



板球教練Asif



張影彤老師

近年越來越多孩子學習板球運動，板球打法與棒球相近，同樣講求個人體力和團隊合作精神。今次，就帶大家直擊一班初學板球的孩子，如何學習打板球，以及一班曾經參加板球比賽的孩子，他們正式的練習情況。

### 板球是甚麼運動？

板球，又稱木球、投球，英語是cricket，它是一種源自英格蘭，由兩隊各有相同人數(例如每隊5人、7人或11人等)的球員，在一個長方形的草坪球場內，手持木板和皮球互相對壘的運動。每位板球球員都可以是擊球手和投球手，他們各有自己的位置，無論是投球與否都不能越區，否則會被扣分，因此，板球是一種非常講求團體合作精神的運動。而板球運動於1995年開始被國際奧林匹克委員會列入為奧運的比賽項目之一。

### 板球之初體驗

這天，教練先帶孩子認識球場環境、賽道、工具、球手位置、擊球、投球的動作和姿勢等，然後進行一些簡單的訓練，藉以增加孩子對板球的興趣。

# 打球



教練(紫色箭咀)把兩組三柱門放在白線上，並把其他工具放在圍內，孩子需圍着圓圈站在不同位置，其中一名孩子手持球板站在三柱門前(紅色箭咀)，另外一名孩子手持球板站在三柱門後，每個孩子輪流學習擊球。



教練(紅色箭咀)站在圓圈中間，向站在三柱門前的孩子投球(紫色箭咀)。



孩子要把球擊出，每經過一個雪糕筒可得一分；若擊不中球，站在三柱門後的孩子，必須將球拾回，再投球給教練，然後上前站在三柱門前，準備擊球。



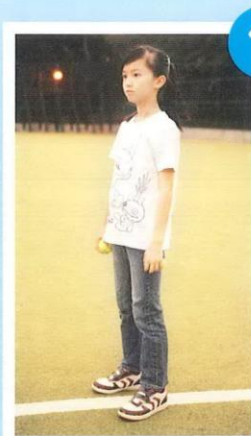
教練正教導孩子改善投球姿勢。

# 學識 Team Work

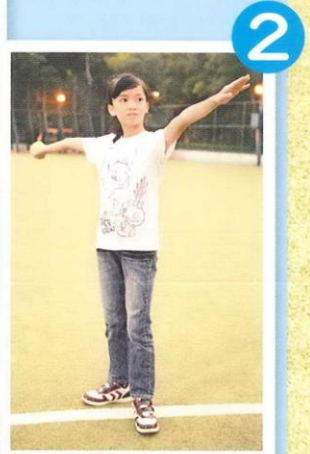


## 投球時手臂要伸直

投球並非只要求球員用力把球拋出便能夠得分，它很講求球員的姿勢、握球、投球以及腳步的動作，每個步驟也不可出錯，以下會介紹正確的投球動作：



1 投球手側身站立，雙腳少許分開，雙手垂下，以右手握球。



2 右腳向後退一步，上身轉向前面，雙手手臂伸直張開，如果手肘彎曲，會被視作違規。



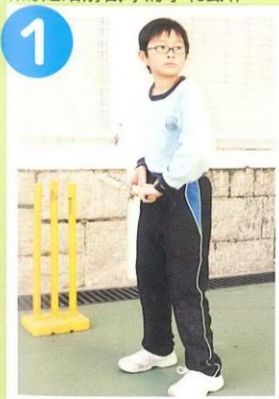
3 右手以拇指、食指、中指握球，然後把球拋出；投球時手肘必須伸直，否則所投的球會被稱為廢球。



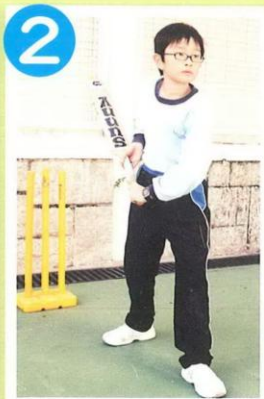
4 投球時，球員右腳需要向前踏一步，才能完成整個正確的投球動作。

## 截球動作示範

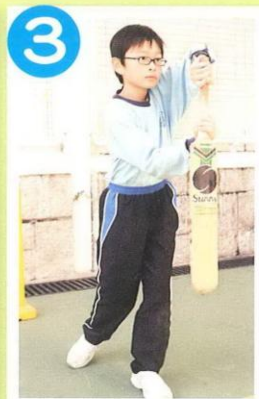
擊球動作大致可分為四種，常見的包括踏前截球、踏後截球、前踏左擊和後踏左擊。擊球技術比投球更複雜和困難，擊球手更要在對手投球前拿起球板，準備好擊球的動作。以下介紹的是踏前截球的示範動作：



