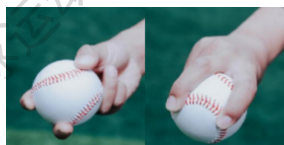
- 采用龙爪手三指四缝线握球，将球用力地砸入棒球手套的正确接球部位
- 待球接触棒球手套皮革时，跟着棒球的惯性冲击力，采用“响指式”或“小鸡啄米式”接球手法自然夹紧棒球，使球不掉落。
- 此项练习的目的是提高接球时手套开合夹球的操控和自然感觉，是所有接球技术的基础

四、迎面接球球感练习

- 在砸手套练习的基础上，将手套放置于面前，将棒球迎面向手套的球窝处投掷，待棒球接触手套皮革时将球夹住使球不掉落。
- 此项练习将帮助初学者克服对迎面来球的恐惧，提高接球的熟练度，快速掌握接平飞接球的技术要领。

五、低位接球球感练习

- 采用五指握球法，将球原地向上抛，球略高于头部。
- 将手套自然放置于腹部或以下位置，手套接球部位朝向棒球垂直飞行掉落轨迹。



- 待棒球落入手套接触皮革将手套闭合，夹住棒球使其不掉落。
- 使用手腕驱动抛球，原地或近身抛球，要做到原地自抛自接。
- 此项技术通常在来球位置较低的情况下使用。

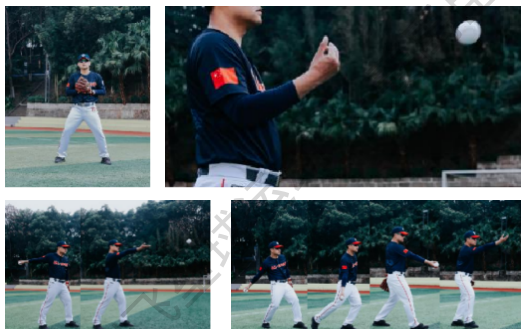
六、高位接球感练习

- 采用五指握球法，将球原地向上抛，球高出头部 1 米以上。
- 将手套自然放置于肩部以上位置，手套接球部位朝向棒球垂直飞行掉落轨迹。
- 待棒球落入手套接触皮革将手套闭合，夹住棒球使其不掉落。
- 使用手腕驱动抛球，原地或近身抛球，要做到原地自抛自接。
- 此项技术通常在来球位置较高的情况下使用。



七、近距离下手抛球

- 合手握球，采用五指握球方法，准备传球。
- 使用小臂驱动的抛球方法，通常在原地高抛或近距离传球的情况使用，练习时要做到双人对抛传接；
- 使用大臂模仿钟摆动作驱动的抛球方法，通常在中远距离传球情况下使用，练习时要做到双人对抛传接；
- 使用步伐移动的驱动全身发力的抛球方法，通常在中远距离的需要传出平稳、快速、准确的球时使用，练习时要做到双人对抛传接。



八、远距离上手双 L 传球

- 合手握球：根据球和学生手的实际大小，帮助学生找到适合自己的握球方式，可以采用三指、四指、五指握球法。重点采用三指握球法。
- 手腕投球：使用手腕驱动投球，感受出球拨指发力，要做到投球效果可以准确、有力地砸地面目标上；
- 小臂投球：使用小臂驱动投球，感受向前伸臂出手位置，要做到投球效果准确、平直、快速，能完成对传；
- 大臂双 L 势投球：使用双臂 L 势拉伸鞭打驱动投球，转髋、转肩、手臂上扬、肘部高于肩，感受利用身体的拉伸和旋转释放力量完成投球，要做到投球效果准确、平直、快速，能完成对传；
- 全身驱动抛球：使用步伐的驱动全身发力投球，感受利用全身协调发力自如地完成投球，要做到中远距离投球效果准确、平直、快速，能完成对传。
- 六步分解练习：第一步握球准备，第二步躯体蓄力，第三步伸踏引臂，第四步登地转身，第五步身体下压、挥臂出球，第六步自然随挥。
- 三步分解练习：第一步握球躯体蓄力，第二步伸踏引臂，第三步登地转身、身体下压、挥臂出球、自然随挥一气呵成。
- 距离较近时可采用腰腹核心驱动传球，避免传球力量速度过大队友接球失误。
- 距离较远时可采用全身驱动传球，避免力度不够传球不到位。



