

บทที่ 2 ทักษะส่วนบุคคล

การที่จะเพิ่มความสามารถของศิษย์นักเรียนอยู่กับสาเหตุหลายประการ นักกีฬาทุกคนจะพยายามหาทางปีกซ้อมเพิ่มความสามารถของตนเองในระยะเวลา ที่สั้นที่สุด โดยส่วนใหญ่แล้วไม่มีวิธีการอันใดที่จะเพิ่มความสามารถส่วนบุคคลในระยะเวลาอันสั้นโดย หลักง่าย ๆ ที่นักกีฬาทุกคนจะห้องมีก็คือ ห้องมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ความหวังไว การตัดสินใจที่รวดเร็ว การที่จะเล่นกีฬาขอพื้นที่ ให้ได้ต้องหมั่นฝึกซ้อม จะเป็นการซ้อมส่วนบุคคลหรือการซ้อมเป็นทีมก็เพิ่มความสามารถ สามารถได้มากโดยจะต้องรู้หลักของการฝึกซ้อมอย่างละเอียด รู้หลังกายของตนเอง รู้จุดอ่อนของตนเอง ฝึกเทคนิคการเล่นอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่สำคัญ ๆ เหล่านี้เมื่อร่วมกัน ก็จะทำให้การเล่นทีมมีพลังความสามารถสูง ซึ่งจะได้กล่าวถึงทักษะส่วนบุคคลที่สำคัญ กังท่อไปนี้

การรับลูกนอล

หลักของการรับลูกนอลซึ่งผู้รับทุกคนจะห้องพิจารณา 4 ประการคือ

1. ทางของจั้นที่ลูกนอล ผู้รับนอลห้องระวังอยู่ตลอดเวลา ว่าลูกนอลจะมา ทางซ้ายหรือขวา ระดับเอว อก หรือขามีรณะ ตลอดจนสักขะของการกระตอนของ ลูกนอล

2. บนทุกส่วนของร่างกายให้แนบในเบร์ง แก่ในขณะเดียว กันจะห้อง อยู่ในสภาพเตรียมพร้อม "ยืนเห้าเม็น" ตลอดเวลา

3. เคลื่อนเข้าสกัดทิศทางของลูกนอลหุ่งเข้ามาอย่างรวดเร็ว สิ่งแรกที่ จะห้องกิดและทำก็คือ การวิ่งเข้าสกัดทิศทางของลูกนอลจะทำให้การรับนอลให้ยาก ยิ่งขึ้น

4. ถุงมือ (glove) และมืออีกช้างหนึ่งท้องอยู่รักกันหลอก ไม่ว่าจะเป็น การรับ ท่าใด ๆ ก็ตาม หั้นี้เพื่อช่วยในการรับลูกให้กิจกรรมรับมือเดียวอีกหั้นยังจับลูก และช่วยส่งไปได้รวดเร็วติดต่อภัยไม่เสียเวลา

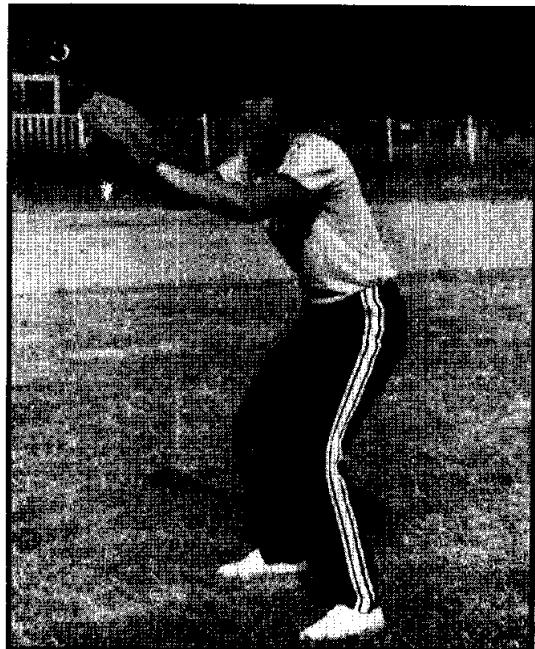
กลไกของร่างกาย

นี่มือท้องมีส่วนงอโค้ง (curve) และบ่อนความสบายนกว่าจะໄค์สัมผัส ลูกนอลแล้ว เวลาจับ หองกระห่ออย่างมั่นคง บ่อนความแรง และรับอยุกานหนาของลูก้า

มนของมือแยกห่างออกไปตามระดับของลูกนอลที่พุ่งมาหากะที่จะรับ เช่น อาจกลึงมากับพื้นหรือกระดอนมาพุ่งมาในอากาศเป็นเส้นตรง ลยอมมาเห็นอีกจะข้ามมา ห่างกว่า เอา แบบใดแบบนั้น



ลักษณะการเตรียมพร้อมของผู้เล่นฝ่ายรับในสนาม



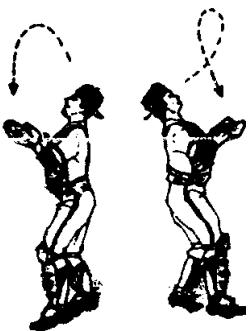
การรับนอลระดับเอวถึงศีรษะ

การรับนอลที่มาระคับศีรษะถึงระดับเอวถ้าพุงกรงมาข้างหน้าให้ยกมือหั้งสองขึ้นหันนิ้วมือขึ้นข้างบนหันฝ่ามือออกคักกุดนอล ล่วนนิ้วหัวแม่มือหั้งสองอยู่ใกล้กัน เมื่อรับนอลโคลนแล้วให้่อนความแรงเข้าหาท้าพร้อมกับมือข้างที่ไม่สวมถุงที่ช่วยป้องกันนั้น ประกนและจับนอลไว้พร้อมที่จะช่วยโคลนก่อต่อไป



การรับบอลที่มาระคับให้เอว หรือระคับได้เข่า

การรับบอลที่มาระคับให้เอวถึงระคับเข้าด้านหลังอย่างมากทำก้าวกระคับเอวให้หงายเมื่อหันหลังนิ้วลงสู๊พื้น พร้อมกับก้าวเข้าหน้าบอล นิ้วก้อยหั่งสองอยู่ชิดกิดกัน ใช้มือซ้ายที่สวมถุงรองรับบลลและมือที่ไม่ได้สวมถุงช่วยประคองและทะปนเอาไว้ทันทีหลังจากบอลเข้ามือข้างที่มีถุงแล้ว เพื่อเตรียมพร้อมที่จะช่วยส่งไปยังจุดที่ต้องการ โกล์ทันที

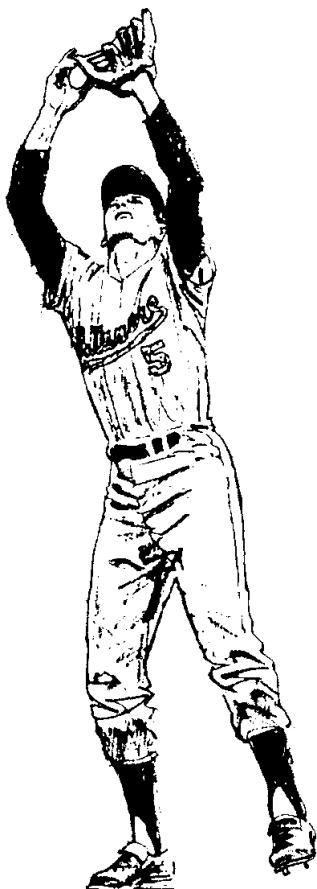


การรับลูกโดยต่อ (pop-up)

การรับลูกโดยต่อ (pop-up) เมื่อบอลลุกขึ้นจนจุดสูงสุดแล้วมันจะทยอยลงมาด้วยอัตราเร่งๆ ที่เร่งๆ ตามทิศทางเดินของลูก ทิศทางเดินจะเป็นเส้นทางที่บิดเบี้ยว ตามจังหวะที่ลูกเคลื่อนตัว เวลาพิ่อมกับหงายฟ้ามือขึ้นทำมือทั้งสองเป็นกระพุ้งคล้าบญี่ปุ่น นิ้วมือข้างที่มีถุงมือช้อกจากตัวไปข้างหน้าส่วนมือข้างในมีถุงมือจะอ้าออก หันนิ้วมือไปข้างหน้าและฟ้ามือหงายขึ้นขณะที่บอลเคลื่อนมาสู่ถุงมือ ให้รับไว้มือข้างในส่วนถุงประคบไว้แล้วจับเข้ามาดึงอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะส่งไปยังจุดที่ต้องการ



การพุ่งตัวขึ้นรับลูกกลางอากาศในกรณีที่ลูกมาด้านข้าง สูงและเร็ว...

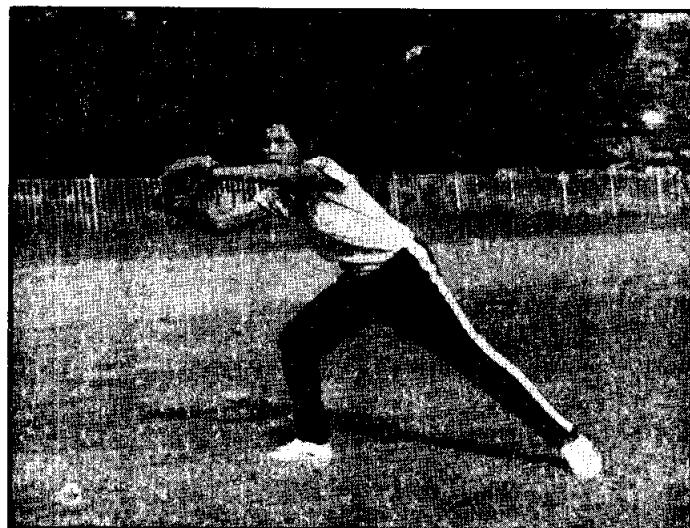


การรับลูกบอลเหนือศีรษะ (Fly ball)

การรับลูกบอลเหนือศีรษะ บล็อกที่สูงหรือลูกที่พุ่งมาเหนือศีรษะ ชิงบางครั้ง จะต้องกระโตกรับ ภาคองจ่องจ่องจับที่บล็อกพร้อมกับวิ่งเข้าหาทิศทางที่บล็อกพุ่งมา ในช่วงมือทึบสองข้างเหนือศีรษะ หันปีมือเข้าคั้กลูกบอล เมื่อลูกบอลพุ่งเข้าถุงมือให้ใช้มือข้างไม่มีดุงประคอง และกึงลงมาทันที บางครั้งถ้าพุ่งมาสูงจะต้องใช้การกระโตกยสมการรับค่วย



การวิ่งเมื่อเข้ารับลูก Fly ball



การรับบอลด้านข้างทางขวา

บก不可以ทางขวาให้ทิ้งน้ำหนักตัวไปทางขวา ก้าวเท้าขวาออกและเอียงตัวไปทางขวา พร้อมกับเบี้ยคแทนทั้งสองออกไปสักครู่ก่อนลมือขวาอยู่ด้านซ้าย แล้วเมื่อเข้าช้าขึ้นส่วนถุงอยู่ด้านบนหันปีมือไปทางลูกบอล เมื่อลูกบอลพุ่งเข้ามาไม้อ้าปากที่มีถุง ให้รีบใช้มือขวา เข้าประกับลูกบอลทันที พร้อมกับคึงเข้าหาลำตัวและจับบอลทับมือขวาเกริยมพร้อมที่จะหัวงไปสู่จุดหมายได้ทันที



การรับนอลด้านข้างทางซ้าย

/molมาทางซ้ายให้ทิ้งน้ำหนักคัวไปทางซ้าย ก้าวเท้าซ้ายออกและเอียงคัวไปทางซ้าย พรมกันเหยียบแขนหั้งสองออกไปสักอุกบล มือขวาอยู่บนมือซ้ายซึ่งสวมถุงมืออยู่ข้างลำตัวผ่ามือไปทางอุกบล เมื่ออุกบลพุ่งเข้ามาเมื่อมีถุงในรับใช้มือขวาเข้าประกนอุกบลทันทีพร้อมกันถึงเข้าหาคัวและขับกลวยมือขวาเพื่อเกรียนพร้อมที่จะช้างส่งไปสู่จุดหมายໄก์ทันที



