



www.fortball.com
飞垒球运动全球官方网站

目录

飞垒球（Fortball）公共使用声明与开源协议 CC BY-ND 4.0	第 1 ~ 3 页
序言	第 4 页
一、概述	第 5~7 页
1. 创作背景	第 5 页
2. 飞垒球的定位	第 6 页
3. 飞垒球的独特价值与时代意义	第 6、7 页
4. 棒垒、飞垒对比表	第 7 页
5. 飞垒球 Fortball 名称和标识设计介绍	第 8 页
二、项目简介	第 9 ~ 11 页
1. 基本玩法	第 9 页
2. 核心限制	第 9 页
3. 球场礼仪	第 9 ~ 10 页
4. 主要活动	第 10 页
5. 主要任务	第 10 ~ 11 页
一、场地	第 11 ~ 12 页
二、器材和装备	第 13 页
三、比赛时长	第 13 页
六、裁判口令和手势	第 13 ~ 14 页
七、规则判罚	第 14 ~ 17 页
八、裁判活动区域	第 17 页
九、新手快速入门	第 18 ~ 20 页

飞垒球（Fortball）公共使用声明与开源协议 CC BY-ND 4.0

一、公共使用声明：

1. 开放性原则：

飞垒球（Fortball）是由一字会（重庆）体育科技有限公司创始人姜禹臣发明的创新型社交运动。“飞垒球”及“Fortball”已由姜禹臣先生及创始团队进行相关防御性知识产权保护，目的是为防止他人恶意抢注占有限制飞垒球全球自由发展。本协议的权利义务由一字会（重庆）体育科技有限公司代理行使。

飞垒球（Fortball）完整规则、玩法及相关文档（以下简称“开源内容”）免费向全球开放，任何个人、团体或机构均可基于以下条款自由使用：

- 非商业用途：包括但不限于教学、社区活动、学术研究、公益推广等。
- 商业用途：允许用于常规营利性活动（如赛事组织、培训课程等），但需遵守本协议

第 2 条。

2. 禁止行为：

· 禁止将飞垒球（Fortball）的名称、规则、玩法、衍生品等注册为商标、专利或其他专有权利。

- 禁止修改飞垒球核心规则（如零对抗机制、得分逻辑、出局规则、场地基础布局等）。
- 禁止利用飞垒球进行赌博、欺诈、暴力或其他违法活动。
- 禁止以任何形式暗示与飞垒球官方存在未授权的合作关系。
- 禁止使用“官方”“认证”等标签（除非通过 www.fortball.com 认证通道审核）。

3. 免责条款：

飞垒球（Fortball）创始团队对因使用、修改或传播开源内容导致的人身伤害、财产损失或法律纠纷不承担责任。参与者需自行评估风险并采取必要防护措施。

4. 协议修订权:

飞垒球 (Fortball) 创始团队保留修改或终止本协议的权利, 修改内容将通过全球唯一官方网站 www.fortball.com 提前公告。

二、开源许可协议 (CC BY-ND 4.0) :

1. 署名要求 (BY) :

任何使用或分发飞垒球相关内容时, 必须显著标注来源: www.fortball.com。

文字声明: “基于 www.fortball.com 全球唯一官方网站发布的飞垒球 (Fortball) 开源协议 (CC BY-ND 4.0) ”。

2. 商业用途附加条款 (ND) :

允许商业性使用, 但必须保持作品完整性, 以原始形式使用, 不得对原始内容进行任何形式的改编和二次创作。例如: 不能改编规则、调整玩法、翻译时增删内容, 不能基于原版作品创作衍生作品 (如新版规则、混合其他运动的变体等)。不得限制他人基于本协议的合法权利。

3. 协议全文与法律效力:

本协议是 Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License (全文链接) 的补充条款, 若存在冲突, 以 CC BY-ND 4.0 原文为准。

三、安全与合规条款:

1. 参与者责任:

需确认自身健康状况适合运动, 未成年人需监护人陪同。

禁止佩戴尖锐饰品, 建议穿戴运动护具并购买个人保险。

2. 争议解决:

