



董守義著

最新籃球術

天津體育周報社出版



體育周報刊行
 體育叢書第一種
最新籃球術

版權所有
 印刷必究

中華民國廿一年十月初版

全一冊定價國幣二元整（外埠酌加郵費）

著者 董 守 義

校訂者 體 育 周 報 社

天津法租界巴黎道青年會體育周報社

發行者 體 育 周 報 社

天津法租界巴黎道青年會體育周報社

印刷者 百 城 書 局

天津法租界廿九號路卅六號吉祥里口

經售處 國 內 各 大 書 局

全國唯一長期刊物

民國廿一年二月六日創始

出版以來 從未愆期

內容豐富 印刷精美

體育週報！

名家撰述 持論嚴正
每一期中 有新貢獻

歡迎
訂閱

本埠 全年四元六角八 半年二元三角四

外埠 全年五元二角 半年二元六角 郵費在內

優待 訂閱本報者凡本報出版之叢書價值在兩角以下者一律贈送兩角
以上者照預約價目計算

天津體育週報社啓
社址 天津法租界巴黎道
青年會 電話三一〇四三

每星期六日出版
每冊一角

卷首語

董守義

民國十七年春，義供職天津青年會，曾著有籃球術一書。年來重版數次，書已售罄，因重行編訂，其動機有三：

- 一 前書售罄，有重行編訂之必要。
- 二 球藝爲演進的，現在確有革新的需求。
- 三 籃球運動現已普及於各地，新青年之球藝興趣，日臻濃厚，吾人亦應有日新的供獻。

最新籃球術目錄

第一章 籃球小史……………一……………七

第一節 籃球發明者……………一……………一

第二節 籃球之演進……………二……………二

第三節 用具之改革……………三……………三

第四節 隊員的數目……………四……………四

第五節 起賽之方法……………五……………五

第六節 規則之改變……………六……………六

第七節 籃球的發展……………六……………六

第二章 籃球場及隊員應用品……………八……………十七

第一節 籃球場的設備……………八……………八

第二節 隊員的應用品……………十一……………十二

第三章 訓練的時期……………十八……………二八

第一節 訓練的起始……………一八

第二節 訓練的期間……………二六

第四章 隊員的資格與攻守術……………二九……………五九

第一節 隊員的資格……………二九

第二節 隊員進攻法……………三一

第三節 隊員防守法……………四〇

第四節 隊員學術的測驗……………五六

第五章 接球法……………六〇……………六五

第一節 接球的姿勢……………六一

第二節 接球復落的原因……………六四

第六章 傳球法……………六六……………九四

第一節 傳球的種類及方法……………六六

一	胸前傳球法	六七
二	腹前傳球法	六八
三	跨旁傳球法	六九
四	肩上傳球法	七〇
五	頂上傳球法	七一
六	鈎手傳球法	七二
七	翻身傳球法	七四
八	擊地反跳傳球法	七五
九	撥球傳球法	七六
十	虛誘傳球法	七七
第二節	傳球之秘訣	七七
第三節	傳球實習法	八〇
第七章	拍球法	九五
第一節	拍球之弊端	九五

第二節 拍球應注意幾點……………九六

一 拍球的方法……………九六

二 拍球的時機……………九八

三 拍球的停止……………一〇〇

第三節 拍球實習法……………一〇〇

第八章 擲籃法……………一〇五

第一節 擲籃的方法……………一〇七

一 腹前擲籃法……………一〇七

二 胸前擲籃法……………一〇九

三 肩上擲籃法……………一一一

四 翻身擲籃法……………一一二

五 騰空擲籃法……………一一三

第二節 擲籃的秘訣……………一一五

第三節 擲罰球……………一一八

第四節	擲籃實習法	一一九
第九章	足部及身體動作	一三七
第一節	起動	一三二
第二節	停住	一三三
第三節	躲避	一三四
第四節	轉身	一三四
一	前轉身	一三五
二	後轉身	一四〇
三	轉身實習法	一四六
第十章	進攻術	一四八
第一節	總論	一四八
一	進攻陣式的選擇問題	一五一
二	進攻陣式效率問題	一五三
第二節	中鋒跳球的進攻	一六四

第三節	兩隊互戰時的進攻	二〇三
一	近傳自由進攻式	二〇三
二	指定區域的進攻式	二〇四
三	交叉進攻式	二〇九
四	潛伏內應進攻式	二一二
五	打破五人聯防及分區防守進攻式	二一五
六	掩護進攻式	二二三
七	延遲時間的進攻式	二三〇
第四節	球出界限的進攻	二三一
一	球出防守區端線的進攻	二三三
二	球出防守區邊線的進攻	二三九
三	球出進攻區端線的進攻	二四七
四	球出進攻區邊線的進攻	二五三
第五節	成立爭球局勢的進攻	二五六

第六節	擲罰球的進攻	二五九
第七節	暗號	二六二
第十一章	防守術	二六五
第一節	中鋒跳球的防守	二六八
一	中鋒跳球平均陣勢的防守	二六八
二	中鋒跳球不平均陣勢的防守	二七〇
第二節	兩隊互戰時的防守	二七七
一	五人二橫排防守法	二七八
二	五人二豎排防守法	二八八
三	五人一橫排防守法	二八九
四	四人防守法	二九一
五	人對人的防守法	二九四
六	注意球踪的防守法	二九九
第三節	球出界限的防守法	三〇〇

一	球出防守區端線防守法	三〇〇
二	球出進攻區端線防守法	三〇一
三	球出邊線的防守法	三〇三
第四節	擲罰球的防守法	三〇三
第十二章	比賽情形的觀察	二〇七
第一節	關於進攻的觀察	三〇八
第二節	關於防守的觀察	三〇九
第三節	關於其他各項的觀察	三一〇

新著籃球術

董守義著

第一章 籃球小史

第一節 籃球發明者

籃球係於西曆一八九二年，美國麻省春田青年會學校 The International Y. M. C. A. College. Springfield, Massachusetts. 的一位從事體育的那門司博士 Dr. James Naismith. 所發明。當時球隊的隊員，曾擬以那門司球爲籃球的命名；但那博士未予同意，遂命名爲籃球，所以象徵實際也。籃球至今不過四十年，已成爲全世界新青年樂此不倦之活動。現在那門司博士仍任堪賽斯大學 Kansas University. 講席；年前，那博士曾搜集各地有關於籃球之資料，預備編爲籃球史；編者曾拉雜將我國籃球的沿革，編述寄去，以供

他的採集和參攷。

第一節 籃球之演進

籃球自一八九二年發明以來，已四十年，早普及於寰球各界，不論士農工商男女老幼，凡嗜球藝者，無不為其吸引；與具有千百年歷史的足球比較，其興趣反駕而上之；其進步之速，誠出吾人意料之外。籃球本為冬季室內

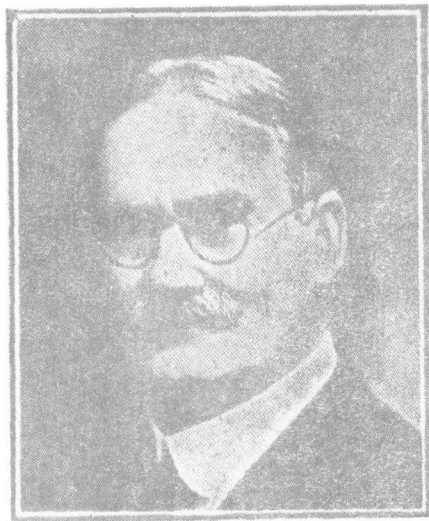


圖 一 第

Dr. James Naismith.

士博司門那者明發球籃

運動，然因嗜之者不欲久于離輟，故無論春夏秋冬，都感有非常興趣，甚至在極冷極熱的時候，也要冒寒冒暑的去練，所以按年齡來講，籃球固然幼稚，若以興趣來論，實不在足球等以下。籃球在美國體育界所佔的

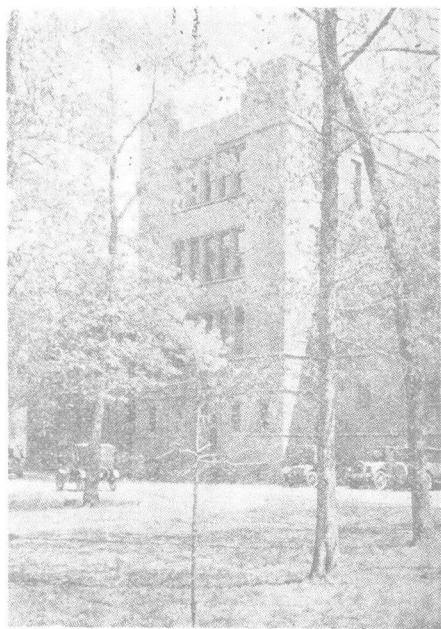
地位，雖不算重要的球戲 (Major Game)；不過，近幾年來，因為籃球興趣，與本身價值的關係，一般人已看成與足球棒球一樣佔有相當地位矣。

第三節 用具的改革

當那門司博士初發明籃球時，用具本很簡單：籃子是用桃枝編成，釘在兩端壁上；球係用足球代替。現在我們所用的器具，是經過多次之改革所演成。最初場子之大小，按人數而定，比賽時球員一陣亂搶亂奪；後來，纔劃出界限和球員的職位；再後，又改爲分區制，如現在女子比賽然。那門司博士初發明時，以九人至五十人爲一隊，按場子的大小與容量爲標準。依自然的趨勢，因人數衆多，便時常發生推人，拌人，撞人，打人，等情事。若按此情形，在室內來運動，自然危險異常，所以制定不得執球走的規則，以資防範。球籃的高度，距地約十呎。擲球的方法，無論向任何方面，或擲，或打，均無不可。球一入籃，即得一分。一隊連犯規三次，則負一分。若一隊非連接犯規三次，則不能認爲負球。

第四節 隊員的數目

由上述的情形，隊員數目之改革，確為必要。隊員過多，比賽上既不能聯



圖二 美國田納西州大學田納西體育館
(此館在田納西州之習練場)

絡全隊之精神，個人技術上的觀摩，亦難表現。故四十年來，由九人而七人，至現在始改為五人。當初九人制的排法，是前排是三人，中為中鋒，左右為前鋒；中排三人，均為中鋒；後排

中為守門員，左右為後衛。後來進步到以場子的大小，定人數的多寡。一千八百平方呎的場子，以五人為一隊；若是三千六百平方呎大的場子，仍以九人為一隊。此法施行數年，仍覺不適宜；最後始確定籃球以五人為一隊，至今從

未改變。

第五節 起賽之方法

當初開始比賽時，與賽之兩隊隊員，都站在端線球籃的後面；裁判員鳴笛開球，將球向場中一擲；兩隊隊員一齊前進搶球。此法施行二年後，感覺非常不便。在一八九四年，始改爲由中鋒跳球；同時，關於球和籃的大小及開球擲罰球的規則，均有制定。當時有許多人批評規則改變太多；然以實際論，規則之改變，對於球的運用及技術的表演，毫無妨碍。外表變更，實質仍在，故至今已遍行世界各地矣。

第六節 規則之改變

青年會爲籃球發源地，自然要訂定條例及規則。美國體聯會，也有規則的訂定；同時，學校聯合會，亦爲各學校訂出通用規則。當時職業隊的規則，也都是各自爲政；規則既不相同，自然於籃球發展上阻碍甚大。後來，由上述的

三團體合組規則聯合總會；於是籃球之立法機關成立，規則始得統一。該會每年開會一次，討論籃球規則存廢增減等問題。美國之籃球季爲每年由九月起，故上年之規則若有所更改，則新的規則，必須本年十月始能傳到我國。

第七節 籃球的發展

籃球自春田青年會學校發明以來，各地青年會無不加以努力提倡。影響所及，各地學校團體教育文化機關，亦相繼採用。那門司博士最初組織之籃球隊，隊員內有三人曾到遠東，一人至中國，一人至日本，一人至印度。三人均任青年會幹事，所以由青年會將籃球介紹到遠東來。坎拿大及美國西方各地，是一八九二年到一八九三年傳入的。在一九〇〇年，由菲律賓濱美國學校的教員，將籃球傳入菲律賓。一九〇四年，德國司席特博士 Dr. Schmidt 到美國參加聖路易城 (St. Louis) 的博覽會，在歐林匹克運動會 Olympic Game 中看見籃球興趣很大；於是籃球由司博士傳入德國。春田青年會學

校的學生，各國國籍皆有，青年會又遍設各地，所以籃球經各地青年會的提倡，不久便盛行全球。美國各大學中，耶魯大學是一八九二年到一八九三年組織成隊的；康奈爾和芝加哥兩大學，是由一八九三年到一八九四年組織成隊的。自此以後，籃球發展，日進不已。各地青年會和學校，都有籃球隊的組織。青年會的體育工作，幾乎全被籃球所佔據；於是各地青年會及學校，更有聯合比賽的組織，以鼓勵隊員的興趣。美國哈佛，耶魯，普仁斯頓，三大學，是由一九〇一年到一九〇二年組織聯合比賽。籃球經過以上種種提倡，至今已普及全球。就其在教育體育上之價值，及現在之地位言，此後前途發展，方興未艾。吾人研究之目的，亦在此也。

第二章 籃球場及隊員應用品

第一節 籃球的設備

一 關於籃球場各項建築，呎吋辦法等，籃球規則上，載有明文，本編不再重述。下文所述，不過就特別幾點，稍加解釋，以期吾人之注意。按籃球本發明於美國，前章曾言及該國籃球總會每年開會一次，討論修改籃球規則，關於場地大小及設置等，亦常有變更；故有時我國今年所建之籃球場，不待來年，便與新規則發生許多不合之處；所以吾人每年應注意新更改的規則，以期合乎潮流，順應新趨勢。

二 現在籃球已普及全國各界嗜之者多，故研究及參觀者亦自夥。數年前之籃球場，因時代關係，現已均感不敷應用。即普通友誼比賽，而參觀之衆，動即千數百人。此種現象，爲前數年絕對鮮有之事；以此比例，數年後，參觀者又

何止萬人。故此後建築籃球場最應注意之點，即爲參觀席的位置與球場之距離，維持秩序之辦法，出入口的路徑，計時記分各職員的專席及安設記分牌的地點。

三 籃球場不論建於室之內外，皆以地板鋪地爲最適宜。若室內而用土地，勿論空氣如何流通，練習或比賽時，塵土飛揚，對於隊員之衛生爲害甚大。室外用土地，亦須用三合土鋪墊極平，萬勿攬以塵沙瓦礫；因籃球遊戲，隊員用足部動作之處極多，稍有坑坎，最易扭傷。現在各處之籃球場，每因陋就簡，場中佈置，敷衍塞責，致比賽時瓦礫滿地，塵沙蔽空。此種注重遊戲而忽略體膚之毀傷，誠得不償失之舉也。

四 籃球在我國以現在情形論，自然熱烈異常；然用具與設備，仍多不合規則及不適實用之處。此無他，自然一方面係困於經濟，而國產的體育用品尙在幼稚時代，一切尙多採取舶來品，物價高昂，非鉅款不易購置；一方面亦因

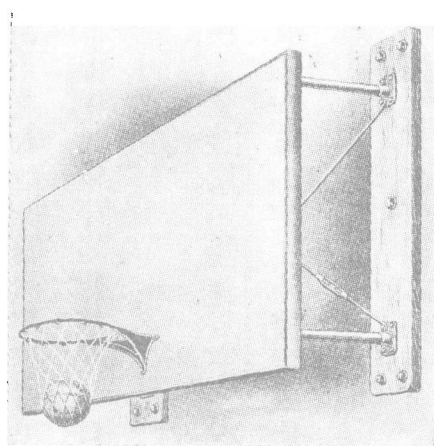


圖 三 第
圖 籃 球 及 圈 籃 板 遮

吾人不肯認真研究。然吾人持此論，非謂必購買舶來品，以求盡善盡美，不過偷用具上不合規矩，殊難求球藝之進步。茲以個人管見所及，並備數圖附為樣本，略述於下：現在普通球場所用之鐵圈，有為本地工匠所製，鐵條太細，籃口亦不平，與遮板相連之籃圈柄，更不合規矩，以致擲球時極易顫動。籃網每嫌過長，以致隊員擲球時，手常觸網，發生障礙；球網顏色以紅白線為適宜，線

一 遮板 板質要平，顏色潔白，

不可用板條拚成者。

二 籃圈

此為最新式者，注意

籃柄之構造，懸網之

小環，及繫網之方法。

三 球籃

以白色線織成或以

紅白兩色線織成均

可，但不可過長。

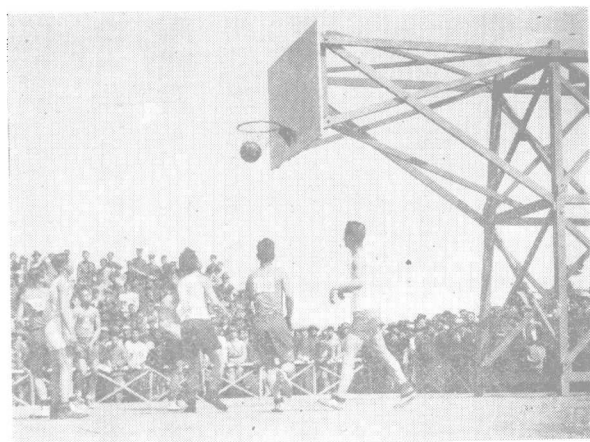


圖 四 第
架 板 遮 之 式 新 最

遮板架有爲鐵質者，安於
地板上，可以移動。我國亦
可用木料仿製，要點在使
架探入場內，離端線稍遠，
架之下端用棉墊裹上更
好。

宜均勻細密；拴鐵圈之繩，不可過粗，繩太粗，最易將球彈出。現在最新式鐵圈下，製有小環，將網穿在環上，以免此弊。遮板應塗白色，以使隊員視線清明，近有好奇立異之輩，改用各種校色，甚屬不宜。板質亦應極平，不可用板條拚成

者。

五 現在各籃球場，安設籃架之木柱，多有立在端線上者，殊不知木柱立在端線，最易使隊員受劇烈之碰傷。按最新制度，木柱應離端線甚遠，籃架加彎如脖勢，伸長探入場內；柱之下端全裹棉墊，因木柱與球場過近，隊員前進，跑步甚速，一旦收腳不及，便易與木柱相碰。

第二節 隊員的應用品

隊員的應用品，自然以制服等爲第一要件。關於制服之研究，本爲漫無標準之問題，非吾人短時間所能體驗；然以球藝歷史言之，舶來品雖似較國產者爲合用，而國內體育出品，近亦日有進步，故欲提倡我國體育，仍應採用國貨爲原則。隊員制服爲一隊精神之表現，必須舒適，美觀，合用。制服整齊，影響於精神方面甚大；若衣冠不整，不但精神因之沮喪，甚至能減少隊員動作之敏捷。製做制服之條件：第一，在質料堅固，重量適中，尺寸合體，顏色醒目，更

須對身體富有保護性者。茲就各項分別說明如下：

一背心 因吸汗的關係，質料以毛織者為最合宜，腋不應鬆動如意，不可箍緊，以免防碍肩部之動作。顏色無論用校色或隊色，主隊均應備有兩種，以免比賽時與對方顏色衝突。

二毛衣 在比賽開始，中間休息及比賽終了時，隊員身體之溫暖，應特別保持，故當備有毛衣，以免感受風寒，冬季室外用反領大毛衣，餘用絨織套衣。



第五 絨衣 圖

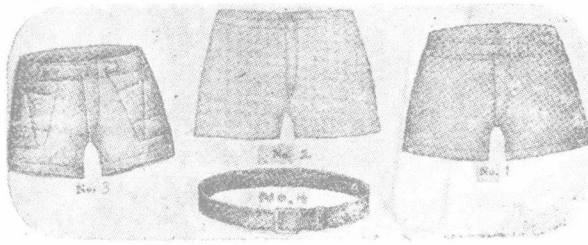
此種絨衣不論寒暑室內外，隊員在比賽前後或休息時服之，最為合適。

三褲衣

以西式者為合宜，材料務須堅固耐用，不可過細過粗，然亦不可用

絲綢製之，因綢類質薄易破，且不經濟。長短以距膝蓋六寸為合宜；肥瘦以合體為度，若過瘦過長對於跑跳兩種動作，甚為不便。

四燈籠褲 冬季用法蘭絨或裙襖絨製之均可，夏季則宜用布，隊員應各備



第 六 圖
褲 及 腰 帶 圖

褲不可過於瘦
長，質料要堅實，
腰帶不可過長
過寬，如圖。

一條，以保持身體下部之溫度。褲腿褲腰均應用鬆緊帶，不可用布縛住，以便穿脫簡易，敏於上場。

五腰帶 帶不可過長，長則易脫套；脫套之腰帶，隊員受其牽掣，足使精神分散。帶扣不可過大過寬，扣大最易傷及腹部肌肉，帶以鑽眼者比較適用，活扣者最易鬆弛。

六鞋 籃球以跑跳轉身為基本動作，故足部為一切動作之基礎。鞋負有保護足部之責，及補助進行之工具，肥瘦大小高矮必須合適，質料須堅固靈便。運動後足部受傷或起泡，有醫治經年不愈者，多為球鞋不稱足之故。鞋不適足，雖不致足部立受劇傷，但至少亦減少當時動作之靈敏，以致不能盡量發揮其技術。在室內用橡皮底者較佳，但切不可用汽車輪帶作底，因輪帶為彎形的，不能平踏，稍一不慎，即易扭傷足部；室外用國產法蘭皮底或千層底均可。鞋帶務必堅實，比賽中途，有因鞋帶脫斷，因之剎那間之失機，使全局致負

