

書叢小育體

究 研 球 籃

著 森 桐 蔣

行發館書印務商

書叢小育體

究 研 球 籃

著 森 桐 蔣

行 發 館 書 印 務 商

中華民國三十五年十二月初版

命(38114)

體育叢書 籃球研究一冊

定價國幣壹元伍角

印刷地點外另加運費

著者 蔣桐森

發行人 朱經農
上海河南中路

印刷所 商務印書館
商務印書館

發行所 各地商務印書館

* 版 權 所 有 *
* 翻 印 必 究 *

周序

八年抗戰，千災百難，現在勝利來臨，河山光復，問題紛紛，而頂大的一個課題是建國，是把中國建成一個現代化的國家。人是建國的原動力，也是建國的資本，所以建國先要建人。建人的基本重點在民族健康。健康是社會的經濟的以及國家效率的基本原素，國泰民安不過是民族健康的象徵與功用。我們僅注意徵象沒有抓住基本的原素，那是頂愚笨的失策。

今日盛行的口號是效率。我們未來的福利和興旺，靠着我們資源的保存，這觀念在各國已很佔勢力。效率在近代科學概念上原是起源於實業的需要，今則引用到人類每種企圖上了。最近我們開始覺得效率必須由於健康發動，而不是由智識和行動。病弱現視爲最大的損失而妨礙了效率。

健康之道多端，而運動應列爲第一。我國古言：「流水不腐，戶樞不蠹」，說明了運動的妙處。我國教育向來文武合一，六藝中的射御是運動，並寓自衛於國防，文化燦爛光輝，如曰中天。唐末以來，科舉制興，文武分家，輕視運動，國民特別容易早衰，對工作服務缺少熱忱，國勢遂走了下坡路，文化暗淡無光！國家地位等於次殖民地，國民精神上做了奴隸，大家泄沓貪婪，偷生苟活，自私目利，自暴自棄，於是剝皮見骨的外患一步步逼來，一直到敵人的

拳頭打到我們的胸膛，造成了千古空前的國難！

時至今日，有凱旋之喜，也有感慨之情，大家該澈頭澈尾的自省自覺，切切實實做一些根本的實在的事情。民族是萬萬年的，民族健康是萬萬不容絲毫疏忽，國民的運動自該急起直追，大家該分些吃茶娛樂，賭博玩耍的興緻來作有益的運動。

近代運動有兩大趨勢，一曰平均發展，一曰合於衛生。陸軍大學教官蔣君桐森是一個有心人，他以所著「籃球研究」一書在我還都的一夕索我序，我看他這本書的用意深長，並吻合近代的運動之道，故樂為之序。

周 尚

民國三十四年十二月十二日還都之晨

吳序

研究體育可分兩途卽理論與實習是。前者應用科學之方法作實地之試驗，求可靠之結果，以發現新理論；或根據科學之結論與原理以解決體育上之問題作推行體育之基礎。捨此則不得爲理論之研究。後者則依據本人及他人之經驗，發明教學與訓練之方法，使教學益增效能，運動之技術益易進步。非然者則不得爲實習之研究。研體育理論固甚難，研究實習之方法亦不易。蓋一人若對於運動之技術無相當之程度，對於方法無精細之研究，則所窺見者爲表面之文章，絕無探其奧妙之機會，所做研究不能有多大之貢獻。蔣君桐森從余遊，畢業於中大體育系。對於籃球之技術，殊有精詣。本書之作，雖有一部份參攷他人之經驗，而對於方法與技術有實際之經驗澈底之了解，非場間各書之作者可比，則余敢爲閱者介紹者也。稿成就正於余，余閱其內容，覺有貢獻於技術之訓練者頗多，爰爲之序。

吳蘊瑞書重慶中大

目錄

第一章 籃球史略	一
I 起源	一
II 傳入中國	二
第二章 投籃	三
I 投籃的方式	三
II 投籃時之球行弧線	三
III 遮板的利用	五
IV 球的旋轉	五
V 投籃地區	六
VI 罰球投籃	六
VII 投籃時集中注意和自信	六

第三章 輸送球.....八

Ⅰ 接球.....八

Ⅱ 傳球的方式.....八

Ⅲ 傳球要點.....八

Ⅳ 運球.....〇

Ⅴ 運球原則.....〇

Ⅵ 輸送球時失誤的原因.....〇

第四章 足部動作.....一

Ⅰ 三個要素.....一

Ⅱ 起步和停步.....一

Ⅲ 欺誘.....一

Ⅳ 轉體和旋轉.....一

Ⅴ 步速變化.....一六

第五章 個人防守.....一七

工 足部動作.....一七

Ⅱ 防守者的位置.....一七

Ⅲ 防守有球的球員.....一七

Ⅳ 防守無球的球員.....一七

Ⅴ 防守運球者.....一八

Ⅵ 防守進攻者近籃.....一八

Ⅶ 奪回對手投籃後彈回之球.....一八

Ⅷ 防守時球員應注意之點.....一九

第六章 團體防守.....二二

工 「攻」「守」進步的比較.....二二

Ⅱ 圖示記號說明.....二三

Ⅲ 目前著名之團體防守法.....二三

Ⅳ 跟入防守.....二四

V	區域防守	一一六
VI	跟入區域混合防守	三一
VII	跳球時的防守	三一
VIII	團體防守的指示	三一
第七章	個人與團體進攻	三三
I	個人進攻	三三
II	團體進攻的基礎	三三
III	團體進攻	三三
IV	快攻	三四
V	快攻的要素	三四
VI	慢攻	三五
VII	目前較著名之慢攻方法	三六
VIII	慢攻時應注意之點	五二
IX	拖延時間的進攻	五二
X	跳球與擲界外球	五三

第八章 籃球訓練法.....五〇四

Ⅰ 訓練時應着重之目的.....五〇四

Ⅱ 選擇訓練法時應注意之點.....五〇四

Ⅲ 投篮訓練法.....五〇五

Ⅳ 罰球投篮訓練法.....五〇七

Ⅴ 傳球訓練法.....五〇八

Ⅵ 運球訓練法.....六〇二

Ⅶ 足部動作訓練法.....六〇三

Ⅷ 防守進攻訓練法.....六〇五

第九章 關係籃球設備的討論.....七〇〇

Ⅰ 遮板與籃圈宜可上下移動.....七〇〇

Ⅱ 小學籃球設備和規則應另有規定.....七〇〇

Ⅲ 扇形遮板的介紹及其理由.....七〇一

參考書目

- 1 Charles C. Murphy: Basketball
- 2 Forrest C. Allen: Better Basketball
- 3 Walter E. Meanwell: The Science of Basketball for Men
- 4 汪劍鳴：籃球指導
- 5 吳文忠：籃球擲籃之理論研究
- 6 J. A. Harman 著
俞晉祥 譯：籃球員指南
- 7 袁其綦：流線型新籃球場之介紹

籃球研究

第一章 籃球史略

(I) 起源

籃球首創於美國，西歷一八九二年為納史密斯博士(Dr. James Naismith)所發明；其時他還是春田大學的學生；而當時其他著名的運動在美國盛行的已很多，可是一般學生都對於體操和器械運動不感興趣，於是就極須要有一個富於興趣而有益的室內運動來補充橄欖球和棒球季中間的一個沉悶時期（即冬季）；而且這室內運動也須含有競爭，合作和個人接觸等特性，因為這些特性在別的著名運動中都可找到，例如橄欖球，足球，棒球等。

籃球運動第一次舉行是在一所大屋內，把回力球的挑形籃掛在十呎高的地方，用一隻足球來投籃，因此就名為籃球，另外還有梯子的設備以便球落入籃中後取出來，此後因為這運動很使人喜歡，所以常有四五十人一邊參加比賽，於是人數方面，就必須有個規定，每邊只准九人，雖然當初規則極為簡單，但是這運動卻已獲得了全美國和國際間一致的稱譽。

這運動很快的被傳佈，不久室外的球場也很快的被人設置起來了。發明還不到二年，這運

動已推行到國外，至今日無疑的已成爲世界上極普遍的運動。

一九三六年世界運動大會開始有籃球錦標，當時就有二十個國家參加比賽，大概的估計，目前美國高等學校中，百分之九十八有籃球校隊的組織，而經常有八百萬人在練習此項運動，短短數十年之時光，已經有了空前的發展和聲譽，這事實也就可以證明了籃球對於青年體育之重要。

一九四〇—四一年的美國規則上，已現定應用一種新型的遮板，這遮板的面積比較舊式者小二分之一強，而成一扇面形式，同時規則上也已將此板伸出端緣一呎，使板下與板後的進攻更爲自由；這種改進在籃球歷史上也是很值得記載的。

(五) 傳入中國

由於基督教青年會之介紹，籃球運動在一九〇一年即傳入中國，因青年會在華北創立較早，故此項運動該地亦得風氣之先，此後華東華南相繼效尤，於是逐漸普遍。

遜清三年在南京舉行第一次全國運動大會，開幕時由北方和上海選手作首次籃球友誼賽，其時技術故極幼稚而形式亦頗陳腐，當時提倡最力者爲平津兩地青年會服務之饒秉生先生，到了民國紀元始有錦標比賽。

民國二年二月，第一屆遠東運動大會在非島舉行，吾國即有籃球隊參加，而歷屆籃球比賽結果，僅在第五屆時吾國一度獲得冠軍，故吾國籃球技術與歐美相比更形落後。

第一一 投籃

(I) 投籃的方式——可分下列五種：

(A) 跑向籃底投球——投籃時已靠進籃底，用單足起跳，然後舉一手或雙手投籃。

(B) 雙手胸前投籃——在比賽時只要時間上許可，不論離籃遠近均可應用。

(C) 單臂鉤碗投籃——站立或行進時皆可施行。

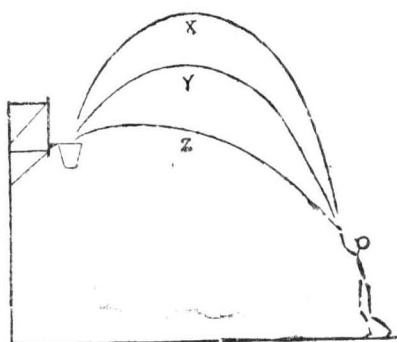
(D) 單臂推擲——以一手作推拍之動作，不論球在行進或停止時皆可施行。

(E) 兩足跳起舉臂過頂投籃——在籃下範圍內，跳起後即行輕擊投籃。

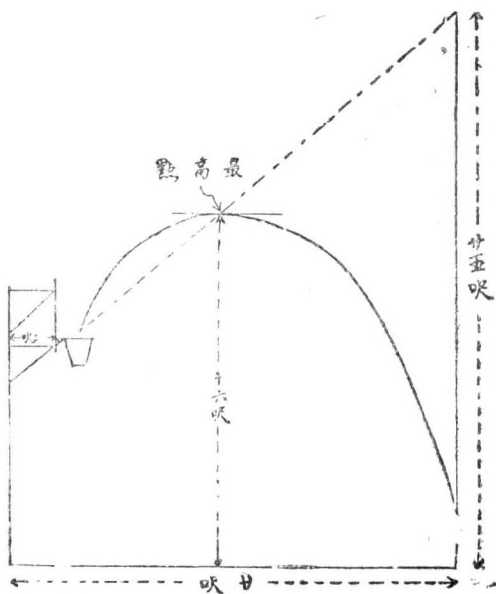
(II) 投籃時之球行弧線——投籃時若使球與地方接近垂直落向球籃，則球入籃之進口最大，故有人主張擲高球投籃（見圖(一)X）然擲高球每因射程較長，以至球行之距離和方向難於控制，容易發生錯差，故另有人主張取短程投籃，（見圖(一)Z）但因射線縮短，則球入籃之進口必小，換言之球入籃之進口必小，亦難命中，故理論結果，球以六十度角入籃之射線較為適宜。（見圖(一)Y）然實際投籃時離籃有遠近，故球行弧線甚難一定，全賴個人練習之結果，及由視感與運動感覺而得。

據直接投籃測驗之報告，距籃十八呎處投籃，其弧線之最高點離地約十六呎；球高出遮板

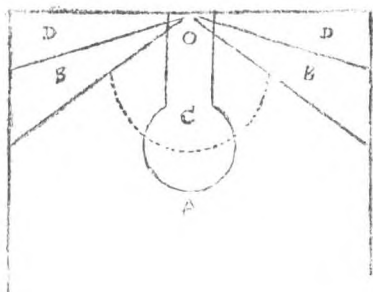
(或稱籃球板)約三呎；則球易進籃，(參看圖(二))還有一個經驗的結果，就是投籃時球
 投向籃圈前邊上面二、三呎處易於進籃，過高過低均非所宜。