因本协议引发的争议, 双方应优先协商解决; 协商不成时, 优先通过当地仲裁中心调解,

若调解失败，可提交当地司法部门法律诉讼解决。

联系方式：

如有任何关于 www.fortball.com 认证申请和开源声明的疑问，请通过以下方式与我们

联系：电子邮箱：jianglaoshi18@outlook.com 官方网站：www.fortball.com。

飞垒球团队致力于创建一个开放、包容与创新的运动平台，感谢您对飞垒球的支持与贡献！

一字会（重庆）体育科技有限公司

创始人：姜禹臣

2025 年 3 月

天命飞垒

Ordained by Heaven

序言：天命召唤 凡人承载

我坚信，飞垒球的诞生和创造绝不是我个人的功劳，回想起它的诞生，仿佛是一种天命的降临，是我有幸被天命所指引，将它创造发明出来。也注定我将一生承接这份天命，传播推广这项全新的人文运动造福世界。

回想过往，我并非睿智超群的天才，也并非勤勤恳恳、吃苦耐劳的模范教师，更不是一名职业棒球选手出身，我只是一个普通人。体育是我的职业，虽然我也像很多同行一样，具备多项普通人难以企及的特长和专业技能，但没有哪一项运动能让我全身心投入，我的人生也并不是被单一的热爱所驱动。我喜欢音乐、喜欢美食、喜欢商业、喜欢探索未知的领域，但没有一样能让我称之为“毕生所求”。直到——飞垒球降临到我生命中，我才明白，原来我一直在等待的，不是一项爱好，而是一个使命。

启示：从理性到使命的蜕变

我第一次接触棒球垒球，并非因为热爱，而是因为 2016 年我的母校东北师范大学与中国垒球协会合作推广软式棒球垒球。当时，我只是理性地认为这是一项优秀的运动，值得推广。但命运的齿轮从那一刻开始转动，一系列看似随机的事件不断推动我深入这片领域：

在机缘巧合之下，我进入青少年棒球垒球培训，逐渐了解不同年龄段的运动需求；为了发展我参与赛事运营，见证了棒球垒球运动的发展困境和机遇；为了突破我尝试跨界整合，把体育、文化、商业相结合，推动棒球垒球在国内的普及。最终，我在长期实践和思考中，“看见”了一项新的运动雏形——飞垒球。

它不是凭空创造，而是无数经验、灵感和思考汇聚的产物。是天命引导着我，将这些碎片拼接成完整的画面。

降世：飞垒诞生 使命觉醒

当飞垒球的概念浮现，我感受到了一种前所未有的清晰感和坚定感。

我曾在无数个日夜里思考，这项运动是否真正可行？但命运总会用各种方式告诉我：这不是偶然，这是必然！

因为所有的困境，都恰好在关键时刻迎刃而解；所有的资源，都在需要的时候自动聚集；所有的灵感，都在最适合的时机喷涌而出。

当这一切发生时，我终于意识到：飞垒球的诞生不是我的创造，而是天命所赐，我只是那个被选择的人。

天命：顺应大道 成就未来

从此，我的使命已然。而现在，天命不仅仅降临在我身上，也降临在每一位有缘分加入这场新兴运动传播事业的朋友身上。希望 10 年之内全球传播 3 亿用户，21 世纪中叶全球传播 10 亿用户。

命运的列车已经启动，欢迎全世界的朋友广泛加入，踏上这趟注定精彩的列车，共享荣光，共同打造一个真正属于新时代的流行体育运动项目。

姜禹臣

2025 年 3 月 6 日



飞垒球 Fortball

一、概述：

1.创作背景：

由体育教师姜禹臣（Mr.Jiang）创新发明的零对抗社交运动，棒垒球衍生项目。该项目发明的初衷是为解决在世界范围内，棒垒球运动在推广、教学、训练过程中，遇到的场地要求高、比赛时间长、运动密度低、规则复杂、装备成本高、球棒击球风险性高的普遍痛点和现象。结合姜禹臣老师本人在求学



和工作期间，在恩师（中国）东北师范大学教授、博士生导师、中国著名体育和教育领域人才专家、世界休闲体育协会主席张守伟先生的指导和启发下，通过学习借鉴足球、篮球、羽毛球、匹克球、手球、飞盘、五人制棒球等项目的设计原理和发明方式，并长期深入研究世界热门体育项目的传播特点，经过不断地测试、检验、论证、改进，打造出如今更加经典的、更利于广泛传播的、更具备发展潜力的，集休闲、时尚、社交属性于一体的，全新的当代流行体育运动发明——飞垒球，英译：Fortball。