1 擊球手要做好站立姿勢，瞄準投球的方向，雙手在右邊拿起球板，用右手的拇指和食指來緊握球板，球板向後。



2 左腳向前踏一步，將球板向後舉起45度，準備擊球。



3 用左肩的力度，以球板由下向上舉起，把球擊出。

## 直擊 板球模擬比賽練習

教練十分着重訓練孩子的擊球及投球動作、姿勢、比賽技巧等，藉以培養他們的合作精神。這次比賽練習在胡素貞博士紀念學校進行，教練將學生分為兩隊，每隊派出6位孩子進行比賽，投球隊伍要設法使對方5位擊球手出局。但在比賽過程中，擊球隊伍的得分高過投球隊伍時，他們可以在5位擊球手被出局前宣佈結束此局。



1 教練將所有孩子分成兩隊，一隊是擊球隊伍，另一隊是投球隊伍，各隊派出一人分別站在兩端。圖中右邊有一位投球手和一位擊球手，而兩隊隊員則分佈在球場四周。



2 比賽開始，由投球手(右)先向着對面的擊球手投球，身旁則為另一隊負責防守的擊球手。



3 擊球手正準備擊球，當他擊中球時，他與站在另一邊的隊友便要飛跑交換位置，以取得分數。



4 若球擊中三柱門或落地前，被身後的投球手接住，擊球手便要出局。

### 板球點樣打？

**球場** 一個圓形或橢圓形的草坪，中間有一條闊3米，長16至20米的賽道，是擊球手和投球手的對壘範圍。賽道上的兩端各立有一個三柱門。

**局** 一局球賽裏分有若干「回合」，每一個回合，同一位投球手必須連續投出6球，完成一場回合後，便要返到球隊的防守位置，由下一位隊友投球。

**守場員** 負責協助投球手接球，或傳球而令擊球手出局，以及盡量令自己隊減少失分。

**擊球手** 用球板防守自己的三柱門，還要擊球以取得分數。

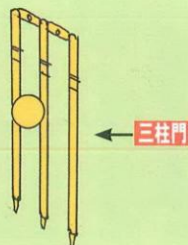
**裁判員** 裁定擊球手是否出局，及計算球隊的分數。



**投球手** 向擊球手投球，目的是要令擊球手出局。投球時通常是以上手投球，肘部不可彎曲，因為投球手必須以「直手投球」。



投球手



三柱門

## 板球球服知多啲

板球運動員最初的球衣通常以白色為主，但隨着時代轉變，板球球員的衣服越來越色彩豐富。不過，擊球手為了保護自己不被硬球擊中，因此在比賽時，他們的頭部必須戴上加有面罩的安全帽，還有手套、手肘和腳部穿上護墊等，以保護身體。



## 學員心聲

### 洪柏軒，6歲

「我曾經學習過板球，覺得這項運動很好玩，因此便叫媽媽替我報名繼續學習。我現在已懂得基本的板球技巧，我希望自己將來可成為一位板球運動員。」



### 曾善宜，12歲

「我學習板球的原因，是因為媽媽的朋友介紹，雖然現在仍只是學習基本的訓練，但我發現自己學習板球後，眼睛在對焦方面好像增強了，跑步速度也比以前快，令我身體也強壯了。」



### 馬景揚，10歲

「我學打板球已有2年時間，並曾參加過2次比賽。板球運動能提升我的跑步速度，和增強身體協調能力。我認為打板球最大的困難是投球時手肘容易彎曲，而擊球時球板不能垂直，但我會繼續學習這項運動的。」



### 吳昱羲，10歲

「我最初是因看見哥哥學習打板球，覺得很好玩，才有興趣參加學習，至今轉眼已有5年了。我覺得打板球能有助減壓，並可鍛煉耐力，因我學習了3年，技術才逐漸純熟。而打板球除了講求得分之外，團隊合作也非常重要。」



**三柱門** 由三支木柱組成，每支木柱1米高，20厘米闊。兩根橫木放置於柱門頂部的凹槽之中，將三根柱門連接起來，是投球手的投球目標。由於三柱門體積較大和重，不適合孩子練習時使用，因此教練會改用由塑膠製造的三柱門取代。



**球** 外層以紅色皮革及麻線包裹着軟木，由於正式比賽用的球較重，容易擊倒孩子因而受傷，因此教練會選用網球取代。



**板** 由木製造，有不同長度，擊球手會依自己的喜好而選擇不同長度和重量的板。由於真正的木板體積較大、長和重，不適合孩子練習時使用，因此教練會選用膠板取代。

## 板球邊度有得學？

香港板球總會 (與康文署合辦)

查詢：2504 8102

網址：[www.cricket.com.hk](http://www.cricket.com.hk)

香港木球會

查詢：3511 8668

網址：<http://www.hkcc.org>

九龍木球會

查詢：3473 7000

網址：<http://www.kcc.org.hk>