圖(一)投籃時球之弧形線
 以Y之弧形線為最適當



圖(二)離籃十呎處之弧形線



(三)圖

區地籃投板觸不——D與A

區地板觸球擲——B

區地可兩——C

必研究球在空中因旋轉而起之變化，但是球旋轉時與反動力方向的關係還是值得討論的，籃球的彈性係數很大，假設其為壹，且因直線行進之力必大於旋轉力，故決不能使反射角引起極大的變化，而僅能有所增減。

設球由斜上方落向遮板而球為向上旋轉，則反射角必大於入射角。(參看圖(五))

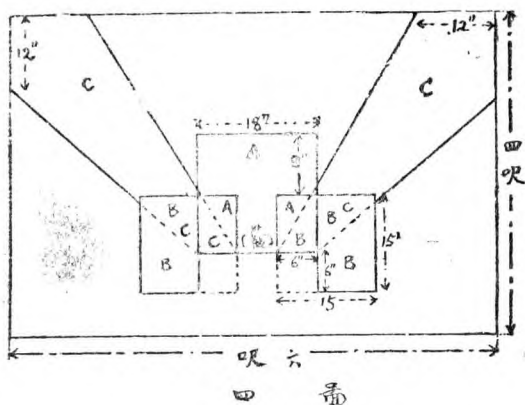
圖(五)所表示者僅為一粗淺之說明，學者可依據這說明再加以探討及實際練習，定能有

(Ⅲ) 遮板的利用——利用遮板投籃時須

明瞭遮板之彈性，並依離籃之遠近，用力之大小，球之旋轉力，高度及方向而投籃，故比賽前尤須試擲球籃多次，否則必致減少擲中之成效，普通在球籃兩側二十五至六十度角斜面地區投籃時，球觸板較直接擲籃之成功率為高(參看圖(三))

(四) 及說明)。

(Ⅳ) 球的旋轉——多半為向上旋轉，且急速的旋轉是不需要的，所以我們可以



(四)圖

位部之籃投而正板遮用利——A

位部之籃近投側板遮用利——B

近側愈，位部之投側板遮用利——C

斜以須愈，時籃投角場與線端

標目爲部上之內線

所領悟。

六

(V) 投籃地區——投籃的地點及方向與命中極有關係，實際投籃之結果，認爲正面距離球籃十八呎以內，其成效爲最大，側向投籃須距十五呎以內，離籃愈近成功率愈大。

(VI) 罰球投籃——方式有

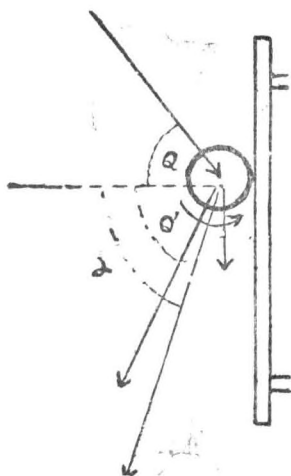
二

(A) 雙手胸前投籃——

優點：可不必另行

練習投籃方式。

(B) 雙手直臂由下向上投籃——優點：手臂肌肉容易放鬆。
 (VII) 投籃時集中注意和自信——注意和自信在投籃時實在不能缺少的，但是卻可影響肌肉和神經的緊張。



(五)圖

轉旋無…… $Q' L = Q L$

上向有……文 $\alpha > Q L$

轉旋

心地及量重之球：註附

討加未均等力吸

示表及論

第三章 輸送球

(I) 接球——接球須順球勢，肌肉放鬆，手脂張開，並隨時保持身體之平衡。

(II) 傳球的方式

(A) 胸前推傳球。

(B) 單臂上面傳球。

(C) 雙手下面傳球。

(D) 單手下面傳球。

(E) 勾腕傳球。

(F) 反彈傳球。

(G) 雙手過頂傳球。

(III) 傳球要點——下列要點中，有些對於展開一個傳球的攻擊是很有用的。

(A) 傳出之球應向接球者胸前傳去，且離他的看守者稍遠，但是有一個例外，就是接球者止奔向籃底的時候，這時傳出之球應稍高，可讓他跳起空中接球投籃。

(B) 應當看清楚之後再傳球，這並不是說傳球時要眼睛直望着接球者，但是感覺卻一定

要非常靈敏，眼睛雖望在前面，但是球場上的一切都能了如指掌。

(G) 眼睛，身體和球，在傳球前都要能欺騙對手，決不要先表示出你的意思；眼睛雖望在這邊而傳出之球可向另一邊，當然也不是盲目傳球，球員必須眼睛靈活，因為事實上往往不允許細細觀察；所以隨時都得注意同隊者的地位和誰最適宜接球。

(D) 不要傳球給一個被看守着的同隊者，許多球員常常會弄錯認為接球者是沒有被監視而事實上卻並不如此。

(E) 傳球的速度要與距離有調節；傳遠球要快而傳近球就不可很急；特別留心接球者奔向傳球者的時候。

(F) 要去迎接球；球員們的腳要是像被黏在球場上的一樣，那麼他們的球隊是不會獲得勝利的，球員必須設法和敏捷的去迎接球；但是有一個例外，就是球員已逃脫了防守奔向球籃的時候，就不可再奔出來接球了。

(G) 要在比賽時的情況中練習；例如練習投籃的時候，可以先規定幾個傳球方式，比起胡亂的傳球後投籃要好得多，無論如何只要有傳球的動作，都要認為是傳球練習，平時傳球不好，比賽時是不會好的。

(H) 利用突然改變步伐的速度和方向，引誘看守者到被遮蔽的地位，快的起步和停止，小轉灣和轉身回去，都比繞圈子的快跑要有效得多。

(IV) 運球——運球者要使球反彈向前且和膝蓋一般高，而眼睛是望在前面。

(V) 運球通則：

(A) 要利用銳敏的感覺，不要運球時視線黏住在場上。

(B) 可以傳球的時候不要運球。

(C) 運球前必先觀察，同隊者誰可能逃脫看守

(D) 運球時離邊線至少須有五呎。

(VI) 輸送球時失誤的原因——假使球員常常發生失誤的時候，可以參看下列原因而反省一下。

(A) 傳出之球沒有傳向接球者胸腰之間。

(B) 接球者直等到球未碰他手時才注意到球。

(C) 傳球太急。

(D) 接球者太緊張，應當放鬆才對。

(E) 接球者已經疲乏了，沒有精神或身體情況不佳。

(F) 球員脾氣不好，態度也很壞。

(G) 測驗目力是否有問題。

第四章 足部動作

(I) 三個要素——要使足的動作巧妙，必須具備下列要素：

(A) 鞋子結實。

(B) 場地不滑。

(C) 身體平衡良好——使身體平衡之基本條件：(1) 球員肌肉放鬆，(2) 兩膝微曲，臀部下降，重心減低，(3) 兩足適當的分開。

(II) 起步和停步——假使球員希望成爲選手，那麼必須能極快的起步和立刻停止下來，因爲這在籃球技術裏是很重要的基本。

(III) 欺誘——欺誘就是要能裝假，看起來好像是這樣行動而事實上卻那樣做。

(IV) 轉體 (Turn) 和旋轉 (Pivot)——所有的旋轉和轉體在過去都稱謂轉體，故可知其動作均相類似而僅在旋轉中心，時間或應用上，稍有差異，不論旋轉或轉體，在動作時均須曲膝灣腰使重心降低，同時放重心在轉體中心的脚上，身體的位置均可能有二種情形：(1) 面對看守者時，則兩足前後開立。(2) 側對看守者時，左右開立。

(A) 向後轉體——至少有三種不同的情況可利用這方法：(1) 球員離開球籃去接球，

突然停步，向後轉體，躲過看守者又馳向籃底，(2)球員和看守者有同樣機會獲球時，就可利用快跑時突然停步，翻身回去，使看守者留不住腳，因此而得接球機會，(3)在籃下運球時或馳向籃底後接球時，往往可利用向後轉體躲避看守者。

向後轉體動作的時候，兩足可左右開立成跨步勢，或前後開立成跨步勢；可是膝部均須彎曲，臂部下降。跑步停止應立刻轉體，假使球員停止在前後跨步勢時，應把身體重量從前足移至後足，同時用後足作旋轉中心向後轉身過來，假使球員停止在左右跨步勢時，則可用外邊一足（即離看守者較遠之足）為旋轉中心。

向後轉體一例——球員從球場角裏衝出來，接球後就突然停步向後轉體奔向籃底；轉體離開看守者時，係用左足為旋轉中心。（即立看守者較遠之足）——參看圖（六）

(B) 向前旋轉——向前旋轉常為有球的球員所施用；當他想傳球給前面的球員時，而又被對手緊緊的看守着，往往就可利用這種方法。

採用遮蔽進攻法 (Screen) 的球隊也常常利用這種旋轉獲得成功。

向前旋轉時，前面的一足常用來停止前進同時也用作旋轉中心，假使球員的腳是左右開立，那麼兩足都可為旋轉中心，祇要他想那邊轉。

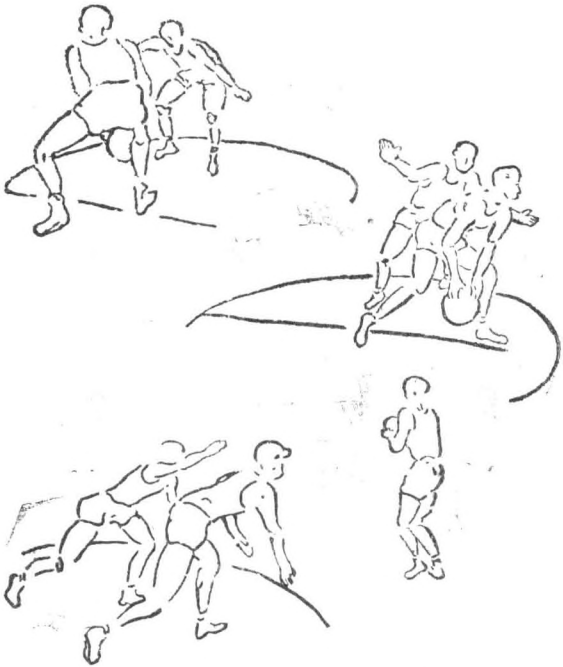
向前旋轉一例——當運球者靠近看守者時，就停步用他的右腳（即前面之腳）旋轉，轉向後又撓向右，傳球給前面的同隊者。——參看圖（七）

(C) 向後旋轉——球員想傳球給後面的同隊者時，可利用這種旋轉。



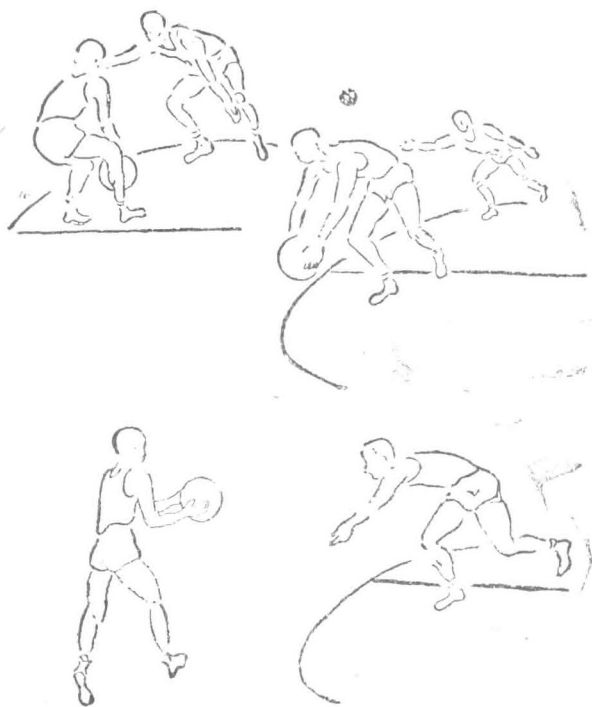
例一體轉後向 (六)圖

假使這跨步停止用右腳在前，那麼就用左足旋轉，球員身體從右轉向後方，若右腳在後則相反，

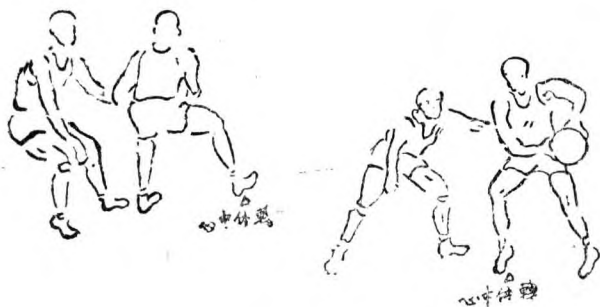


例一轉旋前向 (七)圖

向後旋轉一例——當運球者靠近對手時，就停步用左腳（即後面之足）旋轉，繞右而轉後傳球給後面的同隊者。——參看圖（八）



圖（八）向後旋轉一例



例一體轉步停 (九) 圖

(D) 停步頓體——看守者的位置很好，運球者已經無法投籃時，或看守者迫運球者 邊線或場角時，常可使用這種轉體傳球出去。

停步時何足在前，並不十分重要，祇要注意到何足在外邊，(即靠近邊線或離對手較遠之足) 就利用遠足來旋轉。

停步轉體一例——看守者迫運球者到邊線上去時，運球者就停步用靠近邊線之足旋轉，轉體離開看守者。——參看圖(九)