飞垒球（Fortball）是一个全球首创的公共性词汇，未来将作为这项运动的文字符号广泛传播，其规则和内容采用 CC-BY-ND 4.0 协议，全球开源共享（允许商用，禁止改编，需署名 www.fortball.com 并共享衍生成果），旨在全球范围内广泛应用和推广，造福世界。飞垒球（Fortball）项目以强互动、轻运动、重社交为设计理念，以安全有趣、通识简便、易于传播为设计原则，客观保留了棒垒球项目中部分经典的规则、术语、标签，进一步发扬棒垒球运动具备的户外阳光、流行时尚、聪明益智、健康解压的特点和优势，完全形成了零基础、零对抗、低门槛、高质量的自身特点，广泛适用于社交活动、单位团建、体育课堂、竞技比赛、健身养生、家庭活动等多种用途和场景。

2. 飞垒球的定位：

一句话说明飞垒球怎么玩：传接球达垒得分，人盯人拦截防守。

一句话概括飞垒球的标签：零对抗、强互动、轻运动、重社交，全新当代流行体育运动发明。

一句话说明飞垒球的受众人群：能玩羽毛球的人，就一定能玩飞垒球。

虽然它衍生于棒垒球并借鉴参考了飞盘的特点，但是从参与的门槛和运动效果来看，飞垒球的精准对标应该是羽毛球的普罗大众。并且与羽毛球相比较，飞垒球更具有广泛参与性和传播性。因为飞垒球并不依赖于室内环境和场地条件的限制，也不受风力等过多自然因素的影响，器材便携而且的损耗极低。只需要一个酷炫的私人棒球手套，穿搭各类休闲运动服装就可以玩。如果您能理解什么叫作流行音乐的话，那么飞垒球就可以理解为是一项名副其实的流行体育运动。

3. 飞垒球的独特价值与时代意义：

飞垒球的诞生，不仅是对传统棒垒球运动的一次创新和重新定义，更是对现代生活方式的深刻回应。在这快速变化的时代，人们在日常生活中不断追求速度与效率，却常常忽略了身体和心灵的平衡。如今面对人工智能与生产力迅速发展，我们越来越能感受到科技与虚拟世界的便捷，机器正逐步替代人类的生产劳动。相信伴随着科技的不断赋能，人类的劳动和思想将被进一步解放，社会公众的生活和休闲时间将普遍增加，更多的人已经逐渐开始寻求身心和谐幸福、回归生命本真、追求幸福安宁、享受更具人文色彩的生活方式。而飞垒球正是应对这些现象和需求的产物，也是对现代社会人文关怀的深刻表达。

它简便易学、规则清晰、互动性强，是一项无论年龄、体能如何的个体，都能轻松参与的运动。飞垒球不只是让身体动起来，更是通过独特的社交场景，建立起人与人之间更紧密的联系，推动了人际互动与相互信任的精神。它倡导一种健康、阳光、互助的生活态度，鼓

励人们走出虚拟，走向自然，享受与人共处的运动乐趣。而飞垒球的创始人姜禹臣先生所提倡的“关注梦想的力量，玩出高水平，做生活的幸运少数”的玩具生活理念，正是对每个人内在潜力的激励与呼唤。他相信，运动不仅是追求身体的健康，更是寻求内心世界的觉醒，只有在运动与社交的双重契机中，我们才能发现更具深度的自我，与他人共同缔造更丰富的人生。



4.棒垒、飞垒对比表：

对比项	棒垒球（Baseball）	飞垒球（Fortball）
对抗性	有限对抗	零对抗
运动密度	低	高
场地要求	专业场地（内场、外场）	空地、广场（无固定边界）
装备成本	高（球棒、专业用球、手套、护具）	低（仅需手套+软式球）
规则	复杂	简单
上场人数	9 vs 9	3 vs 3 / 5 vs 5 / 7 vs 7
适用场景	专业比赛 竞技体育	社交 团建 体育课堂 家庭活动 休闲健身

5. 飞垒球 Fortball 名称和标识设计介绍：

中文名称：飞垒球，形容球与人在垒间传递配合，飞垒纵横。

飞垒球运动原名“棒垒球传接争锋赛”，均为姜禹臣老师原创发明。因为创作时下正是飞盘运动风靡之时，姜禹臣老师设计飞垒球运动时受到飞盘运动启发，希望不断简化棒垒球的规则，降低棒垒球参与门槛的同时，还要提高用户的体验感和获得感，所以提出：要像玩飞盘一样玩棒球！因此得名：飞垒球。