者，其關係甚大，不可輕視。

七襪 冬季應用線或毛織長筒者，室內及春秋用短襪亦可；但襪帶不可過緊，以免防碍血脈流通，因血液不流通，能減少動作的敏捷，及跳躍的高度；帶宜寬一寸至一寸五，過窄皮膚勒緊，流弊甚大。

八護膝 隊員轉身，停住，前進，撲球，等動作，最易跌倒，使膝蓋受傷，護膝即專為預防此病而用。隊員練習應常佩成習，以免上場感覺滯笨。

九護襠 隊員應每人備有此項護襠用具，一方面保護下部，不致受傷，且能使背心不致上縮。

十毛毯 為每隊必需之物，顏色應與校色相符。比賽未起始時及未上場之預備員，均可用以保持身體溫度，不論何時上場，身體不致冷縮。總之：上述籃球場之用具及制服等，亦屬重要，不可因陋就簡，影響技術上之發揮力；更不應事過情遷，置棄不顧。關於保管，清潔，須均注意，以免污損，致每年添置費資。

過鉅。

第三章 訓練的時期

第一節 訓練的起始

隊員受訓練之目的，原爲求得身體的健全，而有努力做事的能力；更須保持這種能力，使之永久不變。然而欲達到此目的，決非短時期的隨意練習所能成功；必須有相當的方法和準則，方能事半功倍。運動員所犯之通病，在操之過急，致往往練習過度，而疏於方法及準則方面的訓練。有人雖經過很長時間的練習，結果毫無進步；故欲求訓練結果之圓滿，誠非易事。蓋運動員初次上場練習，自覺身體十分健壯，實質上體力尙屬薄弱，或因爲自己急於作選手的緣故，便拼命去練，結果練習過度，便發生極疲倦的情形。究其原因：固由於隊員之性急，然亦因指道缺乏經驗，對隊員個人情形，不加关注所致。故一隊前途之優劣，全在訓練方法之得失。下列卽爲幾項訓練起首應注意

之點：

一、身體檢查。從事於籃球運動的，或作籃球選手的隊員，雖無一定的資格，但不論作何項運動，都須具有耐勞力和奮鬥力。因籃球中種種劇烈的動作，非身體強健的不能應付。常有一般運動員，因為先天不足，或身心有特殊情形，他們對競賽方面極不相當，或對於競賽的某一項，不應當作。所以對於運動員，若非經過精細的檢查，勉強隨波逐流去作，結果不但得不到運動的利益，甚至於隊員身體受莫大之損害。隊員每於競賽後，昏倒或患病，此非因為某項運動本身之不良，實因該隊員對此項運動絕不相宜之所致。因此則檢查身體，實為練習期間之第一要事。籃球遊戲除美國橄欖球外，為世界上最劇烈運動之一，所以凡欲作籃球者，其身心都應受詳細的檢查。一方面是考究隊員身心，是否合於此項運動？同時並可考究籃球運動對身體各部是，否有所進益？經過此項運動後，身體各部，有無改變情形？

一體重測驗

在訓練的期間，個人身體發展到何許程度，誠為極難測驗的

日 期	一月		二日		三日		四日		五日		六日	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
隊員												
趙												
錢												
孫												
李												
周												
吳												

前 = 練習前之體重
後 = 練習後之體重

事；但體重的增減，是很明顯，容易考查的。所以各學校，各團體，應在更衣室備有磅秤，及體重測驗表各一具，使運動員每日練習前後，測驗一次，並隨時將結果填在表上。此可明瞭個人身體進步之情形，而指導員亦可藉此對於教材準備方面有所參攷。如此，則較對於隊員身體漫無攷查之教法，收益良多，同時亦可引起隊員愛護身體之興趣。身體過重的

隊員，在訓練三四星期後，體重必減，但訓練到健全的時候，即不能再減；不然，

便是因爲運動過度，發生了疲倦的毛病，或是興趣上有了特別情形的緣故。在練習前後測驗體重的時候，最應當注意的就是練習時所失掉的體重。應在二十四小時內復原。例如練習前體重爲一百五十磅，練習後便減到一百四十六磅，其減輕之四磅，必須在二十四小時之內恢復原狀。普通有相差八九磅至十餘磅者，此雖不甚重要，但須注意能否按時恢復。倘於二十四小時之內，尚不能恢復，應立即檢查身體各部，以昭慎重。各校指導幹事及隊長等，都應鼓勵學生和隊員實行測驗體重，並將磅秤測驗表，置於最便利的地方，最好是在更衣室內。

三隊的組織 訓練期中最難解決的問題，爲如何訓練多數人的問題，使每人能如何得到指導及平均練習的機會。隊員若四五十人時，指導自然可以用講解的方法，或全隊表演的動作來訓練；但實地練習，便感到力不從心之苦，因爲每人要能得到指導的機會，這是極困難的事，而隊員竟有因得不到

指導的機會，便減低興趣。故欲解決此問題，第一步須先視設備方面如何？若場子敷用固好，如人多場少，則可多設球架於場邊，亦能作臨時的救濟。使全隊由六人至八人，分爲若干組，分組練習。每組設隊長一人，由全隊公選，或由指導指委。指導將預備好的教材，分交隊長，由隊長領導練習，指導負責練習。任。如此，每人均有練習的機會，經過相當練習的時間，選手自易產生。至於練習陣式方法，可用下編傳球，接球，拍球，擲球等法練習之。分組練習的意義，在注重各隊員動作的姿勢，及速度。指導員應明瞭各隊員練習之情形，進步慢者，當格外加以輔助。

四 練習程序

(一) 比賽前的準備 一隊組織完成，在未正式比賽前，有的經過兩三個月，有的練習，全隊的精神貫注；到第一二次比賽時，一鼓直前，成績良好。有的不過經過一個月的練習，初比賽時，成績雖不如前者的優良，然再接再厲，直到一

季終了，隊員的精神，確能始終一致。而前者因為練習時間過長，比賽數次後，日久生懈，成績不但不能按日進展，且或退步。故球隊的練習時期不可過短，過長，只有一個月，的準備，便很適宜。在正式比賽前，可舉行友誼的練習，對方之能力不妨稍弱。於此項練習時，最好使各隊員都有上場的機會；要注意本隊全隊的合作，和防守等事；有時甚而不採用中鋒跳球及球出界限的陣勢。

(2) 練習的時間 新組織成的隊，每週練習的次數，以三次至五次為相宜。中學每次有一時半，大學有兩小時，便可。講授與沐浴的時間都包括在內。如翌日遇有比賽，本日練習的教材，應稍減輕，以免比賽時隊員過度疲勞。若於此季中隊員已有多次的練習，則於比賽前一日，可免練習。

(3) 練習的教材 練習的時間和教材，要分配適宜，最好以充足的時間，多習基本動作。至於各人對基本動作，如傳球、接球、擲球等，尤應下切實工夫。如設備不足時，可先練足部動作，如起動、旋轉、轉身、停步等；蓋基本動作，為籃球

訓練中的根本問題，若基本動作不純熟，則接球不住，擲球不準，傳球不靈，技術上既無足道，聯絡上更不待言。有時在四十分鐘的籃球賽中，錯誤滋多，因而負局者，其最大原因，不外基本動作之不熟耳。故新隊的訓練，不應將時間多用於分隊比賽，應多在基本動作上用功夫練習時，尤應先注重聯絡的活動 Team play，使全隊隊員成爲整個的，然後始授以各人的戰法；否則隊之聯絡活動不一致，隊員無彼此呼應照顧之演習，比賽時隊員只顧個人的動作，全隊聯絡決難成功。關於戰法的教材，應俟聯絡活動熟習後，先教以防守的方法，然後教以進攻的戰略，因防守的戰勢較進攻的戰勢，容易學習。進攻的陣勢很多，第一步應先教以速攻法，Quick break offence，因此法嫻熟後，隊員便有管理球的能力，然後再授以緩攻法。如此，全隊隊員對於進攻防守的意義明瞭，然後再教以中鋒跳球及球出界限的陣勢。每次教授新法時，應注意隊員是否具有練習的能力，以免貪多不精之弊。如此有程序的教授，最

能得到隊員的信心，養成全隊良好的精神。

(4) 練習的精神 不論練習基本動作，或分隊練習，應養成上場即如真個比賽的精神，然須特別注重動作的敏捷，及精神的興奮。練習傳球，接球，擲球等時，傳球須適宜，前跑須加快，接球要準確，擲球要投中，恰如勁敵當前，不容或緩。於練習時，各個隊員均要聚精會神，不可稍懈。至於短時間的努力練習，較長時間的慢性練習，收效較多，且能免去上場鬆懈之弊。

五 預防受傷 體育之目的，原為促進健康，若使身體因之受傷，則有背宗旨；然練習時，若必保證隊員絕對絲毫不致受傷，誠為難事。但是隊員因練習而受傷，這很足證明我們訓練的方法，尙未達到完善程度。籃球本為劇烈之運動，最易發生臥倒及扭傷足部等事；不過受傷的由來，多半由於指導訓練的不得法，致隊員臨時無法應付。倘對受傷加以相當的預防，雖不能絕對免除，但是受傷的程度，絕不能如吾人想像之甚也。雖然，吾人絕不能因噎廢食，恐

受傷而不敢習練也。以下所述爲受傷問題的三項要點，指導和隊員都應當注意的：

1. 應當知道預防受傷的方法。
2. 作某種動作，身體何部最容易受傷？
3. 作某種遊戲，遊戲中何種動作最容易受傷？

第二節 訓練的期間

隊員經過了第一步的訓練，精神健碩，興趣正濃，比賽的成績亦好；但在一季的中間，或一季將了時，最容易發生的毛病，便是精神頹萎。此時運動員對運動發生厭倦，氣色蒼白，形容憔悴，面部削瘦，精神萎靡，興趣上亦爲之消失。對於一切事務，都感苦惱。倘長此以往，無具體辦法，漸漸能減少體重，害及健康。至於壓倦的起因，大半由操勞過度所致，因肌肉的勞乏，與腦系有密切的關係，管理肌肉組織及骨骼細胞與神經纖維，都是相連帶的。肌肉的過度

勞乏，神經系亦因之發生厭倦。隊員中途失掉了活潑潑的精神，陷於萎鈍的狀態，多由於此。此病之發生，多在一季當中，雖身體健全者，亦不免有此現象。偷競賽的次數過多，隊員十之八九都要患此種病；此時，指導應酌量情形，立即停止其練習。但若指導訓練得法，量數及教材，均能適宜，亦可保持隊員永久的興趣。更有許多運動員，因為家庭問題，社交問題，對練習競賽等，發生冷淡顧慮情形，或精神受特殊的激刺，亦會影響精神到疲倦的地步。下列是避免此病幾件應注意的事：

1. 不可憂慮。
2. 避免感情的激刺。
3. 練習不可過度。
4. 腦筋工作適中。
5. 注意飲食質量種類。

6. 需要豐富的睡眠。

7. 時常改變運動員工作程序。

8. 應有一星期的休養。

如是，常有新的環境，精神便能按時恢復，此病便不醫自愈矣。

7

第四章 隊員的資格與攻守術

第一節 隊員的資格

一 前鋒

Forward 前鋒之資格，以身高體重合宜者為合選，若身雖高而體

過重，則動作遲緩，反不如身小靈敏者為得當。蓋前鋒之任務，動作必須敏捷，尤須具有特殊之奮鬪力，耐勞力，判斷力，合作力，及隨機應變之機警力；此外更須具有擲籃準確之目力，而在場上應隨時偵察尋覓擲籃的機會，設有機可乘，即須擲籃，更須百發百中，不使一失。若前鋒因環境不宜，勉強擲籃，以致過猶不及，固屬美中不足；但稍一指改，仍不失為優良選手，較之有機擲籃，觀望不前，或根本不喜擲籃的前鋒，勝強萬萬矣。善盡前鋒職責的隊員，從裁判員鳴笛起賽起，直至比賽終了止，精神永久是煥發而貫注的，決無絲毫沉悶窘澀的氣象。故充任前鋒必須動作敏捷，思想靈銳，擲籃準確，方為合格。

1 中鋒 Centur 中鋒爲全隊樞紐，全隊之命脈所繫，職責極重，亦爲極難勝任的事。因其地位之關係，進則爲前鋒，退則爲後衛，全隊精神上的聯絡，視茲一人。故其資格上的需求，必須腦筋靈敏，動作神速，長於傳球，準於擲籃，善於進攻，巧於退守，尤須身高耐勞，富有跳高打球的能力，方爲合格。中鋒的選擇，固當身體高大，然腦筋遲鈍，動作不靈，體力不足者，身體雖高，亦不能勝任。故指導員萬不可只圖其身高而取其跳球時一技之長，不顧其他，則必貽誤全局。

三 後衛 Guard 後衛二人均以身高者爲最宜，若同時不能選取同樣身高之兩後衛，亦必須選身高者一人，以備在近籃處搶高球。後衛的資格，必須體壯力足，在近籃處，千鈞一髮時，須富有奮鬥力，與對方搶球，絕不容對方有隨意擲籃的機會。比賽起始，球在場中來往傳遞，如梭在機，無時或止，苟無奮鬥到底的能力，稍一疏忽，勝負立分。自然，兩隊比賽，不能一球不負，但總希望能

減少對方擲籃的機會，尤其是對方在近籃處有擲籃機會時，更必須防禦得法，破其進攻。後衛態度的鎮靜，較前鋒關係尤大，必須心思精密，動作沉着，所謂「靜如處女，動若脫兔」，且不可輕易犯規，因偶一不慎，即予對方以得分之良機。對於搶球、進攻、拍球、傳球、接球等時機上的判斷，要清楚準確，尤須思想靈活，動作敏捷，奮鬥到底的精神，方能勝任。

第二節 隊員進攻法

一前鋒與進攻 前鋒的第一任務，即為進攻。遇有進攻的機會，便不可輕輕放過。在本隊得球到手，由防守變為進攻時，前鋒之職責尤大。進攻的動作，須迅速敏捷，應以極機警靈巧之動作，避開對方的後衛，接本隊的傳球，得投籃的機會。前鋒之起動、停住、轉身、傳球、接球、拍球、擲籃，及與全隊合作等精神，必須貫注，技術必須純熟。傳球與他隊員，須隨球前進，以便接其回傳之球。如擲籃不中，亦應跑上前，接由遮板碰回之球，以便繼續再擲。中鋒跳球時，前鋒能

避開對方後衛監視，接球到手，亦爲要務之一。跳球時，前鋒站在進攻或防守的區域，均無不可；但切勿站在防碍中鋒跳球的地方。若中鋒確有能打着球的把握，前鋒二人可分站在進攻的場角上，一則有極清楚的視線，能照顧全場，二則有前進快跑接球的地方，三則能急行向前接球，即刻轉身避開對方監視之動作。若跳球爲對方中鋒打着，前鋒應站在本隊中鋒稍近的地方。總之：不論在何種情形之下，前鋒應盡力接得中鋒之跳球，絕不容對方後衛隨便將球劫住。若中鋒跳球已到對方手中，前鋒應速由原來的地方退到防守的區域，切勿呆立場中。如若本隊中鋒確有打着球的把握，或球已到手中時，前鋒應作以下的動作：

1. 立刻向前跳起，空中接中鋒跳球。
 2. 得球後停步轉身，急速避開對方，拍球前進，斟酌當時情形或傳球或擲籃。
- 若本隊隊員接得中鋒跳球，則可佯作向前搶球的動作，立刻轉身跑到進攻

區籃下，接得本隊員傳來之球，即刻擲籃。

3. 球若為敵隊隊員所得，可佯作向前跑的動作，而實則退到防守區。

4. 直向對方籃下或場之一邊跑，引開對方後衛，以便本隊隊員擲籃。中鋒跳球的方法不同，球行的方法亦各異。前鋒向前接球的時間，前進的速度，和跳的高度，及前進的方向，應特別注意。本隊陣勢，及跳球方法，暗號，須牢牢謹記，不可錯誤。前鋒應時刻注意投籃的機會，萬不可隨意亂投。若本隊隊員距對方之籃已近，立應傳球與之，俾投籃準確的機會較多。

二、中鋒與進攻 在進攻的時候，中鋒負有兩籃中間區域的責任。但有時必須繞到前鋒的前面向前進的時候，此時便可由場之兩邊前進；有時中鋒站立籃下，接遠傳球投籃者；有時前進作轉身動作，接遠傳球再行擲籃者。總之：中鋒來回奔跑，實為進攻之樞紐。所以充任中鋒者，必須有豐富的經驗，管理球的能力，始能有聯絡全隊的功用。中鋒的跳球，對全局雖不能有很大效力，

然得着跳球即占先一籌，確爲進攻之第一步。

1. 跳球時之身體姿勢 跳球時身體姿勢，要鬆動不可呆板。站時作應半蹲式，不可整身蹲下，因全身蹲下，身體肌肉緊縮，動作反遲慢不靈。跳時，臂、手腕、三部應一直上伸，不可由側方作繞上的動作，因其耗費時間，容易錯過打球機會。跳時，身體肩部、腿部，均須盡力向上一跳，不可以膝抗人，或胸部前撲，更不可以手推人，致蹈侵人犯規。

2. 手指的姿勢 跳球時不可以全手掌打球，應用手指前一節或前二節作一種推打的動作；因手指向上爲全身的最高點，且最靈巧。有時要破壞對方中鋒打球時，可用手指將球作向上推的動作後，再打第二次，如此可將球的方向轉移，使對方不能隨意得球。若本人確有打球能力，欲將球打遠時，亦須用手指力量。若對方把守很近的時候，可連打二次，以爲躲避。打球的方向，雖無一定，但無論如何，以球容易爲本隊隊員接着爲原則。

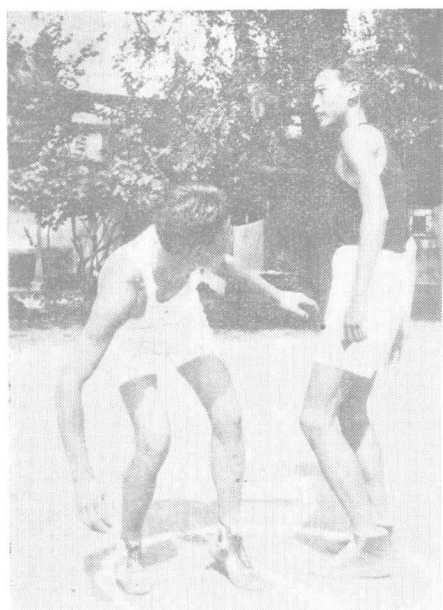


圖 七 第

圖勢姿跳起備預球跳鋒中

起跳時應作
半蹲式，不可
全身蹲下，以
免動作板滯。

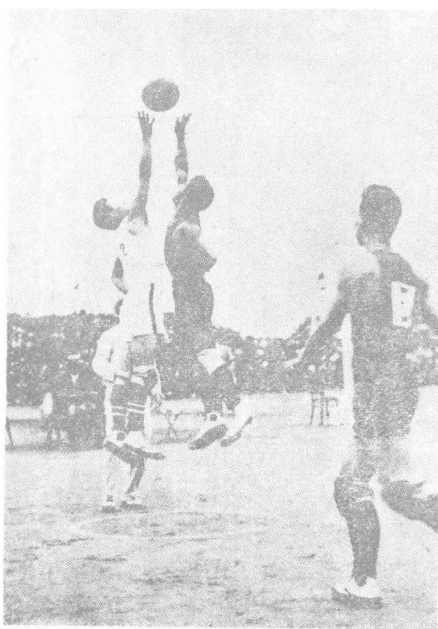
3. 跳球時應注意之點：

(一) 跳球的高度，自爲跳球最重要之事；但跳球的時間，與打球的時間關係尤大。普通所犯之通病，爲跳的最高的時候，球已落下；或球到最高的時候，跳者尙未跳起。跳的高度，與球行的高度不合，故總難得有打球的機會。