(V) 步速變化——若在球場上，行動常用一種速度，則對手容易跟隨和防守，故步速應時有變化，常因此可逃脫防守而獲得進攻機會。

第五章 個人防守

(I) 足部動作——兩腿開立，兩膝微曲，臀部下降，這樣才可使重心穩定，同時足的運用像拳鬥 (Boxer) 一樣。防守者所用之步伐應較小且盡可能不要跳躍。

錯誤之點：

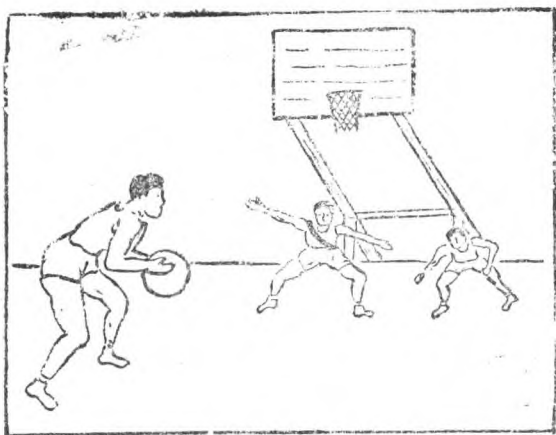
(1) 兩腿交叉站立。

(2) 跳躍或用大步奔向進攻者。

(II) 防守者的位置——應處於對手和球籃之間，且時時揮動兩手，其目的在捉住對手視線，和分散對手注意力。(防守者位置之變化可參看圖十、十一)

(III) 防守有球的球員——防守者應注意如何在進攻者手中奪得球，並須阻止他傳球運球和投籃。

(IV) 防守無球的球員——雖然對手是沒有球，但是防守者卻還須得保持在他和球籃之間的位置，同時最好能兼顧球與對手，假使一發現自己的防守行動為另一進攻者設法遮蔽時，應立刻與看守遮蔽者之隊友作調換防守 (Switching)，而自己就看守那遮蔽者，在調換防守時，須彼此呼應以免混亂。



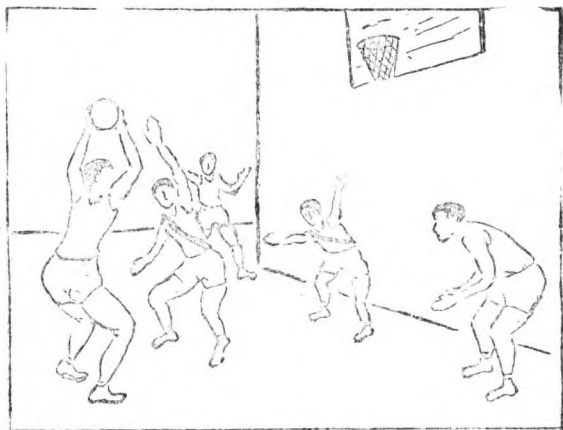
圖(十) 一人防二人之時之位置

假使防守者之對手常常衝出去接球而不突然向後轉體的；那麼這防守者的位置，可以從對手和球籃之間微微移至球員之內側，這樣搶對手的傳球此較方便。

(V) 防守運球者——防守者應注意到這點就是對手運球一停止，祇有傳球和投籃，那麼防守者就應先站在適當的地位來阻止對手進行這二件事。

(VI) 防守進攻者進籃——假使球員在防守時看到有一個進攻者成爲毫無阻擋的衝向籃底，那麼他應進行調換防守，萬一來不及，就祇有改用大步奔回變成一人防守二人。——(參看圖(十))

(VII) 奪取對手投籃後彈回之球——奪取板上彈回之球時，不應進入籃底很深，以至彈回之球從頭上經過而搶不到；也不可離籃太遠以至對手又可接球投籃；大概離籃八呎的距離最適當，先看清楚球彈回的方向，再開始行動，且



圖(一十) 二人防守三人之時之位置

應設法把球接住，不應把球擊出。
 (Ⅷ) 防守時球員應注意之點——讀完下章後，可重閱本節。

(1) 在跳球及界外擲球時，應迅速列成陣線，可能獲球時準備反攻，否則注意防守。

(2) 迅速作適當的調換防守。

(3) 自己確有把握時，可截取傳球；慎防假誘。

(4) 如屬可能應兼顧球與對手，常站在對手與球籃之間。

(5) 攻守策略均須商定。

(6) 倘汝之動作常極敏捷，則汝決難被人遮蔽。

(7) 當對手在半場進攻時，均勿鬆怠。

(8) 在防守時，對球之移動，須反應迅速。

(9) 支配汝之對手。

(10) 在看守對手二人時，先向一人佯衝使其停止前進，然後轉向他一對手監視之直至獲援，或對方投籃，——搶奪板上彈回之球。

(11) 熟諳各種基本動作，在練習時勿虛擲光陰。

(12) 保持身體健康。

(13) 在比賽將了時，如分數落後切勿驚慌，仍按已習戰略繼續努力，臨時調換未習方法，決難取勝，若僅落後數分，可稍試遠投，惟切記遠投常易失球。

(14) 在暫停時決定之策略，五人均須堅守之。

(15) 用跟人防守法，當注意看人，用區域防守法，當注意看球。

(16) 爲一良好之表演者。

(17) 準備阻截其他隊員看守之速攻對手。

(18) 當汝之動作錯誤時，應告知隊友；錯誤傳球，仍慌張之源。

(19) 須確切明瞭教練員或隊長指示之工作，如不明瞭當請其解釋清楚。

(20) 勿太注意於汝看守之對手，當兼顧球場其他部分發生之變化。

(21) 在後場無球之對手，可任其自然，不必緊隨，但在籃下則須嚴密監視。

(22) 無背球而跑。

(23) 隨時準備調換防守。

(24) 迅速奪回傳球。

(25) 見隊員有獲球可能時速即準備反攻。

(26) 與同隊隊員所站之地位，須有心理感應。

(27) 在籃下當取攻勢。

(28) 當越出防守時，速即退回防區。

(29) 當調換防守時，須彼此呼應，以免混亂。

(30) 五人一起回防，板上彈出之球，可無一失。對投籃者當阻其連續投籃。

(31) 常揚手以阻對方之投籃。

(32) 研究對方進攻之特質。

(33) 面對有球之對手時，應巧妙的運用兩手，且保持一手在上，阻其投籃；一手在下，

防其運球或傳球。

第六章 團體防守

(「攻」)「守」進步的比較——籃球比賽的「守」是比「攻」進步得快，從前教練員為球隊挑選球員的時候，總以得分的能力為決定的因素；所以在那時進攻的任務是首要而防守的工作次之。

現在已把這種舊觀念改變到攻守二方同樣的重要，甚至還有人認為團體防守比團體進攻更要重要。

最初只有一個人擔任防守，以後二個人指定為守衛，最大的原因，他們不能去得分，當進攻方法迅速而繼續的進步，以至就需要三個人被指定為防守；以後三個人又逐漸增為四個人，到最後就是今日之五人防守並施用各種方法的變化。

從不定的防守，不可避免的轉變到固定集體的五人防守，全由於球規的逐漸修改，(特別是關於身體的接觸和守衛的方面)和由於進攻方法的複雜與成就，近年來都感覺得到二個得分能力相等的球隊，而其中一隊想獲勝利，他們非但要保持球的所有權，而且還要能在失去球的時候，盡量阻止對方得分，現在一場比賽勝利的關鍵常常不是因為兩隊得分能力上有多少差別，而是因為二方防守力量的強弱，由於這種理由所以「守」的進步，實在比「攻」來得顯著。

而迅速。

(II) 圖示記號說明——茲爲便於說明攻守情形，特將各種攻守代表記號規定如下：

⊙ 戰路開始，首先進攻之球者

× 防守球員（無攻守之別時則代表球員）

○ 進攻球員

↓ 進攻者之路線

↓ 防守者之路線

↓ 運球者之路線

↓ 傳球方向

↻ 轉體，旋轉或欺騙

↓ (——) 遮蔽（進攻者阻止防守者行動而二人並非作身體接觸）

(III) 目前著名之團體防守法：

(A) 跟人請換防守 (Man-to-Man Switching Defense)

(B) 區域防守 (Zonal Defense)

(C) 跟人區域混合防守 (Combination Zonal-Man-to-Man Defense)

我們須得注意，就是嘗試施用任何防守法都是沒有用的。除幾個人防守基本已有相當的空

善和攻守變化時各種有利的動作也有同樣的熟練，

(四) 跟人防守——這種防守法簡單的解說就是在防守時每個球員分別負責看守一個對手直到球奪回為止。

使用這種防守法時，只要球一人對方手中，防守就立即開始，通常前鋒和中衛 (Center) 構成第一防線而二個後衛為第二線，在對手中先攻過第一線的二個球員由後衛分別看守，直到他們退去為止，而第一線的防守者就看守繼續進攻之三分球員。

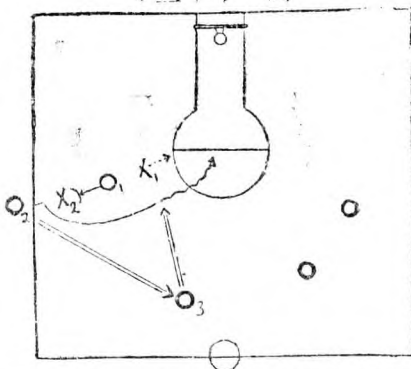
自從進攻方面發明了遮蔽進攻法 (Screen) 後，防守者就不能一味跟隨進攻者了，還得時時兼顧球的移動，必要時施行「轉換」以固防守。

(A) 調換 (Switching)——假使一個進攻者已經逃脫之看守而得到投籃的機會，那麼最靠近他的一個防守者就應放棄自己本來的對手而來阻止此驟來之進攻者。(參看圖五、六、七、十、十一)

的等等。

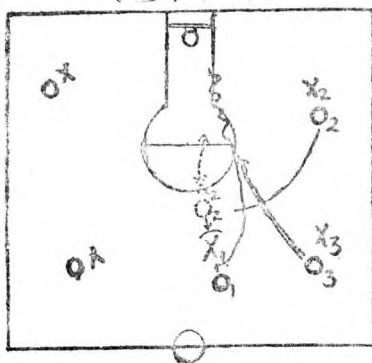
- (B) 跟人防守的優點：
- (1) 每個球員負責看守一個指定的對手，責任分明。
- (2) 教練員可使自己的球員與對手對稱起來，身材高的防守高的，快速的球員對付快速的等等。
- (3) 只要不是騷擾防守者的各種進攻戰略，此防守法都可應付。

(二十) 圖



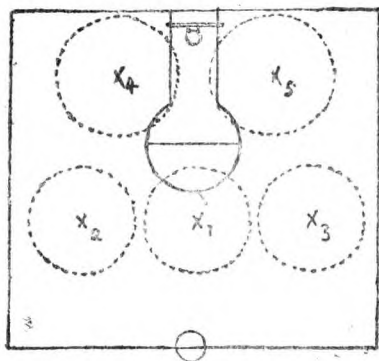
對調X₁換轉守放此可傳到是向後 | 圖
手換和句過O₂乘時運球自O₂前進 | (十
。了X₂話來，O₁守球回由就遮入O₂十一
一在說看而而方上O₂，有蔽球場球)說
個必，守X₂回X₁籃，O₃機X₂，給
防要就O₁也頭務，O₂見會，於
守時是，就看須在就機得於O₁O₃明

(三十) 圖



防與放這可於施O₂說圖
守X₁乘時自是遮向明 | (十二)
。調O₂X₂由O₁蔽X₁ |
換而應，就，行

(四十) 圖



守防區域 2 —— 3 人五

代表是圈圓的線虛些這

圍範的守防個各

學。

(4) 這防守法比較容易教也容易

(C) 跟人防守之弱點：

(1) 假使防守球員不善於說話和應變，那假施用遮蔽的進攻者就很容易使這防守法失敗。

(2) 進攻的球員可以遣調他們的後衛出來進行攻擊的方法。

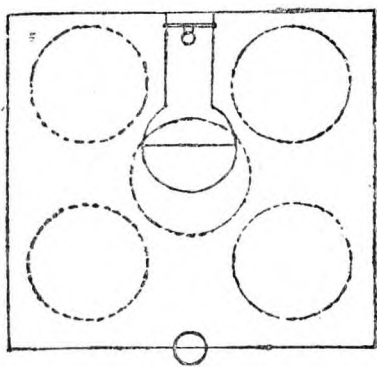
(3) 這防守法比起其他的防守法來要多耗費力氣。

(4) 守衛因為太注意於跟人，不論在防守或改變為進攻時，他們很容易忽視應站的位置。

(V) 區域防守——每個防守者在指定的區域內負責看守有球的進攻者直到他離開自己區域為止，因為球場上只有一個球在活動，所以每個區域內不會有一個球同時要看守。(參看圖十四、十五、十六)

