



## 壘球打擊技巧

※球棒不要往後拉形成倒棒，直接往前水平式揮棒一氣呵成，盡量瞄準腰部-胸部間附近左右的球再出棒，此外，壘球因為很慢，所以腳的站位比較不重要，打擊時配合落球點移動腳步只要不要離開打擊區即可。

### 一、切勿胡亂地揮棒

- ❑ 打擊時最要緊的是看準球以後再出棒。而看準球的方法是：打者的臉儘可能正面朝向投手，雙眼正視投手投球，脖子不用刻意扭轉，只需輕鬆地把下巴放在左肩上即可，避免偏斜，目光也不要由下往上看，頭要正，下巴微收，打者保持俯瞰投手的視線較佳。肩膀要和打擊區線保持平行。
- ❑ 打者從球投出到進入捕手手套為止，都須全神貫注地看著球，這是最重要的。

### 二、多一倍的揮棒練習

- ❑ 球棒選適合自己的，選棒的時候要適合自己的能力，應該選能揮棒敏捷的球棒，球棒就像打者手腕的延長，若不能自由地揮動，打擊也就無法得到進步。
- ❑ 打擊最要緊的是取決於棒頭的揮動速度，因球棒過重而揮動不易，那就會打不好，因此，比別人多一倍的揮棒練習是絕對必要的。不僅在球場草地練習而已，希望選手們每天在自己家裡能練習揮棒100次以上，有時候為了加強腕力，也可以選用較重的球棒來作揮棒練習。

### 三、不要緊握球棒

- ❑ 正確的球棒握法是不可握得太緊，柔軟地且確實握住球棒。有如輕擰濕毛巾的感覺。而且，手掌切勿全部緊貼球棒，如手掌全部緊貼球棒的話，揮棒動作容易顯現遲頓。
- ❑ 握球棒時，右手不要顯得太緊張，最好能和左手一樣放輕鬆。因為如果右手太緊張的話，在揮棒後直到球棒碰到球為止，右手之手掌會產生推動球棒的動作。

### 四、打擊手雙腳的寬度應和打擊區的線平行

- ❑ 雙腳和打擊區之線呈平行狀態，雙腳寬度大約與肩同寬即可，雙腳寬度若太寬的話，腰部將無法扭轉而變為僅用臂力揮出球棒，相反的，若雙腳寬度太窄的話，整個身體重心之移動會變得很激烈，且身體之中心線也會變得搖擺不定。
- ❑ 雙腿伸直，稍微彎屈地自然站立即可。總而言之，身體應自然地伸直，並感覺到頭和腰部呈一直線之狀態。準備好作擊球姿勢時，雙腳重心不可僵硬地放在腳的內側，應放在雙腳之大拇指附近。



## 五、水平式揮棒

- 正確之揮棒法只有一種，即是水平式揮動球棒之水平揮棒法，以將棒球由上往下打擊之方式揮棒的話，球棒最後會呈現水平式揮動，故日本人擅自取此名稱。因為一開始就想以平式揮動球棒的話，結果無論如何會容易變為向上揮棒法。

## 六、以最短的距離擊球

- 在作揮棒練習，應確認將球棒由斜上方由上方往下打擊之姿勢。如此，打擊出去的球自然形成直線，強有力的滾地球。
- 因此從一開始到最後，必須呈水平式扭轉的並非球棒，而是肩部及腰部。揮棒時，兩肩不可一高一低，應保持平行，同時腰部也必須水平地扭轉。

## 七、不要太用力揮棒

- 雖說應使力地揮動球棒，但也不能過度地揮動球棒。因為在揮棒時愈用力的話，愈不容易擊中球。若太用力揮棒打擊的話，當然球棒會變得搖晃不定而使得擊中率下降。
- 即使不全力揮動球棒，只要能快速地並在最短距離內揮棒，使球棒能確實擊中球的話，球一定會飛得很遠。揮棒動作正如同投球時，會盡量將朝後拉臂之姿勢縮小，而將朝前投球姿勢擴大一樣。
- 注意不要太用力揮棒，應先在最短距離之內（不繞遠路，縮短揮棒軌道）確實地揮出球棒。
- 放輕鬆，別用蠻力揮棒：有些人在從做好揮棒準備動作時開始，就已將球棒之前端部分深深推向腦後。這樣一來，不但球棒無法快速揮出也無法擊中球，而且，即使能快速地揮出球棒，球棒之前端部分也會繞大圈，搖晃不定，因而也極不可能正確地擊中球。因此正如剛才所述，在往後揮棒時，應注意不要將球棒太深入地推向腦後。

## 八、打擊分四部份的動作

- 腳：必須有支撐腳的動作。意即打擊時，左腳必須成為支撐、轉體的軸腳；而，右腳則配合腰的動作，將下半身的力量灌在球上。
- 腰：隨腳部動作的輔助，做完轉體的動作。此時擊球點應在身體左前方。如果擊球點在身體前方，腰部力量無法灌在球上，而且手部動作也無法張開，影響擊球動作。
- 手：順著揮棒面（正確的姿勢所應有的假想弧面）作動，並注意保持擊球點在身體左前方。
  1. 揮棒時，右手不可低於左手，否則易形成撈球姿勢，擊球點會從身體左前方改變至身體前方。
  2. 擊中球時，手應是張開的，除了腳，腰，手部的力量，再應加上手腕的力量，在擊球瞬間灌注在球上。（要練轉腕的動作，可以考慮甩毛巾）。



3. 揮棒完成動作應收棒。打到球就放掉整個身體的力量，球不會有尾勁。

■ **眼：**請看以下幾點：

- (a) **眼睛盯球，球棒揮平是最重要的前提。**球棒為完全擊中球心，擊到球的下半部球就往上飛；擊到球上半部，球自然形成強勁滾地球。如果完全擊倒球心，就算沒有大力揮擊，球應該還是非常強勁。
- (b) **推打右半邊：**慢壘因為球速慢，打者可**藉由腳步來調整**球預定要飛的方向，常常右外野的守備又是三個外野最弱，所以食髓知味。
- (c) **壘球推打：**(1)球來了身體改成面向反方向(右外野)，也就是說左腳是靠近本壘板右腳遠離本壘板的站法；(2)放慢出棒時間。
- (d) **選球：**打外角球，容易打右半邊，所需的滑步也較小。