(二) 中鋒既司跳球責任，最好能先把球撥到本隊手中；因爲得球後，即先有

進攻的機會。所以充任中鋒者，應時常設法練習增長跳高的動作，以便發展跳高得球的技能。

(三)應時常注意裁判員向上擲球的高低、速率、時間及其方法。



第八圖
中鋒跳起姿勢圖

身體一直盡力向上跳，手臂不可外繞，應直向上伸。打球時，以手指之最上節着球為佳。跳起時，不可用手推人，以胸或膝抗人均為犯規。

(四)跳球後或攻或守，應立刻作敏捷的活動，不可鵠立場中不動。

(五)中鋒有如軍隊中之司令官，所預定的暗號，萬不可遺忘，亦不可濫用。預

定的暗號，中鋒切不可更改。

(六) 不論對方中鋒，身高如何？本人跳的能力如何？跳球時均應照例試跳，不可因本人身小力薄，避而不跳；因跳球雖無必能打球的機會，但至少也能擾亂對方打球的動作。

三後衛與進攻 一隊之強弱，當視其進攻與防守之能力如何而定。若強於進攻，善於防守，則遇有比賽，未有不得勝者也。至於後衛之任務，固在盡力防守，但對進攻上，亦有相當的責任，因後衛對進攻的機會，不亞於前鋒。所以後衛在本隊得球在手的時候，應立刻離開所把守的地方，相機進攻。若本隊失球時，則應速回原地防守。後衛有時亦應接中鋒的跳球，不應任對方隨意接得；更有時接前鋒傳球，但此時須有中鋒或前鋒來補後衛的缺，以資防守。但有時跳球為對方所得，後衛應特別注意下列二事：

1. 應嚴厲監視所把守的對方。

2. 兩個後衛站在罰球區的兩邊，設法預防對方前進傳球。此時本隊前鋒應先作進攻或防守的工作，以便後衛有所準備，作第二步的接應，或留守後方不致空虛。

後衛對傳球擲籃的技能，應極準確。兩個後衛，至少應有一個是善於擲籃的。往往作後衛的隊員以為善於防守，即盡厥職，而疏於擲籃的工夫，此誠大錯。後衛前進擲籃，常為對方意料不及，此種變換職責的暗襲，每奏奇功。若本隊兩前鋒已為對方後衛嚴密把守，致無用武之地，此時欲攻破對方陣勢，惟一方法，即為後衛改前鋒，前鋒作後衛，職責前後掉換，使對方無從捉摸。

1. 衝鋒後衛的進攻 *Running Guard* 在進攻時，兩後衛不能同時前進，致後方空虛。二人中應分別担任進攻防守二事，於是乃有衝鋒後衛與鎮守後衛之別。隨球前進者，為衝鋒後衛；留守後方者，為鎮守後衛。二人職務之分任，有時因技術上的特長，有時因機會的關係，輪流担任。但此項人材之選擇，須就隊

員中之動作敏捷，傳球，擲籃，極有經驗者任之，方為合格，更須富有耐勞力，及奮鬥到底的精神；否則，必致強於攻，而弱於守矣。衝鋒後衛進攻的方法有二：

(一)後衛見有機可攻時，則後衛防守的職責，應有前鋒或中鋒一人來代替，後衛便因地制宜，盡力進攻。若遇對方防守之人，再隨時暫停進攻，俟有機可攻時再攻。

(二)在本隊得球在手時，衝鋒後衛應隨球前進，合力進攻；但球一失手，或本人擲籃後，應立時注意自己所應把守之人。此項照顧全場的能力，良非易事。

2. 鎮守後衛的進攻 Station Guard 本隊攻至進攻區域時，應留後衛一人作鎮守後衛，行動不得過中線，職責在把守本隊最後之防線，蓋此處為對方進攻時最緊張之區域，不可使之空虛。鎮守後衛之體格，與奮鬥，判斷的能力，均應較他人為特長。鎮守後衛應站在罰球區域的左右，在本隊前鋒被對方把守極嚴的時候，球不能向前傳進，遂改變計畫向後傳球時，鎮守後衛應善

於接得該項傳球，以便轉傳與本隊隊員，繼續進攻。

第三節 隊員防守法

一前鋒與防守 進攻雖為前鋒重要的職務，但球一失手，被對方攻擊時，前鋒防守的責任，亦是責無旁貸的。因抵抗對方的進攻，乃五人共同應負的職責，本隊雖有極強的後衛，亦不應專恃一人，應全隊團結起來，共同預防。前鋒由進攻區退到防守區，其速度及技術，最為難能。普通前鋒，以為本人職責，僅限於進攻及擲籃，防守的職務，在於後衛，勝則前鋒之功，敗則後衛之咎，此誠大錯。籃球自發明五人進攻，五人防守，及人對人的制度，Man to man system 以來，進攻與防守並重，故後衛向前進攻時，前鋒即應補後衛之缺，以代後方防守的責任。前鋒作防守的工作方法有二：

1. 從比賽起始，即指定某人監視對方某人，直至比賽終了為止，或按當時情形，隨時防守對方某人。

2. 分區防守的責任，各有各人防守的區域，對方無論何人進到本人的防守區域時，即由某人加以防守。故第一即爲人對人的防守法，第二爲分區防守法。總之前鋒對防守責任，應始終注意，不可專恃後衛。

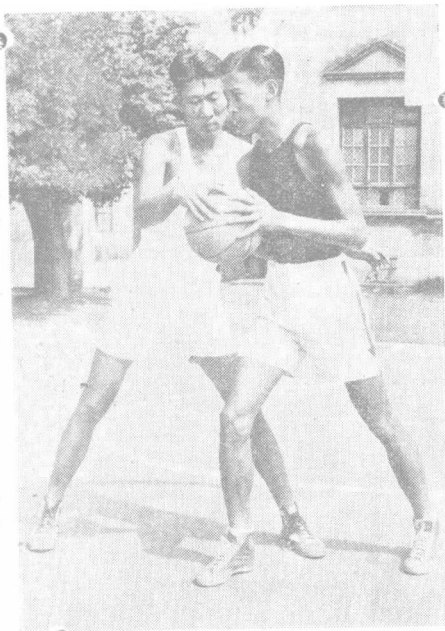


第九防守姿勢圖

雙足開立，膝稍曲，雙臂左右展開作半曲勢。此項姿勢，左右上下移動，均能動轉敏捷。防守時，無論在何種情形，球來不來，均應如此準備。

二中鋒與防守 善於防守的中鋒，奮鬥的毅力，判斷場上比賽情形的能力，及諳習防守的技術，均極重要。比賽之勝負，雖難預定，但對於搶球的能力，應

自始至終，毫不示弱。故中鋒的動作，應極迅速、準確，絕不可犯起動紊亂、跑無定向、停步不穩、轉身不利等等的錯誤。由進攻變為防守時，動作時間及地位，應格外注意；倫此時判斷力薄弱，不但費力，尤且誤事。中鋒對於防守方面，應



第十圖 防守正當姿勢圖

由對方身後搶球，應由其身旁下手，注重在球，不可觸人。

注意下列數點：

1. 球在對方手中應盡監視及搶球的責任。

2. 中鋒應有防守的區域。

3. 有時中鋒可不盡防守責任，只在對方籃下，候本隊傳球擲籃，但球若被對方劫住，由進攻變為被攻時，應立刻退到防守區，協同防守。

4. 對方中鋒打得跳球後，向前進攻至本隊擲籃區域傳球時，若不用中鋒盡防守責任，前鋒與後衛，應共同負防守之責。

5. 採用分區防守制時，中鋒在場的中間，前鋒在中鋒左右，球一失手，應立即跑到距本籃三十呎至三十五呎的前面，面向對方。中鋒前鋒後衛成五人分兩排防守的陣勢；對方無論何人，一進中鋒應把守的區域，中鋒應立即盡力防守。

三後衛與防守 中鋒跳球的時候，後衛應站在對方前鋒與籃的中間，雖對方前鋒一二呎遠。若對方前鋒，未站在後衛應把守的區域時，後衛亦不應離之太遠。後衛必須時刻注意對方前鋒得球的動作，及自己擲球的準備，嚴緊

的防守對方，使之不得有攻入的機會，這是後衛的第一要務。但互戰時，不應偏重於人，應注意於球，以免有接球不得，或接着復落之弊。後衛的防守，自然不能百無一失，但在可能的範圍，要由對方手中將球奪出，或與之成爭球，或擾亂其隨意自然的傳遞，或亂其投籃的準確力，此皆為破壞對方進攻的方法。個人起動態度，及動作的虛偽，傳球擲籃等技術，各有不同。後衛應注意對方各個人的特點，以便應付。有時因對方前鋒善於作虛誘的動作，後衛不加关注，因此致敗者頗多，應特別注意。

後衛採用人對人或分區防守法均可。若跳球常為對方所得，後衛應特別注意所應把守的隊員，前鋒當負破壞對方得球的責任，注意自己得球的機會。後衛尤應善於接由遮板碰回的球。將球接到手中後，立刻傳到適宜的地方，使球先脫出籃下的危險區域，切勿在籃下傳球，倘被對方劫去，立有擲籃的機會，最好向兩邊傳，或拍出均可。

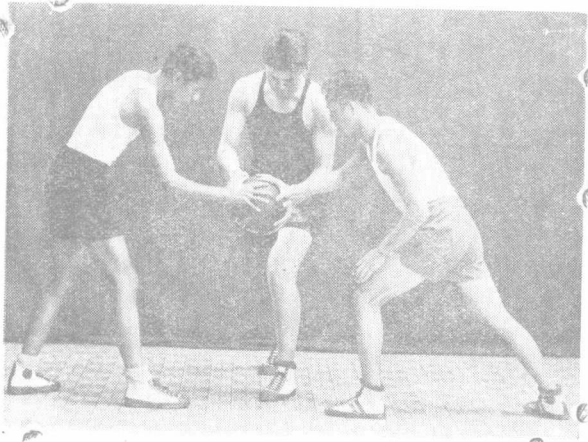
四 鎮守後衛的防守 鎮守後衛爲防守區最後之一人，其體格，力量，穩健，準確，均極關重要，應注意之點如下：

1. 應站在罰球區左近。

2. 應永遠使對方隊員在本人的前面，不可容一人到本人後面，因彼在後面得球便可擲籃，本人不能盡監視之責，危險殊甚。

3. 對方先進籃下的人，即爲本人所應把守的人，所以對方進攻時，先行前進者，即應加以注意，但此人若被本隊其他隊員把守，不應作二重把守以免犯二人一事之弊。

4. 若對方二人同時進攻時，鎮守後衛不可輕易冒險前進。能否破開對方進攻陣勢，全在搶球的時間是否適當？因偷中對方誘敵之計，則必遭失敗。在此情形之下，應嚴守籃下，以防對方近處擲籃。至於防守對方遠擲籃的工作，是其他隊員的事，故雖在對方進攻正急時，亦不可氣餒失望，要勉力支持，或設



第十圖

三人搶球正當姿勢圖

雙方隊員二人，正在搶球時，同時更有一人來搶，若三人手均在球上，則成立爭球，不爲侵人犯規。如圖。

乙

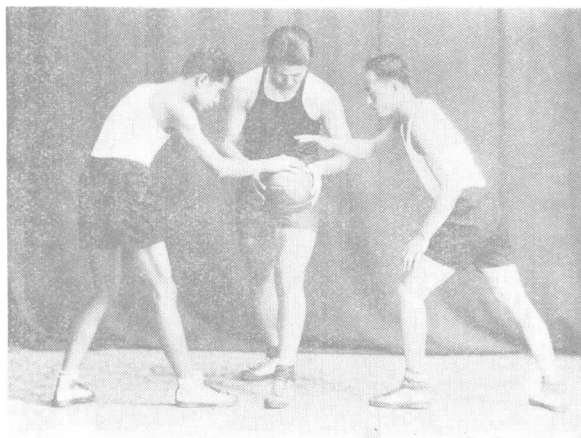
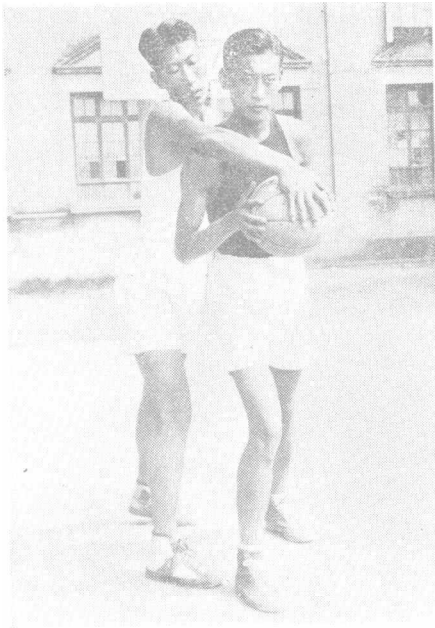


圖 二 十 第

圖 規 犯 人 侵 球 搶 人 二

規，如圖。
人，即為犯
球，一手推
搶，一手着
第三人來
搶球，同時
雙方二人



第三十圖

身後搶球侵犯人規圖

普通隊員最易侵犯人犯規動作為由對方身後搶球。因搶此項球，總須先觸人而後手着球，難免犯規。

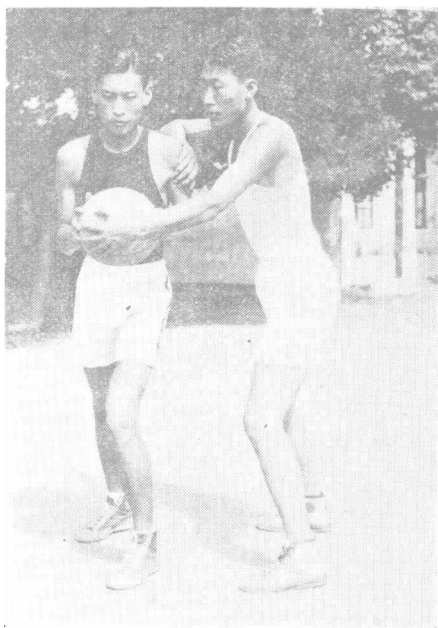


圖 四 十 第

圖 規 犯 人 侵 方 對 拉 手

搶球時，阻碍對方前進，有時避開裁判員的耳目，用手拉人者，即為侵人犯規。

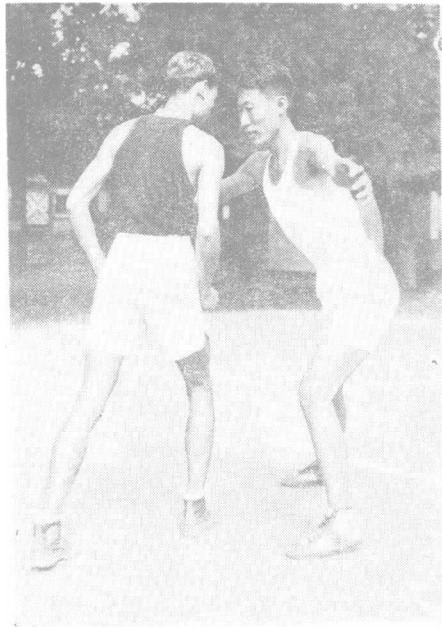


圖 五 十 第

圖 規 犯 人 侵 進 前 方 對 碍 阻

對方向前跑時，
故意雙手展開，
阻礙其進行，即
為侵人犯規。

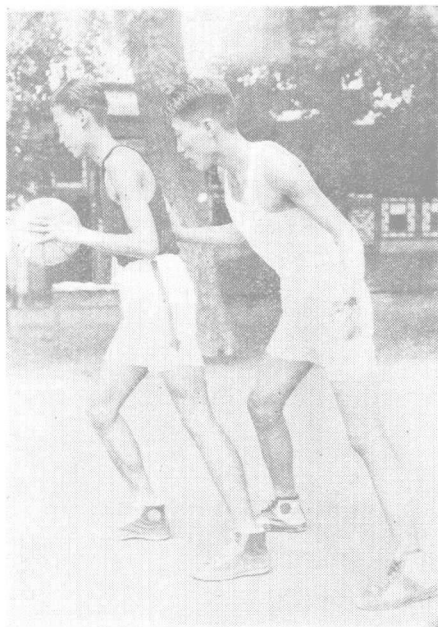
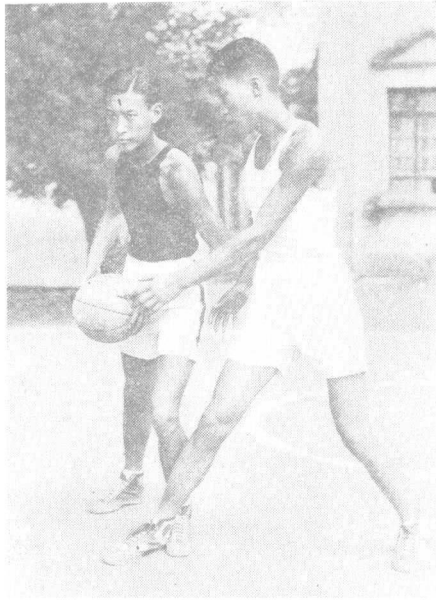


圖 六 十 第

圖 規 犯 人 侵 方 對 掃 推

在對方前進，或
擲籃時，暗中由
其身後用手，或
以身推撞，即為
犯規。



第十七圖

拌拌對方侵入犯规圖

對方前跑，或拍
球前進時，用足
暗中拌阻，即爲
犯規，且危險殊
甚。

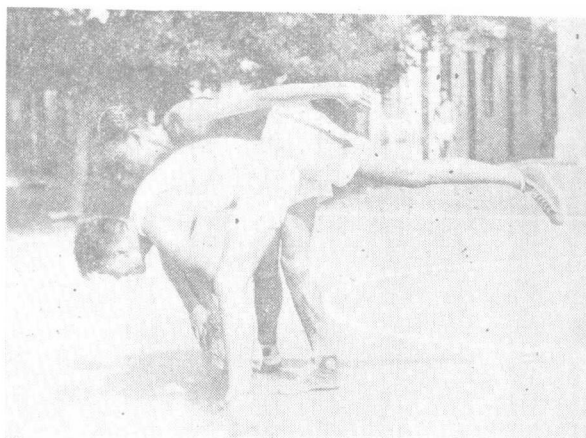


圖 八 十 第

圖 規 犯 人 侵 力 對 摔 背

此項犯規，咎屬何人，視情形而定。有時隊員前跑搶球，收腳不及，致將握球之隊員撞倒，因而本人亦由持球隊員身上越過，摔倒者。有時持球之隊員，見對方由後面跑來搶球，故意待其近身而背摔之者。總之，此項暴舉，危險甚大，為從事於籃球技藝者不可有。

法延長對方進攻時間，以待本隊之援應。本隊其他隊員，亦不應見時機緊迫，欲救不及，便觀望不前，應疾速的退到防守區，共同防守，非至破開對方陣勢不止。

5. 鎮守後衛，接得由遮板碰回的球，或拍或傳，應向場之兩邊，不可在籃下傳近球，因倘被人劫堵，立予對方以擲籃機會。

6. 對方進攻時，鎮守後衛，得對方遠傳球，應乘人不備，極速的反攻，不可執球猶豫，因倘被人搶去，則前功盡棄矣。

7. 注意對方隊員，拍球前進的動作，及其手中的球，以防其轉身避我，再行擲籃，應重視在球上，不可蹈侵人的犯規。

8. 注意對方由界外向場中擲球的動作及其方向。

五防守的結論 籃球的犯規，規定極嚴，隊員蹈犯規錯誤者，固人所不免，然輕視犯規，或以能避開裁判員之耳目，而故意犯規，此實與體育精神大相悖

謬。普通犯規在進攻時固有，在防守時尤多。至於防守而不犯規，此誠負防守責任者之金科玉律。此種能力之養成，要在學術兼長者方能勝任。前文對於個人防守的方法，已略有所述，茲再總撮其要點如下：

1. 防守的姿勢應雙足左右分開，或前後交叉站立；雙膝微曲；雙臂左右半曲，向前展開，全身不可呆板，以便易於向任何方面起動。

2. 面向對方，注意對方隊員之眼神，及球行之路線，不可呆板或閉目，以免球來而仍不知。

3. 不可由對方隊員背後搶球，因由背後搶球最易撞人犯規，最好繞至前方，或側方均可。

4. 向前規球的動作要快，但不可用全身向前撲，因對方稍一轉身，便可擲籃，離對方約三尺時，跑的速率應減低，以防對方轉身的動作。

5. 對方有機投籃時，應設法阻碍，縱不能得球到手，亦應擾亂其擲籃的準確。

力。

6. 阻止對方拍球時，應先跑至其身旁，或前面，切勿觸其身體，用手將球掏出或打出均可。

7. 奪對方球的時候，至少一手在球上，一轉扭間，即可奪出，或先由對方手中打出，或推出，然後再奪亦可。若奪球不得，應與之力爭，以達到二人奪球成跳球之局面，不可任意使之運球前進。

第四節 隊員學術的測驗

一位數學的名師，對於教材之準備，莫不先求明瞭學生程度之高低，知識之多寡，能力之強弱，然後按其所宜，分配教授程序。如此因人制宜，收效甚大，成績必佳。其考查學生程度之方法亦甚多。至於作籃球指導的，究應如何來指導隊員？此實為最切要之問題。普通隊員練習時，指導不外盡力指導，進攻防守，中鋒跳球，球出界限，足部動作，擲籃接球等等。但在未指導以前，若能

術守攻與格資的員隊

隊 員 學 術 測 驗 表

隊名 地點 日期 指導員

項 目	隊員姓名		總 計
傳	球		
接	球		
拍	球		
擲	籃		
擲	罰 球		
接	遮板碰回球		
轉	身		
技	術 犯 規		
侵	人 犯 規		
中	鋒 跳 球		
規	球		
球	出 界 限		
備	考		

