

棒球傳球基本功

今天主要和大家分享一些傳球以及丟球的一些訣竅以及要點分享。

在棒球運動裡不管你是投手、野手或是捕手你都會需要傳球，

我們今天說的是針對傳球去講解而不是投球。

在正式進入訓練前我們先教你如何握球，在棒球運動中不同的縫線握法都會造成球路不同的變化，今天我們練習的目標是傳球，那麼我們就會希望球時筆直地進入接球的人手中，因此我們會以四縫線為傳球的主要握法。

1.找到適合的握球方式

對我來講握球的方法非常重要，每個人握球的方法可能多少不一樣，這個你可以在很多地方看到相關的資訊，簡單來說我如果你是野手我們為了讓傳球可以穩定的旋轉會建議大家握四縫線為主，如果你握二縫或是其他的縫線的話可能會讓球亂跑，讓接球的人不好接。

2.確保兩指受力平均

如果你是右投的話我建議你縫線上的 C 也就是比較高的位置是在你的中指上，球離開手的時候最末端接觸的基本上會是我的中指，不要過早的去壓球造成球的位移。

3.保留一些手指和球之間的空隙

關於傳球時手指的寬幅大約是一個手指頭的距離，每個人的喜好都不盡相同，但是只要你能夠確認你的手指是在縫線上，不要握太深讓手指和球之間保留一點空隙，否則會讓你在傳球時沒辦法讓球平穩的旋轉。

訓練一：手腕輕拋訓練

在和隊友傳球時你可以加入這個訓練幫助你找到手感，將你的手套架在手肘下，呈現單膝跪姿身體面向前，雙方間隔大約 10 公尺，在球上纏一圈膠布可以幫助你判斷球的旋轉軌跡，記得在做動作時要把動作做完整才能夠保護自己並且讓力量完整傳遞出去。

訓練二：上半身傳球

做完上片訓練後你可以再把距離拉遠，大約 15 公尺，呈現站姿雙腳略比肩寬，我們要做上半身旋轉傳球的動作，一切我們都從我們的胸口開始，確保動作連貫，讓自己熟悉節奏，在比賽時我們不會把動作分解開來做，所以在練習時我們也要養成這樣的習慣，在動作結束時要記得讓自己身體往前送配合傳球方向。

訓練三：墊步傳球

接下來就可以開始進入正式的傳球訓練了！記得保持動作完整並且流暢地做好每一的動作，不僅可以讓你有良好的運動表現也可以讓你降低受傷的風險。