

# 2005 年國際壘球總會 ISF 亞洲區教練講習會介紹

楊賢銘  
國立台灣體育學院

## 摘 要

國際壘球總會 ISF 與國際快速壘球教練協會 NFCA 合作，於本年度 2005 年首度開辦高級教練講習會，主要是針對各國菁英教練、國家級教練知識水準的提昇，協助在訓練中，對於防守、攻擊戰略、及打擊技術與訓練組織更有效率及成果。由 2004 年雅典奧運會美國隊的總教練 Linda Wells 及聖馬莉大學教練 John Tschida 擔任講師，六天 34.5 小時的密集授課時間，全程英文授課，不僅在教練思考概念受益，並且獲得很多寶貴實務心得。本文主要針對講習會內容及心得，提供教練參考，希望下一次能讓更多的年輕教練參與，提昇國內壘球教練水準。

**關鍵詞：**國際壘球總會 ISF，攻擊戰略，DP

---

主要聯絡者：楊賢銘  
聯絡電話：0932-580151

聯絡地址：台中市雙十路一段 16 號  
E-mail: hmyang@ntcpe.edu.tw

## 壹、前言

國際壘球總會 ISF (International Softball Federation) 與國際快速壘球教練協會 NFCA (National Fastpitch Coaches Association) 合作，於本年度 2005 年首度開辦高級教練講習會，主要是針對各國菁英教練、國家級教練知識水準的提昇，協助在訓練中，對於防守、攻擊戰略、及打擊技術與訓練組織更有效率及成果。

本次國際壘球委總會 ISF 與國際快速壘球教練協會 (NFCA) 設計五天的教練講習會，分別在三個地區舉行；美國、歐洲（葡萄牙）、亞洲（馬來西亞）。本次亞洲區在馬來西亞舉行，參加講習會的國家有：日本、香港、新加坡、泰國、紐西蘭、澳洲、緬甸、印尼、關島、印度、伊朗、菲律賓、馬來西亞、及台灣等國家，都選派教練參與，共計四十人。我國由中華隊女子壘球總教練張家興、教練高俊盛，及筆者三位參加。本次授課時間五天，共計 34.5 小時，將攻擊及守備策略分別在這五天完成。

## 貳、授課教授簡介及講習會類別

Linda Wells 為亞利桑納大學壘球隊教練，在 NCAA 比賽，十四個球季獲得十一次冠軍，2002 年贏得生涯第 800 場勝利的殊榮。2004 年擔任雅典奧運會美國隊的總教練。

John Tschida 率領聖馬莉大學獲得 2000 年 NCAA 冠軍，在十年的教練生涯，勝率達到.819，並贏得二次國家代表隊的頭銜。

ISF 教練學院所舉辦講習會與一般講習會有所不同，主要針對國家級教練為對象，並提昇教練訓練知識為目標，其課程規劃區別如表一。

表一 ISF 教練學院與 ISF 標準教練講習會課程規劃之區別

	ISF Coaching College	Standard ISF Coaching Clinic/Course
參與講習人員	國家級教練及進階教練	聯盟所有壘球教練
目標	菁英教練教練知識更提昇及國際比賽成績表現更優越	瞭解壘球運動

課程內容	進攻策略、防守策略、打擊、練習組織（主要提昇國家級教練達到國際水準）	守備、傳球、打擊、投球、觸擊短打、全隊防守、練習方式（主要針對基本技術的指導）
課程時間	5 天，34.5 小時 進攻策略 16 小時 防守策略 10 小時 打擊 5 小時 練習 5 小時 （開發各種練習範例）	2 - 3 天，12 -18 小時 守備 2 小時 傳球 1 小時 打擊 3 - 4 小時 投球 3 - 4 小時 觸擊短打 1 小時 全隊防守 1 - 2 小時 演練 1 - 4 小時 進攻策略 - 0 小時 防守策略 1 小時 練習組織 1 小時
資料供給	200 頁授課資料	無授課資料
證書	通過測驗後，頒授 ISF 國際教練學院證書	無證書

## 參、授課時間表及課程內容

### 一、授課時間表

12 月 15 日

08：00	報到、自我介紹
08：15 ~ 10：30	攻擊策略
10：30 ~ 11：00	休息
11：00 ~ 13：00	攻擊策略
13：00 ~ 14：00	午餐
14：00 ~ 16：00	攻擊策略

16：00 ~ 16：30 休息  
16：30 ~ 19：00 攻擊策略

#### 12 月 16 日

08：30 ~ 10：30 攻擊策略及打擊  
10：30 ~ 11：00 休息  
11：00 ~ 12：30 攻擊策略及打擊  
12：30 ~ 13：30 午餐  
13：30 ~ 16：00 打擊及調整  
16：00 ~ 16：30 休息  
16：30 ~ 18：00 打擊及調整