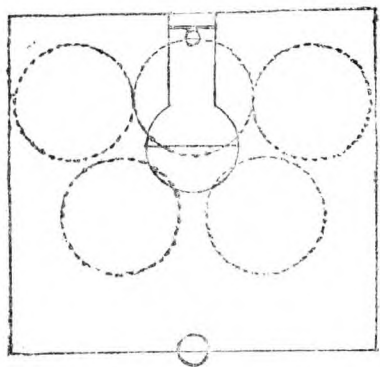
在這方法中每個球員都有一個明確的區域來負責，而事實上這種防守的球員們都有相連的

(五十) 圖



區 2 — 1 — 2 人五
守防威

(六十) 圖



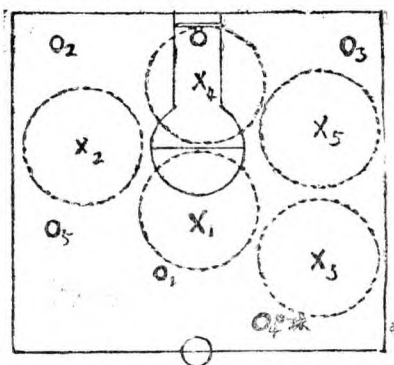
守防威區 3 — 2 人五

移動，看起來很像球員是縛在一根有彈性的帶子上，因為球員像縛在帶子上，所以球員就不能沿着帶子移動，因此只要一個人移動，其他球員的方向也就跟着動。

不論球從何方攻入，而防守者的移動是相連的，同時都有防止闖入自己區域的準備。（參看圖十七）

這根防守的帶子前後移動，就像是被進攻潮水所激動而起伏不停，也很像孩子們常玩的遊戲——「柵欄裏的牡牛」，孩子們手拉手圍成一個圈子，當圈子裏那孩子（牡牛）想衝破圈子

(七十) 圖



守防域區 2 —— 3 人五
時攻進球帶翼右方對，
動移之隨即線防中防，
。擊迎備準

團體防守移動，造成現在的防守使進攻者不易得到有把握的投籃。

(A) 區域防守的優點：

(1) 每個球員負責自己的區域不讓進攻者闖入投籃。

(2) 減少移動可防止對手用遮蔽進攻。

(3) 球員省力。

(4) 這種防守法很足夠來應付對手的各種進攻方法，假使對手善於近投，那麼防守的區

來捉那依法站在圈外的人時，圈子就跟着動和轉換樣子。

施用這種防守時必須記住移動是爲了要煩惱有球的球員，並且須要常常取得平衡，改變方向，聲東擊西，和欺騙進攻者；一個好的防守者是知道伸手叫喊或踏足來僞裝一個截擊。

孰練所有防守的基本，使用各種合法防守的機巧和善於各種

域可以比較密集在籃的附近，假使對手遠投很準確，那麼應該擴大第一線的防守範圍。

(5) 這防守法由高大而動作較遲緩的球員來施用，更爲有益。

(6) 這防守可壓迫對手傳球要快而且準確。

(7) 對於球員位置的安排是很適宜於從防守立刻改變爲進攻。

(B) 區域防守的劣點：

(1) 因爲防守者的移動終比不上傳球的速度，所以對於一個快而且熟練的攻擊不免就是弱點。

(2) 只要防守球隊一落在進攻球隊的後面，那麼進攻者擊破一個防守區域是很容易的，並且也因此可使守方的後衛又變爲一個看守一個的跟人防守。

(3) 常常一個守衛者要看守二個進攻者在同一區域內。

(4) 不能使二個人來同時防禦——特殊有能力的對手。

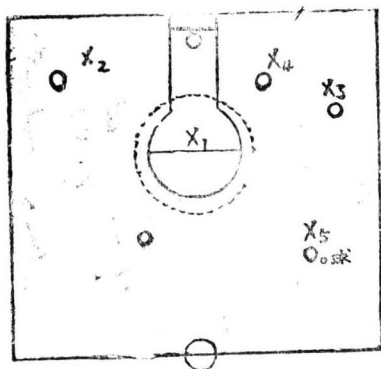
(5) 假使進攻者很會傳球並且利用兩邊來投籃，這也是使此種防守很難應付的。

(6) 這不是一個有效的辦法對付對手快攻。

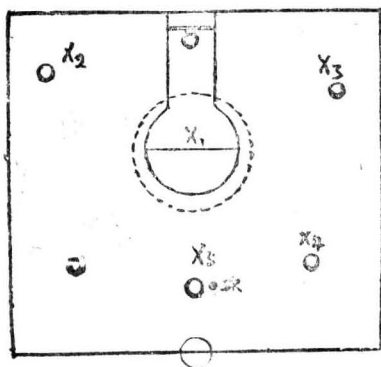
(五) 跟人區域混合防守——這種防守法最多是指定三個人來擔任區域防守，(參看圖十八、十九、二十) 十八圖中X₁擔任區域防守，也必須是身體高大者，而X₅應當是一個快速的防守者，很善於搶球並且反攻的時候跑得很快，X₃還應該擾亂有球的進攻者，而X₂應監視或者守無

球對手進入投籃區域，另一方面說就是 X_1 逗留在罰球圈附近阻止傳球。

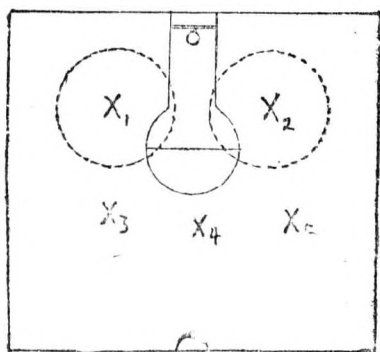
(A八)十 圖



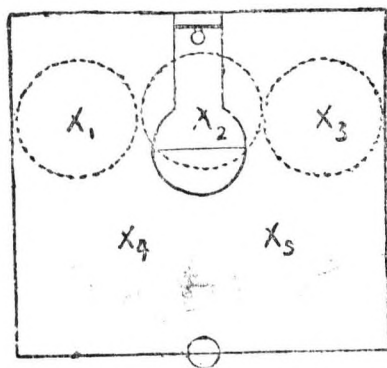
(B八十) 圖



(九十) 圖



(十二) 圖



(九) 跳球時的防守——假使同隊者沒有把握能跳球得手的時候，就應該在對手和球籃之間設置防線起來。

(十) 團體防守的指示：

- (1) 所有的球員都應在個人投守技能上有良好的基礎。
- (2) 高大的球員使用區域防守比其他的方法來得有效。

(3) 小巧玲瓏的球員用跟人防守往往容易成功。

(4) 一個球隊係由高大的和小巧的球員組織而成的，那麼宜於用跟人區域混合防守。

(5) 一個規定防守方法必須和進攻方法的訓練一樣要有多次的練習。

(6) 防守球員的佈置，應盡可能使他們便於從防守立刻變為進攻而毫不遲疑。

(7) 在進攻時，球忽被對手奪去，應知敏迅退回，惟有退守敏迅才能抵制對手快攻，但是所謂敏迅退守，並非之盲目回跑，應與對手行動配合，若是可能搶球而不搶，只知退回佈防，就是錯誤。

(8) 防守的球員們，應當互相討論他們的對手。

(9) 球員和教練員們都應當來獎勵防守和宣揚進攻的功績一樣。

(10) 跟人調換防守似乎被用得最廣而且認作爲基本的防守，雖然一個有訓練的球隊也能使用其他的防守方法很有效果。

(11) 在狹小的球場上，有時可利用四人防守，而留一個高大的前鋒或中衛爲前場工作。

第七章 個人與團體進攻

(I) 個人進攻——適當的足部動作是個人進攻的基本，而善於個人進攻的球員也就是各種團體進攻的基本。

必須使球員們深切的瞭解只要一直保持球的所有權，那麼對手是無法得分的，若要球隊獲得成功，在比賽時應盡可能設法把握住球，這是一個極重要的任務，可是在各種可能的困難情況中要完成此項任務是須要依賴各種機巧靈敏的傳球。

(II) 團體進攻的基礎：

A 基本動作之重要——假使球員們不能傳球準確而且敏捷，那麼團體進攻是無法行施的。
B 球員們的移動——除非球員們也跟着迅速移動，否則使球快的行動是很不可能的，並且每次移動必須有一個目的。

C 球員們敏捷的起步、轉灣、和停步——在這些動作中常可得到很多的機會來傳球和投籃。

(III) 團體進攻——當球員們在習慣上，技能上，和投籃、傳球、足部動作等基本上已有了良好的基礎，那麼他們可以開始應用團體進攻了。

二個主要的團體攻擊方式：(1)快攻(2)慢攻。

(Ⅱ)快攻——必須訓練球員們認識有利於快攻之情況，例如已有一個球員超越在所有防守者之前時，或二人攻一人守時，三人攻二人守時，四人攻三人守時等情況。

假使快攻失敗後，除對方防守發生錯誤或防守者向未能及時趕來阻擋再行投籃外，應立即傳球退出而開始慢攻。

快攻的意思就是乘對手防禦不穩固時，進行敏捷而且直接的攻擊。

快攻的時候盡可能不運球，(Traffic)因為運球前進無論如何沒有傳球快。

快攻的時候只要沒有特殊的原因，那麼直線攻下比交叉線行進來得有利，這是很顯然的，直線攻下是使球到達籃底最快的方法。

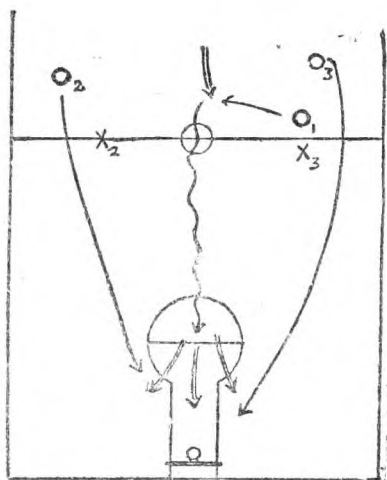
應盡量利用長傳球快攻，但必須注意傳球的安全。

有時我們也可利用交叉進行時短傳球和運球等來完成一次快攻。

快攻也可預定進攻的方式！

快攻一例——三人攻二人守之快攻一例——(圖二十一) O_1 接球後運球前進，而 O_2 O_3 祇從二翼向前急馳，若 X_2 X_3 緊隨 O_2 O_3 則 O_1 運球完畢後，自行投籃，若其中 X_3 改變方向去阻止 O_1 時，則 O_1 立刻傳球給 O_2 由彼進攻或投籃。

(Ⅴ)訓練快攻之要點——概述如後：



(一十二) 圖

籃，否則應把握住球。因為球在我們手裏對方是決不能得分的。

(6) 假使情況不適宜於快攻，球員們應立即進行其他方法來攻擊。

(VI) 慢攻——就是有一定步驟而沉着攻擊。

慢攻的使用是在對方已防禦完善而無法進攻快攻時。

慢攻的意思就是不立刻遞球近籃而已，卻並不是說一切的動作都是遲緩而且保守的。

進行慢攻時，應設法誘敵外出，使汝之隊友，在籃下有充分空隙的地方馳騁自如。而得投

(1) 每個球員必須熟練於足部動作，傳

球和投籃等，基本動作。

(2) 球員們必須認識快攻的機會。

(3) 球員們必須善於反攻——球一被奪

回立即進攻。

(4) 球員一奪得球，應立即察看前面有

無不被者看之隊友，若無傳球機

會，則迅速運球前進，直到對手來

阻止或已有隊友取得接球地位時。

(5) 球員們要在成功機會極高時才行投

籃的機會，在投籃者的兩傍，至少有隊友二人在籃下形成三角，接板上彈回之球，以便連續進攻，如接球後已無投籃機會，應傳球退出，再行設法。

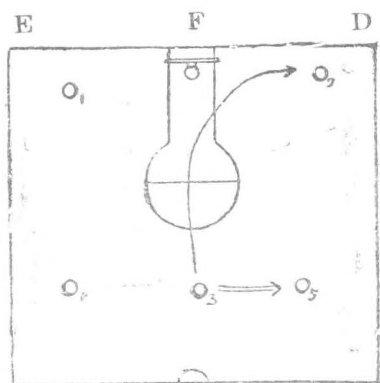
在慢攻原則上必須使球不斷運動，同時人亦運動不停，勿在邊線平行線上往返，須設法攪亂敵方的防守，使其發生阻礙動搖，或誘之外出，然後乘虛而入。