การรับถูกนabolที่กลิ้งมากับพื้นและพร้อมที่จะจับถูกข้าง

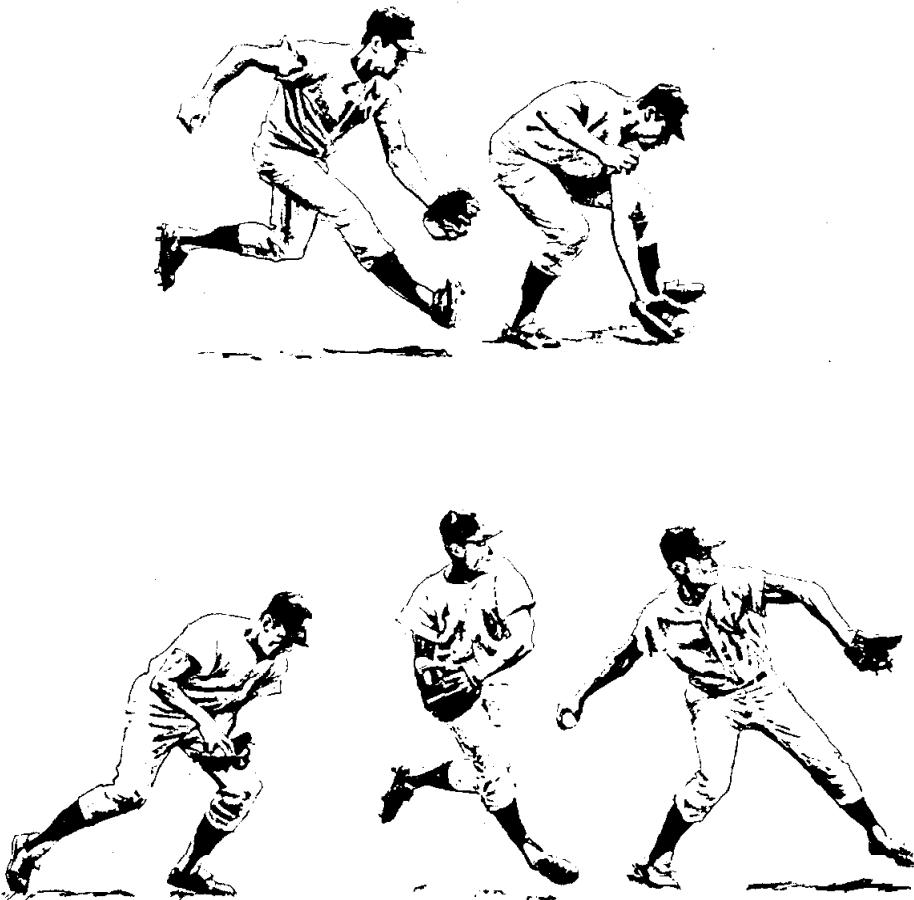
การรับถูกนabolที่กลิ้งมากับพื้น นabolที่กลิ้งมากับพื้นหรือกราบทพื้นแล้วกระดอนขึ้นมาเป็นช่วง ๆ ประการแรกต้องมองจ้องอยู่ที่ถูกนabolและวิ่งเข้าคักทิศทางของถูกนabolทันที ถ้าถูกนabolกระดอน ให้แยกเห้า กันคว้าง เหานึงอยู่ข้างหน้า มือข้ายื่งส่วนดุงหมายฝ่ามือ ออกไปข้างหน้า หันปลายนิ้วลงถูพื้น ส่วนมือขวาอยู่ข้างบนนั่นเมื่ออยู่ใกล้กันกว่าปานมือลง เปิกปลายนิ้วนี้เพื่อเป็นรองให้ถูกนabolเข้าสู่ถุงมือ เมื่อถูกนabolเข้าสู่ถุงมือแล้วก็ประกอบดวยมือขวาพร้อมกับจับไว้พร้อมที่จะส่งท่อไปໄก แต่ถ้าอลลิ้งเรียบมากับพื้นให้ยก้มาก ๆ คุกเข้าดองข้างหนึ่ง ส่วนมือคงปฏิบัติเช่นเดียวกับนabolกระดอน



การก้มตัวรับลูกนอลของผู้ที่มีความชำนาญสูงและพร้อมที่จะขว้างติดต่อ กันไปทันที

ข้อแนะนำการฝึกหัดการรับนอลที่กลั่นมากับพื้นหรือลูกกระดอน

1. แขนและมือของบุรุณจะต้องไม่เบ่ง นักมีน้อยครั้งที่ลูกนอลกระดอนหลุดจากมือของน่าเสียหาย เนื่องจากเบ่งชี้มือและแขนขณะขะรับลูกนอล
2. บุรุณท้องวิ่งเข้าสักทิศทางของลูกนอลโดยมิใช้ขา
3. บุรุณเมื่อรับลูกให้จับลูกนอลก่อนมือที่จะขว้างทันที
4. สำหรับบุรุษฝึกหัดใหม่ลูกที่รับง่ายก็คือลูกที่กระดอนขึ้นจากพื้นและเริ่มจะขยับลงสู่พื้นเป็นครั้งที่สอง อย่างไรก็ตามถ้าสามารถรับได้ทันโดยที่ลูกนอลนั้นยังไม่ตกกระแทบที่พื้นเลยนับว่าเป็นลิ่งพิงกระทำมากกว่า
5. บุรุษลูกนอลกระดอนที่มีความชำนาญสูง อาจรับลูกและพร้อมที่จะขว้างໄก์ทันที การฝึกหัดรับนอลแบบนี้ก่อนซ่างยาก แต่มีข้อได้เปรียบด้วยที่ได้ เทราบป้องกันลูกนอลที่กระดอนขึ้นแล้วอาจเปลี่ยนทิศทาง



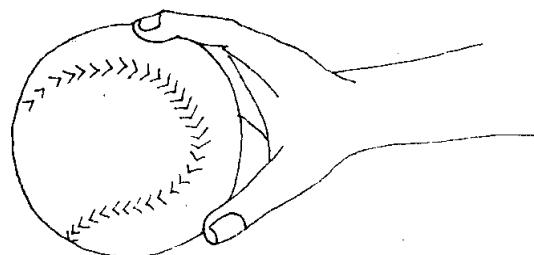
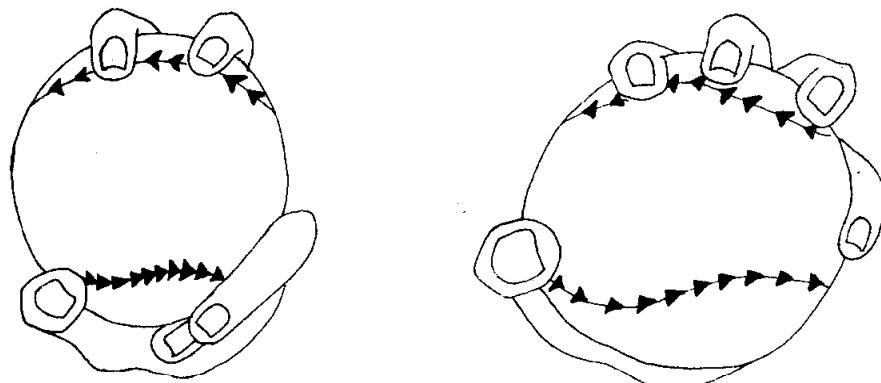
การวิ่งเข้ารับลูกกระดอนตัวยกความเร็ว (สำหรับผู้ที่มีความชำนาญสูง) และพร้อมที่จะขว้างได้ทันที

การขว้างลูกนอล

การขว้างลูกนอลมีอยู่หลายแบบ ขึ้นอยู่กับโอกาสที่จะใช้สถานการณ์ใดควรจะใช้วิธีขว้างแบบใด ความมุ่งหมายก็เพื่อความรวดเร็วและแม่นยำ และผู้รับรับลูกໄ去过ที่สุดตลอดจนท่าทางขณะจับนอลและระยะทางที่จะท้องขว้างไปสู่เป้าหมาย เช่น

เมื่อกองหลังรับลูกได้จากการตีท้องรับสั่นมาให้กองหน้าทันทีซึ่งมักจะส่งแบบการขว้างลูกเหนือในหลัง (overhand throw) ถ้ารับลูกกระคอนไก์มักจะส่งแบบขว้างมือล่าง (underhand whip throw) หรือขว้างมือข้างที่เรียกว่า sidearm throw กองหลังส่วนมากใช้ขว้างแบบเหนือในหลัง ส่วนกองหน้ามักใช้แบบขว้างมือข้างหรือขว้างมือล่าง

การส่งลูกนอลในระดับไก้ ๆ ก็อาจใช้วิธีโยนให้กันก็ได้ เช่น เก็บบอลจากบริเวณที่ทำการโยนนั้น และโยนส่งให้ผู้เล่นที่กำลังอยู่เบสที่ 1 ที่ 2 หรือที่ 3 หรือแม้กระตั้งโยนใน shortstop หรือผู้เล่นอื่นใดก็ตามที่ต้องการจะส่งให้กันภายในรัศมีไม่เกิน 11 เมตร



การจับนอลเพื่อขว้าง

การขว้างลูกเห็นอินหล่อ (Overhand Throw)

การจับ ควรจับแบบหันนิ้วเป็นรูปสามขา นิ้วชี้และนิ้วกดางอยู่ท้านบนแยกจากกันเล็กน้อย นิ้วหัวแม่มืออยู่ไก่ลูกซึ่งเท้ากันอยู่ทรงกันข้ามกันนิ้วชี้และนิ้วกดางลูกบอลจะถูกรักไว้ค้ายนิ้วหั้งสามกังกลาวน์โดยไม่ลงไปถึงอุ้งมือ ส่วนนิวนางและนิ้วกลางให้หันออกหลบๆ และกอดอยู่ข้างลูก หรืออีกลักษณะหนึ่งคือการจับลูกแบบ 5 นิ้ว แต่เป็นการจับที่เมื่อขว้างแล้วควบคุมลูกได้ยากเป็นแบบที่เกือบจะเรียกว่าไม่มีกฎใช้

การเตรียมขว้าง ยกbolชี้นราวรอบคันธู เงือกอกไปค้านหลัง งอศอกอยู่ระคับในหล่อ คันที่ขว้างค้ายมือขวา ให้ก้าวเท้าซ้ายนำไปข้างหน้าพร้อมกับเนยิกแขนซ้ายไปสู่ทิศทางที่จะขว้างไป น้ำหนักตัวค่อยมาทางซ้ายขวาเริ่มน้อย บิดตัวไปทางขวา ตามลักษณะของการจับ ในจังหวะนี้เงองก์อยู่ในสภาพพร้อมที่จะขว้างลูกต่อไปได้ทันที



การขว้างนอลแบบเห็นอินหล่อ

การใช้แรงส่ง การข่าว้งกระทำโดยการกระทุกศอกนำมาร้างหน้าแล้ว
เนี่ยคไปข้างหน้า บีกไนล์และเควกามมาพร้อมกับด้วยน้ำหนักคัวไปหาเหตุน้า ข้อเมื่อ
นับว่าเป็นเรื่องสำคัญ กังนั้นจะป้องกันอยู่ก่อนอื่น จะต้องไก้แรงส่งจากการทวัดซ้อมลง
พร้อมกับนิ้วมือเป็นสปริง จึงจะทำให้ถูกกลอตพุงไปแรง ขณะที่กระทุกศอกความร้างหน้า
เพื่อที่จะข่าว้งนั้น แขนซ้ายจะลดระดับลง และเหวี่ยงศอกกลับไปข้างหลัง หลังจาก
ปล่อยนอลไปแล้ว แขนยังคงเหวี่ยงลงอีกเล็กน้อยเป็นการย้อนตามแรงส่งในลักษณะ
คักเนียงลำคัว ตามองความถูกกลอตที่กำลังพุงเข้าสู่เป้าหมาย

โอกาสที่ใช้

1. กองหลังใช้น้อยที่สุดเพราาะห้องส่งถูกในระบบไกล
2. กองหน้าใช้ข่าว้งคัดทะแยงมุม เบสที่ 1 - 3 หรือ home ไปสู่
เบสที่ 2 เป็นกัน
3. หั้งกองหน้าและกองหลังที่กองส่งบล็อกในระบบไกลทุกโอกาส
4. สำหรับผู้เล่นที่ไม่ถนัดการข่าว้งส่งถูกกลอตแบบอื่น ๆ ก็ควรใช้แบบนี้

ข้อแนะนำการฝึกหัดการข่าว้ง

การฝึกหัดของค่าก้ามนีจึงลังก่อไปนี้

1. การเพิ่มความเร็วของการข่าว้ง ห้องเกลื่อนไหวให้เร็ว โดยเฉพาะ
ส่วนของร่างกายที่ส่งเสิร์ฟการทำงานของแขน กระทำโดย
 - ก. ข้อเท้าปล่อยฟรี ไม่เกร็ง ส่งเข้าและตะโพกโดยการโล้และ
เนี่ยบคามไป

ช. เพิ่มการเหวี่ยงแขนไปข้างหลัง ง้างให้กว้างออก ถ่ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าหลัง ยกเท้าหน้าขึ้นจากพื้นเล็กน้อย

ค. เพิ่มความเร็วของการทำงานของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

2. การปรับปรุงความแม่นยำ อาจฝึกหัดโค้งลายวีซี เช่น การขว้างใส่เป้าหรือขว้างให้ผู้รับที่กำลังบินอยู่บนเบส เป็นตน ขอสำคัญที่จะทำให้การขว้างมีความแม่นยำก็คือ ขณะที่ควักดูกดลผ่านในลมารช้างหน้านั้น จะต้องให้มีส่วนโคงน้อยที่สุด

การปฏิบัติที่ช่วยให้เกิดความแม่นยำในการขว้าง

ก. ความองซ่องอยู่ที่เบ้า

ข. ทุกส่วนของร่างกายปล่อยฟรี ไม่เกร็ง

ค. ก้าวเท้าซ้ายนำไปทางทิศทางที่จะขว้าง (สำหรับคนที่ถนัดขวา)