#### 12 月 17 日

08：00 ~ 10：00 防守策略  
10：00 ~ 10：30 休息  
10：30 ~ 13：00 防守策略  
13：00 ~ 14：00 午餐  
14：00 ~ 17：00 防守策略（問題與解答）

#### 12 月 18 日

08：30 ~ 12：30 防守策略與練習  
12：30 ~ 13：30 午餐  
13：30 ~ 15：00 測驗及討論

#### 12 月 19 日

08：00 ~ 13：00 練習/問題與解答/總結

## 二、課程內容

#### 12 月 15 日

本日課程主要針對攻擊策略中，教練對自己球隊型態的瞭解，並且對戰略模式加以分析解說。

##### （一）隊伍型態

**POWER GAME**：有長打能力及身體力量大的球隊；會給予投手捕手壓力，且稍有失投，就會被大量得分。

**SHORT GAME**：具有觸擊短打能力的球隊；利用偷襲觸擊及各種短推打給予防守有壓力。

**RUNNER GAME**：具有速度的球隊；會給予對手捕手及投捕防守有壓力。一支好的球隊應該綜合三種型態，並個別分析其優缺點，針對球隊需求，加以特別訓練，以利於球隊臨場比賽之對策。

### (二) 攻擊策略因素

教練在賽前必須針對各種狀況事先加以瞭解，如打者狀況、各局數、球數、出局數、比數、氣候、球場設備、器材、球場狀況、裁判、對手防守能力等等。並且需思考每一位選手的身體狀況、情緒、各守備位置能力、壘上有跑者的戰術、休息室候補選手的狀況、跑者速度及滑壘能力、對手教練作戰習性。針對各種打擊要領分別說明，特別是跑者在三壘的 **ANGLE DOWN** 打擊戰術動作要領及特性，深入講解。

### (三) 戰略的模式

針對教練所使用的各種戰略加以思考：(1) 優勢的戰略必須使用、(2) 看狀況後思考如何應付方法、(3) 先發制人的理由、(4) 守備移動戰略、(5) 觀察對手的戰略、(6) 處理對手很難發覺的戰術、(7) 若對手知道你的戰術，找出破解先機、(8) 要果斷做決定。並且在賽前讓選手瞭解投手投球習性及特點、分析打者如何攻擊、高低分數的比數如何應付。

### (四) 教練自我思考

教練要不斷自我思考各種狀況的發生，並且針對球隊為何會輸球及戰術失敗的原因，加以分析。

成功戰略的要點分別說明：(1) 訓練觀察力、(2) 發展思考能力、(3) 決定後，有信心執行、(4) 訓練壘指導員的技術、(5) 教練與選手要相互信任、(6) 好的溝通、(7) 有變化，有創意，壞習慣及特性需改變、(8) 要做到選手對你尊重及信任、(9) 要注意反效果狀況。

### (五) 做好教練應該做的計畫

教練要隨時不斷將自己應該準備的事情做好，並且事先計畫，例如瞭解如何分析自己球隊攻擊能力、對手個別及整體守備能力、對手的缺點是自己的優勢，並分析對手比賽優勢時，極可能會做的戰術等等，隨時不斷的問自己計畫的執行成果及缺失如何改進。

12 月 16 日

### (一) 攻擊策略

針對賽前教練決定攻守的優缺點加以分析，充分說明球隊進分才能贏球

的因素，並針對進攻時，分別對教練、打者、跑者給予建議。

教練的建議：1、讓選手瞭解等球的意義。

2、讓打者第一球就揮擊的原因。

打者的建議：1、認識裁判的好球帶。

2、場上的狀況。

3、如何應付好投手。

4、比賽是全體的事情，不是個人的。

5、低潮及低打擊率時，利用一些攻擊戰術。

6、強打者應多練習各種不同的打擊方式。

7、每一位選手都必須會觸擊短打。

8、打擊狀況不佳，不要影響守備

9、精神集中力要強。

跑者的建議：1、跑過一壘要迅速停下來。

2、界外球需踩壘包。

3、三壘跑者用動作來影響守備。

4、朝向捕手手套滑壘。

5、繞過壘包弧度要小。

6、捕手喜歡傳球，跑者要慢一點跑。

7、捕手雙腳跪下接球時，可以盜壘。

8、正確盜壘時機。

## (二) 壘指導教練

針對一、三壘指導教練的動作要領，給予跑壘員的協助、暗示，教練暗號動作及站立的位置，分別個別演練。

1. 三壘指導教練：(1) 手勢、(2) 跑壘員在壘上各種狀況的指揮、(3) 暴投或捕手漏接、(4) 高飛球踩壘包狀況、(5) 強迫觸擊短打。

2. 一壘指導教練：(1) 該講喊什麼話，及作何動作協助跑者，並指揮擊跑者是否跑向二壘、(2) 提醒跑者到達二壘時，要看三壘指導教練、(3) 提醒一壘跑者確認暗號、(4) 注意二、游防線進壘情況、(5) 幫助跑者注意投手球離手時機、(6) 當高飛球時，協助指揮跑者離壘距離、(7) 注意對方休息區的講話、(8) 用各種方式讓打者冷靜。

