

สารบัญ

| | เรื่อง | หน้า |
|---|--|------|
| บทที่ 1 | แนะนำกีฬาซอฟท์บอล | 1 |
| | ประวัติกีฬาซอฟท์บอล | 5 |
| | การเล่นซอฟท์บอลอย่างง่าย | 9 |
| บทที่ 2 | ทักษะส่วนบุคคล | 11 |
| | การรับลูกบอล | 11 |
| | การขว้างลูกบอล | 21 |
| | การขว้างลูกเหนือไหล่ (Overhand throw) | 23 |
| | การขว้างลูกท้วง (Snap or Shortarm throw) | 25 |
| | การขว้างลูกแบบมือล่าง (Underhand whip throw) | 27 |
| | การโยนลูก (Pitch ball) | 29 |
| | การโยนแบบมือล่างธรรมดา (Underhand pitch) | 31 |
| | การโยนแบบควงแขน (Wind mill pitch) | 33 |
| | การโยนแบบกระตุกแขน (Sling shot pitch) | 35 |
| | การโยนแบบเลขแปดค่อน (Figure eight pitch) | 37 |
| | การตีลูกบอล (Hitting) | 41 |
| | 1. วิธีจับไม้ | |
| | การจับแบบ Long or End | 41 |
| การจับแบบ Choke grip | 42 | |
| การจับแบบ Standard or Modified grip | 42 | |

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| 2. วิชยนต์ | 43 |
| 3. ลักษณะท่าทางการยืนเตรียมเพื่อตี | 44 |
| 4. การเหวี่ยงไม้เพื่อตีลูกบอล | 45 |
| ขอแนะนำการตี | 46 |
| ลักษณะของลูกบอลที่กระทบไม้ | 47 |
| การที่วางลูกหรือกำหนดทิศทาง | 48 |
| ขอแนะนำการที่วางลูกหรือกำหนดทิศทาง | 51 |
| การตีลูกกระทบ (Bunting) | 51 |
| วิธีตีลูกกระทบ | 52 |
| การวิ่งเข้าสูเบส | 55 |
| แบบของการสไลด์ | |
| Straight - in Slide | 57 |
| Bent - leg Slide | 58 |
| Hook Slide | 58 |
| The headfirst Slide | 59 |
| บทที่ 3 หน้าที่การเล่นของแต่ละตำแหน่ง | 63 |
| Pitcher | 63 |
| Catcher | 65 |
| ผู้เล่นประจำเบสที่ 1 (First baseman) | 72 |
| ผู้เล่นประจำเบสที่ 2 (Second Baseman) | 75 |
| ผู้เล่นประจำเบสที่ 3 (Third baseman) | 77 |

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| Shortslop | 79 |
| ผู้เล่นหลังซ้าย (Leftfielder) | 80 |
| ผู้เล่นหลังกลาง (Centerfielder) | 81 |
| ผู้เล่นหลังขวา (Rightfielder) | 81 |
| บทที่ 4 กลยุทธ์และแบบฝึก | 83 |
| การป้องกัน (Defensive) | 83 |
| วิธีฝึกการขว้าง - การรับ ของ Infielder | 85 |
| วิธีฝึกการขว้าง - การรับ Outfielder | 90 |
| แบบฝึกการป้องกัน | 92 |
| การรุก (Offensive) | 103 |
| วิธีจัดลำดับการตี | 104 |
| ขอแนะนำสำหรับฝึกหัดขึ้นผ่านารุก | 108 |
| บทที่ 5 ทศิกาการเลน | 111 |
| ศคิกาขอ 1 คำจำกัดความ (Difinition) | 111 |
| ศคิกาขอ 2 สนามแข่งขัน (The playing field) | 124 |
| ศคิกาขอ 3 อุปกรณ์ (Equipmment) | 129 |
| ศคิกาขอ 4 ผู้เล่นและผู้เล่นสำรอง (Plays and Substitues).. | 134 |
| ศคิกาขอ 5 การเลนเกม (The game) | 137 |
| ศคิกาขอ 6 การพิช (Pitching) | 140 |
| ศคิกาขอ 7 การตี (Batting) | 144 |
| ศคิกาขอ 8 ผู้วิ่งผ่านารุก (Baserunner) | 153 |

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| กติกาข้อ 9 ลูกบอลตาย - ลูกอยู่ในระหว่างการเล่น (Deadball - Ball in play) | 170 |
| กติกาข้อ 10 ผู้ตัดสิน (Umpire) | 176 |
| กติกาข้อ 11 การประท้วง (Protest or Appeal play) | 184 |
| กติกาข้อ 12 การบันทึกผลการแข่งขัน (Scoring) | 187 |
| - สัญลักษณ์ที่ใช้ในการบันทึก | 192 |
| - ตัวอย่างใบบันทึก | 195 |
| - ตัวอย่างบันทึกผลการแข่งขันตามกติกาสากล | 199 |
| - รายละเอียดในการบันทึกแต่ละอินนิง | 200 |
| บทที่ 6 เรียนกติกาซอฟท์บอลด้วยภาพ | 203 |
| การเล่น (The game) | 209 |
| ผู้ตัดสิน (The umpire) | 291 |
| บรรณานุกรม | 319 |