英文名称：Fortball, Fort（堡垒）+ball（球），形容得分的主要目标就是达垒接球。

Fortball 为全球空白的词汇，仅与 Foorball 足球的英文单词相差一个字母，未来 Fortball 将作为飞垒球的英文单词广为流传。

飞垒球及 Fortball 词汇和标识系姜禹臣老师本人原创并且是全球首创，为防止他人恶意抢注商标从而限制飞垒球 Fortball 全球自由推广和传播，姜禹臣老师团队已将飞垒球及 Fortball 词汇和标识进行相关防御性知识产权保护措施，并面向社会公众开源共享使用，除姜禹臣本人以外，任何组织或个人不得主张飞垒球及 Fortball 词汇和标识的版权，不可以限制他人使用。积极支持有助于飞垒球 Fortball 这项运动在全球自由传播和推广的一切行为。

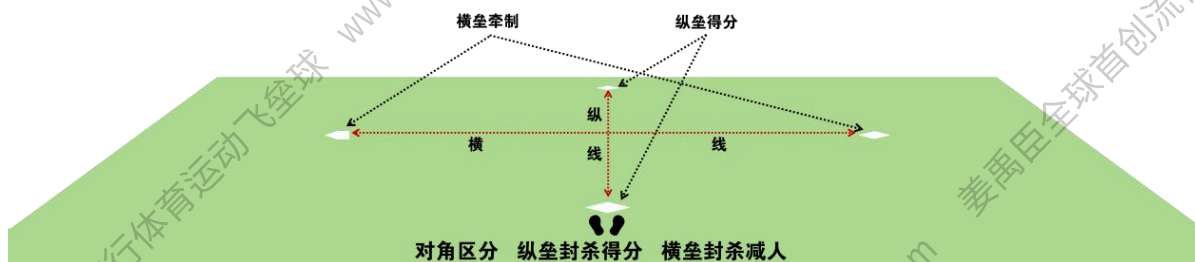


二、项目简介：

1.基本玩法：

戴棒垒球手套，积极跑位传接球和抢球，人盯人防守。

零对抗社交运动、绅士体育，一纵一横，飞垒纵横，纵垒得分，横垒减人。

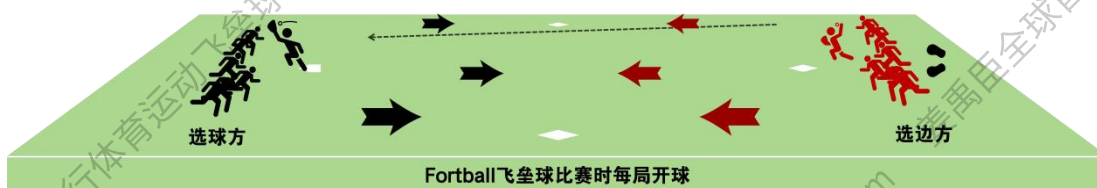


2.核心限制：

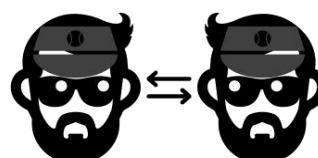
- (1) 接球后双脚不能移动，需在 10 秒内完成传球；
- (2) 传接双方距离保持 3 步（约 2.25 米）以上以接球触杀对手和封杀对手为进攻任务，以拦截抢断攻防转换为防守任务；
- (3) 禁止肢体接触与运球，目的是把球传到垒上；
- (4) 主动躲避持球者和关注垒上传接球，避免被触杀和封杀出局减少人数。

3.球场礼仪：

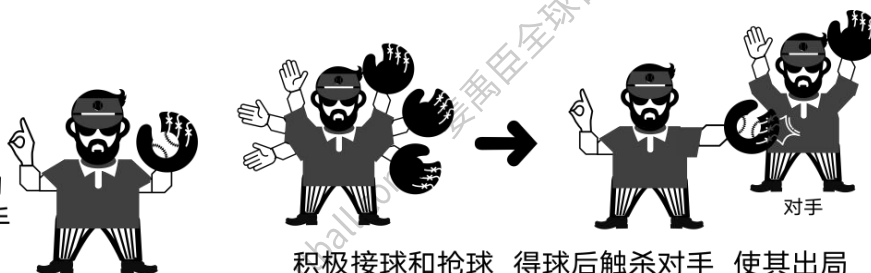
步骤流程	行为动作
赛前致意	双方首发队员赛场中央一字列队，面对面站立，相互行礼致意。
猜拳选边	双方队长猜拳或猜硬币选边开球。
开球指令	双方队员退回到本方垒包后，裁判发出“Playball”指令后，由选边方将球传给开球方阵地，比赛开始。
比赛结束	列队行礼方式与赛前致意相同，增加“感谢对手、感谢观众、感谢场地、感谢伙伴”的致意。