ง. ยกไหลช้างที่มือขว้างให้กำลงเล็กน้อย

3. ขณะขว้างควรใช้ไหลและลำตัวช่วย เพราจะทำให้ขว้างได้ไกล (ไม่ทำให้เกิดการอักเสบของข้อศอกอีกด้วย)

4. ชัดความเร็วของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ไม่เฉพาะที่แขนหรือไหลเท่านั้น

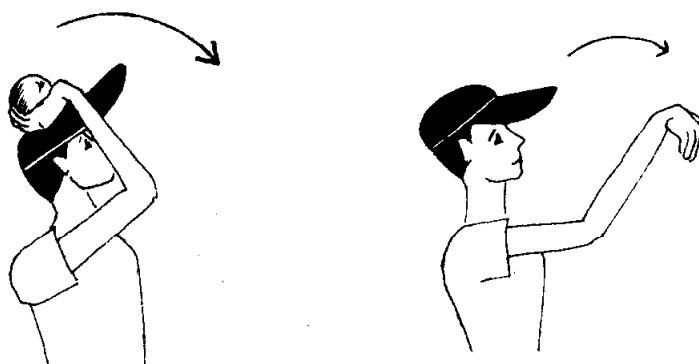
5. ผู้ฝึกหัดขว้างมอสใหม่ ๆ ส่วนมากมักแบบข้อศอกทิศทางล่างลำตัว ซึ่งเป็นวิธีที่ถูก ที่ดูดต้องนั้นจะต้องการศอกพร้อมกับง้างไปข้างหลัง

การขว้างดูกดวัด (Snap or Shortarm Throw)

การ จับ ปฏิบัติ เช่นเดียวกับการ จับขว้างแบบเนื่อไหล

การ เทเรียมขว้าง ยกไหลขึ้นราวนะทันที พับข้อศอก ตอนไปทางข้างหลัง เล็กน้อย เนื่องจากการขว้างแบบนี้กระทำโดยเร็วคล้ายกับชิงขว้างและอยู่ในระยะใกล้ กังนั้นการเคลื่อนไหวของลำตัวจะมีอยู่ส่วนมากกระทำในทางแขนและข้อมือ

การใช้แรงส่ง แรงที่ใช้ข้างลูกบอลส่วนใหญ่ให้จากการกระดูกหน้าพร้อมกับกระดูกไปข้างหน้าส่งไปด้วยข้อมือมีมีสปริง เมื่อปล่อยบอลไปแล้วมือยังคงเหวี่ยงตามไป ซึ่งจะทำให้เหยียดข้อศอก และกระดูกมีองข้างล่าง แต่การทวบมือคือการข้างแบบนี้ไม่คัดเนียงลำกัว



การข้างบอลแบบข้างลูกตัวด (Snapor shortarm throw)

โอกาสที่จะใช้

1. ข้างแบบนี้ไม่ค่อยแม่นยำนัก หักยาก ผู้หญิงมากทำได้ไม่ดี เพราะแขนไม่แข็งแรงพอ
2. เหมาะสำหรับผู้เล่นกองหน้า ในการส่งระยะสั้น ไม่เกินเบสต่อเบส และของความเร็ว
3. Catcher ที่มีความแข็งแรงที่แขนมากอาจใช้วิธีข้างแบบนี้ขณะนั่งมองไปสู่เบสที่ 1 หรือ 3

การขว้างนอลแบบมือล่าง (Underhand Whip Throw)

การเตรียมการขว้าง เมื่อรับนอลที่กลังมากันทันไก่โดยที่ยังไม่ท่องเที่ยงเชิงมาให้รับก้าวเท้าซ้ายไปสู่ทิศทางที่จะขว้างไป พร้อมกันนั้นให้เหวี่ยงนอลไปข้างหลังเฉียงในล็อขาวาให้คล่องและเหยียกมือซ้ายไปสู่ทิศทางที่จะขว้างไปตามองไปยังจุดหมายที่จะขว้างนอล



การขว้างนอลแบบมือล่าง

การใช้แรงส่ง เมื่อง้างสุกจังหวะแล้ว ให้กระทุกข้อศอกนำหน้าและหมุนกายมือทวักนอลมาข้างหน้า เมื่อนอลพ้นระดับลำตัวมาข้างหน้า ให้เหยียกข้อศอกแล้วยกดูกดลออกไปด้วยการทวักข้อมือและนิ้วมือ ขณะทวักนอลไปข้างหน้านี้เอง น้ำหนักตัวจะถ่ายไปข้างหน้าค่าย หลังจากปล่อยนอลพ้นมือออกไปแล้ว มือยังคงเหยียกและเหวี่ยงท่านไปและยิกตัวขึ้นเพื่อทรงตัว

โอกาสที่จะใช้

1. มักใช้เสนอในทันทีที่เก็บบอลขึ้นจากพื้น และท้องรับช่วงโถยไม่ทันได้ทั้งครึ่น
2. มักใช้เสนอในกรณีเก็บลูกจากการที่ลูกกระแทกและจุดหมายที่จะส่องอยู่ทางซ้ายมือหรือทางด้านหลัง
3. มักใช้ระยะใกล้ และท้องจะโงกตัวเพื่อให้วิถีบอลพ้นจากการถูกกีกันเข็น การช่วงจากเบสที่ 2 ไปสู่เบสที่ 1 ในขณะที่มีผู้วิ่งกำลังวิ่งจากเบสที่ 1 มาสู่เบสที่ 2 เป็นทัน

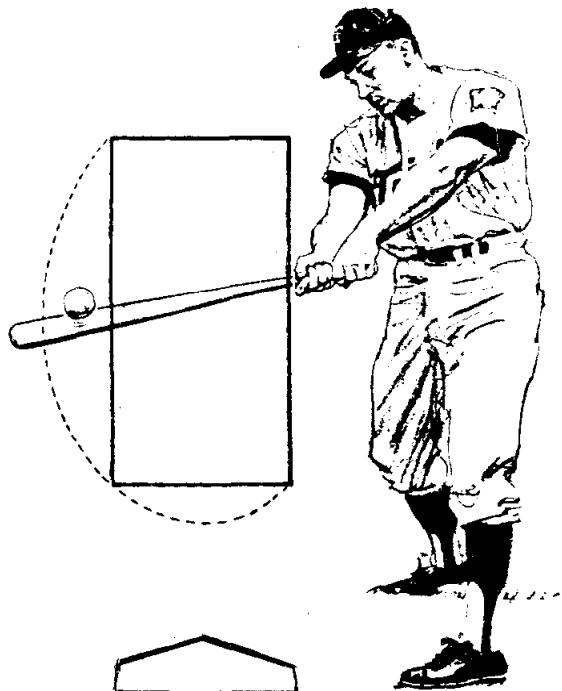


เท้าที่ก้าวจะว่างลูกควรเป็นเท้าที่ตรงข้ามกับมือที่ช่วงเสนอ

การโยนลูก Pitch Ball

การโยนบอล ในที่นี้หมายถึงการโยนลูกเริ่มเล่นโดยยุ่งในคำแนะนำ Pitcher เพื่อให้ผ่านเข้าเขตที่ หรือ strike zone เพื่อว่าผู้ตีจะได้เข้าสู่ส่วน เล่นก่อไป การโยนบอลโดย Pitcher นั้นว่าเป็นหัวใจสำคัญของทีม ทีมจะแพ้หรือชนะ ขึ้นอยู่กับความสามารถของ Pitcher ถึง 70% ความชำนาญของการโยนจะเกิดขึ้นได้ท่องฝึกซ้อมมาก ใช้เวลานานและหนักเป็นพิเศษเมื่อเทียบกับผู้เล่นอื่น ๆ ของทีมเดียวกัน Pitcher ท้องมีความสามารถถึง 70% ขึ้นไป ส่วนความสามารถในการบังคับลูกน้อยให้มีความหมายแค่เพียงเพื่อโยนในเข้าเขตที่เท่านั้น แต่จะก่อให้ความคาดหวังของผู้ตีลดลง หรือมุ่งลง หรือเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวาได้ในขณะที่ผ่านเขตต่างๆ

คำว่า strike zone หมายถึงบริเวณที่มีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมที่ตั้งอยู่ทางด้านหน้าเข้าเขตการโยนของ Pitcher จะนับว่าเป็นลูกที่โยนให้ถูกต้อง เมื่อว่าจะตีหรือไม่ก็ตาม เขตที่มีความสูง นับจากระดับเข้า จนถึงระดับไครกแรร์ของผู้ตีจะยืนต้องอยู่ในท่าทางปกติมีความกว้างเท่ากับความกว้างของ home plate และอยู่เหนือบริเวณ home plate พอดี



ลูกที่โยนจะเป็นลูกดีหรือไม่ขึ้นอยู่ กับการตัดสินใจของผู้ตีว่าจะตีหรือ ไม่ตี ในภาพแสดงให้เห็นว่า ผู้ตีตัดสินใจตีลูก ทั้งๆ ที่ลูกนั้นอยู่นอกเขต Strike Zone

หลักของการโยนลูกนอล

1. ลูกนอลท้องลูกปั่นอยู่อกไปก็วยการโยนคือเริ่มเหวี่ยงมาจากข้างหลัง ผ่านข้างลำตัวตามแนวทะเบียนทางเงงให้ระดับเอว โดยมือที่ถือลูกนอลนั้นหันค่องอยู่ห่างจากลำตัวไม่เกิน 1 ศอก โดยเหวี่ยงให้เลยไปข้างหน้าแล้วจึงปั่นลุยบลอดไป

2. ก่อนเกลื่อนมือเพื่อเหวี่ยงลูกไปข้างหลัง มือซ้ายที่ส่วนถุงทองรองรับมือขวาที่กำลังถือลูกอยู่ข้างหน้า เท้าทั้งสองठองสัมภัส Pitcher's plate และแยกหางกันพอควร

3. ขณะปั่นลุยบลอดออกจากมือ อนุญาตให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าໄก 1 ก้าว ส่วนเท้าที่เหลือจะหงายต่อจะพน์ plate จนกว่าลูกนอลจะชนมือออกไปแล้ว เท้าที่ก้าวไปข้างหน้านั้นเป็นเท้าตรงกันชามกับมือซึ่งใช้โยนบลอด

4. ถ้าจะมีการคงแข้นก้อนัญชาติให้คงให้เพียงรอบเดียว และทดสอบระยะทางที่คงนั้น จะหยุดชะงักหรือเปลี่ยนทิศทางไม่ได้ ถ้ารายละเอียดในการทดสอบเมื่อบรรทัดว่าก็วยการโยนลูกประกอบในบทที่ 5

การจับบลอดเพื่อยก

การจับบลอดของ Pitcher ก่อนยก มีวิธีจับแบบทาง ๆ กัน แล้วแต่ว่าเพื่อท้องการจะบังคับลูกนอลเข้าสู่เซกตีแบบใด การจับบลอดก็วิธีอันถูกต้อง นับเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้การโยนมีความแรง เม่นยำ และบังคับทิศทางที่ต้องการได้ การจับบลอดท้องจับก็วันนี้มือ ไม่ถึงอุ้งมือ

แบบต่าง ๆ ของการโยนลูกบอล

แบบที่ ๑ การโยนแบบมือล่างธรรมชาติ (Underhand Pitch)

หลักเบื้องต้นของการจับบอลเพื่อโยนแบบธรรมชาติ

- หัวแม่มีอยู่ด้านบนของลูกบอล
- นิ้วซี้และนิ้วกลางรองรับอยู่ใต้ลูกบอล
- นิ้วนางและนิ้วกลางอพยพ และชี้นิ้วค้านในมือลูกบอลไว้ให้กระชับมือ
- ปลายนิ้วหัวแม่มือ นิ้วซี้ และนิ้วกลางควร เกาะช่วงแนวท่อนท่อ กัน
เลื่อนหลุดขณะเหวี่ยง

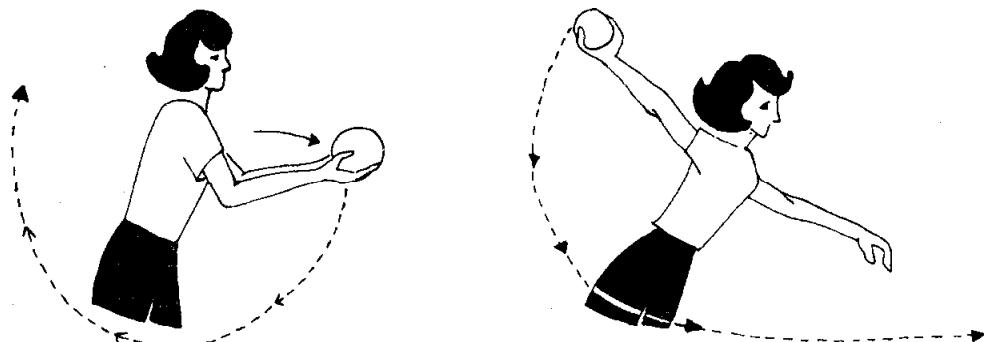
ท่าปืน

1. ยืนให้เท้าหันส่องส้มมือส่วนที่ยืนโยน แยกห่างกันพอสมควรคือ
ราว 12 - 14 นิ้ว เท้าขวาอยู่ข้างหน้า เท้าซ้ายอยู่ข้างหลัง (สำหรับคนที่ถนัดขวา)
2. หันหน้าตรงไปทางผู้คู่ต่อสู้
3. จับบอลคีย์มือขวา มือซ้ายหึ่ส่วนถุงในร่องรับอีกทีหนึ่งอยู่ข้างหน้า
ลำตัว ท่าปืนคงกล่าวได้ว่า เป็นหลักเบื้องต้นของการยืนเตรียมโยนในท่าอื่น ๆ ที่จะ
กล่าวต่อไปครับ