— 一失敗

— 十優良

明瞭隊員之健康，體力，所學之長處，短處，在指導方面，則便利多矣。經過很長時間的訓練以後，須考究各人成績，進步情形如何？如甲隊員的接球，乙隊員的傳球，丙隊員的轉身，丁隊員的近擲籃，戊隊員的遠擲籃，己隊員的擲罰球，庚隊員的平均擲籃成績，辛隊員的防守能力等，究應用何法測驗？實爲任指導最注應意的。平常練習或比賽時，指導測驗學生進步與否？所見者不過祇限於本隊進攻防守，雙方的優劣，及對方的進攻防，等方法。但每個隊員個人的技術如何？這是很難看出來的，且指導一人之精神有限，亦難照顧全體。故欲知個人成績，非有詳細測驗表不可。在兩隊比賽，或本隊練習時，可委派員數人，彼此用記錄方法，來測驗動作進步與否，最好由某一隊員專記某隊員，或某一隊員專記某項動作。指導根據此項測驗表，對個人之長處短處，全隊合作之能力，一覽無遺，個人或全隊是否進步，亦可明瞭。如此，指導對練習方法，教材準備，個人應改善之點，亦有所本，此實爲訓練之捷徑，並可收事

術守攻與格資的員隊

半
功
倍
之
效
焉。

第五章 接球法

兩隊比賽，自然以得球越快越好，但得球到手，能保持球在手中不致失去，直到投籃命中，實爲比賽中最要之事。這自然是要看球隊中個人管理球的能力，及技術如何。所以第一步，先要注意全隊及個人傳球接球的技術訓練，同時更應養成隊員對於球之寶貴，得球應如何愛護，失球應如何感覺危險，決不應以球的得失爲平常事。在善於傳球接球之球隊，可以說是得分爲成功之母。傳球接球不二之法門，只在準快二字。技術之養成，是有方策的，故球隊由組織成立，直到一季終了，每次練習，對於傳球接球，應時刻特別注意。若球隊對傳球之技術，已達到既快且準之程度，而對於接球技術，漫不考究，則能傳不能接，機會上的損失更多。接球者的責任，不論球來的方向如何，力量如何，均應應付裕如，伸手接住。有時接球不住，而卸責於傳球者，此習最壞。

極能破壞全隊合作精神。一個籃球名手的接球，只是盡本人能力去接，對傳球者總無怨尤。若只能接容易接住的傳球，稍有變態，便不能應付，則人人皆能，又何足稱藝？茲特將接球的姿勢，及接球復落原因，分述於下：



第十 九 圖

接 高 球 姿 勢 圖

接高球應兩掌
略彎，兩肘微曲，
手指向上微挑，
如攏物然。

第一節 接球的姿勢

1. 高球 接胸部以上的球，應兩掌略彎，拇指與手指分開，兩肘作微曲勢，雙

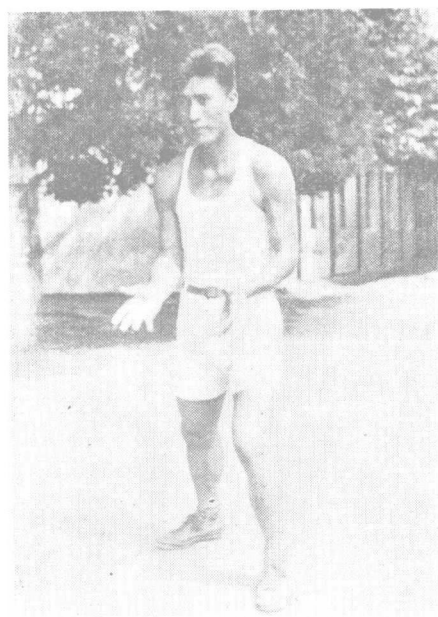


圖 十 二 第

圖 勢 姿 球 低 接

接低球，兩手下
垂，雙手微曲，手
指與拇指分開，
如收物然。

手相對向上微挑，如攏物然，全臂及手，要自然不可呆板。
2. 低球 接胸部以下的球，應兩手下垂，手與臂姿勢微彎曲，手指與拇指分開，如收物然。
3. 落地球 隊員向前進跑接球，若能由空中將球接着固好，有時因時間不及，球已落地，此時雙足應前後開立，微曲，腰向前彎，接時應在球初落地時，向

前抓起，此法爲不得已之辦法，以補快中不足，決不可因求美觀而輕易用之。接球時，能用雙手，必用雙手，因兩手接球，較爲妥當穩準。但隊員有時用單手接球以圖美觀者，殊屬不當。眼應注意球，自傳球者出手後，直到本人手

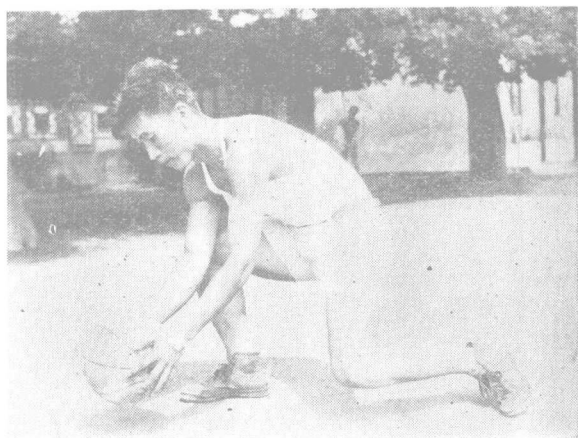


圖 一 十 二 第

圖 勢 姿 球 地 落 接

應候球甫落地時，向

前抓起，雙足開立，腰

稍彎。

中爲止，臂向前伸，全身要自然，如接棒球，然不可呆板。爲發達接球能力，可先練習接棒球，頗能見效。

接球時不可以身體靠球，因以身體靠球，動作必慢，便有傳球擲籃的機會，亦必失去。

接球除得球便立擲籃，及爲躲避對方外，應前進迎球，不可站立待球來再接；因吾人是打球的，不是要受球打的。

第二節 接球復落的原因

接球者手一着球，便應立即接住。有時球已接得而復行落地失去，自技術一方面言之，實爲莫大之恥。接球復落的原因，大致有二：第一，不外傳球者不適當，由接球方面來論，此種情形只可盡力去接，如若練習純熟，二人合手，自無此弊；第二，爲接球者本身技術問題。茲將接球復落原因數點，分述如左：

1. 接球時，手指用力太早，球到手時，指力已薄弱不能約束球，故行落地。應俟

- 球一着手時，兩手用指扣住，或用一掌稍向上移，藉掌力擋住亦可。
2. 球行過急，接球者因閉目剎那間失神，致球到手復落。
3. 球行急而力大，來時爲勢過猛，因稍一閃身，致球落地。

第六章 傳球法

第一節 傳球的種類及方法

籃球的遊戲，換言之，直可謂爲傳球遊戲。隊員對於下列各項技術及用途，必須經過相當的指導，適宜的訓練，方能用之得當。傳球時，應特別注意者，爲球的速度，方向，穩準力，及管理球的巧妙；因倘若傳球不良，則接球不易，如是，擲籃的機會減少，對方因而能增加自信心，己方精神渙散不振，甚至因而負局。傳球之法頗多，應按當時適宜方法，在最短的時間內，敏捷的將球傳出，不可株守一法。至於普通各法，應當練習純熟，以資應用。有因習慣的關係，只諳一法，不論球來的情勢，均用此法傳出，如此不但耗費時間，且最易使對方因動作的固定，窺破秘密，因而不能應付比賽時的環境。有因欲使球行的速度快，遂用力傳出，實際上傳球的快慢，不在乎用力之大小，而在動作是否敏

捷，因握球在手，用力量的時間，已費去時間不少，球行雖快，所用時間亦多，得不償失，應十分注意。今將傳球各項方法，附圖解釋如下：

一胸前傳球法 由近距離傳來的球，其高度適在胸前，且距本隊隊員不遠

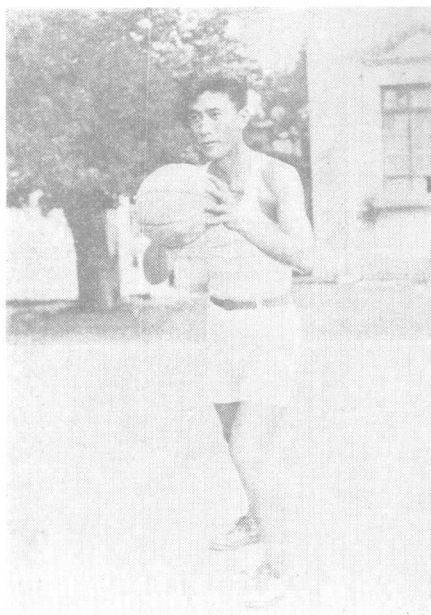
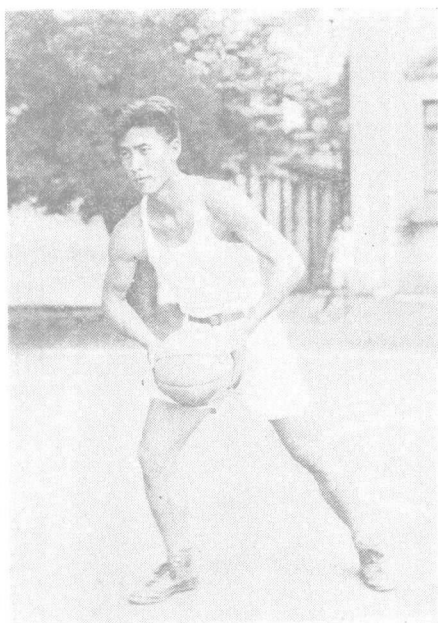


圖 二 十 二 第
圖 勢 姿 球 傳 前 胸

眼要注意接球的隊員，球出手時，雙臂有隨球推而向前的姿勢，萬不可有抖手的動作。

時，多用此法。由傳球試驗之結果，胸前傳球，在傳球法中，為最速最準之方法。握球時，雙臂由肘部彎曲，手指與拇指分開，腕向上彎，執球在胸前，用手指拇

指握球。用手掌傳球時，兩臂兩腕成一種推而向前的動作。拇指用力與否，均可管理球行方向及速度。球行要直，球出手時，不可旋轉太甚，高度以接球者胸前為標準，但必要時，亦不妨過接球者頭部。



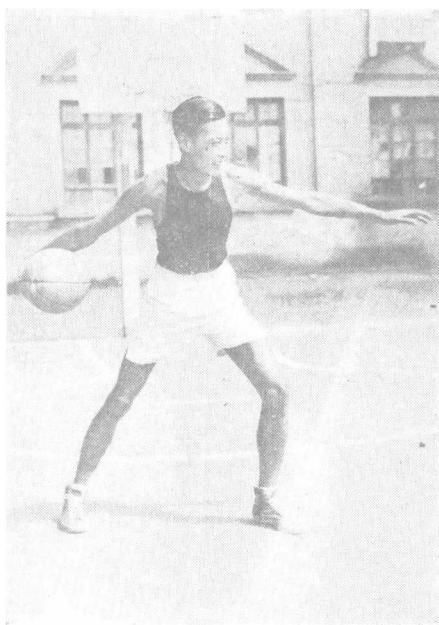
圖三十二第

圖勢姿球傳前腹

握球在腹前，雙臂稍向外展，以防對方由身後搶球時，雙目注視接球人，手與臂有勢。隨球向前送出的姿

二腹前傳球法 此法亦適用於短距離，進攻隊員彼此接近，握球作轉身之動作時，用此法傳球，最為捷便。傳時，握球在腹前，雙臂稍曲，向外展開，以防對

方在後面奪球。臂部腕部隨球伸出，手指拇指稍向上轉，手指不可有挑球的動作。球行應直，速度要適中，方向在接球者胸部腹部之間。在擲籃的區域內，隊員用此法相互傳球，最準確穩妥。

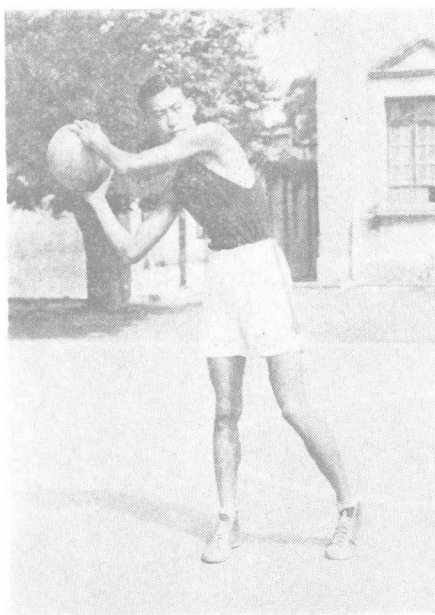


第 二 十 四 圖
跨 磅 傳 球 姿 勢 圖

接得低球或由側邊來的球，均可採用此法傳出。傳球必須有單手管球的能力，最為重要。

三跨磅傳球法 此法亦為近距離的傳球，隊員接得低球或側邊的來球，應用此法傳出。傳法與腹前傳球法相似。普通多用單手，在對方身體高大，或對

方前來搶球，即可用此法將球低低傳出，最能乘人不備，使對方無從捉摸。四肩上傳球法。隊員向前跑時，接得本隊隊員傳來在肩部左右的球，應隨時隨地順手傳出。現在用此法者頗多，因球行速度及準確均有把握。傳時兩



圖五十二第

圖勢姿球傳上肩手雙

接得傳來肩部左右的球，應即順手傳出，不應更移方向再傳，以免失誤。傳時，雙手隨球前進。

手握球在肩上，或與肩平均可，兩肘稍曲，握球用手指拇指，腕向後彎，傳向左右方均可，應按原來球來的方向，順勢傳出，臂與腕隨球伸直，雙臂不可向後

搖擺過遠，頭部與眼神均應隨球前進。有時可用單手，姿勢與擲棒球相同。單手用此法傳遠距離球，既快且準，頗為得力。

五頂上傳球法 用單雙手均可，用單手時，與擲棒球然。傳時，臂向前伸，腕部

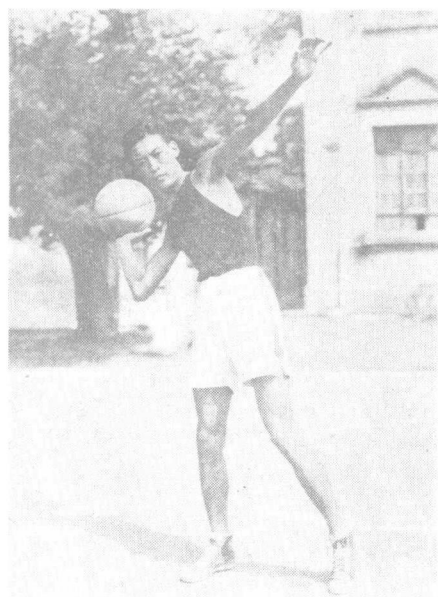


圖 六 十 二 第

圖 勢 姿 球 傳 上 肩 手 單

用此法傳遠距離球，既快且準，擲球的動作與擲棒球相同，往往隊員握球將臂伸直移球，外與肩成平線，然後傳出。如此傳法，球行路線易成弧形，最難準確，殊屬不當。

與身體隨球向前。用雙手時，握球在頂上頂後均可，雙肘稍曲，腕向後彎，傳時姿勢與單手相同。此法合用於身體高大之隊員，身矮者，騰空或擲籃時亦可

用之，但切忌由高處接球，再移至低處傳球。此種傳球動作明顯，不能作虛偽誘人的動作，故除傳遠距離球外，多不採用。



圖 七 十 二 第
圖 勢 姿 球 傳 上 頂

接得高來的球，或跳
起接着的球，或在人
羣中接高球，均可用
此法傳出，不可移至
他處。

六鈎手傳球法 此法為傳球術中最難管理而最切實用之方法，倘努力練習，用之得當，不論距離遠近，既快且準，對方亦難奪球。傳時，握球在手腕，右手及臂向後伸，手指分開，如與對方接近，可先作右轉身，使左臂向對方，同時右

方之規球。球之準確與否，在乎手指與腕管球之能力，是否得當。此法最適用

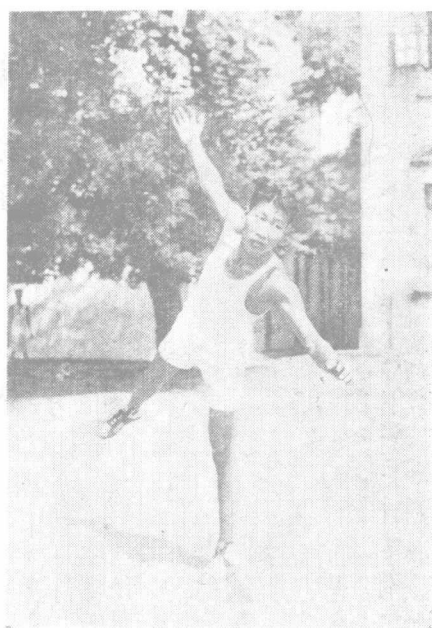


圖 八 十 二 第

圖 勢 姿 球 傳 球 握 手 鈎

得球在手，欲用此法傳球，應注意執球走二步的犯規。握球躲避對方時，若右足已向後一步傳時，如欲跳起球必須在足未落地以前出手，身體與臂，有隨球向前的姿勢。傳出後，右腿抬起，以平衡體重。

足向後移一步，球在右足跳起時出手。有時足部不跳，體向後彎，亦可躲避對



圖九十二第

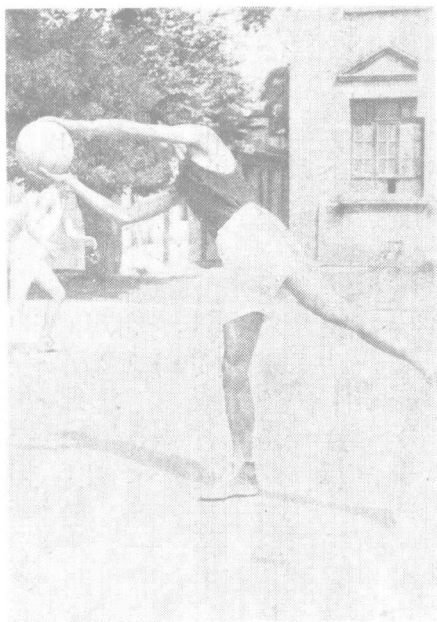
圖勢姿後出傳球傳手鈎

圖
 隨球勢前傾如上
 抬起，手臂與身體
 應前足着地，後腿
 鈎手傳球傳出後，

於對方搶球時，因轉身之動作，右臂向後伸，既可躲避搶球，復能將球傳出。如後衛接得由遮板碰回的球，對方來搶，或中鋒接得球後，向兩邊傳，均可用此法。

七翻身傳球法 隊員運球前進，前方無本隊隊員，應翻身向後將球傳出，或離端線過近，無法擲籃，或投籃時距籃過遠時，或由籃左向右傳，無轉身機會

時，又如用虛攻的動作向左或向右一轉時，均可用此法。傳時，握球在胸前與肩部之間，或在前面均可，有時亦可由肩上傳之。



第 三 十 三 圖

翻 身 傳 球 姿 勢 圖

得球在手，前無本隊隊員可傳，或用虛偽計策，以引誘對方伴向左傳，實際翻身將球向右方傳出。但應直傳時，不可均作翻身，以求美觀，因不但費時，尤且貽誤時機。

八擊地反跳傳球法 此法為傳球法中別開生面最難傳者，對方無法防備。傳時，單雙手均可，但多半均用雙手。握球之姿勢，與胸前及肩上傳球法相同。擊地之處，應適在對方前面，及側面一尺處相交之點，因此處對方極難彎腰。

奪球，過遠則易為對方劫去。用此法傳球，切須離接球者距離適宜，球擊地處距接球者四尺即可，離對方近而不能用他種方法傳球時，此法最為適用。球出界限，向場內傳球，有對方防守，或隊員蜷集籃下搶球，均可利用此法。如對方用五人聯防陣勢防守時，可用此法攻破。傳時，手指必須用力，如切物然。球行角度，約在四十五度左右，角度過大，則球起過高，易被人劫住；角度過小，則球起過低，接球者難接。總之：傳球者一傳，接球者即應上前來迎，二人之動作與時間，正相吻合；否則，接球者直立等球，則球未傳到，已被對方劫去矣。

九撥球傳球法 近來球藝進步，比賽場上勝負之關係，只在間不容髮的時機爭鬪，傳球與擲籃的動作，若非具有極快極準之神速能力，轉瞬間便會誤事，決難佔上風。傳球時，握球在手，剎那間的猶豫機會，即致失去，故傳球必須練習球一着手，便能順勢用撥球法傳出，如排球中持球犯規然，但只可撥傳，不可用手打，因打球漫無方向，極易失誤。在籃下隊員彼此互傳時，本隊隊員