4.主要活动:



传球时
不能双脚移动
10秒内球出手
3步外接传球



5.主要任务：

(1) 得分：传球接力到对方垒上得 1 分；



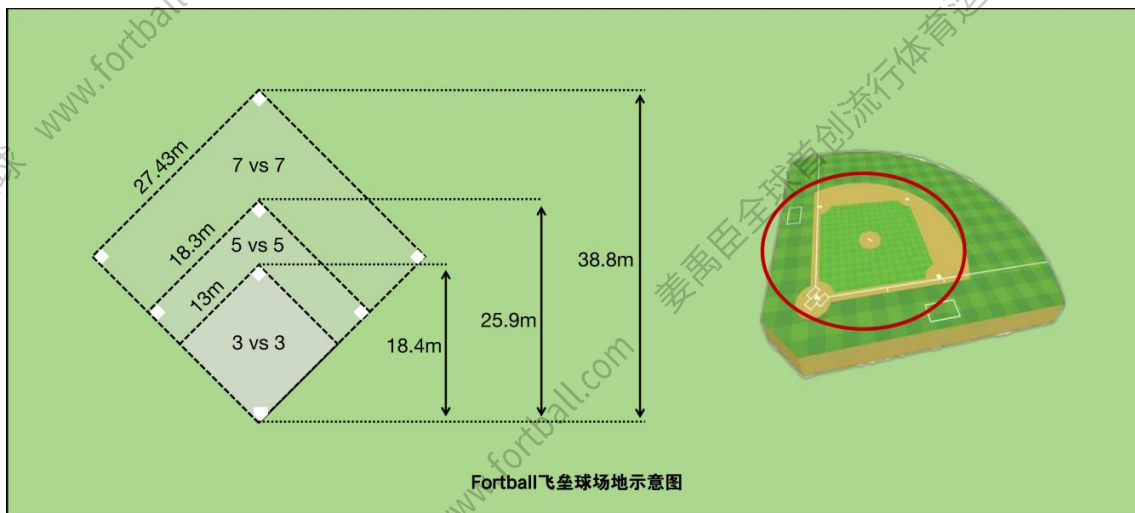
(2) 防守：不能接触，保持距离，人盯人防守，伺机而动，拦截抢断。

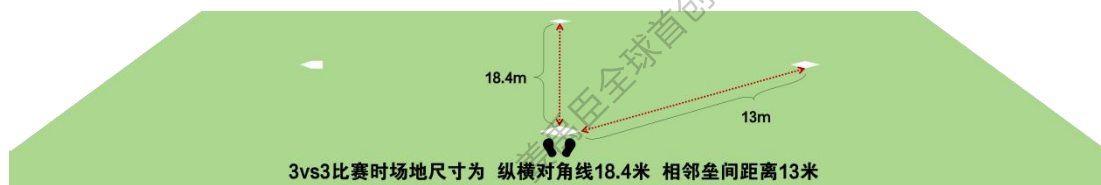


二、场地：

在空地或广场摆放四个垒包，没有明确边界线，参照棒垒球内场垒间距尺寸布置场地

赛制	相邻垒间距（米）	纵横对角线（米）	适用人群
三人制	13	18.4	初学者、人数少
五人制	18.3	25.9	常规赛、人数适中
七人制	27.43	38.8	专业级、大型赛事





四、器材和装备：

市场现有棒垒球通用器材均适用。注意：所有用球均采用软式球！

1.用球：软式棒球 9 寸 ，7 人制使用；软式垒球 12 寸 ，5 人制使用、软式棒垒球（手套组）10 寸 ，3 人制或低水平初学者使用；

2.垒包：标准规格橡胶垒包一套（本垒、一垒、二垒、三垒）；



3.接球手套：皮制棒垒球手套。青少年 10.5~11.5 码，成人 11.5~12.5 码；

4.队服：统一样式区别于对手的时尚的球帽、球袜、短裤、球衣；

5.其他器材：头盔选配，没有球棒；



6.裁判装备：裁判着深色运动套装，使用哨子执裁秒表计时。

五、比赛时长：

由于飞垒球（Fortball）运动密度较高，组织现实比赛活动时可根据参与对象和参与人数不同设置比赛时间长度。通常设定 10 分钟或 20 分钟一局，分高者胜，全场三局两胜制。