(Ⅷ) 目前較著名之慢攻方法：

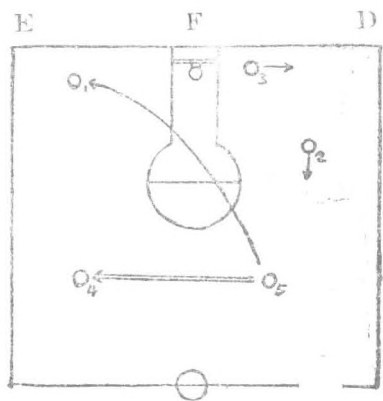
(A) 8字形進攻法——主要的目的，是攪亂敵陣，誘敵外出，使罰球區域成一空隙。

圖(二十二)五人八字形進攻一例

(一)

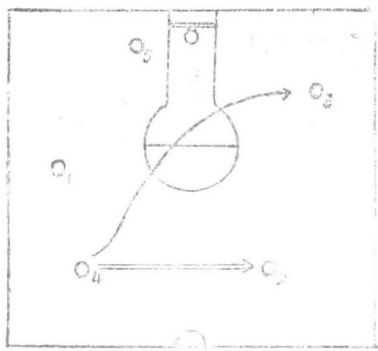


(二)

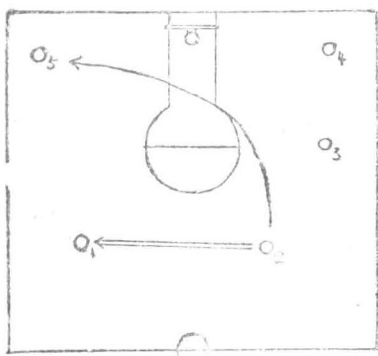


(1) 五人8字形進攻——參閱圖二十二。

(三)

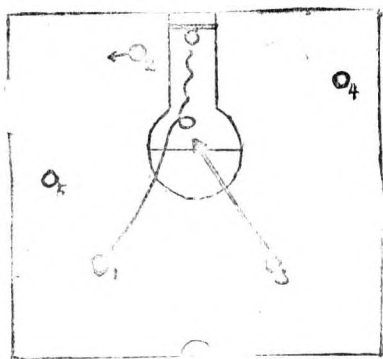


(四)



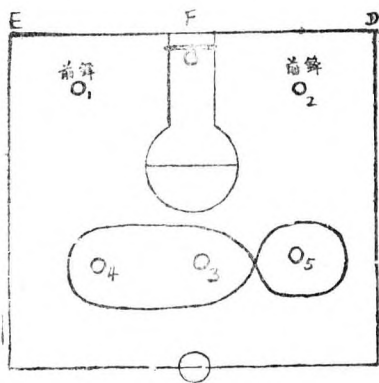
(2) 三人 8 字形進攻——三人在中線附近走 8 字形，另二人待機接球上籃，這也可說是一個拖延比賽時間的好方法。(參看圖二十三)

化變 (五)



(三十二) 圖

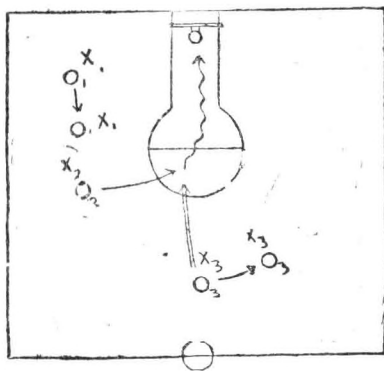
例一 攻進形字 8 人三



(B) 遮蔽進攻法 (Screen) —— 是對付跟人防守的最有效之方法。
 (1) 三個基本的遮蔽方法——(a) 前後遮蔽 (b) 左右遮蔽 (c) 斜線遮蔽，其餘的
 都是從這三種方法中推演出來的。(參看圖二十四、二十五、二十六)

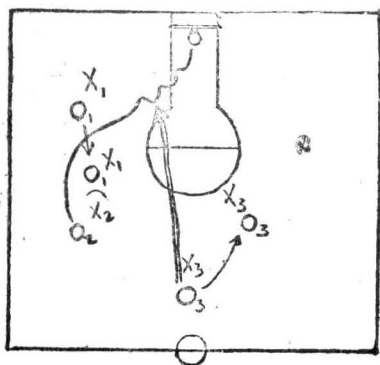
(A四十二) 圖

一例蔽遮後前



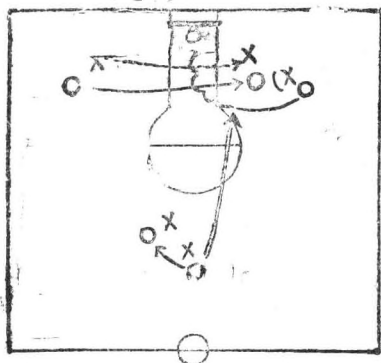
(B四十二) 圖

二例蔽遮後前



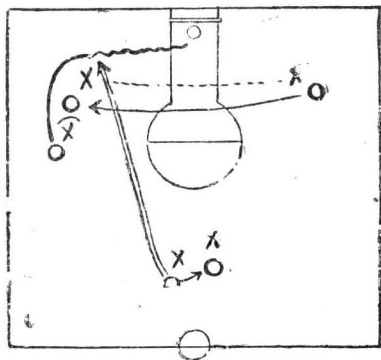
(A 五十二) 圖

一例蔽遮右左



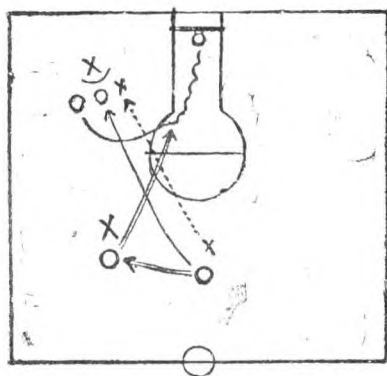
(B 五十二) 圖

二例蔽遮右左



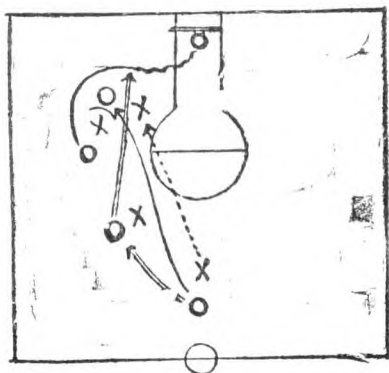
(A 六十二) 圖

一 例 蔽 遮 線 斜



(B 六十二) 圖

二 例 蔽 遮 線 斜



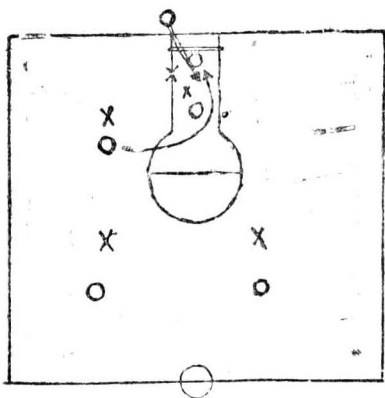
上列的圖示僅僅是表示了一種能制勝跟人防守的最基本原则，雖然在理論上這些方法是有
 一定的格式，而事實上進攻者可依照圖示互換位置，因為防守者爲了安全的理由必須站在對手和
 球籃之間，因此進攻者就很可能相互傳球和互換位置，比賽的時候，進攻者必須要利用運球，
 欺騙和傳球散開等方法使球忽前忽後，引誘防守者緊隨他們的對手，當他們不耐煩而努力搶
 球的時候，進攻者就可施用遮蔽法了，立刻後面或左右的進攻者安置一個遮蔽在他隊友相對的
 防守者身上，因此得到自由的進攻者就可穿向籃底，並直接上籃，而這傳球者也正在欺騙他的

對手來跟隨他。

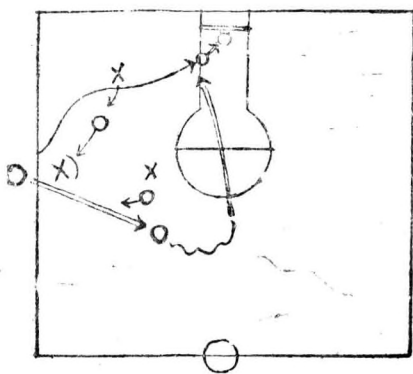
(2) 遮蔽進攻法舉例：

(A) 主要是對付跟人防守。(參看圖二十七——四十)