爲免脫對方監視時，用此法最適宜。平常傳球，若非所需，切勿輕用。此法，單雙手均可，用雙手比較用單手爲妥，當能用雙手時，不可用單手以求美觀。

十虛誘傳球法 傳球技術，固在迅速，然若動作單純，毫無變化，又何足稱？故非有虛僞誘人的動用，比賽時不能制勝。如欲傳右方，神氣姿勢，可向左向，以誘對方注意左方，而球已向右方傳出，聲東擊西，欲擒故縱，使人捉摸不定，如用之得當，必能將球傳運自如。

第二節 傳球之秘訣

一 傳球時，能用雙手必用雙手，因雙手傳球，較單手準確迅速。

二 傳球時，應有判斷環境的能力，所傳的方向及要傳給的隊員，事前均須有清楚明了的思考。如對方防守極嚴，而本隊接球人所在的地點不甚相宜，應止球不傳。切忌漫無目的隨意亂傳，既失去良機，甚且誤事。

三 傳球的高度，以接球者之胸部與腰部爲標準，過低滾地旋轉太多之球

及弧形的球，均不易接，且能使全隊的動作遲緩，因而破壞合作力。至於傳高球，除進攻緊迫，需求擲籃，同時對方亦無法劫堵之情況外，不可輕易傳出，此與擲籃之得失關係至大，不可輕視。

四 傳球與接球之二人，合手與否，在乎時間動作是否恰當，必須俱有不約而同的目的；傳球者球一出手，接球者早已預備前進迎球，否則決難恰當，而候球者猶須既快且準，使對方不能劫堵，更須傳在接球者前面合宜處，不可傳在接球者後面，以免接球者前跑，使其再作翻身接球，最感困難。

五 傳球者不可執球猶疑，接球者不可鵠立待球。有時傳球者將球傳至適宜地點，苦無人接，或接球者見有機可乘，跑至適宜地點，而待球不到。最好接球者見時機已到，事前能使傳球者，對時機上有同樣的領會。總之：籃球術中，不論傳球接球，均須具有犀利之腦筋，靈敏的動作，及自然的態度。呆板的傳與呆板的接，其錯相等。不可傳球與怔立不動的人，或見球便躲的人，因其動

作遲緩，不能運球，容易被人奪去。

六 眼要時刻注意球的路線，同時還要注意對方的行動。進攻時，對方防守甚嚴，擲籃不得，搶球甚烈，隊員恐球落人手，有不加考慮向本隊隊員背後傳出，殊屬不當，因球一失手，我方立由進攻變為防守，且防守上至感困難，故隊員應深切明瞭場上情況，始能傳球。

七 切勿在本防守區籃下往來傳球，因一旦失手，立予對方以擲籃的機會；應向兩邊傳，如兩邊不能傳，應拍打球，至相當地點，然後再傳。

八 傳球的力量要適中，過猛與過柔，均不易接。球行之快慢，在動作上是否敏捷。用力過大，球行雖快，但時間已增，結果反慢，應予注意。

九 接球者被對方把守，固不可傳之以球；但接球者方脫開監視，此時若將球傳之最佳，因使對方出於不防，無法追蹤防範也。

十 傳遠球時，須有運用遠傳之知識，非必要時，不可輕傳，因其最能渙散全

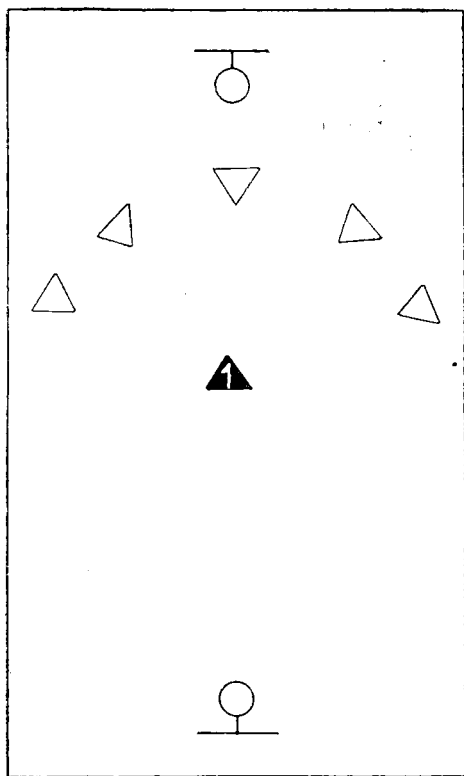
隊合作力且最易被人劫堵。隊員接球尤不可側身躲球去接，因球易滑出一失即被人得去。

十一 傳球各法，既如上節所述，應時常練習，使之純熟。比賽時，按球來的情勢，分別傳出，不可墨守一法，致被對方窺破機密。

十二 比賽場上之傳球，應按對方的體高，動作之快慢，事先預定本隊傳球之方法，臨時尤須有隨機應變之機警，方能應付裕如。

第三節 傳球實習法

傳球，擲籃，拍球，轉身等，均為籃球之基本動作；倘此項基本動作不純熟，全隊合作，更談不到；故訓練此項基本動作，實為訓練球隊最關重要之問題。然球隊人數甚多，平常分隊互戰式的練習，每人對於上述動作的演習，機會甚少。茲於各法每章章尾，特選擇實習法數則，球隊練習之初，以至一季終了，專練此項技能，較互戰式演習，收效自能宏速也。



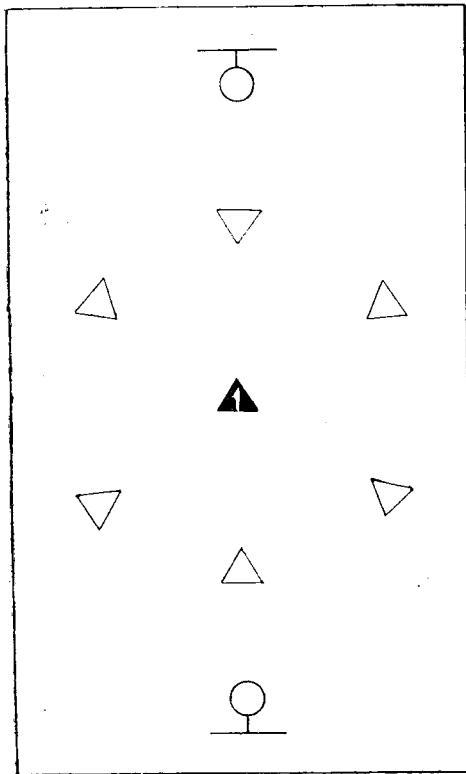
說明：隊員分爲若干組，每組六人，隊長一人。練習時，使隊員站爲半圓形，

圖 一 十 三 第

(一) 圖 法 習 實 球 傳

習時興趣之濃郁冷淡，視乎指導領導練習之精神如何。

隊長站在當
中，面向隊員，
指導預將教
材交與隊長，
由隊長領導，
練習各種傳
球基本動作。
隊長職責可
輪流担任，練



圖二十三第

(二) 圖法習實球傳
同。方法與上圖
中，隊長站在當
隊員環立，七
隊員分爲若
說明：隊員分爲若

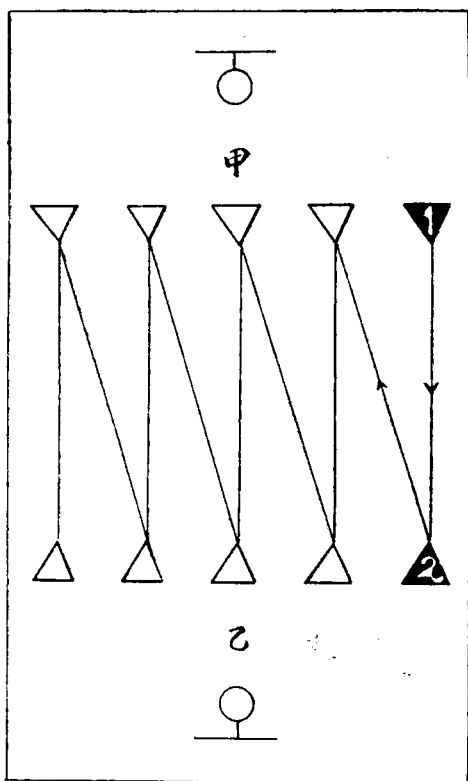
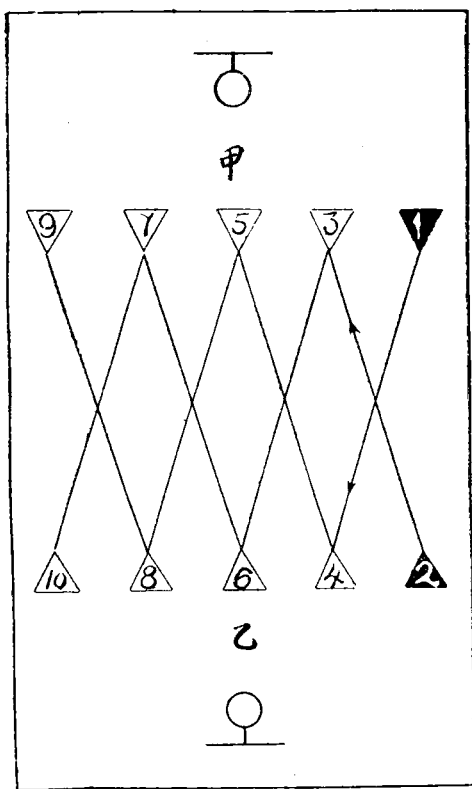


圖 三 十 三 第
(三) 圖 法 習 實 球 傳

說明：隊員分爲甲乙兩組，彼此

習各項傳球均極適宜。

相向，距離二十至三十尺，每組隊長一人，如圖：▲爲甲隊隊長，△爲乙隊隊長，由▲按圖上之線，往來傳球，以此法練



管球的能力，及眼神的準確，不致發生失誤。

說明：隊員分爲甲乙兩組，彼此相向，距離約二十至三十尺，每組

圖四十三第
(四) 圖法習實球傳

設隊長一人，**▲**爲甲隊長，**▲**爲乙隊長，各持一球，**▲**傳球與**▲**，**▲**傳球與**▲**，彼此依次交叉傳球，以此練習隊員

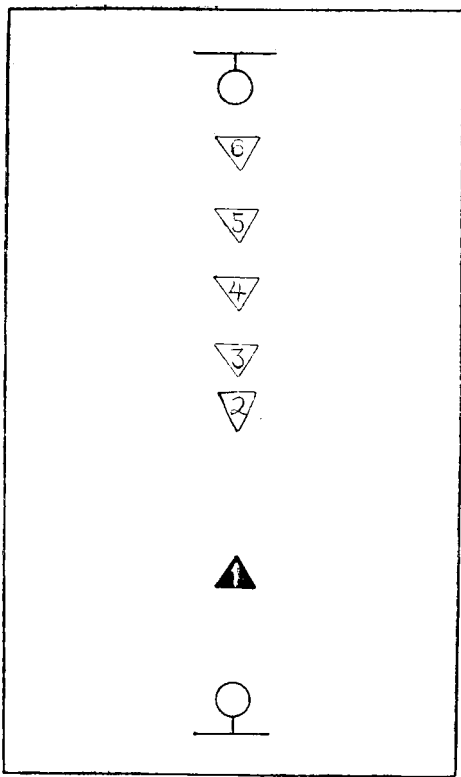


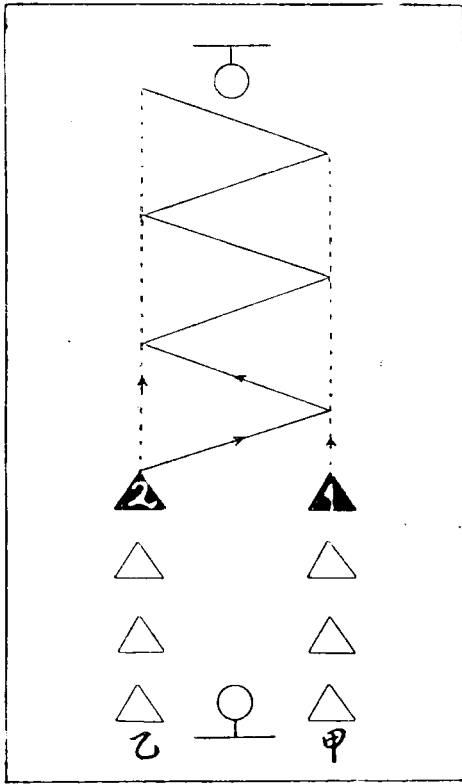
圖 五 十 三 第

(五) 圖 法 習 實 球 傳

說明：隊員站成一豎排，隊長面向隊員，相距二十尺至三十尺，傳球的起
始由隊長或隊員起均可，例如圖：球由隊長▲傳起，▲傳與▲，▲得

此法為練習胸前，腹前，擊地，鈎手，頂上等傳球均極適用，傳球時動作要快，不可間斷。

球回傳與▲，後跑到排尾，▲再將球傳與▲，以此類推。隊員向前接球時，必須向前作迎球的姿勢，以練習動作活潑。



圖六十三第

(六) 圖法習實球傳

再行傳回餘
隊員亦仿此
練習。此法可
用以練習隊
員傳球接球
的合手接球
者不可犯持
球走兩步的

說明：隊員分爲甲乙二組，站成兩豎排，相距十尺或十五尺遠，每組由六人至十人不等，每組設隊長一人。例如圖：傳球時由△傳與△，△傳球後前跑接△之回傳球，△傳球後前跑再接△之傳球以此類推，傳到端線後，

犯規。初習時，應由慢及快。爲求進步勉勵隊員計，可用計時表，以測驗兩組傳球的速率，或由數組，作接力比賽的方法亦可，不過不可

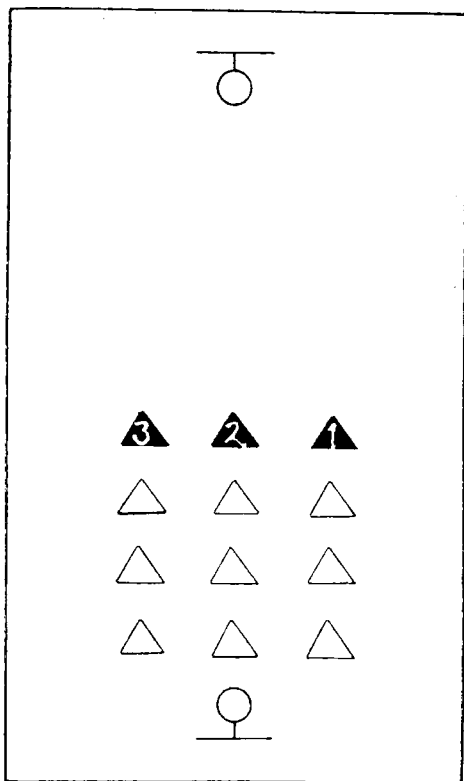


圖 七 十 三 第

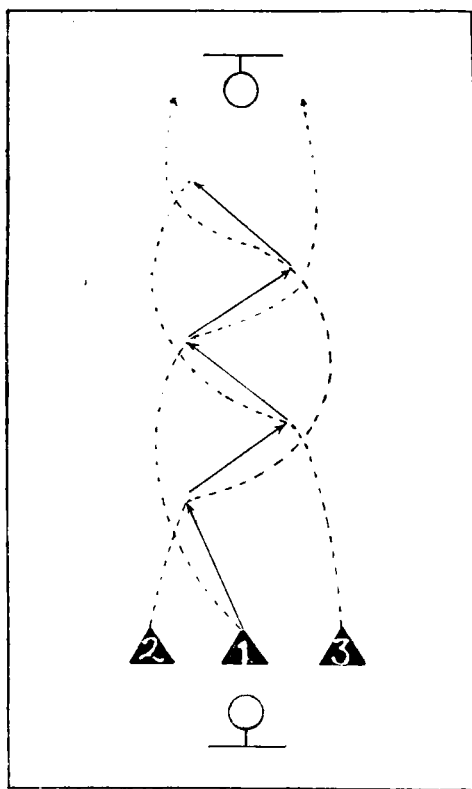
(七) 圖 法 習 實 球 傳

使隊員犯傳球不準及接球復落的毛病。

說明：隊員列爲三豎排，每排爲一

賽傳球的練習亦可。

組，或以三人爲一橫排。此項陣勢，若以橫排練習，可練習三人聯合轉球，若按豎排練習，可以每排爲一組，作接力比



圖八十三第

(八) 圖法習實球傳

回。若按第七圖辦法，隊員可按排依次繼續練習，此法用四人練習，可參看本書第十一章。

說明：此圖為練習交叉傳球而用，練習之初，似頗簡易，實用上則很難。練習時應慢慢教授，純熟後，進攻時亦可採用。練習時，使三人排好如圖：①站在當中，②與③分立左右，球由①起始傳出，②向前斜跑來接①之傳球，③向前斜跑接②之傳球。①傳球後，由②的後面交叉前進，接③之傳球，以此類推，至場之端線，再行傳

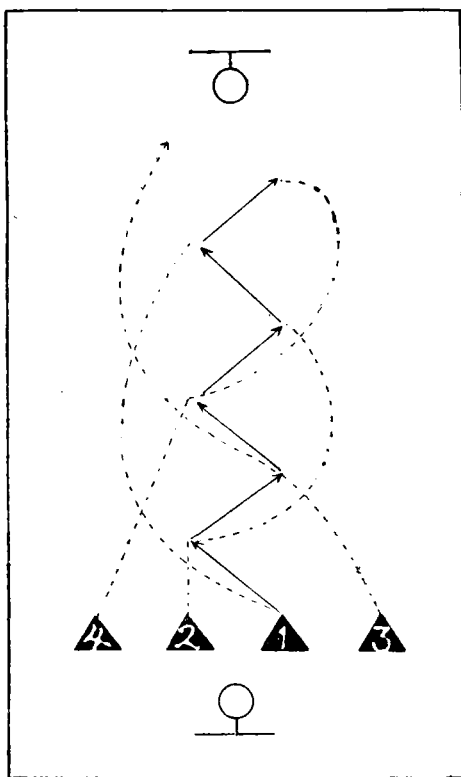


圖 九 十 三 第
(九) 圖 法 習 實 球 傳

此法練習胸前傳球，腹前傳球，擊地傳球，均能適用。

說明：此圖為四人交叉傳球，法與三人交叉傳球同，隊員可站在球場的兩端，一隊傳去，一隊又傳回。此項傳球頗能發達傳球之速度及向

前接球之習慣。練習純熟後，動作不可太慢，隊員彼此相隔不可過遠，練習時應注意不可有持球走兩步的犯規。以

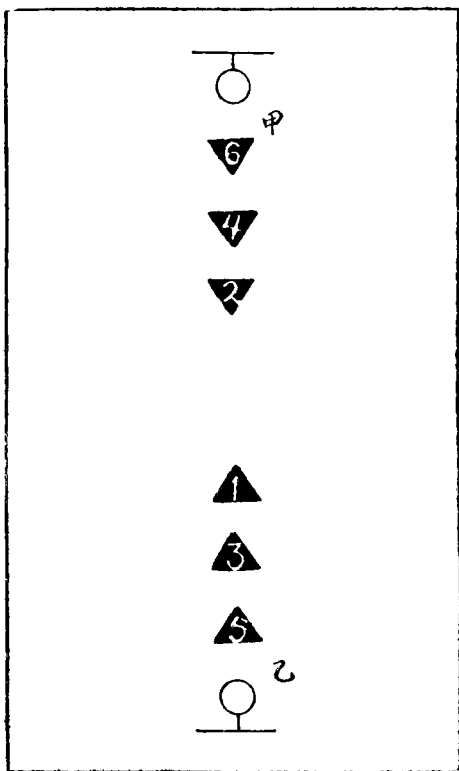


圖 十 四 第

(十) 圖 法 習 實 球 傳

快，頗能鼓舞隊員的興趣，用此陣勢練習各項傳球均可。

前接△傳球後，跑到乙隊的後面，△傳球與甲隊的△傳球後，跑到甲隊的後面，繼續傳球，以此類推。傳時，動作應

說明：隊員分爲甲乙兩組，列爲兩豎排，對面而立，當中相隔三十尺至四十尺，如圖：傳球由何隊起始均可。例如：球由甲隊△先傳，乙隊△向

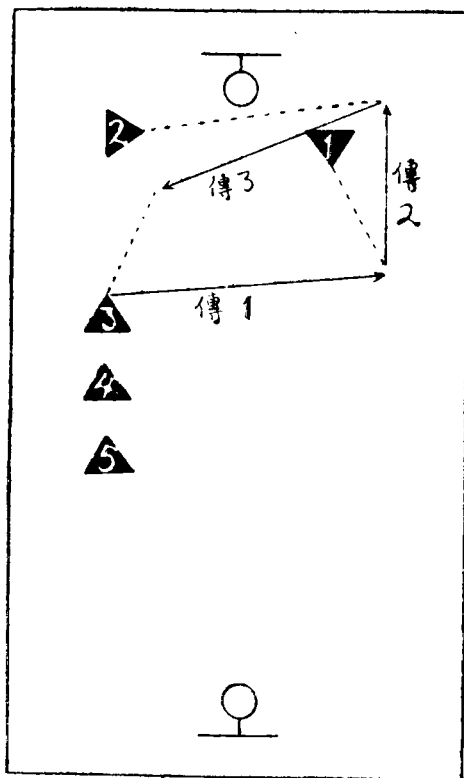


圖 一 十 四 第

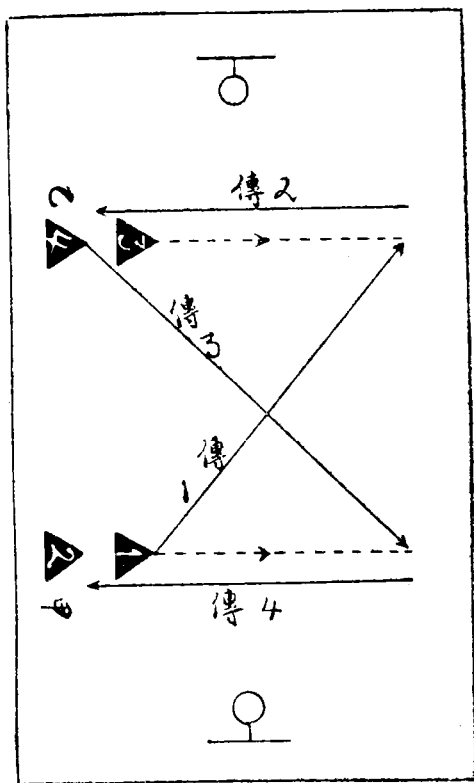
(一十) 圖 法 習 實 球 傳

與**▲4**接傳球後跑到**▲5**的後。以此類推，繼續作去。

說明：此項陣勢又可用以練習遠傳球之技能及指定地點傳球接球之準確。練習時如圖：**▲3**、**▲4**、**▲5**站為一豎排，**▲2**預站在籃左，**▲1**預站在籃