每局又可分为上下半局，每 5 分钟或 10 分钟为半局互换场地和球权。

在比赛中断或暂停时，原则上要采用停表的规则。

六、裁判口令和手势：

1.Play ball 开球：在开场球和恢复比赛罚球时使用该口令和动作；

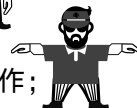


2.Foul ball 犯规/Time 暂停：在所有因犯规、出界、叫停、结束等情形需要暂停比赛

时使用该口令和动作；

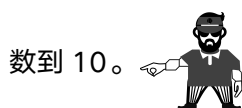


3.Out 出局：在有人被封杀出局、触杀出局、得分成功时使用该口令和动作；



4.Safe 安全：在防守方解除封杀牵制、获得球权后解救出局队员时使用该口令和动作；

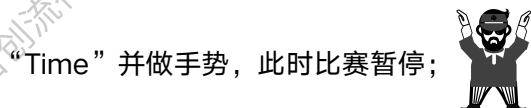
5.读秒：在持球队员约 3 秒左右没有传出球时，裁判使用该动作开始读秒，从 3 开始



注明：在实际比赛中，读秒可能会存在误差，裁判有把握尺度的权限，对能要求，误差尽量控制在 ± 1 秒。防守队员可以帮助提醒裁判，在自己所盯防的队员接球之后读秒。

七、规则判罚：

1.换人、暂停：根据不同的实际情况和赛程安排，以每半局为单位限定暂停次数、换人次数、每人每局可以上场次数；所有鸣哨判罚均暂停比赛，双方场上队员原地不动。裁判喊



2.恢复比赛：所有比赛中断后恢复比赛的情况，裁判喊“Play ball”并做手势，此时比赛暂停。在除得分垒以外的任意的一个就近垒包开球。比赛中掌握球权一方为攻防，另一方为守方，断球拦截成功获得球权攻防瞬间转换，比赛不暂停；



3.走步违例：进攻队员持球后不能双脚移动和带球走步。不能运球，在原地 10 秒之内出球后才可以移动和自由参与进攻。裁判喊“Foul ball”并做手势；



4.违体犯规：进攻方违体犯规判交换球权。双方队员无论是在进攻和防守时，无论有球、无球情况都不可以有任意的肢体对抗，进攻队员通过无球队员的跑动寻找空当制造传球进攻机会，防守队员通过预判对方传球轨迹干扰、拦截防守，避免犯规。裁判喊“Foul ball”

并做手势，然后判犯规者出局“Out”并做手势；



注明：比赛中发生合理的肢体接触是允许的，继续比赛不作判罚。

合理接触判定：满足没有干扰接球和被碰撞人体移位。

5.出界：球场没有明确边界线，裁判把握界限尺度对能要求，以相邻垒间直线为公约界限，因失误、漏接、干扰出现球飞出或滚出公约界限约 5 个奔跑步幅以外，需要捡球的情

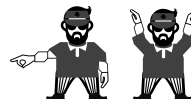
况判定为出界。更换球权。裁判喊“Foul ball”并做手势；



如果球出界后因自然外力重回界内，比赛继续进行，不作判罚；

6.传球超时：持球队员必须在 10 秒之内将球传出，超时违例更换球权，裁判可以在 3

或 5 秒开始倒数计时，提醒传球。裁判喊“Foul ball”并做手势；



7.接球越位：传接球队员距离不能低于 3 步，测量方法：由裁判按照中国人民解放军步操正步走标准测量，每步大约 0.75 米，三步约为 2.25 米。犯规判更换球权。裁判喊“Foul ball”并做手势；没有犯规继续比赛；



8.踢球犯规：不可以故意用脚踢球，膝盖以下部位主动干扰均属于用脚踢球，犯规判更换球权。裁判喊“Foul ball”并做手势；



9.犯规上垒：持球者只有自然跨步踩垒有效，跳步踩垒无效；反牵制跑垒不能滑垒、扑垒；双方用手触垒均无效；封杀时不能借助双手支撑地面跨步踩垒，倒地接球和踩垒是同一连贯动作时踩垒有效；站在垒包附近 1 个步幅以内等待机会，不可以一直踩在垒上。以上犯规判更换球权。裁判喊“Foul ball”并做手势；



10.运球犯规：持球者不能运球走步，除了传给队友以外，持球者球不能离手，如果因传接球失误导致球脱手掉落，可以在原地范围内捡球；如果需要移动捡球，应在与对方近身争抢中主动放弃球权，犯规判更换球权。裁判喊“Foul ball”并做手势；