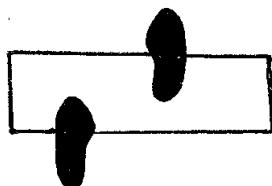
กลไกการเกลี้ยงไฟว์

1. เหวี่ยงมือที่ถือบอลผ่านซังลำตัว เลยไปข้างหลังกรง ๆ แขนเหยียดตรง
แค่ไม่เกียง พร้อมกับเอียงไปด้วยความมีความคล่องตัวตามไปในขณะเหวี่ยงแขน
2. ขณะเหวี่ยงแขนไปข้างหลังนี้ ใช้หลังมือนำทางไปข้างหลังก่อน
3. เมื่อสูตรจังหวะแล้ว ให้กระซากกลับมาซังหน้าในลักษณะกระทุกคิ้วให้
อย่างแรง พร้อมกับโผล่ใบหน้าและนิ้วคลำทุกอันมาซังหน้าและส่งคิ้วเข้าไปพร้อม ๆ กัน

4. ในขณะที่เหวี่ยงบอลไปข้างหลังก้มข้อ 2 นิ้วให้ก้าวเท้าซ้าย (โยนบอลด้วยมือขวา) ไปข้างหน้า 1 ก้าว
5. เมื่อมีอิสระเหวี่ยงป่านแนว kathe เริ่บการเก็บกลับมาแล้ว ให้กระทุกข้อมือชี้นิ้วพร้อมกับเหยียกนิ้วหัวแม่มือลูกลอลงจากมือพุง เข้าสู่เบื้องมายในลักษณะหมุนลง



การ pitch ลูกแบบน้อล่างธรรมชาติ



การโยนลูกทุกครั้งเท้าทั้งสองต้องสัมผัสที่บันไดyan (pitcher's plate)

การใช้แรงส่ง

1. แรงส่งจะมีผลกระทบกับลมที่ทางหน้า ไม่มาจากการดึงของไนลพรม ฯ กับการถ่ายนำหนักตัวไปสู่เท้าหน้า และส่งชื่นควยการเชยงปลายเท้ายิ่กเข้าและบีก ล้ำคัวช่วย

2. ความแรงหรือความเร็วของลูกบล็อกขึ้นอยู่กับความล้มพันธ์ของการกระดูก ข้อมือชื่นจะทำให้กระดูกแข็งมากอย่างแรง พร้อมกับถ่ายนำหนักตัวไปข้างหน้า และส่งชื่นควย การเชยงปลายเท้า และอาจก้าวเท้าหลังออกจากที่ยืนโดยไม่รู้ระดับเดียวกับเท้าหน้า ได้

ข้อพึงระวัง อย่างหน้า หรือเกริงข้อมือและข้อศอกจะป้องกันลูกบล็อก เพราจะจะทำให้ความเร็วและความเม่นยำของลูกบล็อกลดลง

การโยนแบบวงแหวน (Wind mill pitch)

จากท้ายนี้เรียบเรียงเข็นเดียวกับแบบที่ 1

- 2.1 เหวี่ยงมือหั้งสองชั้นข้างหน้าจะเป็นเดียวกันให้ถ่ายนำหนักตัวมาหาเท้าขวา
- 2.2 คึ่งลูกบล็อกออกจากถุงมือและเหวี่ยงชั้นข้างบนเลขไปข้างหลัง พร้อมกับ เอียงตัวและในขวากามไป (คูณบประกอบ)
- 2.3 เท้าซ้ายเริ่มยกขึ้นจากที่ยืนโดยและก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว
- 2.4 มือขวาจะเหวี่ยงกอกลงและผ่านลำตัวไปข้างหน้า เชนเดียวกับแบบที่หนึ่ง
- 2.5 ก่อนปล่อยบล็อก ในล็อกและล้ำคัวจะโลงน้ำแข็งมาข้างหน้าเพื่อเพิ่มความแรง ของการโยน
- 2.6 ตอนปล่อยบล็อกให้ควักข้อมือขึ้นในลักษณะหมายมือ พร้อมกับยิ่กเข้า เชนเดียวกับท่าที่ 1



การ pitch สูกแบบวงแขน

การย้อนความแรงส่ง

หลังจากปล่อยลูกบอลไปแล้ว มือก้มลงเหวี่ยงท่อไปอีกเล็กน้อย เป็นการปล่อยความแรงเหวี่ยง ส่วนน้ำหนักทั้งสองข้างจะไปชี้ทางหน้าเพื่อเพิ่มความแรงของการโยนนั้นควรก้าวเท้าหลังตามไปทางเดียวกับระดับเท้าช้าย เพื่อการทรงตัวและเกริยมพร้อมที่จะรับลูกบอลหากถูกทีกลบมาและอยู่ในวิสัยที่จะรับไว้ได้

แบบที่ 3 การโยนแบบกระดูกแขน (Sling shot pitch)



การ pitch แบบกระดูกแขน

จากท่าเตรียมพร้อมตามแบบที่ 1 หรือ 2

3.1 เริ่มด้วยนำหนักกายไปสู่เท้าขวา ก่อน ปิดลำคัวหมุนให้ขวาไป
ข้างหลัง เจ็กน้อย

3.2 ถีงนอลออกจากถุงมือช้ายพร้อมกับเหวี่ยงไปข้างหลัง และยกเท้าช้าย
ขึ้นจากพื้น เพื่อก้าวไปข้างหน้า

3.3 เมื่อเหวี่ยงไปข้างหลังสุดแขนแล้ว ก็เตรียมกระดูกกลับมาข้างหน้า
ปฏิบัติคล้ายกับการโยนสองแบบแรก

3.4 չະນະທີ່ກະຮະຖຸກຄູກບອດກລັບສົງມາຂ້າງໜ້າ ຈະໄລ້ນໍາໜັກຕົວໄປສູ່ເຫັນໜ້າ ແລະເຮີມນິກລຳຕົວໄປຂ້າງໜ້າພັນໜ້າແຊນອກຂ້າງນອກ ສ່ວນແຊນທອນນັນແນບເຂົ້າມາຊືກລຳຕົວ ຂະບະທີ່ຫຼອກຜ່ານລຳຕົວນີ້ ໜ້າແຊນທອນລາງມັກຈະກະຮະທນກັບຂ້າງສະໂພກຕ້ວຍ

3.5 ເນື່ອດຶງຈຸກທີ່ຈະກົອງປ່ອຍຄູກບອດກກະຮະກົກຂອ້ມອຊື້ນແລະປ່ອຍອອກໄປ ດັກນ້າແຊນທອນລາງກະຮະທນກັບສະໂພກ ຄູກບອດກມັກຈະໜຸດອອກຈາກມື້ອໄປໃນເວລາອັນກົວເນື່ອງກັນ

ກາຮັດອຸນຄາມແຮງສົງ

ໜັດຈາກຄູກບອດຫຼຸດມື້ອໄປແລ້ວ ມີຍັງຄົງເໜື່ອງການໄປເລັກນ້ອຍໃນລັກຜະນະ ເຊິ່ງຕັດລຳຕົວໄປທາງໜ້າຍໄຕຍໍໄນມີການເກົງສ່ວນໄກເລຍ ເນື່ອອຸນຄາມແຮງໄປພຣ້ອມກັນນັ້ນ ເຫັ້ນວາອາຈັກວ່າໄປຂ້າງໜ້າເສມອກັນເຫັ້ນໜ້າຍເພື່ອກາຮຽນກົວແລະພຣ້ອມທີ່ຈະຮັບຄູກບອດ ກົວໄປໄກ້ທັນທີ



การ pitch ลูกแบบเลขแปดบน

แบบที่ 4 การโยนแบบเลขแปดบน (Figure eight pitch)

จากท่าปืนเกรย์มพร้อมถังท่าที่ 1 - 3

4.1 เริ่มเหวี่ยงบอลเมื่องกว้างออกไปข้างหลัง พร้อมกับบีกลำตัว และเอวตามไป เมื่อพื้นแนวสะโพกแล้วจะเลี้ยวมาไกลั่นลำตัวโดยไปข้างหลังจนเกือบจะสูญเสียจังหวะกลับเข้ามาหาลำตัวค้านหลังอีกรังหนึ่ง แล้วเริ่มเลี้ยวโโค้งออกทางขวา หางจากลำตัวออกไป

4.2 เท้าซ้ายจะยกจากพื้นก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับการกระดุกลูกบอล ผ่านข้างลำตัวมาข้างหน้าโดยเร็ว

4.3 ในส่วนขวาและลำตัวจะบีกตามมาข้างหน้าพร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าหน้า

4.4 เมื่อมีเหวี่งไปข้างหน้าจนถึงจุดที่จะปล่อยลูกบอล ให้กระถูก ข้อมือชิ้น พร้อมกับปีกเข้าทั้งสองชิ้นทันที การผ่อนความแรงปฏิกิริยาเดียวกับแบบ กระถูกแซน

ขอสังเกต ไม่ว่าจะโดยแบบใดก็ตาม ลักษณะของการกระถูกข้อมือ และการผ่อนความแรงเหวี่ง จะมีพื้นฐานการปฏิกิริยาคล้ายคลึงกันมาก ความสำคัญอยู่ที่ ท้องปฏิกิริยาข้อมือทุกชิ้นจะหนึ่งกัน พอไปจึงฝึกให้เกิดความเร็วและฝึกหัดบังคับลูก ในแบบทาง ๆ ท่อใบนี้

การบังคับลูกบอล

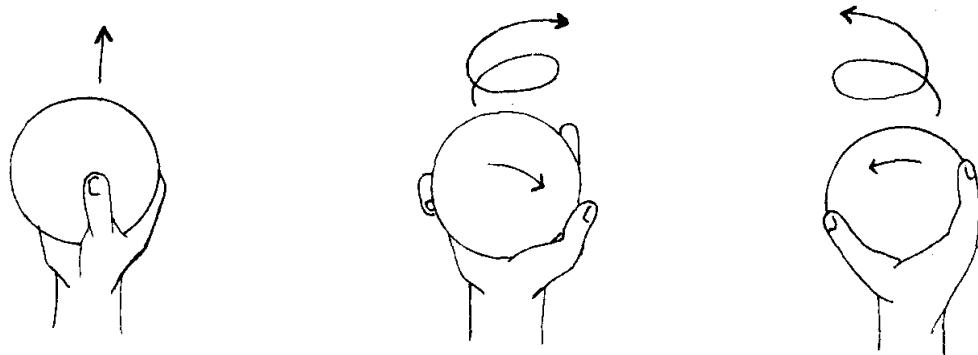
การบังคับลูกบอลมีความมุ่งหมายเพื่อทดลองหลักการที่ของญี่ปุ่น หรือในญี่ปุ่น เข้าใจพิเศษกว่าลูกบอลที่โายนานั้นไม่เข้าเขตต์ ทำให้ญี่ปุ่นเลือกใช้การตีในครั้งนั้น ๆ และ ในท่านองเดียว กันน์ใหญ่ที่ลงมือกว่าลูกบอลจะเข้าเขตต์ จึงต้องไปแต่งตั้ง ลูกบอลที่ลูกบังคับ ให้ทดลองการตีขณะที่พุ่งเข้าเขตต์นั้น มีหลายวิธี เช่นลูกเลี้ยว (curve) ลูกมุกดัง (drop) และลูกเชิดขึ้น (raise) เป็นต้น

1. ลูกเลี้ยว (Curve)

1.1 การจับ ลักษณะการจับปฏิกิริยาเดียวกับการจับลูกบอลเพื่อโายนแบบ มือล่างธรรมชาติ แต่ให้น้ำซึ้งและน้ำกกลางอยู่ระหว่างตะเข็บทั้งสองกรงที่แคนที่สุด

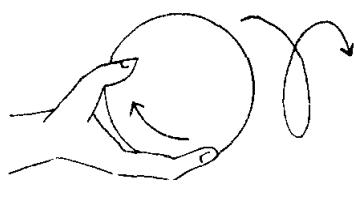
1.2 การกระถูกมือกลับเพื่อจะโายนลูกบอล กระทำเรื่องเดียวกับการโายนแบบทาง ๆ ที่กล่าวมาแล้วกามที่ดันดัก

1.3 ขณะที่จะปล่อยลูกบอลให้เลี้ยวออกทางซ้าย ให้พิจารณาข้อมือ ค่าว่าป่ามีของน้ำซึ้งและน้ำกกลางอยู่ข้างบน เริ่มเบิกน้ำซึ้งก่อน แล้วจึงเบิกน้ำกกลางตามลำดับ ลูกบอลจะหลุดออกจากมือทางน้ำก้อย และบลอกจะหมุนเลี้ยวจากทางขวาไปซ้ายซึ่งหนีออกจากคนที่ดันดักขวา ถ้าต้องการให้ลูก เลี้ยวเข้ามาทางขวา ขณะจะปล่อยลูกบอลให้พิจารณาข้อมือชิ้นแรก บลอกจะหลุดออกจากทางน้ำซึ้งหมุนทางขวา