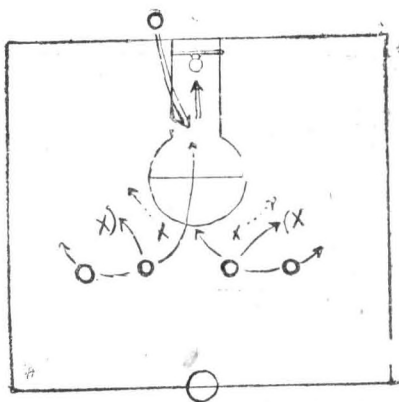
(七十二) 圖



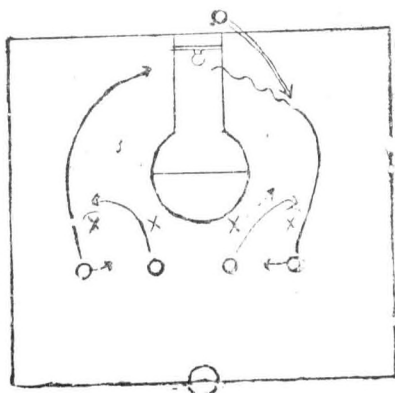
(八十二) 圖



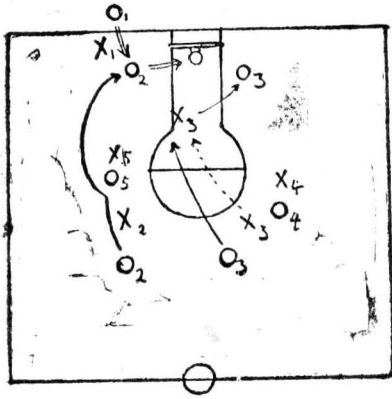
(九十二) 圖



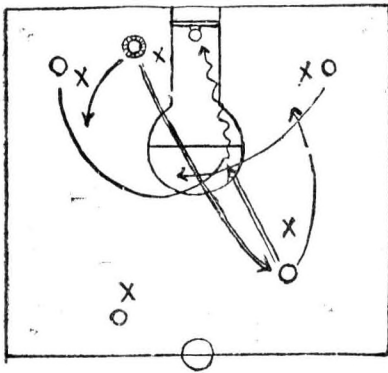
(十三) 圖



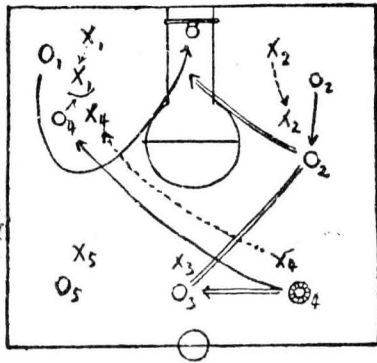
(一十三) 圖



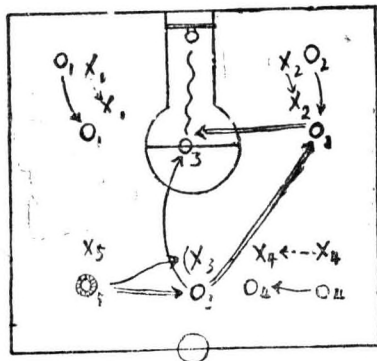
(二十三) 圖



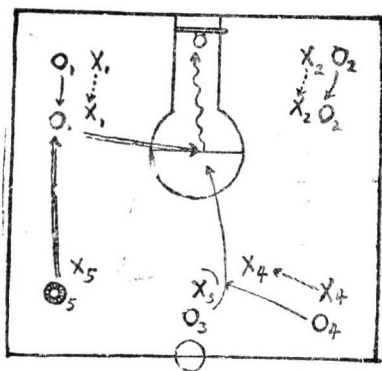
(三十三) 圖



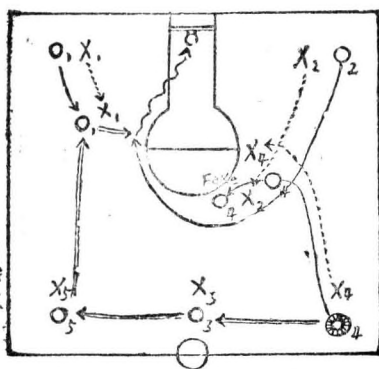
(四十三) 圖



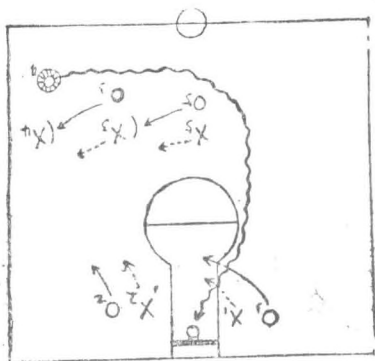
(五十二) 圖



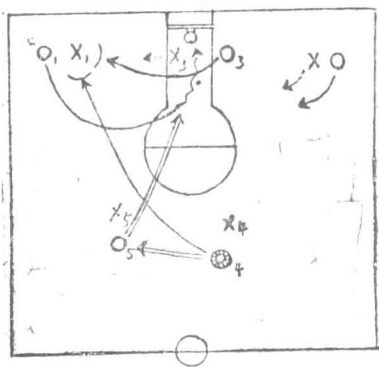
(六十三) 圖



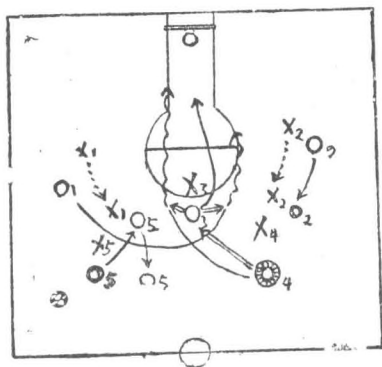
(七十三) 圖



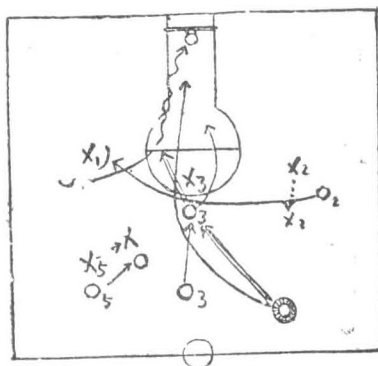
(八十三) 圖



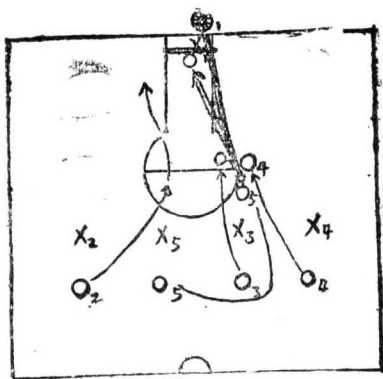
(九十三) 圖



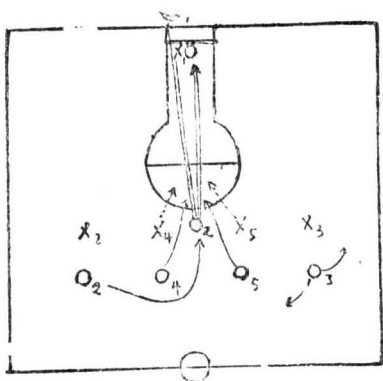
(十四) 圖



(一十四) 圖

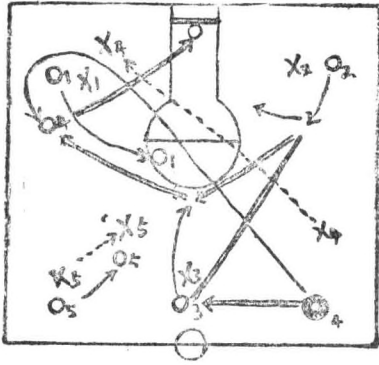


(二十四) 圖

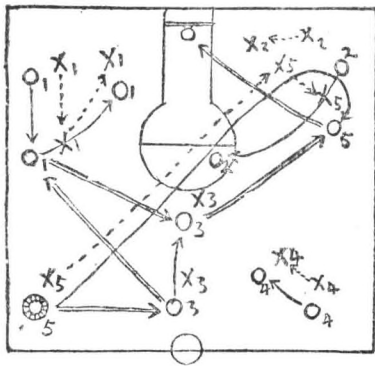


(b) 也可適用於進攻區域防守。(參看圖四十一——四十六)

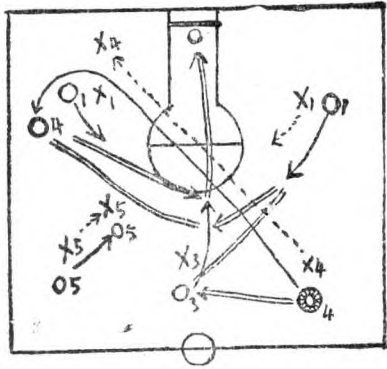
(三十四) 圖



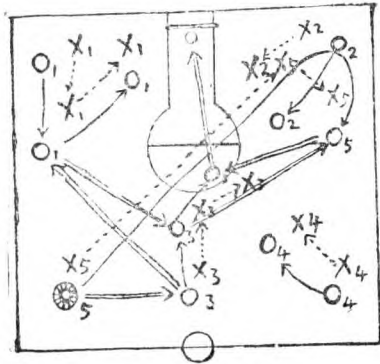
(四十四) 圖



(五十四) 圖



(六十四) 圖



(c) 散開進攻法——事實上祇要是慢攻，散開這條條件都是要注意的，假使自己五個球員都會集在本籃下，再加上五個防守者在一起，那麼就很可能會有充分的投籃機會。

當你的隊友欲向某處進襲時，同隊者應盡可能誘敵離開該區，散開的進攻，就是要不斷的造成此種局面。

假使對手是用區域防守，那麼就在防區的四週不斷的傳球和行動，使對手不能忍耐而造成錯誤，只要對手一衝出來，防守就有空隙，於是就有機會進攻了。

散開進攻也可在訓練時規定幾種方式。

(Ⅳ) 慢攻時應注意之點。

(1) 慢攻時必須能控制住球而且使球安全。

(2) 選用慢攻的方法必須小心，沒有一個方法是完全可靠的，總之選擇終以簡單而且有效為主。

(3) 練習！練習！練習成爲完善的慢攻！

(4) 傳球和足球部動作，都是慢攻的基礎。

(5) 使球繼續而且迅速的移動，這樣可以使比賽變得生動，同時，在現象方面也感到很有趣。

(Ⅴ) 拖延時間的進攻——故意拖延比賽的時間，在運動道德上望，本是不應當提倡的，而且也可說是不公平的，但是事實上都很容易發生此種情況，例如在比賽將終了時，攻方已在得分上獲得優勢，而這時守方卻防衛甚嚴，在這種情況下攻方確實可以不必冒險進攻了，「把攔住球而且使球安全！」這句話無論如何終是一句很有價值的忠告，於是攻方就把球逗留在中線附近等待機會，無形中就拖延了時間。

往往攻方在等待機會的時候守方很容易焦急而衝出來，因此就造成了防守上的疏忽，及使攻方得一良機。

前述之三人8字形進攻，就是拖延時間的一個好方法。

(X) 跳球和擲界外球

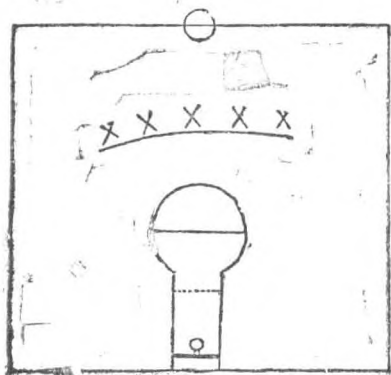
(A) 跳球——必須訓練球員能迅速的起跳，且使球達到最高點時才去拍擊它，而每個球隊至少應有二種跳球的記號。

(B) 擲界外球——決不能利用裁判上的疏忽而取巧，我們應當養成公正遊戲 (Fair play) 的態度和精神。

第八章 籃球訓練法

(I) 訓練時應着重之目的——就是發展和建立籃球基本技能的準確習慣，而這種種基本，凡是成名的球員都是下過一翻功夫的。

(II) 選擇訓練時應當注意之點——為球員選擇訓練法，有三點須得注意，(A) 應在籃球基



圖(七十四)——二分一

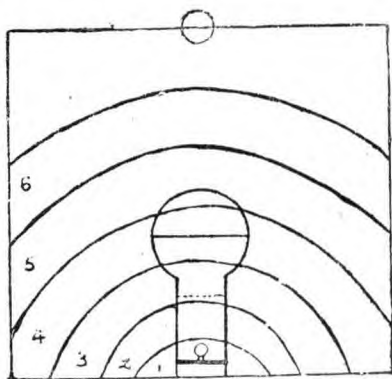
比賽球員們先線後投
籃然後跟進去接球投籃

本技能上有相當的成效，(B) 應與比賽時之情況愈相似愈好，(C) 應有樂趣，不兩使訓練成爲一件苦事情；例如愛好棒球的外場員才會努力去追勝空球，考而夫球員想求比賽技術進步才會不斷的去練一個特殊的擊法，在籃球場上也和別的運動一樣，球員們也會致力於改進比賽的技能，祇要他們對於所須的練習很能欣賞。

下列之訓練方法就是根據上述三點而選擇的，而且試用十分滿意。

(Ⅲ) 投籃訓練法：

(A) 二十一分比賽——比賽人數不可過多，每人發給一球，均站在如圖四十七所畫之線後，(此線離籃之距離，可由教練員更動) 同時用遠投開始比賽，即着跟進套接球近投，那裏接球就在那裏投籃，遠投成功計二分，近投命中一次一分，先滿二十一分者優勝，使比賽更有興趣起見可附加瓦條規則：(1) 開始時之遠投須成功後才可計分，(2) 優勝者須用遠投結束比賽，(3) 投籃後接球，不可使球觸地或出界。

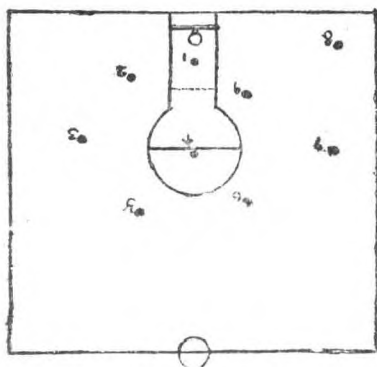


圖(四十八)——分區投籃

比賽參加者必須在每個區域內投滿規定次數之中。

這比賽也可分為二人一組，每組發一球，由組別間競爭，(B) 分區投籃比賽——依照圖示用白粉劃出六個區域，球員們同時進行比賽，不是從第一區域開始，就是從第六區域開始，在每個區域內投滿規定須擲中之次數後，才可依次向前或向後移動，——第一區域須命中六次，第二區域五次，第三區域四次，第四區域三次，第五區域二次，第六區域一次，先完成功勝利。

(C) 籃球考爾夫——教練員可以依照自己的意見，在球場上定出數點代表考爾夫球戲中



球籃——(九十四)圖
點個每在須員球夫爾考
中命籃投上

之穴，球員須在穴上投籃直至命中為止，比賽時球員們輪流投籃，每次投籃，不論擲中與否均得計算，由是要在擲中後方可向前移動。這種比賽的目的，也像考爾夫球一樣看那個能用，最少投籃次數，通過所有的調穴。

(D) 佔先五分——是較遠距離的投籃練習，這也算得是一個有興趣的比賽，分球員成二組，每組二人以上，假定是四人一組，每組給一球，如圖畫出界線，比賽時球員須在線後投籃，投中一次得一分，每組球員各自輪流投

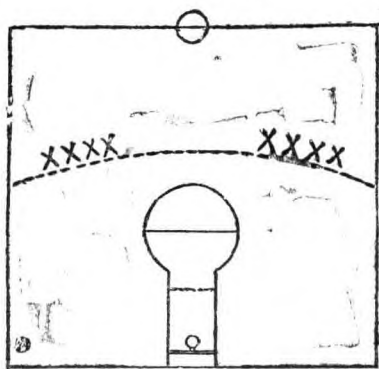
籃，佔先五分之一組勝利。(參看圖五十)

教練員應注意各組得分須均很容易。

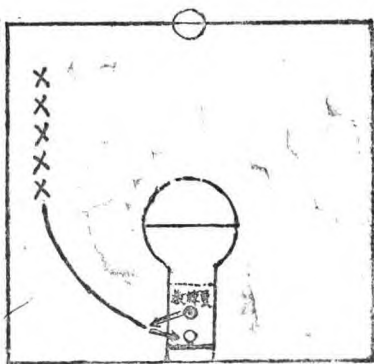
佔先之一組應時宣佈自己的記錄，如「佔先一分」「佔先二分」等，若比賽局勢相持不下，勝利可以不必用「五」來計算。