11.出局：被判罚“Out”出局的队员双手触地蹲下，暂时退出比赛，等待得分或被本方解救恢复自由，继续比赛；判罚时双方场上队员原地不动，等待裁判恢复比赛指令；



12.触杀出局：持球队员使用持球手触碰对方队员，被触碰者出局，是双手触地原地蹲下。裁判喊“Out”并做手势；



13.封杀牵制出局：进攻方将球传接至横垒上的队友完成封杀，封杀成功双方场上队员原地不动，进攻方指定防守方一名对方队员出局。防守方可以在封杀完成前率先安全上垒破

解封杀，防守队员可以在不犯规的前提下拦截反接传球。封杀成功裁判喊“Out”并做手势；

封杀失败裁判喊“Safe”并做手势；



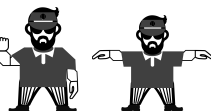
14.封杀判定:

(1) 人球赛跑，“人比球快人安全，球比人快人淘汰”。即：进攻方牵制队员踩垒接球时，看攻防双方接住球和踩到垒（同一侧垒）的时机先后顺序，如果先接住球判“Out”

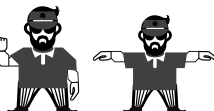
封杀成功，指定对方一名选手出局，如果先踩垒判“Safe”安全上垒，继续比赛；



(2) 进攻方牵制队员离垒接球时，看攻防双方谁先踩垒，攻防先判“Out”封杀成功，守方先判“Safe”安全上垒；



(3) 封杀牵制时一次传接球只判罚一次封杀，持球者连续踩垒只判罚首次踩垒，不作其他判罚，防守上垒冲垒有效；



15.安全解救:

(1) 任意一方得分完成，所有出局解除；



(2) 本方队友得球后再次触杀已出局队友，该队友出局解除，裁判喊“Safe”并做手势；



(3) 防守方仅剩 1 人防守时，抢断对手成功，获得球权时即为翻盘解救，本方全部出局队友解除出局。裁判喊“Safe”并做手势；



16.罚球：双方得分垒（纵垒）后方各站一名队友，直接传球 1 次，接球队员成功接到并能原地完成一次封杀动作，即罚球得分成功。反之罚球失败，对方重新开球恢复比赛；

注意：根据参赛选手的整体水平差异，可以限定罚球的质量标准，如：高水平要求平飞

球、中等水平要求一弹球、初学者传准到达即可。



17.犯规罚球：传球击中对方头部、触杀对方头部，影响到对方直接得分的犯规均判罚

球，裁判喊“Time”并做手势，此时比赛暂停，安排罚球；



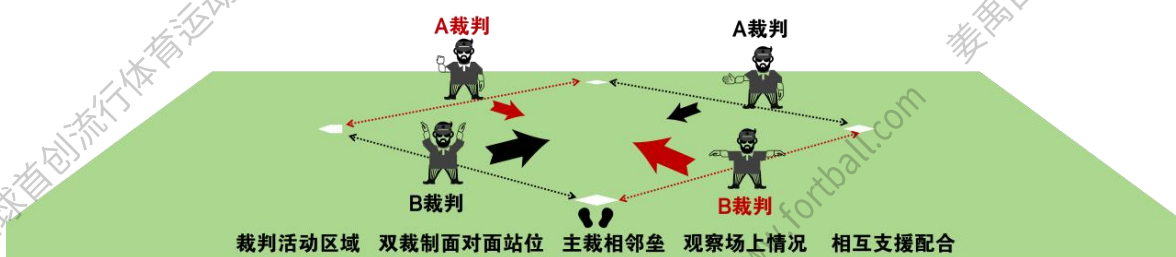
18. 罚球大战：比赛时间内没有决出胜负的进行罚球大战，5 次一局。裁判喊“Time”

并做手势，此时比赛暂停，安排罚球。



八、裁判活动区域：

比赛时通常采用双人裁判制，分为裁判 A、B，面对面分布，各自观察主裁一边相邻的两个垒，并仔细裁判场内情况，相互配合，相互支援。根据情况需要和实际条件，可以增加 1~2 名负责记录的助理裁判。



九、新手快速入门指南

1.进攻时的规则解析

通过队友之间各种相互传球和接力配合完成在对方垒上封杀得分，传球距离不能少于 3 步距离，传球时机在 10 秒之内必须出手传球。类似飞盘和篮球一样，队员在接球后的有球状态下双脚不能移动和走步，且不能运球，在暂时无法得分的情况下通过封杀牵制出局和接球触杀出局的战术迫使对方减少人数，以获得得分的优势和机会。