九、接球准备姿势

1、“贝壳手”高位接球：

- 全身放松，双脚开立，屈膝预备，掌握重心，左手掌心面向来球方向，右手在左手小臂位置准备保护。
- 手肘自然向下垂直，双手呈现珍珠贝姿势，目视来球方向准备接球。

2、“贝壳手”低位接球法：

- 在贝壳手高位接球法的动作基础上，双手保持动作并逆时针旋转置于腰部以下位

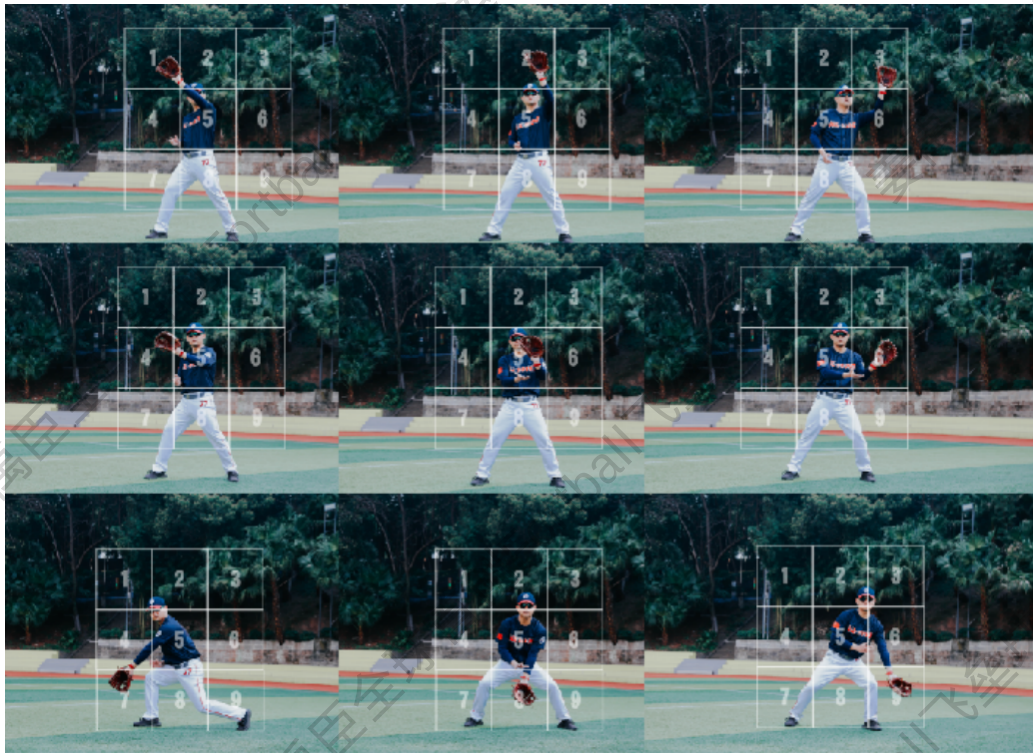


置，根据来球高度和状态调整双脚动作幅度和重心高度。

- “太极气功”转换法：左手低位顺时针旋转手腕反手接球，通过双手逆时针和顺时针的像太极拳和旋转感受接球位置的转换，将该动作的感觉比喻为太极拳和气功，帮助学生更加形象地理解掌握。

十、九宫格接球位置

- 原地站立面向来球方向，根据来球可能出现的 9 个位置，使用相对应的 9 种接球姿态。
- 变化接球姿态的目的都是为了让棒球手套球窝正面向向来球，使来球自然进入手套之中。



十一、接平飞球

- 原地站立，身体微屈准备瞬间反应做出动作，双手放置于九宫格的中间位置。
- 注意力集中，目视来球，根据来球方向、速度、距离快速移动，使用“贝壳手”上位接球法，让手套球窝朝向来球飞行轨迹，等待棒球自然落入手套。
- 待球落入手套球窝与皮革接触时使用“响指式”或“小鸡啄米式”接球方法闭合手套，使球不掉落。
- 接球后手套和传球手迅速在胸前合手握球，传球手迅速采用三指四缝线握球法握住棒球，不能脱手，身体迅速朝向来球目标方向做出上手双 L 传球动作。



十二、接地滚球

- 原地站立，身体微屈准备瞬间反应做出动作，双手放置于九宫格的中间位置。
- 注意力集中，目视来球，根据来球方向、速度、距离快速移动，使用“贝壳手”上位接球法，让手套球窝朝向来球飞行轨迹，等待棒球自然滚入手套。
- 接球动作：双脚自然分开稍宽于肩，接球手同侧脚略向前半蹲，双腿半蹲，塌腰伸手，使用“珍珠贝”低位接球准备姿势，接球

手的手指向下，指尖触地，掌心朝向来球，待球进入手套传球手迅速盖上手套并取球、握球，双手利用球的冲击力将球顺势回收至胸腹，防止球掉落并准备传球动作，右脚向前垫步连接传球动作。

- 接球点：身体快速移动至球的滚动路径范围之内，最大限度争取正面迎球，根据球速调整步伐和动作姿态，在球即将到达前 2 米左右时做接球动作。
- 步伐：根据球的运动轨迹和速度以及自己位置与球的距离，可以采用小碎步、垫步、交叉步、跑步等移动方式快速移动与球会合。
- 注意时机不能太早，棒球地面滚动时路线不准确。也不能太晚，容易错过时机。
- 接球后迅速将双手提到腹部，目的是保护球不掉落，并合手握球衔接下个传球动作。



