

傳接球標準動作



傳接球的標準動作

- 1 傳接球時 首重肩膀朝向目標
- 2 投球的時候轉身把球投出
- 3 投球的時候眼睛直視投球的目標
- 4 投球時必須注意手肘的高度，至少與投球肩膀同高



接球時的標準動作

- 1 接球時雙手肘保持微彎自然下垂
- 2 眼睛注意來球
- 3 身體保持輕鬆並在胸前把球接住

打擊標準動作



打擊的標準動作

- 1 打擊準備前身體放輕鬆將球棒簡單握住
- 2 擊球前身體的中心放在後腳
- 3 兩眼注視投手的動作
- 4 擊球前身體作將球棒向後拉的動作，順勢轉身將身體重心前腳移動
- 5 保持重心在兩腳的中心
- 6 揮棒的動作由上往下用最短的距離擊球，並且保持水平的揮棒
- 7 擊球後作一個順勢的揮棒延伸動作

外野手標準動作



外野守備標準動作

- 1 大致上跟傳接球的動作相同
- 2 只是些許的角度不同而且允許單手接球
- 3 在傳接球時都能保持雙手接球
- 4 接球時雙眼注視來球並在頭的上方接住球
- 5 接球之後一樣作一個小墊步將球傳出



外野手接高飛球的標準動作

- 1 首先改變腳尖的方向朝球飛行的方式後退接球
- 2 在落球點的位置後退一步接球
- 3 接球後可以順勢向前墊步，以將球傳的更強更遠



外野手接滾地球的標準動作

- 1 外野手接滾地球時希望各位單手接球
- 2 接球時手套應在身體的內側
- 3 常見的錯誤就是接球時手套在身體的外側
- 4 接球之後快速起身
- 5 一個小墊步將球順是傳出



接滾地球的標準動作

- 1 重心要低兩膝輕鬆打開
- 2 手套在地面右手在手套的上方
- 3 接球的位置希望要身體中線的偏左邊
- 4 接球時兩眼注視來球
- 5 並且球來時手套要先在地面等待來球
- 6 接球後順勢起身小墊步將球傳出

參考資料：http://keiabin.x43.com.tw/nteam/in_distmview.asp?index=dis&id=19&pagetype=distmt