右。球由**▲3**傳出，**▲1**向前來接，**▲2**向前跑進至**▲1**之原位，接**▲1**之傳球，**▲3**傳球進到**▲2**的原位，接**▲2**之傳球，接球後再傳

習遠傳球的技能及向前接球的習慣，最為適用。



說明：隊員分爲甲乙兩組，列成一豎排，相距四五十尺，如圖：球由甲組△向對角傳，乙組③向前接，△再向後傳，④再向前，△再向對角傳，△向前接，球再傳與△。以此類推，繼續作去。此法用以練習遠傳球的技能及向前接球的習慣，最為適用。

圖二十四第

(三十) 圖法習實球傳

此法用以練習遠傳球的技能及向前接球的習慣，最為適用。

接之技能，不過向前接球時，應用極速度的跑步。

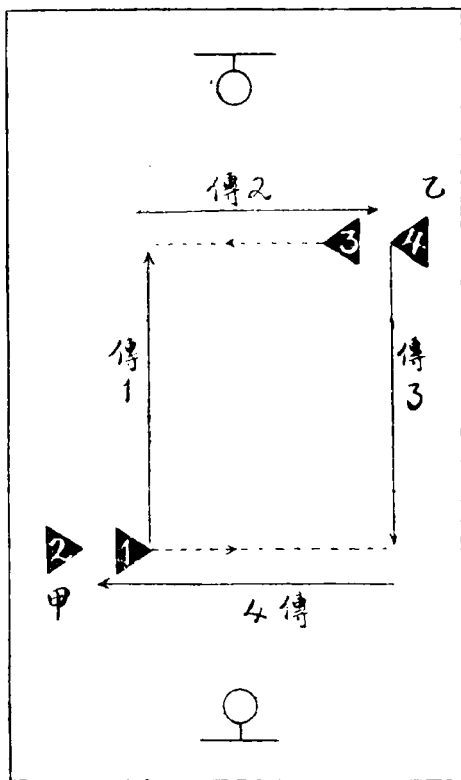


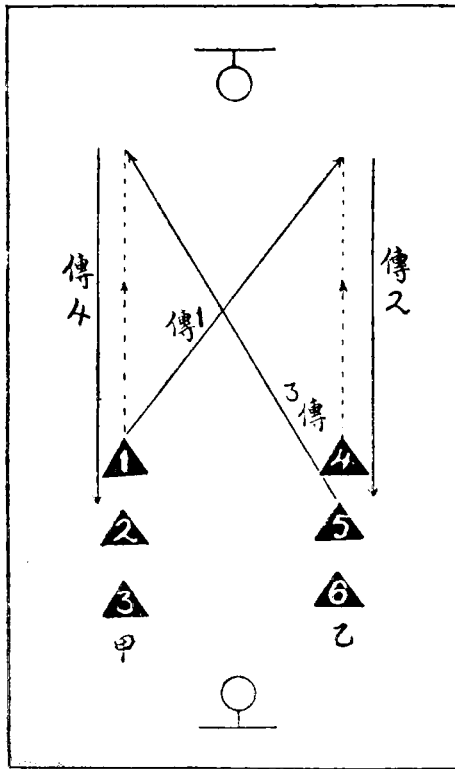
圖 三 十 四 第

(三十) 圖 法 習 實 球 傳

說明：隊員分爲甲乙兩組，對角對面相向而立，相距約五六十尺，球由甲組①傳出，乙組③向前進接①之傳球，③再傳與④，④向前接④之傳球，④再傳與②，以此類推。此法可發達遠傳遠

說明：隊員分爲甲乙兩組，對角對面相向而立，相距約五六十尺，球由甲

前地點的能力。向前接球時，應用極速度的跑步。



第四十四圖

(四十) 傳球實習法圖

說明：隊員分爲甲乙兩組，列爲兩豎排，距籃約三十尺，彼此相距約十餘尺，球由甲組▲先向場右對角傳，乙組▲向前接，向後傳與▲▲得球，向場左對角傳，甲組▲向前接，再傳與▲傳球後，即跑到本組後面。如此繼續作去，用此可發達傳球及前跑到籃

第七章 拍球法

第一節 拍球之弊端

籃球遊戲亦可謂之運球遊戲，籃球除傳球外，拍球亦為動作中最重要者，蓋拍球本為個人的技術，人人可能，原不甚難，但拍之適當與否，則非經過相當訓練，不能運用自然。普通只知教練拍球，而不知告以如何拍？何時拍？何時不當拍？而學者亦只知拍，而不知其所以拍。殊不知拍球之動作，苟用之不當，不但無益，而且誤事。拍球關係全局勝負頗大，茲先述其弊端如下：

一 拍之不當，則延誤時間，因而丟失機會。

二 拍球為個人的技術，有時顯耀一己之長，不顧全局，致全隊不能實地合作，意見叢生。

三 拍球不當，延緩進攻，予對方以充分準備防守之機會。

四 有時拍球至對方前面而又爲躲避對方計，以致引起激烈之動作發生
侵人犯規者。

第二節 拍球應注意幾點

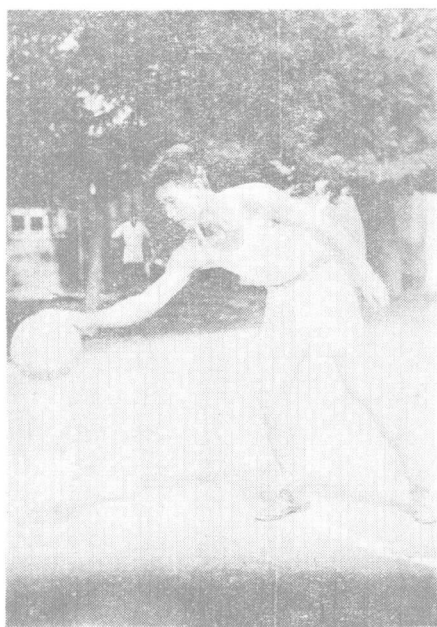
拍球之弊端，既如上述，足見拍球不當之害。茲將應注意幾點列下：

一 拍球的方法

1. 拍球的起始 拍球起始應先拍後走，不應先走後拍。球須在後足未離地以前出手，若欲以足向左右先作一轉動，則球在轉動之足再動以前出手，以免犯持球走兩步的犯規。未拍時，應握球在腹前，機會一到，勿稍延遲，隨手即拍。

2. 拍球時身體之姿勢 拍球時，身體不可向下過彎，因體過彎，則視線短，不能照顧全局，且易紛亂。應具姿勢如下：腰應向前微曲，頭與頸成直線，腿一前一後作交叉式，步伐之長短要適宜，膝稍曲，球行速度平均，過快與過慢均有

弊。拍球轉彎時，要保守姿勢，及有管理球的能力，球與身體之距離要合適，過遠易失去，過近而步伐易亂。



拍 球 身 體 姿 勢 圖
第 四 十 五 圖

拍球應注意身體不可過彎。拍時應用手指，不可用手掌。拍球的高度，不可過高，過低，應以腰部為標準。應練習極速度跑步，同時拍球的能力。

3. 拍球時手指之姿勢。拍球非打球，手亦非木板，拍球若不能運用手指力量，管束則必致失其功用。拍球時，手指的姿勢，應手指分開，微曲如攏物然，切忌以手掌打球，臂及肘均微曲，臂肘腕三部須成爲整個的動作，腕不可上下。

攔動，手指不可急迫，因急迫易亂，則失去管球之能力，應常常練習左右兩手換拍習慣，以資應用。

4. 拍球的高度 拍球的高度，應在腰部與膝部的中間，過高，球行遲，過低，拍不起，拍者既吃力，又難管理。但在對方防守空虛，拍高即可擲籃時，亦不防拍之稍高，以便一拍擲籃。步伐之長短，與球行之高度，有聯帶關係。平時應常常練習長步短步之拍球方法，以期場上運用自然，否則快慢高低不一致，決難如意。遠距離極速度的拍球，尤應特別注意，因若遇有對方後防無人時，距籃雖遠，拍球前進，即可擲籃，時機不容或緩。倘拍球不利，必致坐視良機失去。

二 拍球的時機

籃球的運球，固在傳球，其次即為拍球之動作，倘拍之得當，比賽上利用拍球制勝之機甚多。練習拍球，第一即須明瞭拍球之方法；第二即應認識拍球之時機，不應拍而拍，廢力無補於事實，且失機誤事，應拍而不拍，坐視良機。

難收事半功倍之效。茲將拍球之時機分述如下：

1. 離籃有路可通，本人握球在手，前無可傳遞之隊員，近有對方來搶，應拍球前進，既可脫險，又可擲籃。

2. 隊員蝟集籃下搶球，一旦得球到手，不能傳出，應向場之兩邊拍出，然後再傳。一方面可脫險，一方面另闢新途徑，以解對方之包圍。

3. 本隊隊員被對方防守甚嚴，應拍球誘對方前來搶球。如是對方防守既破，立時即可將球傳給本隊員。

4. 前鋒接得中鋒跳球，無法傳遞，應拍球脫險，事後擲籃傳球均可。

5. 作轉身動作，如爲免與對方相撞，可用拍球法避之。

6. 用手將球完全打過對方頭頂，仍可前跑，繼續拍球。

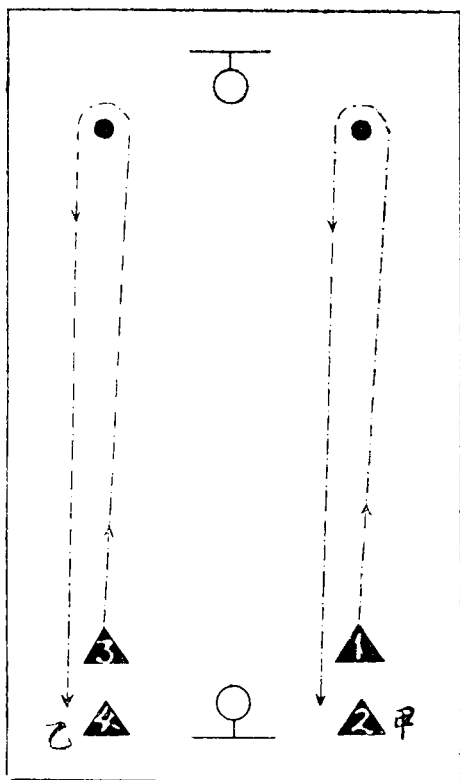
7. 對方將防線佈置已妥，我方隊員深入對方防守區，應拍球至對方最前線，然後傳球，以期穩妥。此時若不拍而用遠距離傳球，最易被人劫住。

8. 拍球前進，如前面有對方來搶，應繼續向前拍，距對方三碼時，用極速度的拍法，向左或向右拍去，以避免對方把守。俟對方起動，則球已拍過，但此法若不成功，應另設他法，不可勉強硬拍。

三拍球的停止 拍球之功用，在乎拍法之適宜，倘亂拍不已，其誤事尤甚。茲將拍球應停止之時機列下：

1. 拍球時應時刻注意傳球的機會，時機一到，立即停拍，將球傳出。
2. 拍球前進，遇有本隊隊員看出機會，示以索球暗號時，應立即傳之。
3. 若本隊二人攻對方一人時，一人拍球前進，一人被對方把守，應拍球誘對方搶球。如對方中計，應將球傳與本隊員，倘不中計，應拍球直向前進擲籃。
4. 拍球前進，對方來搶，無法再拍時，應變更計畫，傳球擲籃均可，不可作無意義的對抗。

拍球實習法



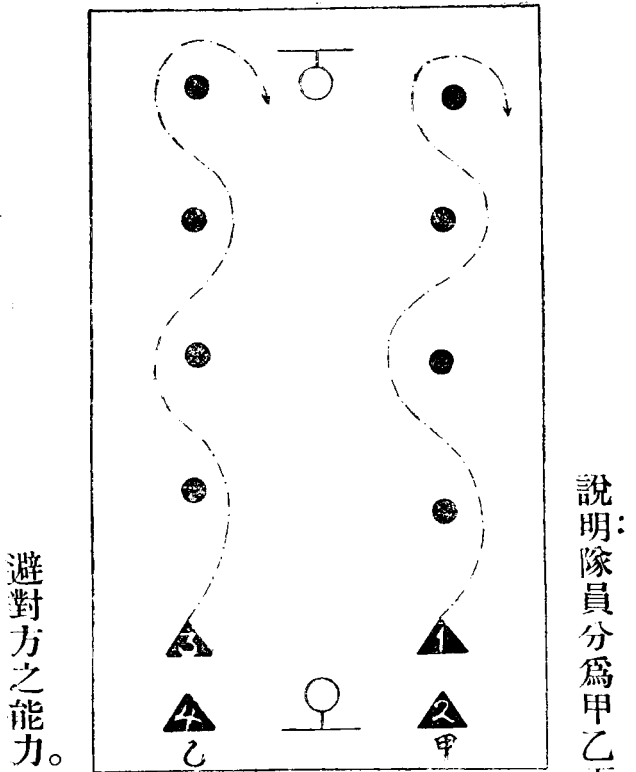
第 四 十 六 圖

(一) 拍 球 實 習 法 圖

表測驗其拍球速度。拍球至籃前時，同時練習擲籃亦可。

而返，再由第
二人繼續拍
行，如圖拍時，
應注意拍球
的姿勢。為鼓
舞隊員興趣
起見，可令兩
組作接力比
賽，或用計時

說明：隊員分爲甲乙丙組，每組在場之一端站成豎排，在場之他端線前
用物樹立標幟兩個。練習時，每組各拍一球，繞行一週，經過該標幟



避對方之能力。

說明：隊員分爲甲乙兩組，每組在場之一端，

站成豎排，場

樹立標幟數

個。練習時兩

組隊員各拍

一球，按標幟

旋繞球行如

圖。此法可用

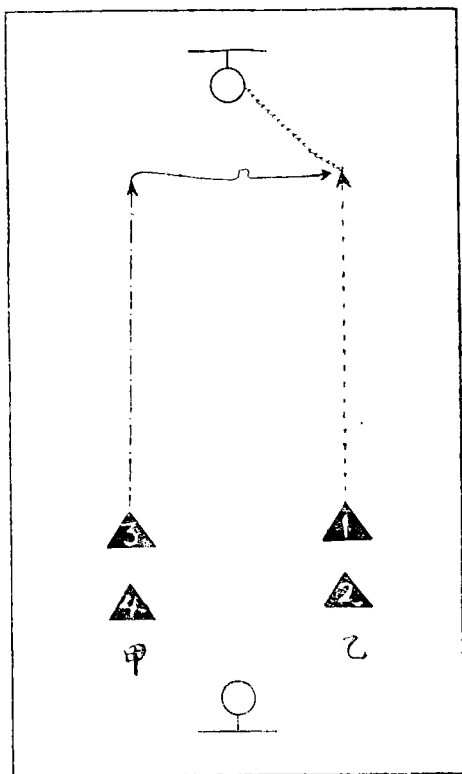
以練習隊員

拍球轉身躲

圖七十四第

(二) 圖法習實球拍

換練習。此法可用以練習拍球，進攻，傳球，擲籃，之技能。

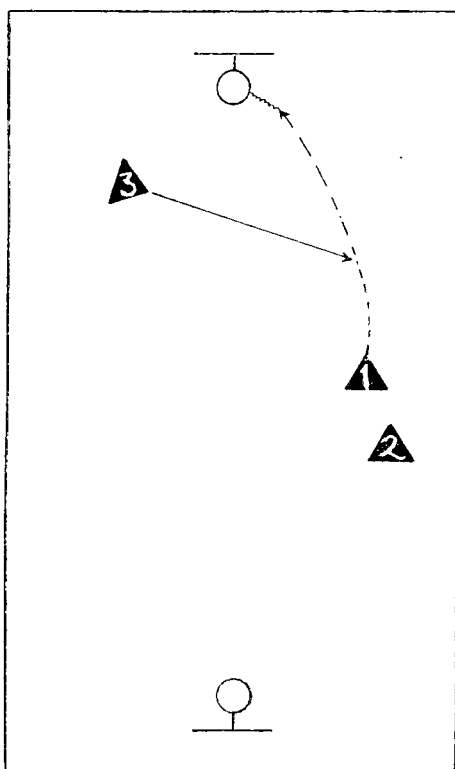


說明：隊員分爲甲乙兩組，甲組專司拍球，乙組尾隨甲組後面，如圖甲組

圖 八 十 四 第

(三) 圖 法 習 實 球 拍

▲拍球前進，乙組▲尾隨▲的後面，拍球至籃前時作前轉身，傳球與▲，▲得球擲籃，▲再接球拍回。以此類推，交



圖九十四第

(四) 圖法習實球拍

球，擲籃，之聯合技術，前跑及拍球均應用極速度的跑步。

迎球，接球，拍以練習前進去。此法可用類推，繼續作球，擲籃。以此球，接球後拍責，▲前跑迎專司傳球之邊，如圖▲▲▲

說明：隊員在場之一邊站成一豎排，如圖▲▲，另一隊員站在場之對

第八章 擲籃法

擲籃爲籃球遊戲中最後之目的，他如傳球，接球，拍球，轉身等，皆爲輔助達到擲籃之工具。倘上述各項動作，皆練習純熟，而擲籃不中，亦屬固然，擲籃關係全局勝負實至鉅也。自然，擲籃一事，凡作籃球戲者，無不希望百發百中，尤其是比賽緊張，分數相等，勝負難分時；此時倘得有擲籃機會，其寶貴與希望一擲而中的心情，直達到沸點以上。但擲籃自然不能說有百無一失的把握，然而在一個擲籃的能手，若在應當擲中情形之下，決無不中之理；縱擲而不中，亦有相當原因，決不是漫無意義不可查知的。然則，擲籃之中與不中，其故安在？或練習時能擲中，比賽時反無把握，其故又安在？所謂擲中之能力，由於天賦歟？抑由於人力訓練而來歟？實際上，天賦的能力固有，倘訓練得法，亦可成爲擲籃的好手。最重要者，不論天賦能力之有無，練習時不可不腳踏實

地去練。普通隊員，皆喜隨意利用個人花巧方法擲籃，以爲得意，殊不知擲籃的方法，雖各有不同，決無亂擲成功之理。傳球之方向，與接球的地位，時間之差別，遠擲近擲之分別，對方搶球之情形，均各有不同，故擲籃的方法，亦必因時制宜，不可若根本不循規蹈矩練習，一味隨意亂投，斷無倣倖成功之希望。自然，循規蹈矩的練習，初學自覺甚難，然日久成習，方法嫻熟，成績立顯，收效莫大。擲籃不可呆板，但若自己能力不够，一旦羨人的新花樣，自出心裁，以求一般人稱贊，結果必致自誤。

擲籃準確與否，練習自然是很重要，但除練習外，尚有兩點是與擲籃很有密切關係的：一爲擲籃的諧和力，一爲擲籃的基本動作。練習可以佔擲籃成功的成分百分之四十；上述兩點，可以佔百分之六十。所謂擲籃的諧和力，爲眼睛、肌肉、腦筋，諧和起來，所產生的判斷力。眼睛判斷距離之遠近，肌肉根據眼睛所判之距離，及腦筋所思，而行擲籃，三者有聯帶關係，缺一不可。例如：