(E) 近投練習——教練員持球於籃底，球員們排成縱隊，依次奔向球籃，教練員用各種方式

傳球給他們上籃，球員必須擲中後方得過去，這縱隊在球場兩邊和中間都練習。



分五先佔——(十五)圖



投近——(一十五)圖

球傳下籃在員練教習練

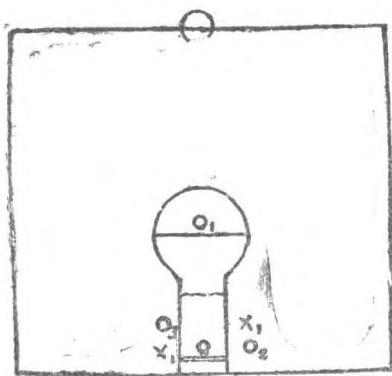
「附註」：凡球員練習時，教練員均應在場，例如「二一一分比賽」和「佔先五分」都是很

很好的競爭投籃，同時緊張和熱烈也很像正式比賽情況，若教練員能在旁注意他們投籃傳球等動作，而隨時給予糾正及指導，那是很收成效的。

(Ⅳ)罰球投籃訓練法——關於罰球投籃訓練的方法，在過去教練員們已有了很多而且不同的意見，有些主張每次練習至少投籃五十次，而另一些卻隨便讓球員投，有些要球員們用規定姿

勢投籃，而另一些卻很少改變或糾正投籃者之姿勢。

現在我另外再增加一個意見，就是罰球投籃訓練時，假使進行得很愉快，並且盡可能像真正比賽時之情況，那麼也和別的訓練一樣，會有很大效果的。



圖(二十五)——輪流

罰球投籃練習之位置

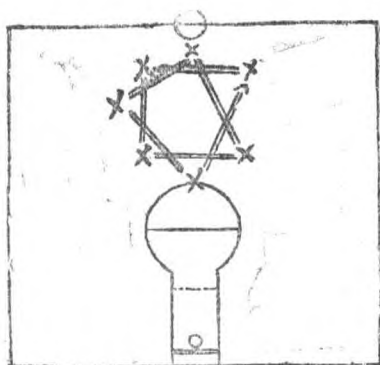
(A) 輪流罰球投籃練習，——五個球員

用一個球，一個球員站在罰球線上，其他四個按照圖示站好，罰球線上的球員得投籃五次，每次不中者，由O₂和O₃設法接住，而X₁和X₂也嘗試擊球，當O₁投完五次後，球員們就輪流换位，使大家都有投球機會。

(B) 盲目投籃——球員在罰球線上看過球籃後，就閉眼投籃，因為閉眼可以幫助球員建立機體活動反應的習慣，使投籃更能準確。

(V) 傳球訓練法：——

(A) 圓周交叉傳球——練習時球員先站好位置，例如圖五十三，然後依照教練員規定之姿勢傳球，但不傳給兩旁球員，這可算是一個簡單的訓練，但是教練員必須注意所有的球員和糾正他們在練習時所產生的缺點。



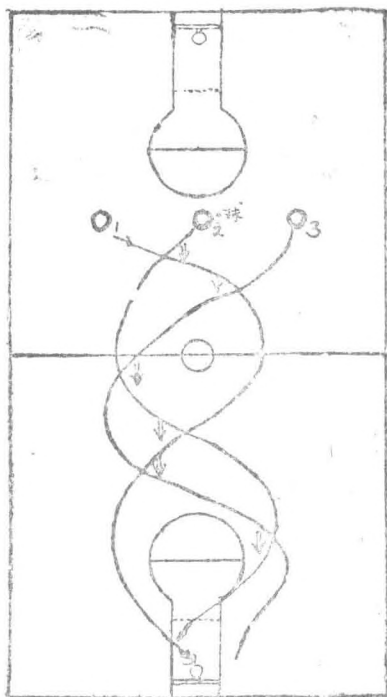
圖(三十五)——圓周

交叉傳球

(B) 威司康生交叉——這是一個很好的傳球訓練，並且也可用作比賽時進攻的方法，因為這樣傳球前進就有擾亂和阻礙對手的作用在裏面。

開始時球員如圖五十四站好， O_1 和 O_3 均離 O_2 約有十至十八呎之間， O_2 持球，在 O_1 已開始走斜線前進時，傳球給他， O_2 傳過球後從 O_2 背後走， O_1 傳球給 O_3 ，也是在 O_3 已開始取斜線前進時傳球給他，傳球後亦從接球者背後走，於是傳球就繼續，如法進行，總之傳球者一直是從接球者背後走，球被帶過球場去，最後作一次近投，於是球又傳回來，交給第二組，讓他們進行傳球。

(c) 鈎腕傳球——縱隊第一人運球前進，過防守者後即設法施用鈎腕傳球，縱隊的第二人奔向他的右邊或左邊，傳球者 O_1 須先找到持球者後，才跳起鈎腕傳球， O_2 接球後就用胸前傳球回 O_1 ， O_1 再用反彈傳球給 O_2 ，而 O_2 正奔向球籃，這練習須適當的施行鈎腕傳球，因鈎腕傳球者腳落地的位置必須確實，以便從 O_2 那裏接得傳回之球。



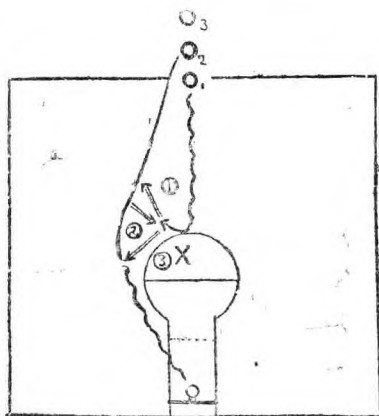
圖(四十五)——這一種
練習稱為威司康生交叉

(D) 雙傳球——先由一個球員用長傳球給對面的球員，然後奔前去接傳回之短傳球，於是轉球後又傳給對面的次一人，並且對面的球員交換位置，當球傳到末端就倒傳回去。

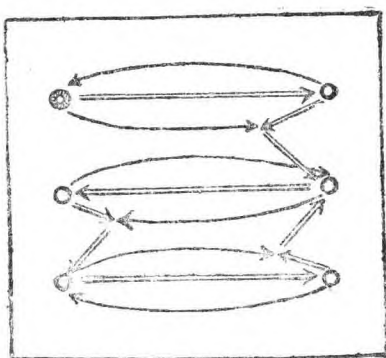
在此練習中各式傳球都可使用，並且在進行中，接短傳球者尚可作停步(Stop)欺騙(Feint)和旋轉(Pivot)等動作。

(E) 合時的傳球與穿入——在圖五十七中， O_1 很快的運球過場，遇防守者後，即停步作向前旋轉，轉向左方傳球給 O_2 ， O_2 在 O_1 預備傳球時穿入， O_2 也合時進投，所以在 O_3 預備傳球給

他時，他已在適當的地位， O_2 和 O_3 必須用快速的起步和全力一攻， O_2 投籃時 O_1 和 O_3 預備接不中之球，進攻完畢後，球員不回原來之行列而輪換位置後歸隊。



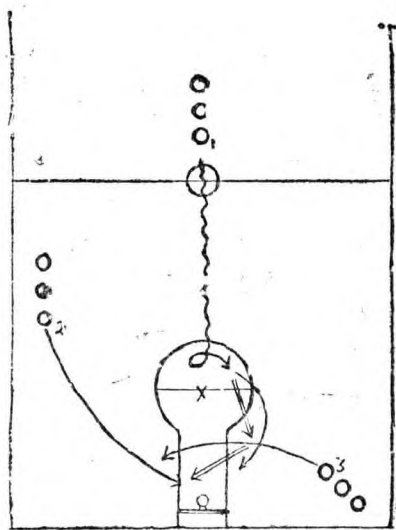
球傳腕鈎——(五十五)圖



球傳雙——(六十五)圖

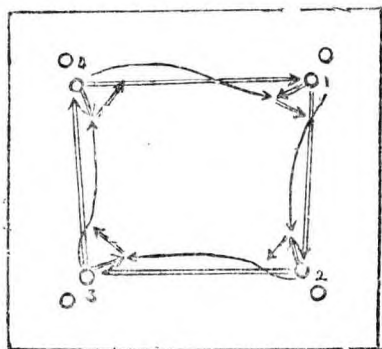
(F) 四角傳球——開始時 O_4 傳球給 O_1 ，即着 O_1 就向前迎接 O_2 傳回之球，於是他又傳球給 O_2 ，而自己退到 O_3 那行的後面， O_1 接球後傳球給 O_2 ，因此這練習就可四角輪流繼續下去，直至教練員命令停止時為止。

除鈎腕傳球外，幾乎所有的傳球方式都可應用，這訓練的目的，在求準確的傳球，要引起



圖(七十五)——合時

的傳球和穿入之一例



圖(八十五)——四角傳球

球員的興趣起見，可使他們注意保持多久而不發生一次差誤。

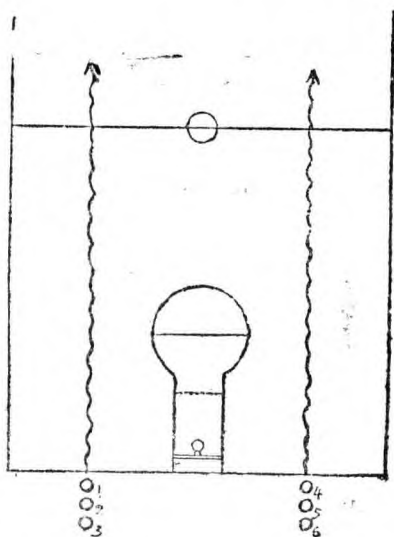
(VI) 運球訓練法：——

(A) 感覺的練習——目的是在訓練球員能抬起頭，眼睛望在前面，而運球，從球場一端運球過去又回來，除非不得已決不看球，初練習時可運球稍慢些，熟練後就應快，速運球。

(B) 運球投籃接力——分球員成二組，在球場端線外，如圖五十九站立，發令後每組第一人運球到對面籃底投球，投中後運球回來交給同組第二人繼續，先完成之一組勝利。

球運——(九十五) 圖

力接籃投



一球，發令後每組第一人走S形運球繞障礙物，繞回後交給次一人，球員繞障礙物時應練習使用換手運球，在障礙物左邊用右手，右邊用左手。(參看圖六十一)

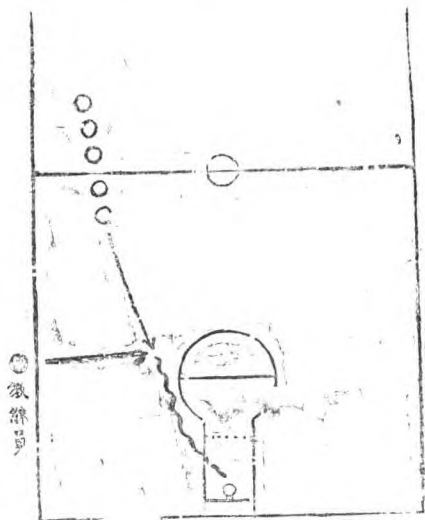
(五)「足部動作」訓練法。

(A)向前旋轉練習——球員分二隊排好，一隊在球場中央預備進行運球和旋轉，另一隊在球場一邊預備穿入和投籃，此外還有一個球員站在罰球線上擔任防守工作，O₁很快的運球向前，過防守者後，即停步作前腳旋轉和傳球給O₂，O₂必須合時攻入，在O₁已轉身預備傳球時

(C)拾球和運球練習——教練員站在邊線外約距罰球線平行，當縱隊第一人(O₁)衝向球籃時教練員把球從地上滾過去，O₁在極快速度中拾起球和運球上籃。(參看圖六十)

(D)障礙運球接力——用椅子，球員或其他障礙物在球場上排成二行，每個間距約十至十二呎，分球員成一組，每組給

圖(十六)——拾球運球練習



(O_2)於是從左面或右面穿入接球，然後運球進去投籃， O_1 也須跟進去，投中後 O_1 代替 X_1 ， X_2 和 O_2 到縱隊的後面去。(參看圖六十三)

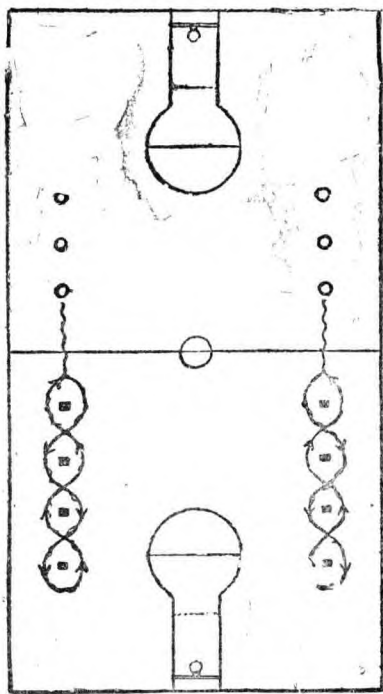
(C) 停步轉體練習——球員成一路縱隊沿邊線站好，(旁邊線至少應用六呎之距離)縱隊第一人很快的運球向前離端線約十至十五呎處停步轉體和傳球給縱隊二人，而他亦須急步迎前接球，這訓練須在球場兩邊都要練習。(參看圖六十四)