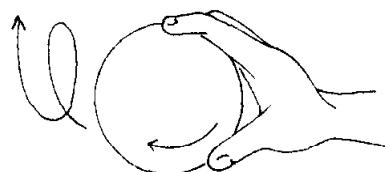


ลูกตรง Straight

ลูกเลี้ยวออกขวา Right curve, ลูกเลี้ยวออกซ้าย Left curve



ลูกมุดลง Drop



ลูกเชิดขึ้น Raise

2. ลูกมุดลง (drop)

2.1 การจับ ลักษณะการจับแบบเดียวกับการจับเพื่อโยนแบบมือล่าง ปลายนิ้วซ้ายและนิ้วกลางจะคร่อมตะเข็ม ท่าทางของการโยนก็คงปฏิบัติเช่นเดียวกับการโยนแบบทั่ว ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างบน

2.2 การปัดลูกนอล มือจะหงาย ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้นจากลูกนอล ส่วนนิ้วซ้ายและนิ้วกลางคงอยู่ เมื่อลูกนอลหลุดมือไป ปลายนิ้วซ้ายและนิ้วกลางซึ่งกำลังตะเข็บนัน จะถึงให้ลูกนอลหมุนลง คั่งนันเมื่อลูกนอลหมุนแรงพุ่ง มันจะมุคลงอย่างรวดเร็ว

3. ถูกเชิดขึ้น (Raise)

3.1 การจับผลเพื่อよいและท่าทางในการเหวี่ยงลูกบอล ปฏิบัติ เช่นเดียวกับการโยนแบบอื่น ๆ

3.2 ឧបេជ្ជបែលយកុបនុលិខិតខំអគរាយកំវងវិកុន ព័វម្យមីទទួល
ខាងលាភ នីវិថីនិងនីវកាលាយុខាងបន្ទ ឧបេយកុបនុលិខិតខំអគរាយកំវង
នីវិថីនិងនីវកាលាយុកុបនុលិខិតខំអគរាយកំវង សូនព័វម្យមីទទួលយកុបនុលិខិតខំអគរាយកំវង
មើំអគរាយកំវងឱ្យកុបនុលិខិតខំអគរាយកំវង ដើម្បីបង្កើតកុបនុលិខិតខំអគរាយកំវង

ข้อแนะนำเพื่อฝึกหัดการโยนลูกนอล

1. หัตถะโยนในช่องและแม่นยำในทักษะรวมกากอน
 2. หัตถะลูกมุขชา ๆ ก่อนแล้วเร็วขึ้นภายหลัง
 3. พอไปจึงหัตถะลูกเลี้ยวออก - เลี้ยวเข้า
 4. หัตถะระยะใกล้ก่อนแล้วจึงเพิ่มระยะออกไป
 5. หัตถะโยนใส่เป้าริเวณสีค่า ใช้ความแรง-แม่น

การตีลูกนอล (Hitting)

การที่ เป็นหลักสำคัญในการเล่นของป่ายรุก การที่จะตีให้โค้งนั้น จะต้องมีกึ่งหักอยู่เป็นเนื่องนิจ และจะต้องทำท่าทางให้ถูกต้องกว้าง ผู้ตีต้องเลือกขนาดและน้ำหนักของไม้ที่เหมาะสม มีน้ำหนักหรือเบาๆจนเกินไป รวมทั้งต้องรู้จักสังเกตการโยนของป่ายทรงกันข้ามควรจะประสมผลส่วนเร็วในการที่

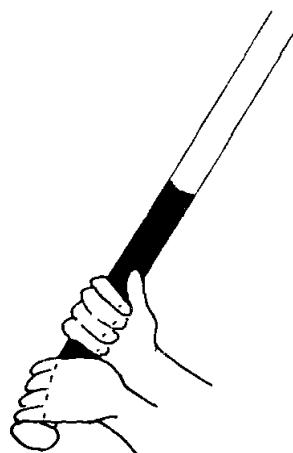
1. วิธีจับไม้

ต้องจับแบบกำมือ คือนิ้วหั้งสื่ออยู่บ้างเดียวกัน ส่วนหัวแม่มือให้รัดไปทางค้านทรงกันข้าม ผู้ตีที่ถนัดขวา ให้มือขวาอยู่ข้างบน มือหั้งสองจับซิกกัน ควรก้าวให้แน่น พอดูมควร แทบทาเกอร์ง เวลาเข้าไปในเขตยืนตีจะเห็นชี้ชัยให้ญี่โภน (สำหรับผู้ตีถนัดขวา)

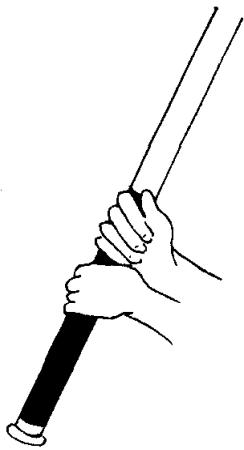
แบบของการจับไม้คี

1.1 จับแบบ Long or End

นิ้วก้อยของมือล่างจะอยู่ซิกกับบุ้มโคนค้านไม้ การจับแบบนี้มีข้อดีคือไก่กำลังแรงมาก แต่เมื่อเลี้ยงคือความแม่นยำไม่ค่อยมี ผู้เริ่มต้นใหม่ไม่ควรใช้



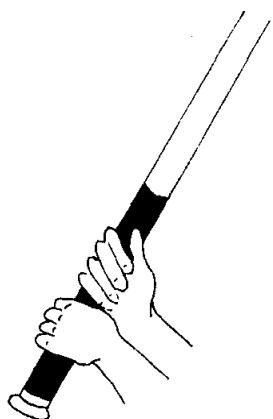
long or end



choke grip

1.2 จับแบบ Choke grip

เลื่อนมือทั้งสองขึ้นมาตอนบนมาก ๆ จนหัวแม่มือบนอยู่ชิดส่วนบนของก้าน การจับแบบนี้ต้องใช้แรงยั่งยืน แต่ไม่สูญความแรง ผู้เริ่มหัดใหม่หรือผู้ที่มีความแรงแรงของแขนน้อย (โดยเฉพาะผู้หญิง) ควรใช้การจับในแบบนี้



Standard or modified grip

1.3 จับแบบ Standard หรือ modified grip

น้ำก้อยมือล่างจะอยู่ห่างจากกุญแจคนไม้ร้าว 1-2 นิ้ว ผู้เล่นส่วนมากนิยมใช้แบบนี้กันมาก เพราะมันช่วยให้ได้เปรียบหั้งความแม่นยำและความแรงพอสมควร

ข้อสังเกต การจับไม้ไม่ว่าแบบใด ลิ่งพิงระวังอย่างยิ่งประการหนึ่งคือ กองหันเครื่องหมายการค้าซึ่งเป็นรูปวงรีหรือเรียกว่า "ตราไม้" ชี้มามาให้ตรงกับใบหน้าของผู้ตี มิฉะนั้นไม้มักจะหักได้ง่าย

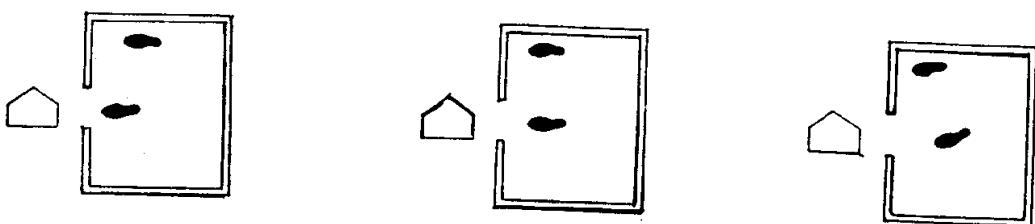
2. วิธีปืนตี

เท้าทั้งสองกองอยู่ภายในเขตบินตีระดับเดียวกัน home plate ถ้าณัคขวา ให้หันในคราวที่เบสที่ 2 แยกเท้าห่างกันเท่าช่วงสะโพก ปลายเท้าทั้งสองจะหางจาก home plate เท่าใดนั้น ในวิธีรุกโดยการจับไม้ในท่าตี แล้วก้มคัวลง ใช้ปลายไม้ยื่นออกไปทางกึ่งกลางของ home plate ในไก่หอดี

การวางแผนตี

1. ปลายเท้าอยู่ระดับเดียวกัน (รูป ก. ปืนนาน)
2. เท้าขวาอยู่ใกล้ home plate มากกว่าเท้าซ้าย (close stance) เวลาที่ลูกนอล้มตกไปทางขวาของสนาม (รูป ช. ปืนปิก)
3. เท้าซ้ายอยู่ใกล้เบสมากกว่าเท้าขวา (open stance) เวลาที่ลูกนอล้มตกไปทางขวาของสนาม (รูป ก. ปืนเบิก)

แบบต่าง ๆ ของการปืนตี



ปืนแบบปิด

ช.

ปืนแบบนาน

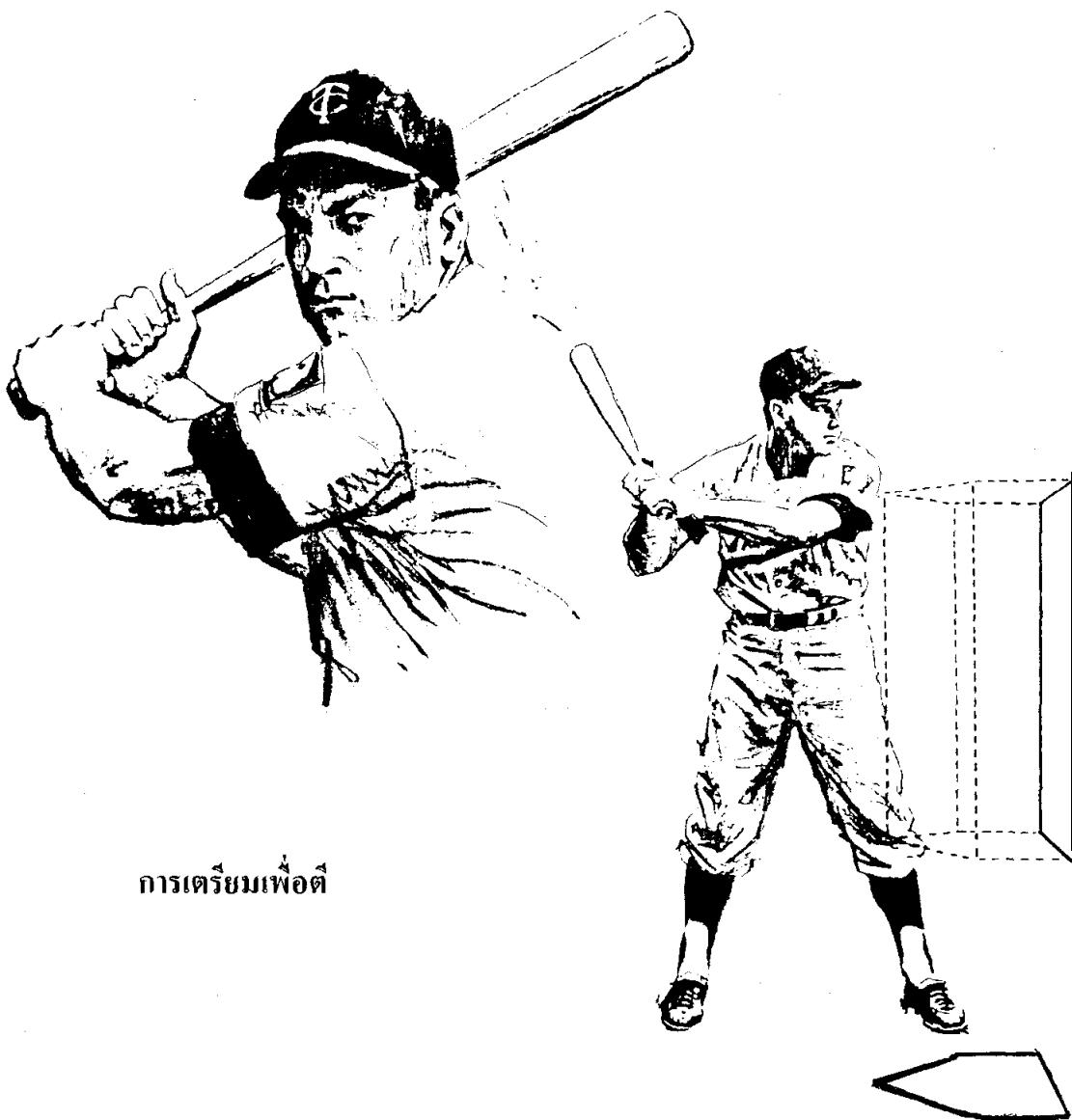
ก.

ปืนแบบเปิด

ก.