專靠眼睛與腦筋，而肌肉緊縮，缺乏知覺，亦無濟於事。

所謂基本動作，包括身體，雙臂，握球姿勢，及球行路線等。身體及臂，均有隨球向前的姿勢。擲籃時，雙足並立，或球跑均可。由跑的姿勢擲籃最佳，因其動作自然。擲時，雙臂要平行，切忌偏移。執球要用手指，不可用手掌。力量要平均。球行路線，角度要在三十至四十度。擲時不可過猛，亦不可慌急。出球要自然。精神應貫注，不可漫散。有因擲籃時，對方見勢來撲，發生顧慮，猶預現象，如此不但失掉擲籃機會，便勉強投擲，亦難有準確力。練習時，對上述諧和力及基本動作，應特別注意。但一個隊員，其擲籃姿勢，由於多年經驗而得，用時具有把握，日頗著成效者，不可強使其更改，應稍加以指點，則成效更大，進步更多。擲籃方法甚多，不可拘於一法，各法應練習純熟，以便因時制宜，分別實用。

第一節 擲籃的方法

一 腹前擲籃法 普通用此法，雙手握球下垂，至大腿前，雙足左右分開，或前

後交叉立。擲時，雙臂伸直，作向前上舉的動作。球出手時，須在雙臂伸直後，擲時手指使球作內轉的力量，先向上跳一步，然後再擲亦可。此法為擲籃各法中，最容易最準確最自然之方法，初學之青年，多喜用之，因此法多用肌肉的

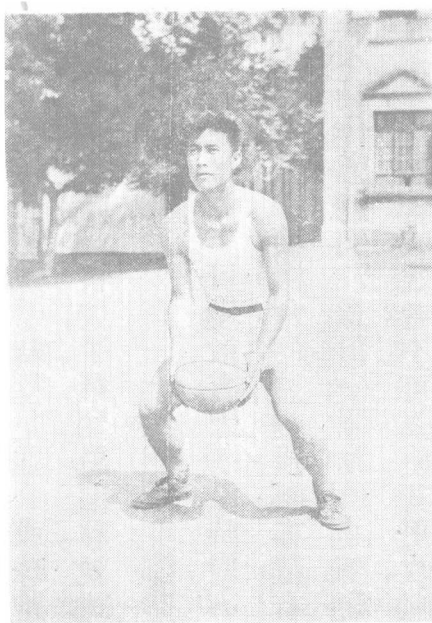


圖 十 五 第

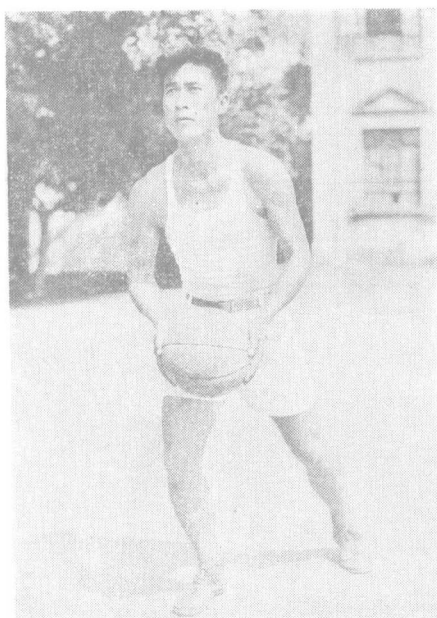
(一) 圖法籃擲前腹

此法握球在大
腿前膝蓋上，雖
屬準確，然因流
弊甚多，今多不
用之。

仲張，比較容易，如對方無人在前阻止時，用此法最好，然此法流弊亦多，應特別注意：(一) 太費時間，接球不定在腹前，由他處得來的前，再移至腹前擲籃，

擲 籃 法

不但費時，且易被人截去，(二)球離籃過遠，球出手後，必定為大弧線，較他法擲籃，總遠在二三尺，對方極容易將球攔住。此法近來多不用，殆即因此。然此



第十五圖

(二) 腹前擲籃法圖

此法擲時，雙足開立，或前後交叉立，握球較前法稍高，提至腹前，如前無對方阻礙時，頗有效力。近人用此法者頗多。

法若稍加以改變，將球提至腹上，則適當多多矣。

二胸前擲籃法 此法為擲籃法中，施用最便者，遠近擲籃，均可用之。握球應用手指及拇指，不可用手掌，拇指與手指分開，約三四寸，如攏物然。手腕稍向

上彎，兩肘稍曲，握球在胸前。擲時手指稍用力，使球向內轉；雙臂伸直，將球送出，不可使球旋轉過甚，眼神隨向上行。球行路線不可太直，球入籃時，應成弧形，如墮物然。球行角度，應在三十五至四十五度之間。球行性質不可過硬，過硬易

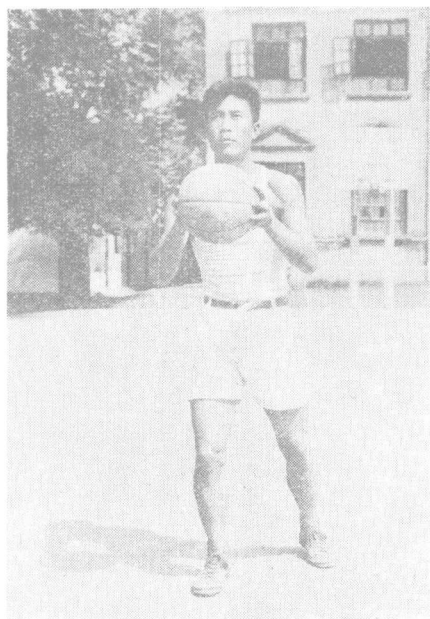


圖 二 十 五 第

(一) 圖法籃擲前胸

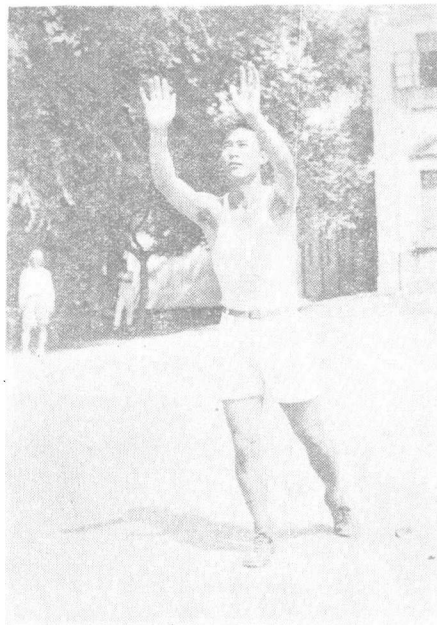
擲時握球用手
指，不可用手掌。
提球在胸前，眼
要注視擲之方
向，全身應自然，
不可呆板。

碰遮板而回，應柔而有力。擲時，如將球放入籃中，擲之高度，應在鐵圈上一二尺處為目標，過高過低均不可。擲時一走一跳，或立定均可，但注意不可犯執

兩步的規則。

三肩上擲籃法

一個隊員，得球靠近籃邊，對方緊緊防守時，用此法擲籃最



第五十三圖

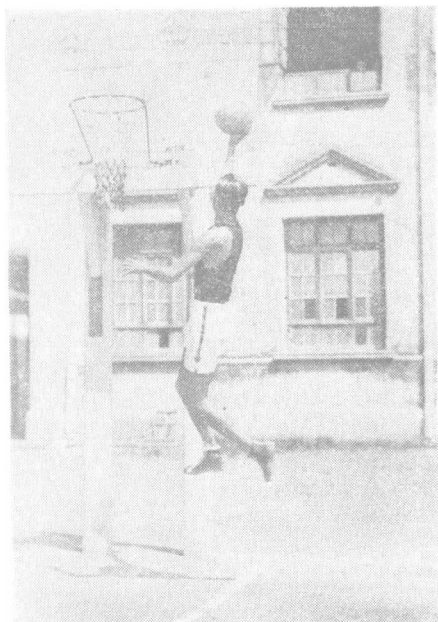
(二) 胸前擲籃法圖

球出手時，手與身體均有隨球向前進攻的姿勢，擲後不可有回後退守的動作。球行的角度約三十至四十度為合宜。

擲籃法

妙。擲時，用單手雙手均可，但用單手者較多。用單手時，臂須向上伸直，同時跳起，跳到最高度，臂應一直上伸，離籃已近時，將球托入籃中。擲時，手腕不作轉的動作；因一抖便不能準確。在籃之右方，用左手擲時，手指應向內轉，籃左用

右手擲時，手指向外轉，且須用手指送球直上，輕輕托入籃中。擲時不論在左在右，必使球碰板入籃，因遮板面積很大，球碰板不論高低左右，轉與不轉，均有入籃的可能。若在當中籃前擲時，應不使其碰板，直托入籃。



圖四十五第
(一) 圖法籃擲上肩

在近擲籃時，若在籃之左右擲時，應跳起，臂一直上伸至最高點時，方可出手，球應碰板擲中。

四翻身擲籃法 此法適用於距離端線過近，或拍球前進，或接球背正向籃，或由左方得球，必須繞到右方擲籃時，均可用此法。擲時，身向後彎，同時轉身，

雙臂上舉過肩，躍起時，雙臂伸直，將球托入籃中。

五騰空擲籃法 近來打籃球，必須以快制快，方可有制勝之機會。二隊勝負之分，只在能否利用快的機會。有時擲籃機會非常急速，在間不容髮的時候，

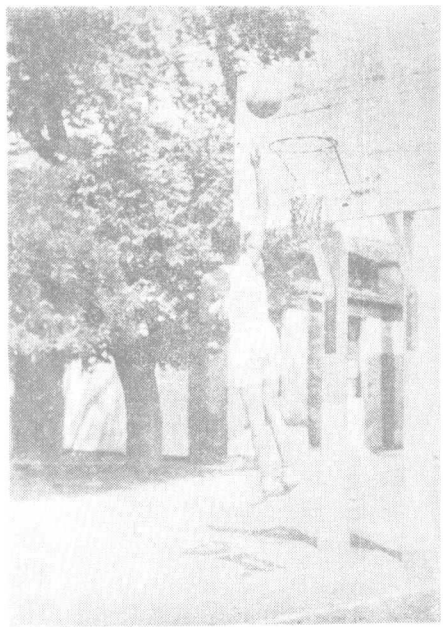
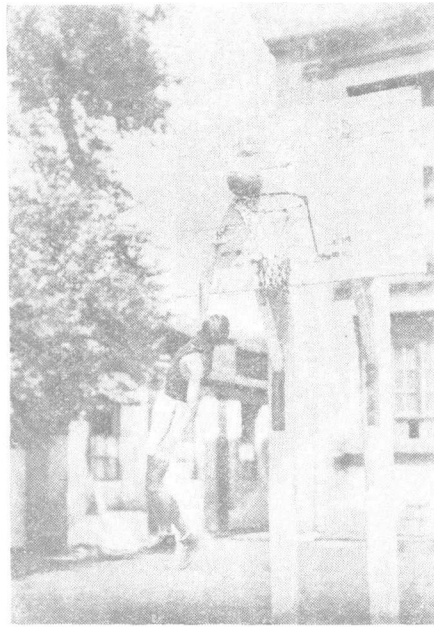


圖 五 十 五 第
(二) 圖 法 籃 擲 上 肩

在籃前正面近
擲籃時，應跳起
臂向上伸，將球
托入籃中，不可
碰板。球的高度，
應過籃二三寸
為合宜。

稍一遲緩，機會立失。自然，擲籃時，均願有穩妥從容的機會，但對方搶奪不休，事實上絕不可能，必須快中又快，方能濟事。騰空擲籃，即為擲籃中最快的方

法。在近擲籃，或由遮板接得碰回的球，應立刻躍起接球到手，不待球下，順手即時擲籃。若接球後，落地移至胸前再擲，勢必為對方所阻，甚至被人搶去。此法在人羣蟻集時，跳起搶球為第一步動作，跳起高度與球相遇之時間，必須



圖六十五第

此圖表明得球在籃下距
翻端線過近，無法擲籃時，可
身向左前進一步翻身將球
擲托入籃中。擲時，臂要伸直，
籃上舉過肩，目要注意遮板，
法但非必要時不可輕用，有
圖因求美觀而故意作翻身
動作者，殊為不當。

恰當，手指用力如排球持球犯規然，切忌用手打球，擲時單雙手均可。
六鈎手擲籃法 拍球前進，或接球遇有對方隊員阻止時，可用時手擲籃，最

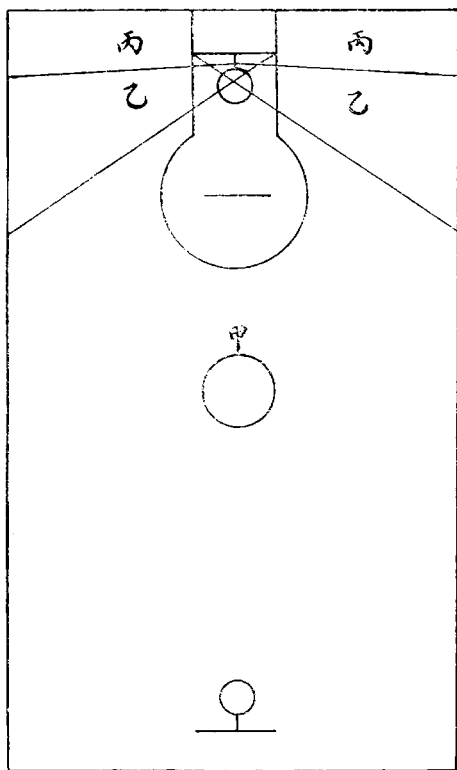


圖 七 十 五 第

圖 度 角 行 球 籃 擲

爲方便。動作與姿勢，與鈎手傳球相同，可參考本書第六章第二十八圖。

第二節 擲籃的秘訣

一 擲籃能用雙手，必用雙手，用力要平衡，非至萬不得已時，不可用單手。

球先碰遮板，折入籃中。

此圖表明擲籃球行之角度與擲籃地點，在甲丙的區域內擲籃，應使球不觸板，一直落入籃中，在乙的區域內，應使

二 在當中距籃稍遠時，擲時球行路線要高，成弧形，角度在三十至四十度之間。球入籃如墮物然，以不及遮板爲佳。但在兩邊投擲時，以由遮板碰進籃中，較爲穩妥。

三 比賽時，因雙方地位不同，景況各異，擲籃時，必須諳習各法。在場的各角，不論任何地點，均有擲籃的能力，方可應付得當，不可漫無思索，隨意亂擲。常見多數隊員，因接球稍低，毫無目的，隨意一擲了事者，殊屬不當。

四 擲籃須要極端穩準，雖在對方嚴重逼迫之下，亦須動作自如，不可氣餒屈服，自相驚擾。

五 擲籃不中，應設法接得由遮板碰回的球，以便再擲，或傳與他人，因原擲籃者之得球，較他人比較容易。常見有隊員擲籃，以爲必中，鵠立籃下，不隨球前進搶球者，最爲大錯。

六 擲籃當有準確的判斷力，當擲不擲，與不當擲而擲，全隊合作力，必因而

渙散。

七 應先訓練近擲籃，然後再訓練遠擲籃。遠擲籃不可輕易濫用，因遠擲籃比較不可靠，準與不準，完全在比賽場上情形及幸運如何。一季中由遠擲籃奏效者，歷歷可數，但因情形所限，非遠擲不可者，亦不妨遠擲。

八 無論在何處比賽，須先明瞭該場遮板之性質，方向，及擲籃與光線等之關係。

九 擲籃不中，球出界限，應立刻退到相當地點防守，不可呆立不動。

十 左右前鋒常爲躲避對方防守計畫，跑到場子兩角，殊不知由兩角擲籃，最難擲中，因其目標太小。

十一 對方無人防守，擲籃時自當持穩，但持穩過度，不發生鬆懈，便會因自信心太深，反不能擲中。故無論在何種情形之下擲籃，應全心全力，處之自然。

十二 距籃已近，擲籃本應百發百中，但有時反不能投入者，以爲擲的力量

不準，實則大半因為隊員向前跑的地位不恰當。擲時距籃太遠則失却準確力，過近籃在頭上，亦無法投擲，所以隊員前跑接球與擲籃地位之考究，練習時應特別注意。

十三 擲籃本為進攻勢，非退守勢，若接球後，作退一步的動作，然後擲籃，以為較為準確，其實退一步時，因時間上的延誤，精神上渙散，反致不能準確。故接球擲籃，均應有前進的精神，不可後退。

第三節 擲罰球

常見各大比賽，勝負之差，僅為一分，以成績相攷，只在擲罰球之擲中成分之多少。由此足證擲罰球之能否命中，關係全局勝負上最大。擲罰球之法甚多，普通所用不外下列二種：

一 腹前擲法 兩足開立，全身作半蹲式，雙臂稍曲，兩手握球在大腿中間，擲時雙目注視籃方，球在雙臂伸直後出手，見第五十及五十一兩圖。

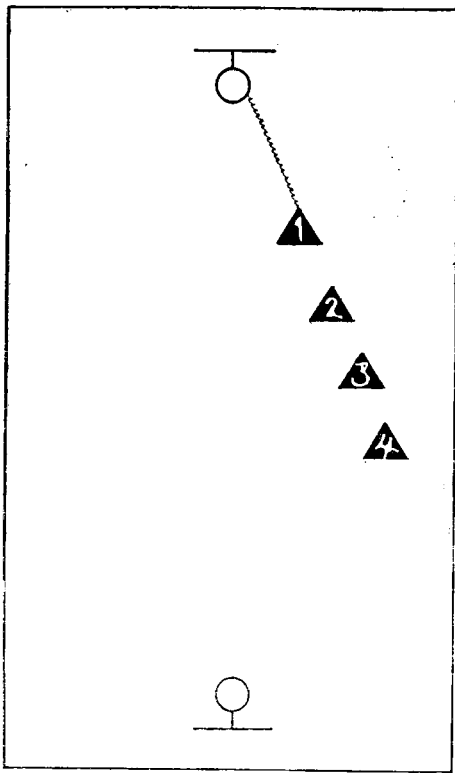


圖 八 十 五 第

(一) 圖 法 習 實 籃 擲

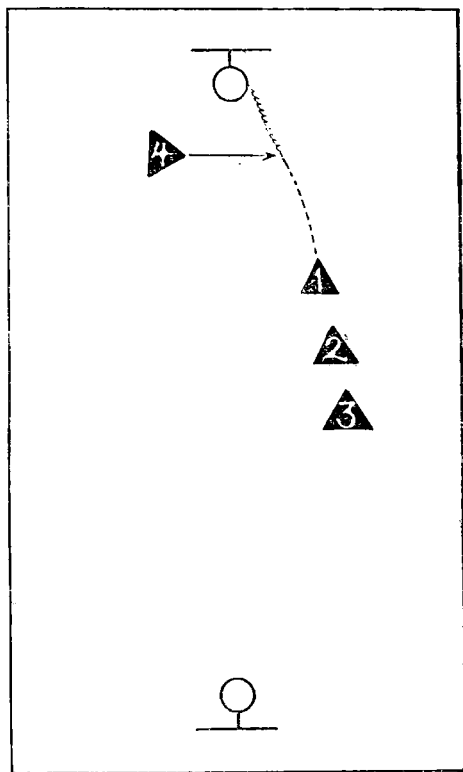
此類推，繼續練習。

排，練習近擲
 籃，如圖▲先
 起，始擲▲向
 前，接▲擲中
 或，由遮板碰
 回，的球，繼續
 再，擲▲擲後
 跑，到排尾，以

一胸前擲法 兩足左右開立，或前後交叉立，約十吋遠，以保持體重平衡。不論用何種擲法，肌肉不可呆板，頭頸不宜搖動，見第五十二及五十三兩圖。

第四節 擲籃實習法

說明：隊員在籃之左右或前面列成一豎



說明：隊員在籃之左右，或場之中間，列成一豎排，另一隊員司傳球

類推，繼續練習。隊員在▲接球時向前接球，應以極速度跑步，與▲再接球擲籃。以此傳球責任，可輪流担任。

圖九十五第
(二) 圖法習實籃擲

責任，如圖：▲司傳球，▲向前接球擲籃，無論中與不中，▲擲籃後，即跑到排尾，▲接球再傳與▲，再接球擲籃。以此

員前跑尋覓適宜地點接球擲籃之能力。

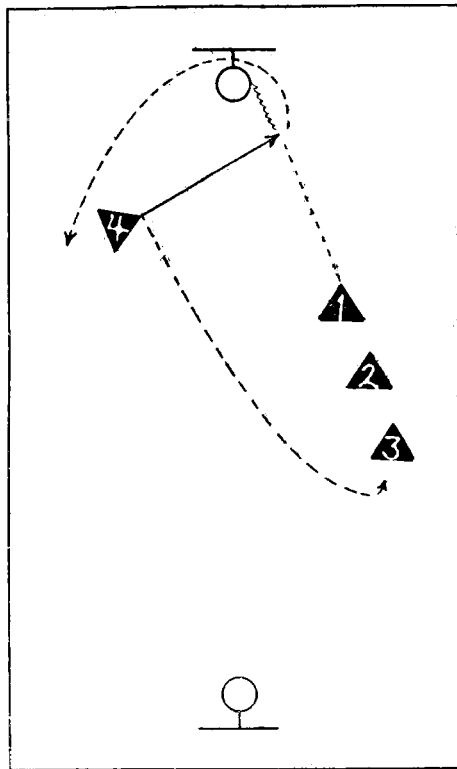
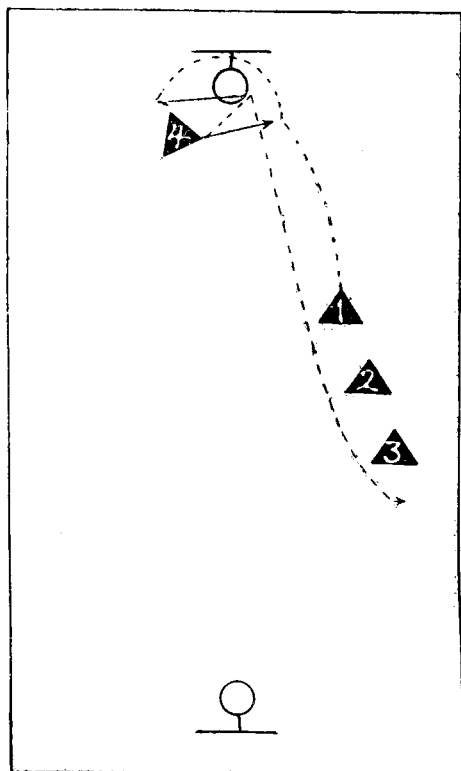


