

外野加強內容：

需求

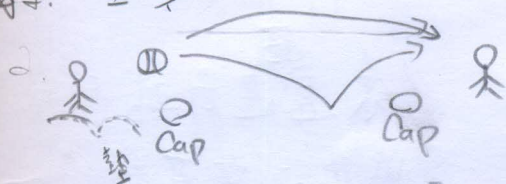
項目 (圖示)

目的

1. 墊步

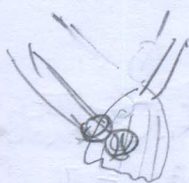
增加球的速度的

調整接球後的出手姿勢



2. 雙手接合 (正面落地)

保護球防止掉落
可立即拿球出手



3. 小半圓接球

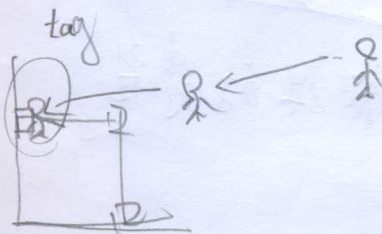
外野落地彈跳的掌握
增加出手的速度



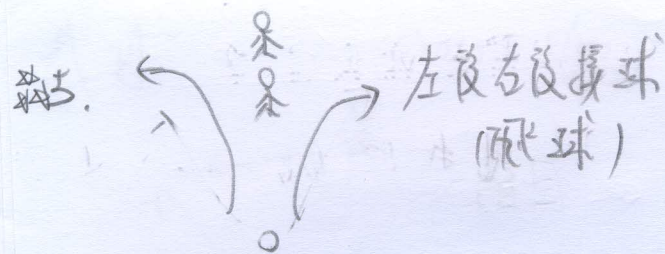
4. out off

縮短回厚時間

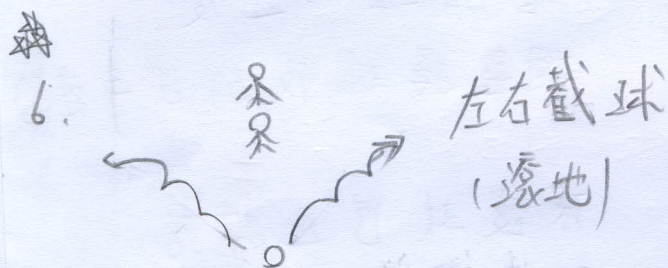
訓練 Cut off, tag out 的轉厚, tag 動作



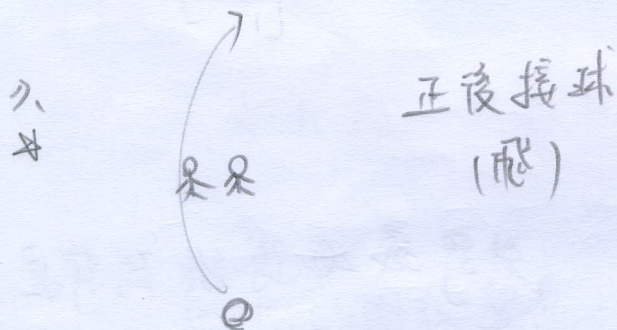
傳球方面 practice



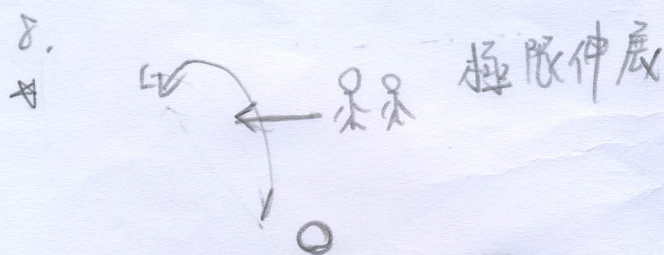
練第一步的準確性
及速度



練^擋追^擋角球的能力
停止二次穿越



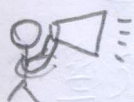
追球^擋的腳步
轉身練習



最後一步身體的延
伸、跳躍

接飛球的練習

4. 喊聲要求：大聲，有精神



(包含喊 my ball)

用聲音作為連繫，
展現我們的精神、團結
以及戰鬥力

* 10. 打外野：

fly { ball 1 → 壘上沒人
ball 2 → 壘上有人

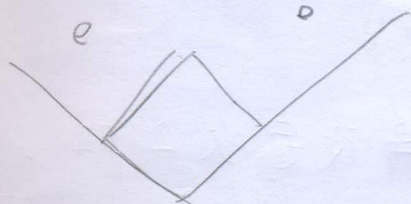
不同的情況，球擊出
後的跑位，接球的方
式，應該都會不同

ground

{ ball 1 → 壘上沒人
ball 2 → 壘上有人

想法、精神的練習

11. 站位調整



一般站位？

左打站位？

強弱打站位？

實際練球方法 : (人數足夠)

Day 1.

外 : 5 內 : 5

Warm up → 15 (min) + 跑壘

C.B → 15 (min)

壘間 左5右5 → 5, 20 m

內外分開 :

外 { Cap to Cap → 5~10 (至多) (10次來回)

控制
在
30分

遠距安打遠地 → 15 (每人5次)

雙手接合 (一個彈跳 and 數個彈跳)

左後右後接球 → 10 (每人5次)

左右截球 → 10

打 fly ball → 20 (5次)

P.S. 外野自打 - 輪流每人打 fly

內野^α幫打 : ok!

(先接一球, 第二輪後每次2球,

ball 1. 假設壘上無人狀況

ball 2. 有人

最後之輪, ball 1. cut ball 2. pass to Home)

內外野練 Case → 20

(順便調整站位)

左.右打.強弱打

Long Tee → 20~30分 (每人一次, 10球)

Free. → 30分 (每人一次, 5球)
3 SET

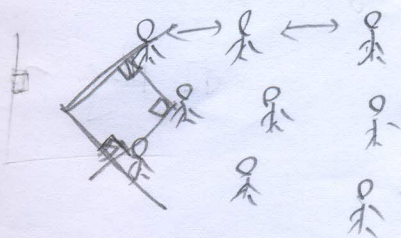
End ~ 合計 180 min → 3 hours.

Day 2. (通階)

Warm up → 15 + 跳壘

C.B. → 15

Cutt 球 來回5次 → 10



內外分開:

外 { 小半圓遠地練習 → 10

正後接球 → 10
 極限伸展 → 10 (每人5次)

打 Sly ball → 20~25 (5次)
(可長一點)

Long Tee → 30分 (一次, 12球) + 40

Free → 40分 (一次, 6球)
4 Soft

End ~ 165 min (若有時間可加練 Case)
or 打網、臂力訓練

Day 3, (約友競賽)

warm up — 15

C.B — 15

暈問 — 10

打滾 — 15

打 Sly — 15

打 free, — 15

打 play ~

15

* 關於投手：

希望外野除 3 陳彥廷 之外再訓練一名
投手，練 Case，打 by 1cc，free 時可不用寧備來
練投（最好是自己額外來練）

* 關於 free field

選出人選，定四，平時可能加入內野練習
或在外野增強 Cut，遠地能力。