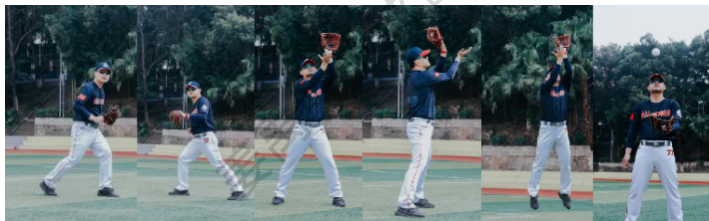
十三、接弹地球

- 准备姿势：接弹地球的准备姿势与接平飞球和地滚球的准备姿势相同。
- 接球点：身体快速移动至球的弹跳路径范围之内，最大限度争取正面迎球，根据球速和弹跳规律调整步伐和动作姿态，在球的弹跳点反弹的一瞬间接球是最佳时机，其次为反弹的最高点，再次为降落时，尽量避免在球上升时接球。
- 手法：在因球速较快弹跳较猛烈时可以根据实际情况采用正手接球或反手接球，在球的弹跳高度超过腹部时可采用反手胸前接球（“贝壳手”高位接球）。面对向身体右侧方向来球在无法及时迎面正手接球时，可以采用反手接球。在球弹跳高度低于腹部时尽量使用正手接球（“贝壳手”低位接球）。
- 步伐：根据球的运动轨迹和速度以及自己位置与球的距离，可以采用小碎步、垫步、交叉步、跑步等移动方式快速移动与球会合。



十四、接高飞球

- 准备动作：与接平飞球技术基本相同；
- 步伐：目视来球，脚下快速移动与球的落点汇合，接球后快速调整步伐连接传球动作。
- 手法：与接平飞球技术基本相同，可以根据情况使用球感练习中的肩上高位接球或腹部低位接球的方式接球。
- 如果球的飞行轨迹在身体的后方，较高或存在难度可以使用起跳的方法接球。
- 如果球的飞行轨迹在身体的前方，较高力量较弱可以使用低位接球法接球。



十五、移动接球

1、左右横跨步移动接球：

- 当来球在偏向于左侧时，身体微屈，脚下向左侧横跨两个步，位于来球的正面位置。
- 到位之后，左脚带动接球手和身体下潜做正面接地滚球动作。
- 当来球在偏向于右侧时，身体微屈，脚下向右侧横跨两个步，位于来球的正面位置停止移动。
- 到位之后，右脚带动接球手和身体下潜做正面接地滚球动作。

2、左右侧交叉步接球：

- 当来球在偏向于左侧时，身体微屈，脚下向左侧横向交叉步移动，位于来球的正面位置停止移动。
- 到位之后，左脚带动接球手和身体下潜做正面接地滚球动作。
- 当来球在偏向于右侧时，身体微屈，脚下向右侧横向交叉步移动，位于来球的正面位置停止移动。
- 到位之后，右脚带动接球手和身体下潜做正面接地滚球动作。



十六、触杀

- 触杀是棒球比赛中淘汰对方球员出局技术，接球后用持球手触碰对方队员即为触杀，触杀时必须球不离手。
- 对方球员可以逃跑或躲避避免被触杀出局。
- 对方球员可以逃跑或躲避避免被触杀出局。
- 在棒球比赛中防守队员可以移动追逐躲避触杀地进攻跑垒对队员。
- 而在本教材中，参照棒球规则，飞垒球攻守双方角色互换，持球方为攻防，攻守双方以获得球权攻守转换。
- 本规则中因持球队员不能双脚离地移动，所以持球队员只能在原地触杀。
- 持球队员可以以单脚为轴原地四周触杀对方球员，不能移动追逐触杀对方球员。



十七、触杀拦截

- 触杀拦截是指在比赛进行中，双方队员可以在没有肢体接触的前提下，破坏、干扰、拦截对方传接球，拦截成功后随即攻守互换，持球队员可以触杀身边对方球员。
- 拦截成功后攻守随即互换，接球失败的球员要立刻躲避被持球队员触杀淘汰。



十八、封杀牵制

- 在比赛中接球队员在球场左右两侧接球踩垒成功即为封杀，封杀出现之后裁判员判罚对方离本侧垒包最近的一名队员出局 out。
- 防守方队员在攻防封杀队员接球踩垒前抢先踩雷不离垒即为封杀无效安全上垒，裁判判定 safe。
- 封杀牵制规则和战术目的是防止所有防守方队员集中在本方垒包附近围守，以降低比赛的观赏性和竞技水平而设置。