3. ลักษณะท่าทางของการยืนเตรียมเพื่อตี

เมื่อยืนในดูกรอง และหาท่าແහນ์ໄค์แล้ว ท่อไปก็ยกไม้ชี้นังค์ ในมือที่จับไม้ อุ้ยช้างหนาระคับออก ทางไอลขวา สำหรับผู้ที่ถนัดขวา เปิดศอกหั้งสองขอกพอสมาย คือ ท่ามุ่นก้มลำตัวราวน 45 องศา เบบปลายไม้ไปช้างหลังและเจียงไปทางขวาราวน 60 องศา ส่วนลำตัวทั้งทรงยืนแยก เท้าเท้ายังสะโพก ย่อเข้าลงเล็กน้อยพอสมาย น้ำหนักตัว อุ้ยทางดุ้งเท้าคานหนาหันหน้าของขามแขนซ้ายไปยัง Pitcher นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา



การเตรียมเพื่อตี

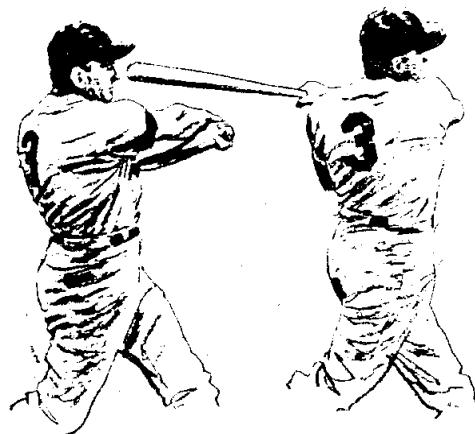
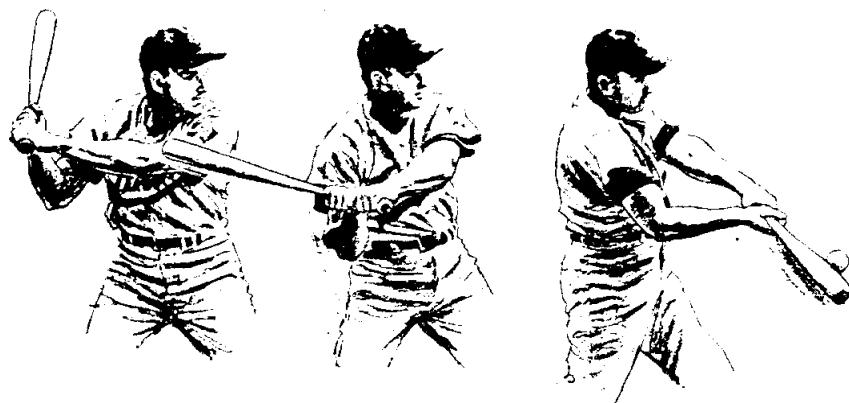
4. การเหวี่ยงไม้เพื่อตีลูกบอล

4.1 ยกเท้าซ้ายเคลื่อนไปทางซ้ายคล้ายสไลด์ ออกไปอีกทิศทางหนึ่งช่วงสะโพกแทบไม่ยอมเชา

4.2 ถ่ายน้ำหนักคัวไปสู่เท้าซ้ายก่อนการโล้สะโพก แทบไม่ก้มหน้าหรือเอียงคัว

4.3 เริ่มล็อกในลังช้างหลังและเหวี่ยงมาช้างหน้าให้ชนะพื้น ค่วยกำลังกระชากโดยแรงของขาล่อและแขนหั่งสอง พร้อมกับมีค่าสะโพกและลำคัวนำช่วยเพิ่มแรงส่ง

4.4 ขณะเหวี่ยงไม้แขวนซ้ายจะเหยียกทิ่ง แท้แขนขวาจะงอเล็กน้อย

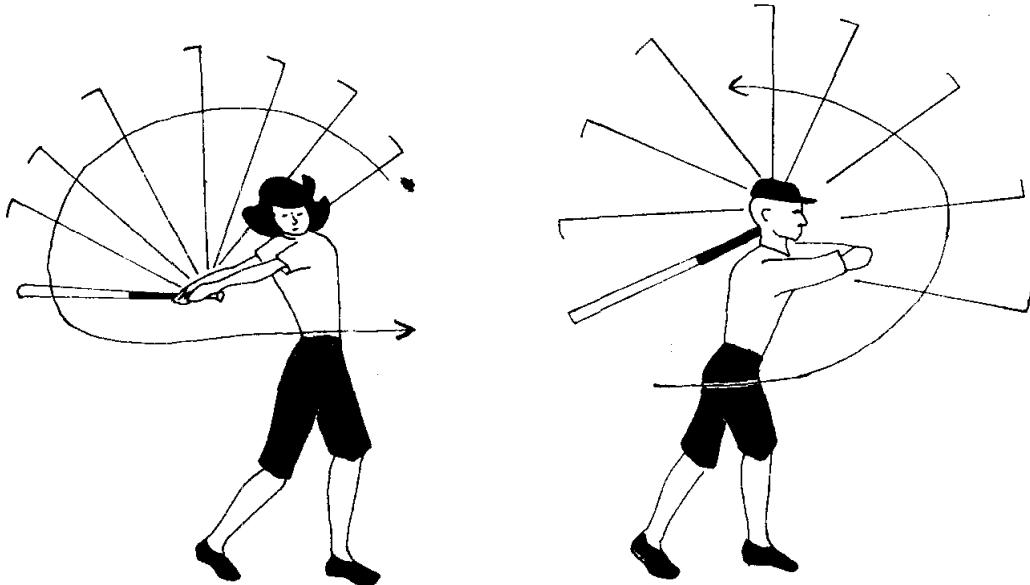


การเหวี่ยงไม้เพื่อตีลูก

การผ่อนตามแรงส่ง เมื่อไม่ยานเลียระดับ home plate ไปแล้ว
ข้อมือจะบีกคว้าหลักขึ้นมาทันทีมือซ้าย พร้อมกับเบิกชันเท้าขวาอยู่เช่นเดิม
ปล่อยให้ไม่เหวี่ยงอ้อมลำตัวไปตามหลังขณะนี้เองลำตัวจะหันไปสูง
และมือหั้งสองจะผ่อนตามแรงเหวี่ยงไปทางในลักษณะ

ข้อแนะนำการตี

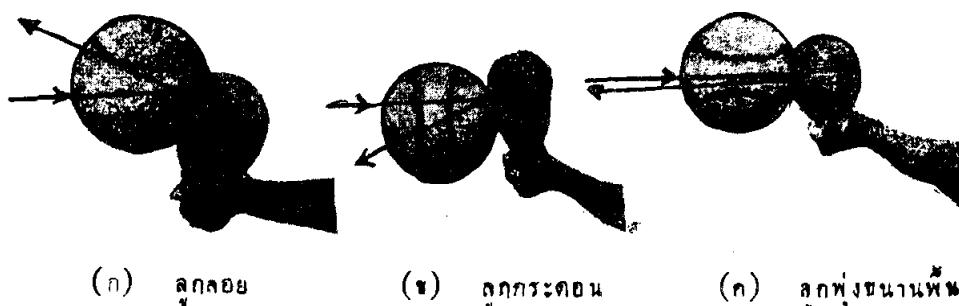
1. ขณะเตรียมตีต้องอยู่ในท่าที่สบาย ไม่เกร็ง
2. ต้องระวังไม่ก้มศีรษะหรือโน้มศีรษะไปซ้างหน้า
3. ท่าจังจันอยู่ที่ฐานของลูกบอลตลอดเวลา
4. ปลายไม้ไม่เงอนไปทาง Pitcher แต่ในเงอนไปทางก้านหลังและ
เอียงขวาค้ายกการบังคับของข้อมือ
5. ตีเฉพาะลูกที่ใบหน้าเข้าหากตีเท่านั้น
6. อย่าหมุนศีรษะในจังหวะรอบ
7. ขณะก้าวเท้าซ้าย ไม่ควรย่อขาลง เพราะจะทำให้ไม่เหวี่ยงให้ลูกขึ้น
 - a. ปักเรื่องการเหวี่ยงไม้ให้แน่นกับพื้นโดย ๆ
9. อย่างก้าวถอยหลัง เพราะจะตียาก
10. ถ้าบลอนมาในระดับสูงให้ยกหน้าอกและให้ล็อกเข็น ถ้าบลอนมาท่าให้
ข้อเข่ากัดให้ล็อกไว้



(1) การเงี้ยบไม้แล้วตีติดต่อกัน (2) การเหวี่ยงไม้หลังการตี
(Follow Through)

ลักษณะของลูกนอลที่กระบวนการไม้

1. ทำแนวของไม้ที่กระบวนการลูกนอลคือที่บริเวณป่องที่สุดดักจากปลายสุกเข้ามาราว 3-5 นิ้ว
2. ถ้าลูกนอลถูกส่วนบนของไม้ จะลอยขึ้น
3. ถ้าลูกนอลส่วนโคนลงทางของไม้ จะตกกระแทกใน
4. ถ้าลูกนอลกระแทกกลางส่วนโคงของไม้พอดี บอลจะพุ่งไปข้างกับพื้น
5. ในหานองเดียวกันถ้าที่ลูกนอลซ้อนหรือตีซ้อน และไม้กระบวนการนอลหน้าเบสเข้ามา บอลก็มักจะลอยขึ้น



ลักษณะที่ศึกษาการวิ่งของลูกบอลเมื่อถูกไก้

การตีวิ่งจุดหรือกำหนดที่ศึกษา

การที่จะศึกษาลูกบอลให้ไปทางใดตามที่ต้องการนั้น ขึ้นอยู่กับวิธีการ
หลายอย่าง เช่น

1. ท้องการที่ไปทางซ้าย (ผู้ตีนัดขวา)

- 1.1 ยืนให้เท้าขวาสูงกว่าเท้าซ้ายและปิดให้ซ้ายไปทางเบสที่ 3
พอสมควร

1.2 เหวี่ยงไม้ให้เร็ว กระแทกลูกบอลหน้า home plate

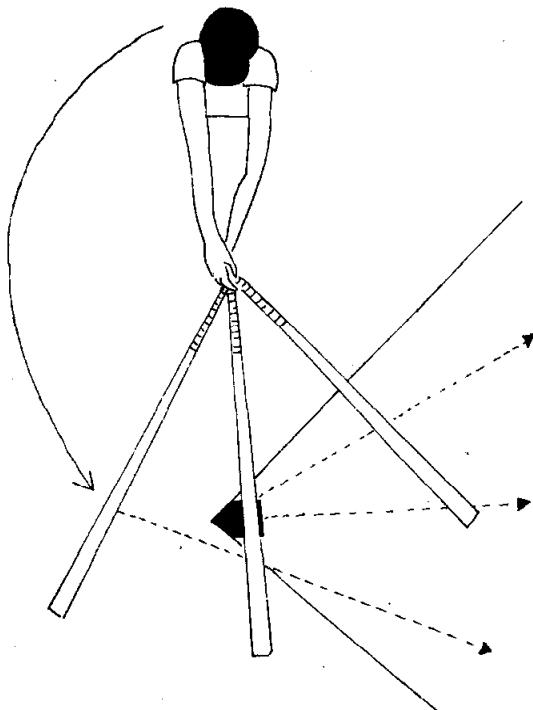
1.3 ปลายไม้อยู่ระดับข้อมือขณะเหวี่ยงมากกระแทกลูกบอล

2. ท้องการที่ไปทางขวา

- 2.1 ยืนเท้าซ้ายสูงกว่าระดับเท้าขวา และหันให้ซ้ายไปทางเบสที่

2.2 เหวี่ยงไม้กระแทกลูกขณะอยู่เหนือนรือโดย home plate
ไปช้างหลังเล็กน้อย

2.3 ขณะเหวี่ยงไม้ ให้เหยียดข้อมือนำทางไปก่อน ข้อมือจะอยู่หน้า
ของระดับไม้



การตีบังคับทิศทางของลูกนอลในขณะตี

อย่างไรก็ตาม การที่กำหนดทิศทางเป็นเรื่องยากสำหรับผู้เล่นมือใหม่ นอกจากจะหงายใช้เวลาฝึกหัดกันนาน/molokjanการที่กองรูจัดส่งเกตการโดยน่อง Pitcher ด้วยแท้มีว่าจะตีไปทางซ้ายหรือทางขวาadam ท้องพยายามบังคับให้ลูกนอลมุ่งเข้าสู่ช่องว่างที่ไม่มีฝ่ายรับยืนอยู่ โดยเฉพาะช่องว่างระหว่างกองหน้า ในพยายามที่ให้กรงค์วารืออยู่ในร่องที่ผู้รับจะรับไว้ เพราะเหตุกันมากที่สุด

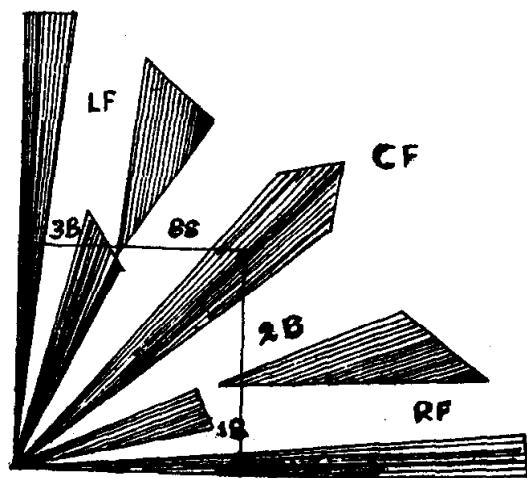


ตีไปทางขวาของสนาม

ตีไปทางซ้ายของสนาม

การวางแผนในการตีวงจุด

การตีวงจุดอีกแบบหนึ่งก็คือ การตีให้ลูกบอลลอดอยู่ข้างศีรษะของผู้รับกองหน้า ในเฉพาะผู้รับกองหน้าจะกระโ郭ครับไม่ถึงเท่านั้น ห้องไปทาก่อนที่จะถึงผู้เล่นกองหลังกวัย