主要任务	得分	注意事项	
传球接力配合	封杀得分 传球到对方垒上	不能带球走步和运球	不能故意冲撞他人
接球触杀 解救队友	清场得分 将对方全部出局	3 步距离以外传接球	传球和触杀时 避免击中对方头部
垒上封杀	罚球得分 纵垒接球直传	10 秒之内必须传球	暴传和用脚踢球犯规

2.防守时的规则解析

抢球时不能有任何的肢体接触和碰撞，在这个前提下通过拦截和干扰对手传接球以获得球权攻防转换。

主要任务	避免出局	注意事项
躲避触杀	被对方触杀 犯规被判出局	及时主动规避与对方的肢体接触 保持安全距离避免犯规或被触杀
安全上垒	被横垒牵制封杀 只剩 1 人牵制无效	不能上垒冲撞、不能滑垒
拦截对方传球 得球攻防转换	翻盘解救	当本方只剩 1 人防守时抢断获得球权 本方出局队员立即被全部解救

3.基础练习:

a.双人拉距传接球: 双人一组距离从近到远, 在从远到近相互传接球, 逐渐拉距, 追求传得准、接得稳, 通过此项练习的重复热身和巩固传接球基本技术。近距离传接低手平抛平飞球, 中远距离肩上投掷传接平飞球, 远距离低手抛或肩上投弹地 1 次到位的弹地球;



b.双人竞速达垒传接: 双人一组, 在同一起点开始, 遵守飞垒球基本规则, 接球不能动, 3 步之外传接球, 10 秒之内出手, 两人相互传球接力, 争取以最快的速度 and 最小的被拦截风险将球传接至目标垒上;



c.小组抢夺实战模拟: 多人一组, 以传接次数为优胜目标, 按照飞垒球规则, 效仿足球抢圈游戏, 进行传接球抢断实战模拟, 以便新手快速熟悉比赛基本规则。本项练习本身具备充分的运动量和趣味性, 3 个人就能玩, 可以在日常人数少, 不满足比赛条件的情况下广泛应用普及;



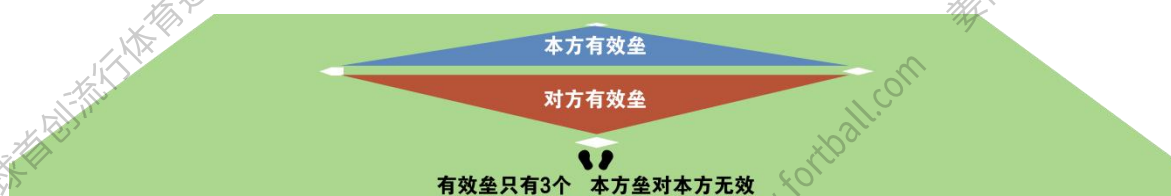
灵活分队 按照规则 传接抢夺 接球计数 轮流换抢 可少可多

1v2时传接20次为目标 2v2以上时传接10次为目标 触杀加5个 抢断、失误、犯规换抢

4. 常用战术提示：

(1) **拉边和牵制战术：**在比赛实践中，进攻防通常习惯采用拉边战术，就是通过向两侧的运动扯开对手防线，并充分采用横垒牵制的战术，迫使对方队员不断被封杀出局，以便获得人数上的优势，完成得分；

(2) **有效垒：**在比赛中对于本方其实有效的垒只有三个，一个对方垒和两个牵制垒，本方的垒恰恰是没有意义的，积极抢断，以攻代守，所以记得不要围住和踩自己这边的垒；



(3) **触杀破局：**在人盯人防守比较焦灼，没有良好的封杀牵制和得分机会的时候，进攻方通常习惯采用近身接球触杀的战术，迫使对方被触杀出局，或制造空当，以便创造优势打破僵局；

(4) **风险提示：**飞垒球虽然是一项限制肢体接触和对抗的相对安全的绅士体育、社交运动，但请您必须明确知晓参与一切体育运动均存在潜在风险。所以请在参与运动前首先通过医学检查确认自己身体健康，适合参与户外运动。然后循序渐进地参与基础运动的健身和训练，并开始飞垒球的基础练习，掌握基本的参与本领和体能。最后在比赛时做好运动前的热身、运动中的防护、运动后的放松。合理调节运动量，避免因身体的不适应造成运动损伤和引发心脑血管疾病。

参与者需避免佩戴金属饰品、尖锐物品，建议穿戴运动服饰和相关防护装备。

建议购买个人运动保险，以应对意外伤害风险。

未成年人需在监护人陪同下参与。