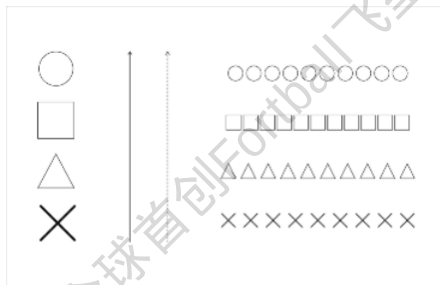
十九、教学法

1、基本技术练习的教学法：在基本技术的教学过程中，教师通常要使用示范、讲解、组织练习、巡视观察、纠正和鼓励、游戏比赛、评价等方法开展教学，所以要求教师在教研和备课中注意以下几个方面：

- 示范：要做到动作规范、完整、到位，这需要教师日常勤加练习自我提高。
- 讲解：要做语言简洁、清晰、准确、到位，这需要教师平常多做总结提炼并加以练习。
- 组织练习：要做安全、合理、充分、均衡，这需要教师在备课时根据学生人数、学习情况、场地条件、器材设施条件、课时长度和课程目标进行合理的规划和设计。
- 巡视观察：要做到兼顾全局，观察学生练习状态、课堂纪律、技术动作、安全隐患，要做到对课堂充分掌控。
- 纠正：在巡视观察的基础上，及时观察到每一名学生的技术动作和练习状态，对学生错误及时纠正和鼓励，对优秀表现给予及时表扬。
- 游戏比赛：本项目本身就是一项游戏比赛，在课堂上教师可以根据学生基本技术练习情况合理安排比赛实战。
- 评价：结合学生练习情况，阶段性安排规范的技术考核，对学生的基本技术和比赛表现进行评价，给予学生激励。

2、小组练习组织安排示意图：

- 书写和勾画课程设计的组织安排示意图是体育教师、教练员的一项重要基本功。有助于教师、教练员清晰合理地设计课程，安排练习。更有助于学生直观地了解练习内容，明确学习任务。将大大地提高课堂效率。
- 在日常课程教学设计中，教师会通过勾画平面图的方式展现上课时学生活动的组织调度，教师通常会用圆形、正方形、三角形、X形来表



示人员站位，用虚线箭头或实线箭头来表现行动路线和运动轨迹。

- 通过手绘在板书或纸面上绘制出各类不同的运动的小人是师范院校对体育教师、教练员培养的一项重要技能和必修科目。此项本领有助于在教学中帮助学生分解技术动作、拆解技术要领，使学生更加直观地理解技术动作，高效率地掌握本领。
- 随着数字信息化在教育教学中的发展和广泛运用，教师可以通过电脑制作出更加精美的图片。

二十、教学模块

1、双人小组对练示意图：

- 学生掌握基本技术要领后，老师安排学生两两一组，面对面传球。
- 近距离下手抛球平飞球。
- 中远距离上手传平飞球、下手抛地滚球。
- 远距离上手传平飞球、高飞球、弹地球。
- 要求学生每传球一次学生要喊出传球的次数。

2、一对多小组练习：

- 学生掌握双人小组对练的本领后，老师安排学生若干人组成一组，以一名技术相对稳定的学生作为小队长，其他同学排成一列纵队轮流接球。
- 传球小队长位置可以轮换。
- 近距离下手抛球平飞球。
- 中远距离上手传平飞球、下手抛地滚球。
- 远距离上手传平飞球、高飞球、弹地球。
- 要求学生每传球一次学生要喊出传球的次数。

3、三人小组外场拦截接力练习：

- 学生三人一组，中远距离或远距离横向或纵向排列。
- 从右向左或从左向右、从前向后或从后向前反复接力传球。中间中转队员可以轮换。
- 该项练习是模拟棒球比赛中外场拿球向内场回传拦截对方跑垒进攻的战术配合。
- 要求学生每传球一次学生要喊出传球的次数。

4、多人小组夹击接力练习：

- 学生多人一组，平均人数分成两列对向练习。
- 使用下手抛球相互传球接力近距离传平飞球、中远距离传平飞球、地滚球或弹地球，保证球不漏接、不掉落。
- 要求学生每传球一次学生要喊出传球的次数。
- 完成传球和报数后学生迅速移动到对方队伍最后一名的位置，准备继续接力传球。
- 此项练习的目的是提高学生在运动状态下传接球的实战效果和模拟在棒球比赛中在跑垒员主动上垒时夹击触杀他的防守战术。

5、四人小组封杀接力练习：

- 学生四人一组成正方形中远距离排列，顺时针、逆时针、交叉传接球。
- 要求学生每传球一次学生要喊出传球的次数。
- 此项练习的目的是提高学生在实战状态下传接球的稳定性，模拟在棒球比赛中在跑垒员被动上垒时封杀他的防守战术。