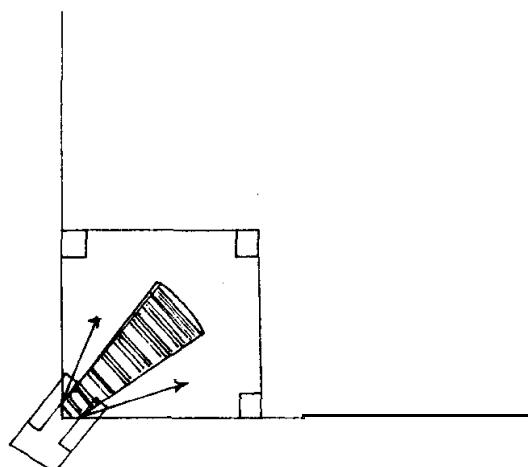
บริเวณที่บกอบริเวณที่ควรตีให้ลูกตก

ข้อแนะนำการตีว่างจุดหรือกำหนดทิศทาง

1. ยืนจับไม้ในท่าที่ถูกต้องและหักเหวี่งให้ชันกับพื้น
2. หักเกลื่อนเท้าซ้ายนำขับเหวี่ยงเพื่อเพิ่มความแรง
3. หักพลิกข้อมือและนิ้วให้ล้ำคัวและเอากามแรงเหวี่ยง
4. หักทีบลดขับวางแผนปลายกรະออกไม้ชี้งอยู่สูงจากพื้นระดับทั่ว ๆ กัน
5. ด้านล่างมาเร็วคราคจะเน้นเมื่อโยน โคยกไปลดลงชี้นเล็กน้อย
เพื่อไม่ตีไถลูกบอล
6. ใน pitcher ฝ่ายตนโยนให้ตัดและมังคบให้บอลไปตกในเขตที่ปลอดภัย
จากการรับคั่งภายน

การตีลูกกระแทก (Bunting)

การตีกระแทกเป็นการตีว่างจุดแบบหนึ่ง เพราะต้องมังคบให้ลูกบอลลง
ใกล้กับ home plate และกลิ้งชา ๆ ไปตามแนวเส้นสูญเสียที่ 1 หรือเส้นที่ 3 ตามแต่
ท้องการ นับว่าเป็นการตีที่ไม่มีการเหวี่ยงไม้



บริเวณลูกศรคือบริเวณที่ควรกระแทกให้ลูกบอลไปตก

ก้าวหนึ่งที่ลูกบอลจะมากระแทกใน คือครึ่งหนึ่งของส่วนบนของความโถ้ง ของหน้าไม้ถานอลมาถูกส่วนล่างของหน้าไม้ ลูกบอลจะตกลงกระแทกพื้นแรงและกลิ้งไป ข้างหน้าเร็วเกินไป ซึ่งจะทำให้บุ้นเด่นของหน้าเข้ามารំบัดส์ให้สีขาวข้อฟังระวังคือ อ่าย่ากระแทกให้มองลักษณะทรงไปทาง Pitcher เพราะเข้าจะเข้ามารំบัดส์ให้สีขาว

การเตรียมตัวจะเข้าตี ปฏิบัติเรื่นเดียวกับการตีแบบเหวี่ยงไม้ธรรมชาติ ทุกประการ เว้นแต่เท้าซ้ายอาจวางด้วยหลังท่ากว่าเท้าขวาเล็กน้อย จันไม่มีอ่อนนิ่ห์ลง ข้อฟังระวังอย่างนี้ก็คืออย่างที่ฝ่ายรับจันคิดว่าผู้ตีจะตีก้มวิธีการกระแทก เพราะเท้าก้ม บอกฝ่ายรับให้ระวังตัว ผู้ตีจะเสียเปรียบก้าวประการหั้งป่วง

วิธีตีลูกกระแทก

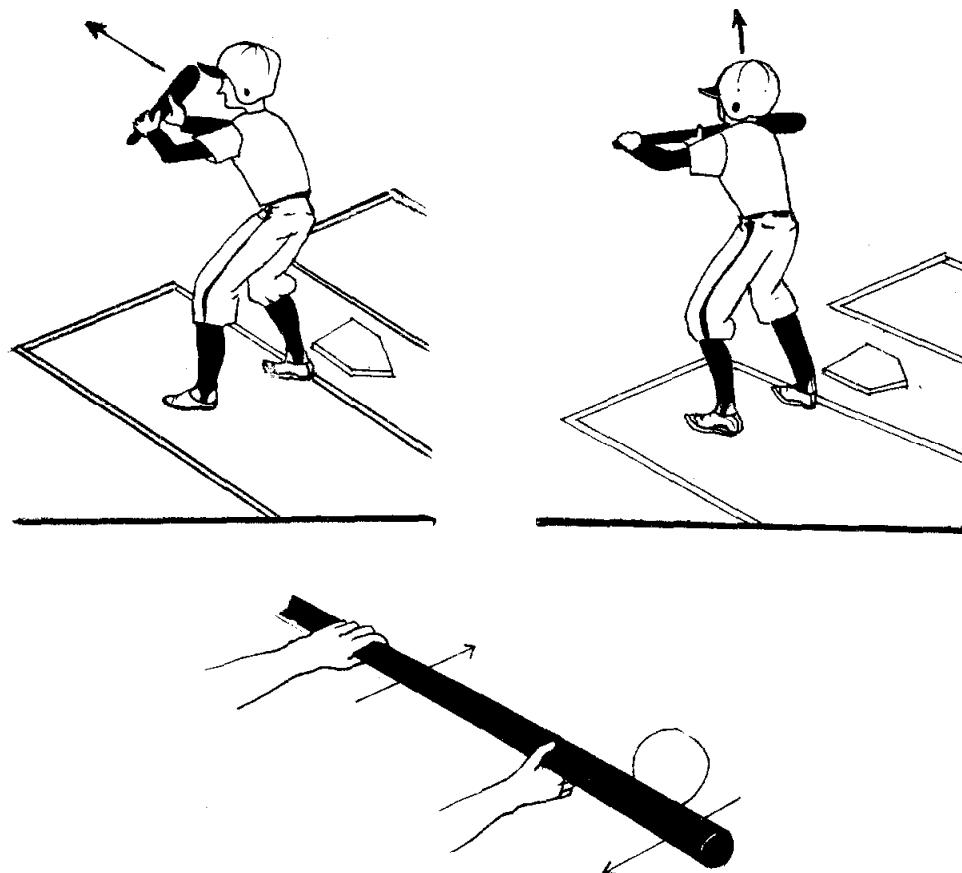
1. พาซ้ายหัน หันหน้าเข้าหา Pitcher พร้อมกับก้าวเท้าขวาไว้ ภายในเชิงที่ มีคุณลักษณะเท้าหั้งสองไปทาง Pitcher เข้ายอนพอด้วย

2. ยกไม้ลงชานกับพื้นยืนออกไปหนีด home plate ช่วงทิศทาง ของลูกบอลพร้อมกับเลื่อนมือขวาออกไปจับที่ระดับเครื่องหมายการตีซึ่งอยู่ด้านหลัง ของไม้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วซี่ แยกเป็นรูปตัววี งอปลายนิ้วหั้งสี่และเรียงกันอยู่ด้านล่าง ยื่นแขนออกไปข้างเล็กน้อย

3. ข้อมือ ยก ให้ เข้า และข้อเท้าปล่อยลงตาม ไม้เกริง โน้มตัว ไปข้างหน้าเล็กน้อย

4. หันที่ลูกบอลมากระแทกใน ให้ผ่อนความแรงด้วยการด้อมือขวา ส่วน มือซ้ายก้าวลง ๆ

5. ท้องการให้มองลิ้งไปทางทิศใต้ กีเอียงหันหน้าไม้ไปทางนั้น โอกาสที่จะใช้ ใช้เมื่อท้องการเล่นแบบบุ้นเด่นก็ค่านึงถึงความปลอดภัยในการวิ่งไป ดูเบสก่อไปของผู้วิ่งคนข้างหน้ามากกว่าความปลอดภัยของบุ้นเด่น แก่บางทีก็ใช้ได้ผลคือ สำหรับบุ้นเด่นที่วิ่งเร็ว



Bunt. เป็นการตีลูกซึ่งไม่ต้องเหวี่ยงไม้แต่ใช้ไม้กระแทกลูกเบน ๆ ให้ลูกตกในสนาม

ข้อควรระวังในการตีลูกกระแทก

1. ไม่ควรใช้ความกระแทกลูกเมื่อ Pitcher โขนลูกบอลมาเข้า strike zone
2. ไม่ควรใช้พื้นที่เพื่อ ห้องเลือกใช้ในโอกาสที่เหมาะสม
3. อย่าเกร็งขอ มือหรือแขนขณะชดเชยลูกบอลมากระแทกใน
4. ระวังเท้าให้หันมิจจะกองไม่ออกไปจากเส้นยืน



Bunt.

ท่าทางในการเตรียม เหมือนกันท่าดี ธรรมชาติให้สังเกตการจับไม้ไม่เกรง เท้าที่อยู่ทางด้าน Catcher ก้าวนานข้าง หน้าไม้ลัดลงตัว



ทันทีที่ลูกกระแทกไม้ให้วิ่งทันทีไม่จำเป็นต้องพยายามองลูก

5. ถ้าตีกราบทบไปสู่เบสที่ 1 ท้องระวงเวลาวิ่งไปสู่เบสที่ 1 อย่าถูกท้อง
บล็อกหรือขัดขวางฝ่ายรับที่กำลังวิ่งเข้ามาเก็บบอล
6. อย่าหลอกซ้อกมากจนไม่เข้ามายิกล็อกลูกบอลออกจากระยะมาถูกตัวไว้

การวิ่งเข้าสู่เบส

การวิ่งเข้าสู่เบสนั้นว่าเป็นส่วนประกอบอันสำคัญของการเล่นทีมเมื่อเป็นฝ่ายรุก
ควรมีการฝึกหัดที่ถูกต้องและฝึกซ้อมจนชำนาญ ผู้วิ่งเข้าสู่เบสที่มีความเร็วสูงให้พิรินดี
และมีความชำนาญมากมั่นจะเป็นผู้ที่กระแทกในทีมให้ได้

การวิ่งเข้าสู่เบสเริ่มทันในทันทีหลังจากผู้ตีให้ถูกจากการโยนของ pitcher
ไปแล้ว ผู้ตีที่ถนัดมือขวาท้องจกจะใช้ตลอดเวลา ถ้าหากว่าได้ทิ้งออกจากการเชกปืนตี
เพื่อมุ่งสู่เบสที่ 1 ท้องออกควยเห้าขวา เพราะจะได้เปรียบ 2 ประการคือ ช่วยรักษา
การทรงตัวไว้ และไปได้เร็วกว่าการก้าวออกควยเห้าซ้าย

การวิ่งจาก home plate ไปสู่เบสที่ 1

จังหวะที่คิดกับการบ่อนานตามแรงเหวี่ยงของไม้เมื่อตีถูกไปแล้วผู้ที่ถนัดมือขวา
เห้าขวาจะอยู่ข้างหลัง ปล่อยไม้กัยมือขวาท่อน แล้วจึงปล่อยมือซ้ายตามลำบันระวง
อย่าเหวี่ยงหรือขว้างไม้ทิ้ง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า ถ้าหากเห้าขวานำไปเป็นก้าวแรก
ตรงไปทางเบสที่ 1 ก้าวแรกอาจสั้นและยาวขึ้นในก้าวท่อ ๆ ไป จนถึงจุดที่ต้องลากตัวขึ้นสูบุริ่ง
และเร่งนี๊กเห้าโดยไม่รอช้าจนกระทั่งถึงเบสที่ 1 และเหยียบเบสอย่างเห้าให้เทาหนึ่ง
หลังจากนั้นจะวิ่งเลี้ยวซ้ายท่อไปยังเบสที่ 2 หรือวิ่งตรง หรือเลี้ยวขวาออกนอกสนาม
ก็แล้วแต่โอกาสหรือโถจะเป็นอย่างไร

มืออยู่ในน้อยที่หั้งจากตีลูกบอลไปแล้วมักจะยืนคงเดิมของท่านลูกบอลเสียเหลิน
จนลืมออกวิ่ง อันเป็นการเสียโอกาสอย่างยิ่ง ความจริงแท้จะต้องออกวิ่งทันที โดยไม่ท่อง
คำนึงว่าลูกบอลจะตกหรือฟ้าว หรือจะต้องออกจากการแข่งขันกับประการใด ผู้ตักสิน