## (三) 打擊順序之安排

針對各棒次的特點加以思考：(1) 只有第一局才有第一棒、(2) 好的觸擊短打安排的棒次、(3) 各棒次的責任說明：第一棒的責任是上壘，第二棒是協助推進一個壘，第三棒勢將跑壘員送回本壘得分、(4) 最好的棒次

應安排在前幾棒，讓他們多打幾次、(5) 安排棒次不是事先決定的，必須熱身打擊練習後，依照選手狀況再安排、(6) 思考過去攻擊對手打擊紀錄。

深入瞭解安排打擊應注意事項：(1) 左手 SLAP 打擊能力好的選手，安排在第一、二棒次、(2) 速度快的選手安排在前幾棒、(3) 強打者下一棒次應安排好的打者來掩護、(4) 對手實力很強時，需考慮三、四棒次調至第一、二棒、(5) 如果比數很少，需保留一位好打者在預備名單、(6) 考慮第九棒打擊能力好一點，以備輪回到第一、二、三棒的打擊、(7) 不要將全部好的打擊選手都安排在一起。

安排打擊順序時是否與教練團、隊長、球員討論，而過去的資料、練習時的表現等等，都必須要加以思考。

#### (四) DP 及 FLEX 的使用

所謂 DP (Designated Player) 為指定球員。FLEX (Tenth Player) 是指寫在先發攻守名單位置的第十位的球員。

壘球比賽球員有再上場、指定打擊 DP 及指定守備 DEFO 特殊情況，教練應熟悉規則，並且效充分的運用。如 DP 可以代替先發名單上，任何一位選手守備，而不算換人。DP 代替 FLEX 守備時，算一次換人。FLEX 代替 DP 打擊，可以換帶跑，再回到 FLEX 的位置，下一次在輪到 DP 打擊時，再替 DP 打擊，再換帶跑，沒有限制。但最重要的條件是，永遠不可改變打擊順序。