候快步上前，投籃的一隊應在球場兩邊都要舉行，以便球員左右旋轉都很習慣， O_1 必須在 O_6 去投籃時也跟進去，預備接不中落下之球，總之 O_1 和 O_6 必須把球投入籃中後才算結束，結束後， O_6 替防守者的位置，防守者到 O_5 的後面， O_1 到 O_9 的後面，於是練習者又繼續進行。(參看圖六十二)

(B) 向後旋轉練習——球員在球場中央成縱隊站好，有一個球員在罰球線上擔任防守，縱隊第一人(O_1)運球到防守者面前時就停步用後腳旋轉，縱隊第二人

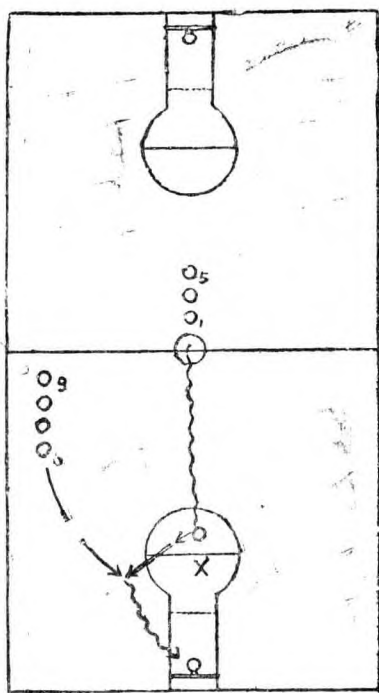
(D) 向後轉體練習——場角上安置三對球員，(如圖)其餘的球員在球場的中央代縱隊站好。當 O_4 運球過場時， O_1 迎出去而突然作向後轉體和從 O_4 那裏接球，這訓練在攻方須要注意合時，倘這進攻者從場角裏衝出來接球，而防守者在面前很遠就可立刻向後轉體，運球者(O_4)必須時時注意前面，留心 O_1 的行動當他適當的作了向後轉體，就很準確的傳球給他，每次練習完畢後，防守者和進攻者换位，而傳球者亦須以相當時間後與防守者和進攻者换位。

(Ⅷ) 防守進攻訓練法——這可以說是不可可能的，就是訓練球員的進攻而沒有人來防守，也正



圖(一十六)——障礙

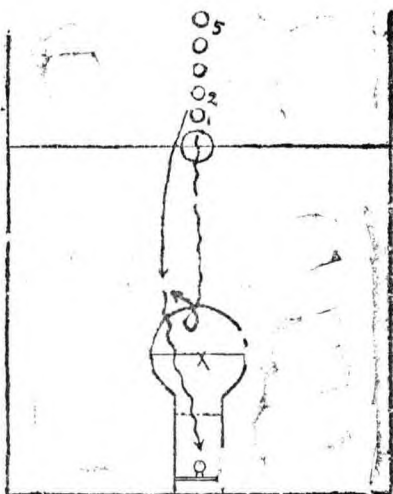
運球接力



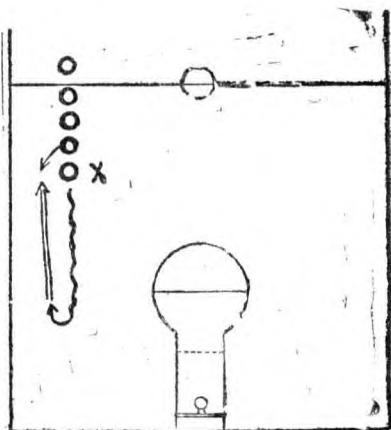
前向——(二十六) 圖
習練傳旋

如練習防守時而沒有進攻者來競爭一樣，所以這二種基本須要聯合訓練。(參看圖六十五)

(A) 傳球後即看守接球者，——球員橫排在球場內，他們雖籃的距離是在有效投籃範圍以內， x_1 是防守者當他覺得已足夠控制 O_1 時就傳球給他，於是 O_1 就可運用欺騙、旋轉，和運球等方法，以便繞過防守者到籃底投籃，假使 O_1 無法繞過防守者，也不能在防守者面前投籃時，他就得停步轉體和傳球回去給另一球員，總之 O_1 進攻，不論成功與否均須傳球給另一人，而自任防守者，此外還有一個條件，就是每個球員不能老看守同一個人。(參看圖六十六)



旋後向——(三十六) 圖
習練轉

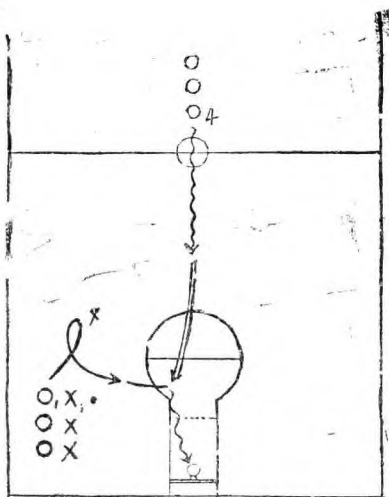


轉步停——(四十六) 圖
習練轉

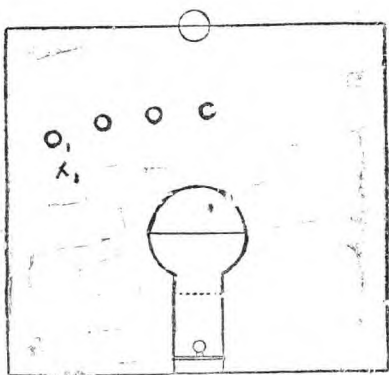
(B) 吸避搶球——教練員指定三人為進攻，三人為防守，但亦可由二人防守。

只用前場，禁止投籃，進攻者先在中綫後拿好球，他們只要一過中綫，立刻就被告看守起來，於是進攻者盡可能不使球失去，倘若他們的球失去了或犯了規，或防守者犯了規，練習就立刻停止，而重新開始，這練習非但是一個很好的攻守訓練，而且還可在正式比賽時應用。

(C) 快攻練習——攻方後衛(O₄, O₅)站在籃底兩邊，中鋒(O₁)是在球籃前面，O₂逗留在罰球圓圈附近，O₃較靠近中綫，開始時設為O₂投籃，假使不中，球往往要被對手後衛搶



後向——(五十六) 圖
習練體轉



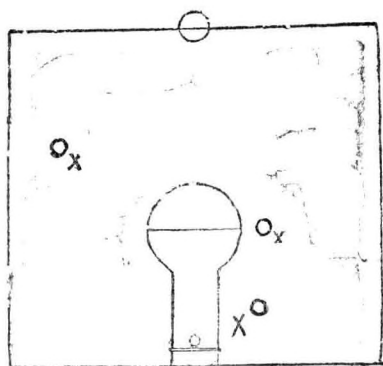
後球傳——(六十六) 圖
要主的目的，者球接守看即
守防練訓是在是

去，所以 O_4 和 O_5 主要的任務是奪回這球，若球為 O_4 所獲得，就傳給 O_1 ， O_1 ， O_3 或 O_5 ，但不在籃底的三個進攻者要等到球已在同隊者手中時，才可迅速攻下， X_1 和 X_2 是守方後衛他們的工作是盡力破壞攻方活動和阻止攻方投籃。(參看圖六十八)

在這練習中教練員可規定傳球的次序，例如先傳給 O_2 ，再傳給 O_1 ，又給 O_3 ，或 O_1 ， O_2 又 O_5 等；任何組合都可施行，而利用不同的組合，使練習更有興趣。

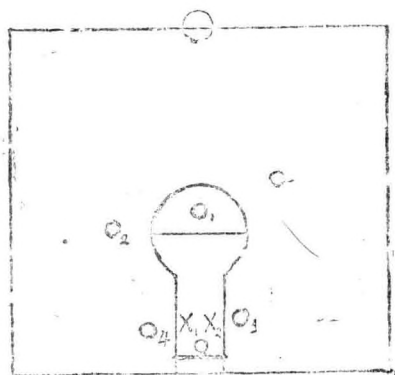
(D)團體攻守練習——最複雜而且最高級的練習要算慢攻訓練了，例如遮蔽進攻法等，

基始訓練時也須要有防守，但是守方須放鬆一點，等到方法學會了，各種情況都熟悉了，同時
 開本技能也有了相當的熟練，進攻就可加快，防守也就認真，於是練習就漸漸像正式比
 了。



避躲——(七十六) 圖

習練球搶



練攻快——(八十六) 圖

例一之置位時始開習

第九章 關於籃球設備的討論

(一) 遮板與籃圈宜可上下移動——球員應照體高分組比賽。

籃球在吾國可稱為最普遍的運動了，但是在創始籃球的美國卻還趕不上棒球受人歡迎，推究其原因，可以說是因為他們有一批高大的球員（體高在六呎三吋以上者），若讓這批球員和矮小者在一起比賽，就失去了公平競爭的意義，同時觀眾和球員本身也定會感到乞味，即輪讓兩邊都是高大的球員在一起比賽，而表演也不容易精彩，例如籃底投球一項，所須的機巧必大為減少，按照目前籃圈的高度，最適宜於五呎七吋的球員比賽，其所須的機巧也最多，所以籃圈應可上下移動，而球員必須分組比賽，——像西洋拳鬥（Boxing）一樣；不過拳鬥者是以體重分組，而籃球員應以體高分組，——若是讓五呎七吋的球員仍用目前籃圈的高度，那麼六呎三吋的球員，籃圈應按此例增高。

(二) 小學的籃球設備和規則應另有規定——假使我們也希望有球隊到國際間去競爭的話，我們就應提倡小學兒童即有學習籃球的機會，但是應用目前的設備和規則，讓兒童練習是不合理的，所以小學的籃球不妨用排球代替或另製一種輕小的籃球，至於球架籃圈和場地也應斟酌減小，同時規則方面應力求簡單，只要不失去比賽的精神即可，比賽的時間也應縮短，而

比賽間休息的次數卻應增多，總之不能讓兒童太費力來練習這項運動，要合乎體育的原則才對。

(Ⅲ) 扇形遮板的介紹及其理由：——

(A) 茲將扇形遮板的繪法介紹如下：並參看圖六十九。

(1) 先在三十五吋長與五十四吋寬的板上，求得兩中線相互垂直。

(2) 自豎中線下端量至二十九吋處一點，此即為遮板上面圓弧的半徑圓心。

(3) 自豎中線上端下量至三十一吋半處一點，再自此點將直線向下引長至十八吋處一點，而這點即為遮板下面圓弧的半徑圓心。

(4) 自豎中線上端向下量至三十二吋處作一直線與橫中線平行，此線左右的 A B 兩點，為遮板底兩傾斜線的交點。

(5) 遮板上面圓弧與兩邊線的連接圓弧是以六吋為徑。

(6) 遮板下部的四個連接圓弧均用四吋為半徑。

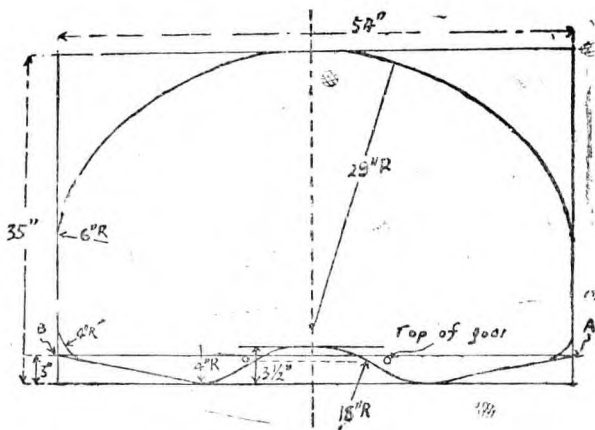
(B) 改用扇形遮板的理由：——

(1) 遮板面積雖減小卻並不影響投球碰板入籃的機會，(根據 Tress 氏實驗的報告)。

(2) 遮板縮小，因此減少球場兩端的觀眾視線阻礙。——球場兩端觀眾的座位可以加

多。

(6) 形式上亦較新穎美觀。



圖(九十六)扇形遮板

(3) 在球籃後之場地上，(板後兩呎)實行進攻時比較自由，因為板身左右少了一呎的阻礙，而造成較多投籃機會，不必一定在板平面前了。美國因新遮板的產生，規則上已將遮板伸出端線四呎，則板下與板後的進攻更為自由。(據美國密蘇里大學籃球隊曾在遮板後側方投籃不受遮板影響之最近距離之研究，結果在舊式板下，須由罰球區線與端線之連接點外八呎方可投籃，而新式遮板則六呎即可，換言之新式遮板兩後側方可加三五·二五呎場地之投籃機會。)

(4) 遮板既小二分之一強，其重量必減輕，於是架子的材料和式樣亦可簡單而經濟。

(5) 目標縮小，加強球員準確投籃的習慣。