จะเป็นผู้ช้านให้ทราบเอง ขณะวิ่งจะต้องไม่หันไปมองลูกบอล จนกว่าจะหน้าง home plate ไปแล้วอย่างน้อย 20 ฟุต จึงหันมาคุ้ยว่าลูกบอลไปสู่กองหลังและฝ่ายรับพลาคนางมีเวลาที่จะวิ่งไปสู่เบสที่ไปได้ในระยะเท่านั้น

การวิ่งจากเบสที่ 1 ไปสู่เบสที่ 2

เมื่อเหยียบเบสที่ 1 ได้แล้ว ต้องคำนึงถึงติกิการที่ว่าต้องสัมผัสเบสตลอดเวลา เวลาที่ Pitcher เข้าสูตรไอนเพื่อเตรียมพร้อมจะปืนบอล จนกว่าลูกบอลจะหลุดพ้น จากมือ Pitcher ไปแล้ว กองนักลูกดองเวลาต้องจ้องจับอยู่ที่ Pitcher และ Catcher และออกจากเบสไป 2-3 ถ้า (หรือมากกว่า) ทุกครั้งที่ลูกบอลหลุดจากมือ Pitcher ซึ่งเรียกการกระทำนี้ว่า "lead-off" ถ้าเห็นว่า Catcher รับบอลไม่ได้ ให้วิ่งไปเบส 2 ทันที หากโอกาสไม่ให้ถอยกลับเข้าเบสเดิม

ข้อแนะนำในการวิ่งเข้าสู่เบส

1. ผู้วิ่งต้องจำไว้เสมอว่าการวิ่งเพื่อหลบการลูกแตะตัว จะออกหน้างจาก เสนแนวเบสเกินกว่า 3 ฟุตไม่ได้ ไม่สำคัญในหรือค้านนองก์ตาม

2. ต้องจำไว้เสมอว่าต้องหาโอกาสไปสู่เบสซ้ายหน้าให้ได้ และปล่อยให้ เบสซ้ายหลังว่างไว้ โดยเฉพาะต้องให้เบสที่ 1 ว่างไว้เสมอ

3. ทุกครั้งที่บลลหลุดพ้นมือ Pitcher ต้องออกจากเบสไปข้างหน้า 2-3 ถ้าเห็นอ ให้นำโอกาสวิ่งต่อไปหากสถานการณ์อำนวยให้

การสไลด์เข้าเบส

การเข้าเบสในบางครั้งต้องใช้รีสไลด์ ความนุ่มน้ำเพื่อหลีกเลี่ยง จากการลูกแตะตัวควยลูกบอลควยวิธีหลบลงคำพร้อมกับชิงเข้าสู่เบสให้ไวก่อนในช่วงเวลา อันสั้น แก้ไขให้ดีระหว่างจากการเข้าสู่เบสที่ 1 หลังจากการตี เพราะผิดติกิ แท้จะ

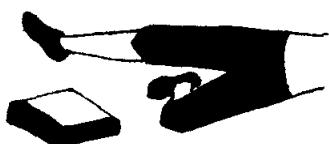
กระทำได้ในกรณีที่กลับเข้าสู่เบสคิม เพื่อวิ่งไปสู่เบสที่ 2 ในส่วนของการกลับเข้ามา คงกล่าวนั้นต้องกระทำอย่างนิมนวล กล่าวคือไม่กระแทกฐานราก เพื่อเบสที่ 1 มักยึดติดแน่นกับพื้น

ข้อพึงระวัง การสไลด์ของคำนึงถึงสภาพของพื้นสนามกว้าง ถ้าพื้นแข็ง หรือชุ่มชื้นจะกระทำได้ก่อเมื่อพื้นนิ่ม หญ้ายาว หรือพื้นรายเท่านั้น ยิ่งกว่านั้นการเกงที่สูงต้องเป็นขยายและผาหนา การเกงขาสั้นไม่ควรสไลด์

แบบของการสไลด์

การสไลด์หลายแบบคั่งก่อไปนี้

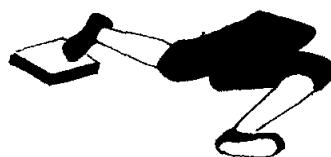
1. Straight - in Slide วิธีปฏิบัติก็คือ ไม่หันซ้ายขวา วิ่งเข้ามา พอดีระยะก็ take off เท้าท่อนัก สมมุติว่าต้นนักเท้าขวาไปใช้เท้าซ้าย take off โดยเทาเท้าขวานำไปข้างหน้า พร้อมกับเออนตัวลับข้างหลัง และเอียงซ้ายของลำตัวลงสู่พื้น เท้าย้ายจะพับงออยู่ข้างล่าง ขยายคานนอกคลอกมาตรฐานถึงสะโพก จะสไลด์ไปกับพื้นตรงเข้าสู่เบสเท้าขวาชี้ เหยียบนำจะชี้กรงไปสู่เบสและแทะเบสในที่สุด



ข้อควรระวังก็คือ ขณะ take off นั้นอย่ากระโ郭ในสูงจนเกินไป เนื่องจากกระแทกของสันต้นท่อนัก ควรใช้วิธีเออนตัวไปข้างหลังและสอดเท้าขวานำไป พร้อมกับยกคัวลงบนรูปแบบ ส่วนแขนหันห่องให้เหยียบออกข้าง ๆ ยกศีรษะไว้ในกระหมั่น



2. Bent - leg. Slide ปฏิบัติคล้ายกับแบบแรก แต่มีข้อแตกต่างกัน
เด็กน้อยตรงที่ต้องเข้าใกล้เนื้อสماกกว่าแบบแรก และไม่พิงน้ำหนักตัวกลับหลังจนมาก
เกินไป สำหรับเด็กที่หงายไม่ขึ้นหงายหลังท่ามุนสูงขึ้นจากที่นั่งจะสะดวก得多 เนื่องจากว่า
เด็กเนื่องจากกล้ามเนื้อที่ยังไม่สามารถยกตัวขึ้นมาได้ จึงต้องใช้แรงบิดขาและหัวใจในการขึ้นมา



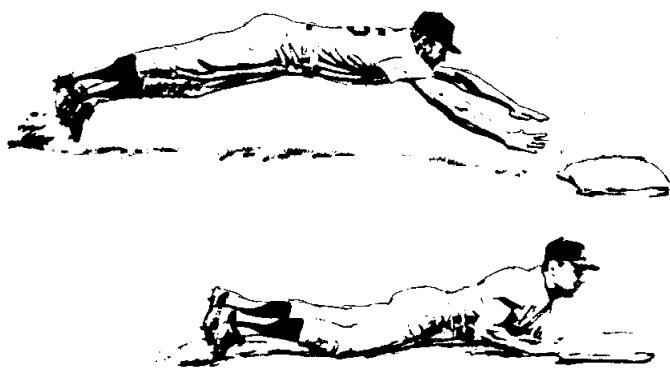
3. Hook slide ใช้ในโอกาสที่ฝ่ายรับวิ่งเข้ามาจาะทะกัดค้านให้
ค้านหนึ่งซึ่งดำเนินการอย่างธรรมชาติ ก็จะถูกแตะตัวเสียก่อนที่จะเข้าเบส คังนั้นในโอกาส
กระชันซึ่งการใช้วิธีสไลด์แบบนี้

การสไลด์แบบนี้ต้องเอียงลำตัวออกจากทางวิ่ง เพราะหัวการถูกแตะ
การเอียงไปทางค้านให้นั้น ต้องคุ้ว่าฝ่ายรับวิ่งมาทางค้านให้ได้เสียก่อนไปทางทิศทาง
ตรงกันข้าม สมมุติว่าผู้รับลือบลิวิ่งเข้าทางขวาของผู้วิ่ง เมื่อถึงระยะพอเม้าส์ผู้วิ่ง

Take off คือการเดินข่าย พร้อมกับเข็นตัวไปข้างหลังและทิ้งน้ำหนักตัวไปทางข้าย คือการเอียงศีรษะ ขณะสไลด์เข้าสู่เบสน์ เดินข่ายจะแยกออก ข้างขาค้านอก จะสมดุลพื้นรับน้ำหนักตลอดจนถึงสะโพก ส่วนขาขวาจะอยู่ช้างบน และเหยียดออก ข้างหลังตรงเข้าเกี่ยวเบนไว้

การท่า Hook Slide ทางขวาในกรณีที่ป่วยรับเข้ามาแตะตัวทางขวา ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันแต่เปลี่ยนข้างซ้ายเป็นข้างขวา และเดินข่ายเกี่ยวเบน

4. The headfirst Slide เป็นท่าสไลด์ที่ใช้มากพอสมควรทั้ง ๆ ที่เป็นท่าสไลด์ที่ก่อให้เกิดอันตรายโดยมาก เพราะระยะทางที่จะใช้หนีเป็นระยะที่ห่างจากเบนมาก คือประมาณ 8 ฟุต (จากเบน) โดยวิ่งอย่างเร็ว คว่าตัวพุ่งไปข้างหน้า ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนชันมือและหน้าอกโดยลื่นคลายแรงวิ่ง เหยียดแขนยื่นมือหั้งสองไปเพื่อแตะเบน ศีรษะของผู้สไลด์เงยขึ้น (คู่บูรพากร)



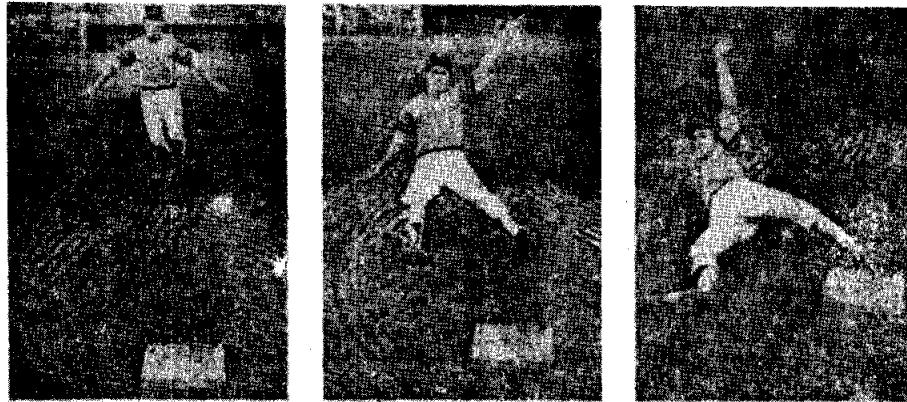
The headfirst Slide



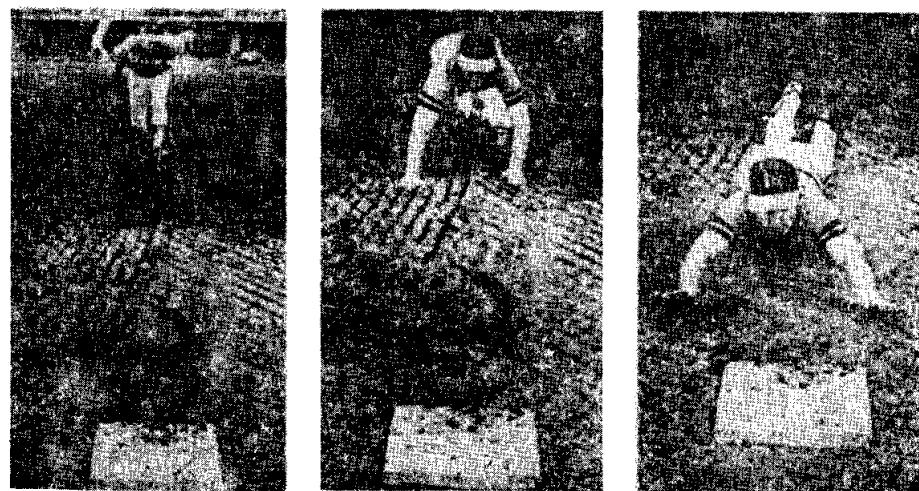
Straight-in Slide



Bent-leg Slide



Hook Slide



Headfirst Slide

การโนยเบส หมายถึงการหาโอกาสไปสู่เบสซึ่งหน้าจะที่บอจหลุกพัน
จากมือ Pitcher หรือจะให้กีตานชี้ป้ายรับผลตัวเมื่อบอลยังอยู่ในระหว่างการเล่น

ข้อควรระวังในการโนยเบส

ไม่ควรโนยเบสมือ

1. Pitcher จับบอลได้และยืนเตรียมปืน
2. Pitcher ยังไม่ยืนลูกบอตออกจากมือ
3. ผู้วิ่งป้ายหนบยังคงอยู่ที่เบสซึ่งหน้า
4. มีช็อตกลงห้ามโนยจากเบส 3 เช้า
home plate

ควรโนยเบสนิ่ง

1. เทศการนั่งลงกับก้มข้อ 1, 2, 3
2. ห้องพยาบาลโนยไปในเบสที่ 1
ร่างไว้เพื่อรับผู้วิ่งใหม่ และ
เลี่ยงออกไปจากเบสที่ 2 โดยให้
ผู้วิ่งอื่นช่วยหลอกล่อ



เมื่อคิดจะโนยเบสต้องตัดสินใจทันทีและพร้อมจะกลับเบสเดิมเมื่อเห็นว่าถ้าวิ่งไปแล้ว
ไม่ปลอดภัย