#### (五) 打擊基本動作

根據打擊動作分解說明，並演練各分解動作：準備、滑步、大拇指腳尖點地、腳掌向下踏、轉身、手肘向前、腹部旋轉、球棒在後、手腕出棒、手肘前推、跟隨動作。

12 月 17 日

#### (一) 防守策略一

1. 利用選手優點來安排防守，並考慮個人因素。
2. 捕手靠近打者的原因。
3. 捕手接球動作。
4. 三壘防守靠近壘包應注意事項。
5. 野手向前守備的原因。

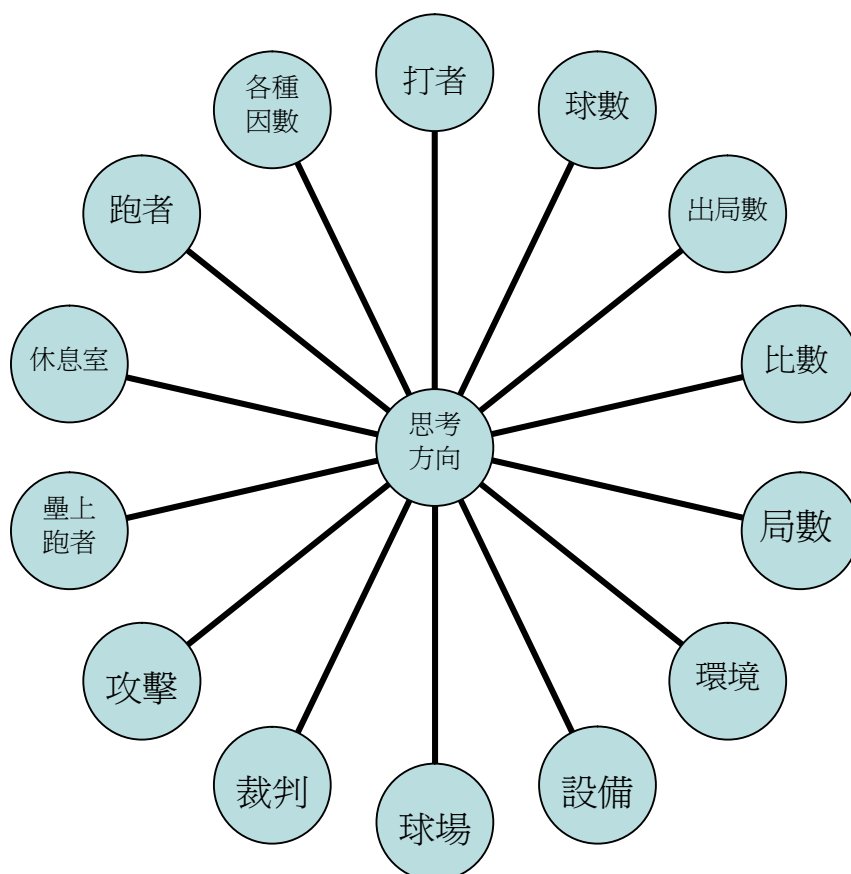
#### (二) 防守策略二

1. 調球捕位戰術。
2. 夾殺技術及哲學。

3. 內野手趨前、後退之防守守備之情況。
4. 外野手後援守備之移動。

12 月 18 日

(一) 防守策略三：以防守角度思考方向



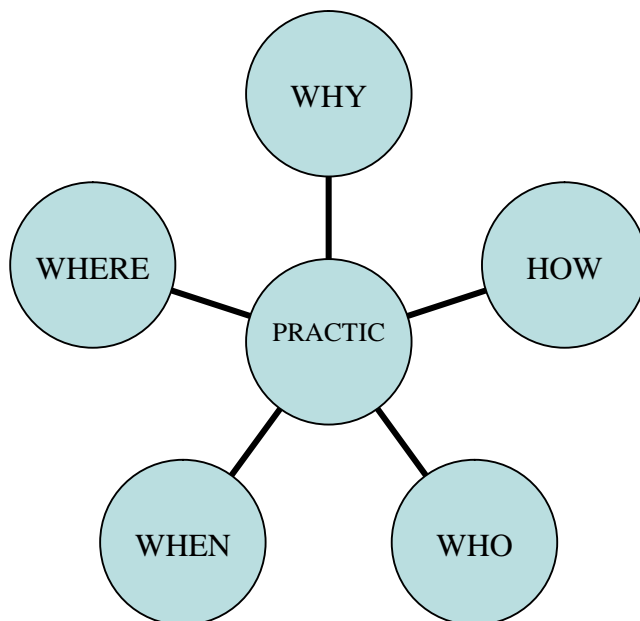
(二) 防守策略四：各種狀況之防守守備

1. 壘上有跑者，投手暴投之守備移位。
2. 三好球捕逸。
3. 二三壘有跑者，故意四壞球之守備。
4. 延長賽突破僵局 (Tie Breaker) 之守備。
5. 延長賽突破僵局 (Tie Breaker) 故意四壞球之守備。
6. 延長賽突破僵局 (Tie Breaker) 將右外野手調至三壘方向守備。
7. 防止各種盜壘的守備 (直接盜壘、延遲盜壘、雙盜壘)。

12 月 19 日

### (一) 練習方法

規劃設計練習計畫及事前準備工作，並說明與助理教練溝通協調，是總教練的責任。策劃練習計畫需注意 5W1H；Why、Where、When、What、Who、How。



1. What do you want to do at practice ?
2. Why do you want to do these things ? What do you hope to accomplish ?
3. How are you going to conduct each activity ?
4. What is the best way to achieve your objectives for each activity ?
5. When are you going to practice ?
6. Where are you going to practice ? What kind of facility do you have ? Is there any other space available to you ?
7. What equipment and personnel will you need for your activities ?
8. Who do you want to attend a given practice ?

### (二) 練習原則

- 1、選手報到要準時。
- 2、練習服裝整齊。
- 3、訓練前計畫要讓選手知道。
- 4、選手需聽教練指示練習，並且要讓選手知道練習內容、如何練習。

- 5、一定要讓選手知道教練所要求的動作，作什麼，如何作，程度不要過高。
- 6、練習重點要讓選手知道。
- 7、如果選手作錯，要直接解釋，不要事後再糾正。
- 8、每一練習方法名稱要讓選手瞭解。
- 9、練習後需要檢討。
- 10、盡量在規劃時間內完成，如果超過要讓選手知道原因。
- 11、考慮讓選手自我打分數，瞭解自己表現。
- 12、要在最短的時間，達到最佳的效果。

## 肆、結語

本次國際壘球總會與國際教練總會合作，開辦的高級教練講習會，主要是針對各國菁英教練、國家級教練知識水準的提昇，六天 34.5 小時的密集授課時間，全程英文授課，除了專業課程外，新加坡的教練，一對一的協助翻譯，使得所授的課程，都能深入瞭解。而此次講習會由雅典奧運美國隊總教練擔任，不僅在教練思考概念受益，並且獲得很多寶貴實務心得，不虛此行。感謝體委會及中華民國壘球協會讓我們有機會參加，希望下一次能讓更多的年輕教練參與。