圖 十 六 第
(三) 圖 法 習 實 籃 擲

說明：隊員在籃之左右或場之中間，列成一豎排，由另一隊員負傳球責任，如圖：▲傳球與▲擲籃，無論中與不中，▲將球接得回傳與▲，即

跑到▲的後面，▲再傳與▲，▲接球擲籃，▲傳球後跑到排尾，▲改負傳球責任。以此類推，繼續演習。此法可練習隊

接球擲籃。以此類推，繼續練習。



說明：隊員在籃之左右或場之中間，列成一豎排，如圖：▲起

圖一十六第
(四) 圖法習實籃擲

始傳球，▲向
前接球擲籃，
不論中與不
中，跑到▲的
後面，▲接球
後即傳與▲
傳球後跑到
排尾，▲改負
傳球責任，▲

說明：隊員在籃之左右或場之中間列成一豎排，球由▲傳出，▲向前接

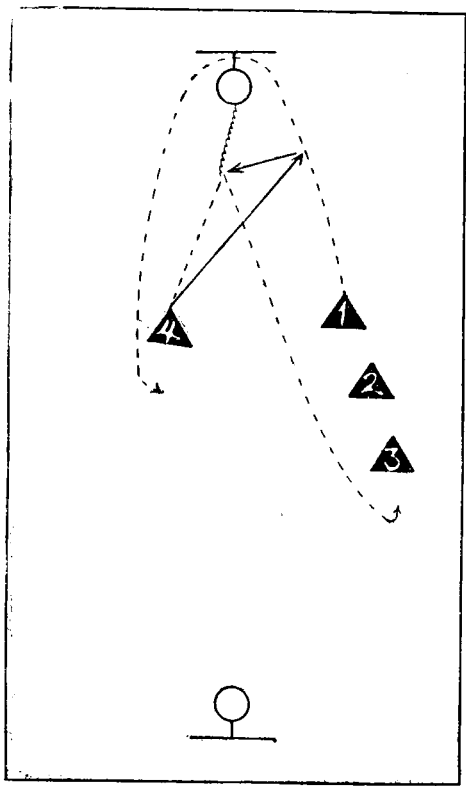
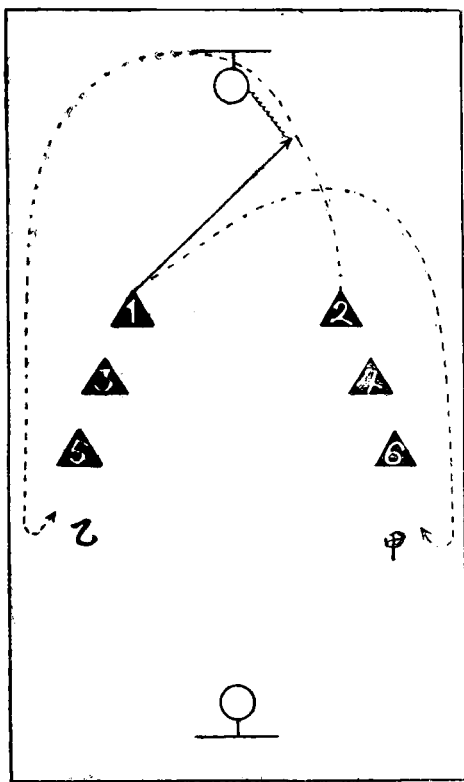


圖 二 十 六 第

(五) 圖 法 習 實 籃 擲

球，▲傳球後
前進至籃前
接▲之回傳
球擲籃▲傳
球後進到▲
之原位，負傳
球之責，▲擲
籃後，傳球與

▲退至排尾。以此類推繼續練習。用此法可以練習隊員彼此往來
循環傳球擲籃之技能。



乙組排尾。以此類推，繼續練習。

說明：隊員分爲甲乙兩組，左右列成二豎排，乙組專司傳球，甲組專司擲

圖三十六第

(六) 圖法習實籃擲

籃，如圖：球由
▲傳出，▲接
球擲籃，不論
中與不中，將
球傳與▲，▲
傳球後跑到
甲組排尾，▲
傳球後跑到

跑到乙組排尾。以此類推，繼續練習。此法可用以練習隊員近傳球
循環擲籃之技能。

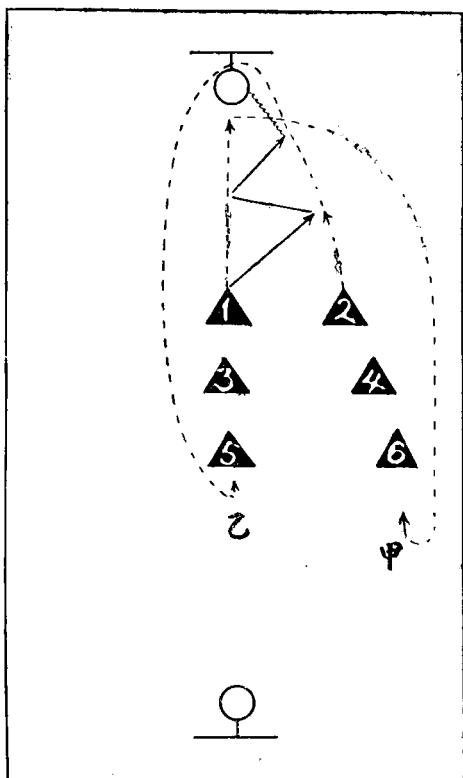
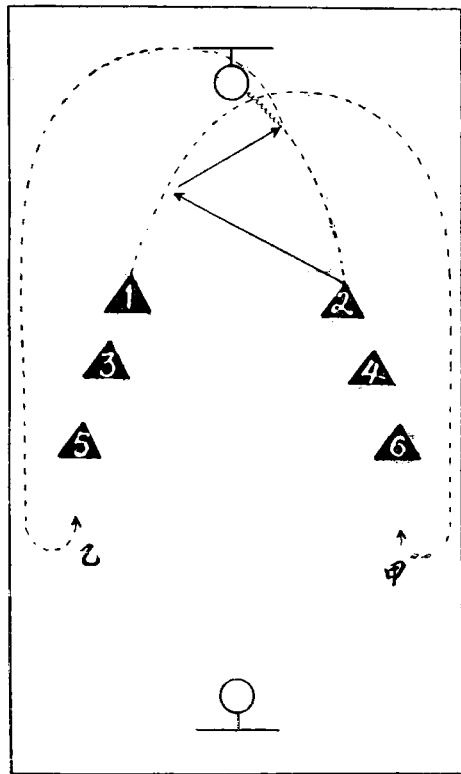


圖 四 十 六 第

(七) 圖 法 習 實 籃 擲

說明：隊員分爲甲乙兩組，甲組在場邊列成一豎排，乙組在場之中間列成一豎排，甲組司傳球，乙組司擲籃，如圖：球由▲傳與▲，▲前進接▲之回傳球，▲傳球後前進，▲再回傳與▲，▲接球擲籃，不論中與不中，▲將球傳與▲，即跑到甲組排尾，▲擲籃後，



說明：隊員分爲甲乙兩組，在場之端線前列爲豎排，如圖：

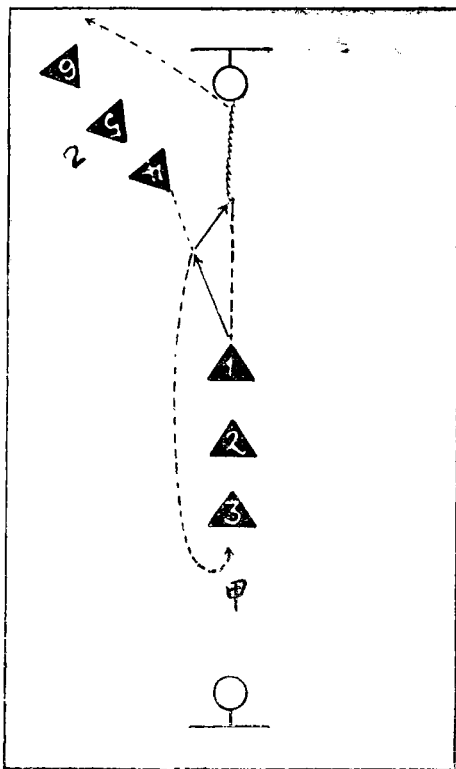
圖 五 十 六 第

(八) 圖 法 習 實 籃 擲

跑到甲組排尾。以此類推，繼續練習。

由 2 傳與 1，
 2 前進接 1
 之回傳球擲
 籃，2 擲籃後
 不論中與不
 中，即跑到乙
 組排尾，1 將
 球傳與 4，即

跑至乙組的排尾。以此類推，繼續練習。

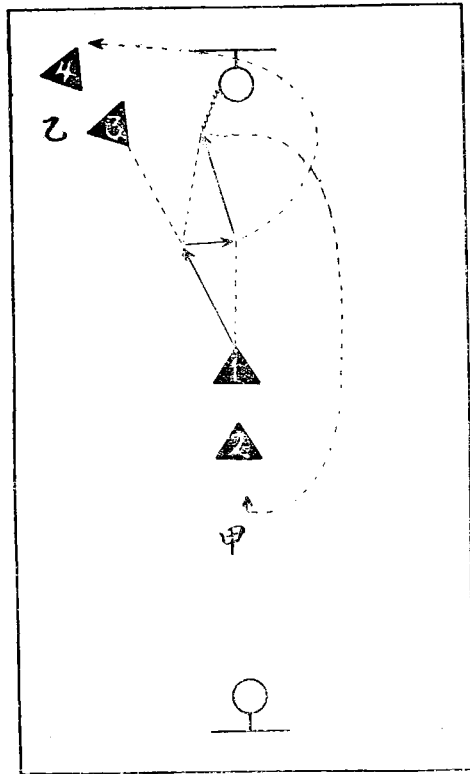


說明：隊員分爲甲乙兩組，列爲豎排，甲組站在籃前，乙組站在場之一角，

圖 六 十 六 第

(九) 圖 法 習 實 籃 擲

如圖：▲向前接▲之傳球，回傳與▲傳球後跑到甲組排尾▲接▲之回傳球擲籃，不論中與不中，將球傳與甲組，即



到乙組排尾。以此類推，繼續練習。

說明：隊員分爲甲乙兩組，列爲豎排，甲組在場中，乙組在場之一角，如圖：

圖七十六第

(十) 圖法習實籃擲

▲接▲之傳球，回傳與▲，▲前進再接▲之傳球擲籃，不論中與不中，將球傳與甲組，即跑到甲組排尾，傳球後跑。

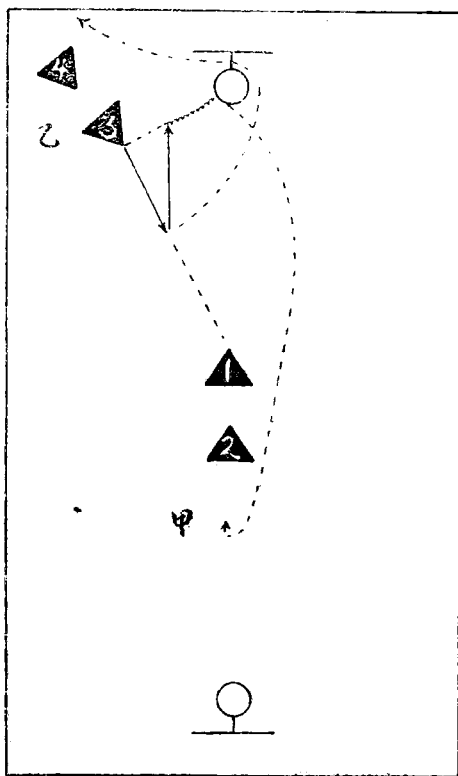


圖 八 十 六 第

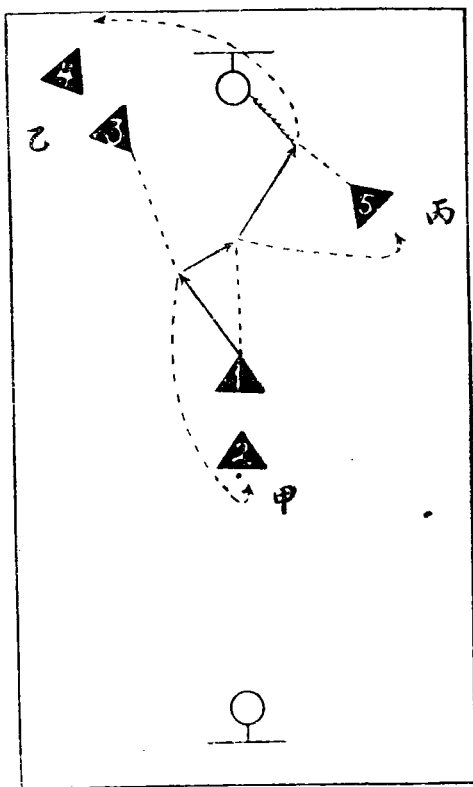
(一十) 圖 法 習 實 籃 擲

說明：隊員分爲甲乙兩組，列爲豎排，甲組站在場中，乙組站在場之一角，如圖：球由乙組傳出，△傳與▲，傳球後進至籃前，接▲之回傳球擲

此法可練習隊員在場角得球，不擲籃時，可練習在籃下回傳之敏捷動作。

籃擲後▲與△均向前搶球，不論誰得球，均應將球傳與▲，▲跑到甲組後面，▲跑到乙組後面。以此類推，繼續練習。

說明：隊員分爲甲乙兩組，甲組站在籃前，乙組站在場角，另一隊員站在丙處，如圖：球由▲傳出，△向前接▲傳球後前進接△之回傳球，此時△速向籃下前進，接▲之傳球擲籃，不論中與不中，將球傳與甲組，▲傳球後進至丙處，△傳球後跑到甲組的排尾，▲擲籃後跑到乙組的排尾。以此類推，繼續練習。此法可用以練習隊員三人聯



圖九十六第
(二十) 圖法習實籃擲

隊員三人聯

合動作。例如：隊員在對方場角得球，不得擲籃，然對方注意已集中於左方，另一隊員乘人不備，由右方進，立時將球傳回，易地進攻。

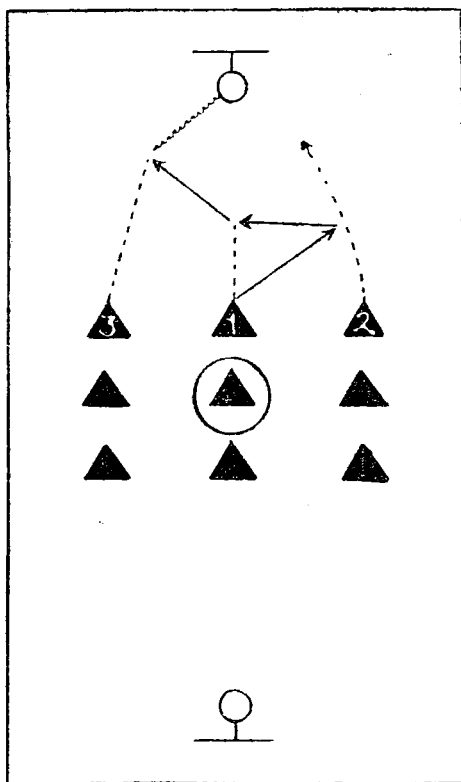


圖 十 七 第

(三十) 圖 法 習 實 籃 擲

擲籃。以此類
推，繼續練習。
常見比賽時，
有隊員三人
進攻，得球在
手，又復失掉
進攻機會者，
即因傳球不

說明：隊員在籃球前每三人組為一排，練習三人一齊向上搶球擲籃之
能力。如圖：球由▲傳出，▲向前接，再回傳與▲，▲進至籃前接▲之傳球

熟所致，此法即為發展此項能力，以免坐失良機，不能進攻。

第九章 足部及身體動作

所謂身體及足部動作，包括足部起動，停住，旋轉，及身體躲避等。籃球自從注意足部動作以來，意味更覺濃厚，藝術上進步，亦日益增高。在接球，傳球，擲籃，拍球等動作，幾無不藉上述足部及身體動作上的巧妙，以求制勝。此項動作學習本極簡易，但比賽上能運用自然則極難。一個受過訓練的隊員，和一個未經過訓練的隊員，只以足部動作上觀之，便顯有不同，因起動，轉身，停住，躲避等，倘用之得當，不論手中有球與否，均能躲開對方把守，比賽上亦覺裕如。兩隊比賽勝負強弱之分，足部及身體動作關係極大，不可輕忽視之也。

第一節 起動

一位百米短跑家，起跑與其勝負成績之關係極大，設二人比賽能力相等，一人起跑落後，必致失敗。故短跑一聞槍聲，立即作極速度的起跑動作。在

籃球運動中，雖無放槍起跑之發令，但在進攻襲擊對方不備，及躲避脫離對方嚴密把守時，時機上所予之暗示，較放槍發令尤爲明顯緊迫，在短跑起跑不過一次，四十分鐘的籃球賽中，所謂類似起跑應行起動之時機，不知若干次。常見有隊員因起動遲緩，因而失掉機會者，不知凡幾，甚而有機擲籃可操必勝，然隊員坐視良機失去，其原因不外起動過慢所致。起動的正當姿勢，是在能應付左右前後上下環境，應時刻保守此項姿勢，以便按時所需，應付裕如。起動最速之姿勢，兩足前後交叉開立，相距十數吋遠，左右相距十五吋及二十吋遠即可，雙膝稍曲，體向前彎，頭抬起，雙臂左右半曲，體重要平衡。

第二節 停住

停住者，即全身卒然停住之謂。在拍球前進擲籃，或拍球前進爲對方阻止時，或前跑接得來球時，均必須有立刻停住之能力，方免持球走兩步及侵人的犯規。一個籃球的名手，善於立時停住，其起動亦必敏捷。若隊員起動既

慢，停住亦無把握，實爲全隊之贅疣。所謂即刻停住，爲一足或兩足之立即停住，其力如汽車遇險，即時關閉然。停步時，雙足應開立，足尖稍向外移，雙膝稍曲，以免體向前撲搖動之弊，姿勢應便於向各方轉動。停步之快慢與球鞋之關係甚大，倘鞋不適足，極易受傷。停步之方法甚多，應先練習由跑停住，由跳停住，由跑中一跳再停住，由轉身後再停住等等。

第三節 躲避

所謂躲避，即避對方把守之謂。本人持球，對方來搶，拍球前進，對方來劫，前跑，對方來堵，若只用橫衝直撞的方法，結果必致侵人犯規，或被人把守，因橫衝直撞，動作明顯，決難制勝他人。身體上必須有巧妙躲避方法，聲東擊西，欲南而北，使人捉摸不清，莫明其妙，然後再有敏捷的動作，方能以智勝人。

第四節 轉身

轉身者，即足部與全身向左右前後旋轉之謂也。轉身之角度不一，有前

後四分之一轉身，二分之一轉身，四分之三轉身，及全轉身等轉法。轉身頗能表現個人的技術。在拍球前進，前跑進攻，有機擲籃而為對方阻止時，如不諳轉身技術，以躲避對方，則雖費力，亦難達到進攻之目的。擅長轉身者，其動作既省力，又能收事半功倍之效，蓋轉身為躲避對方最巧妙之方法。手中持球，一轉身背向後方，轉身後，作傳球擲籃，拍球前進均可，若手中無球，轉身脫開對方之把守前進接球，或進至相當地點，亦大好事。初學所犯之通病，在停足之點不恰當，故轉身措置失當，不但不能避開對方，或更陷於被包圍之境。欲免此弊，轉身時不可過早，因過早極予對方以充分準備之時間，及有改變方向之機會。轉身的方法，有立定、跑跳及跑時一跳等部位。無論在何種部位，轉身均應練習純熟，以便應用適當。

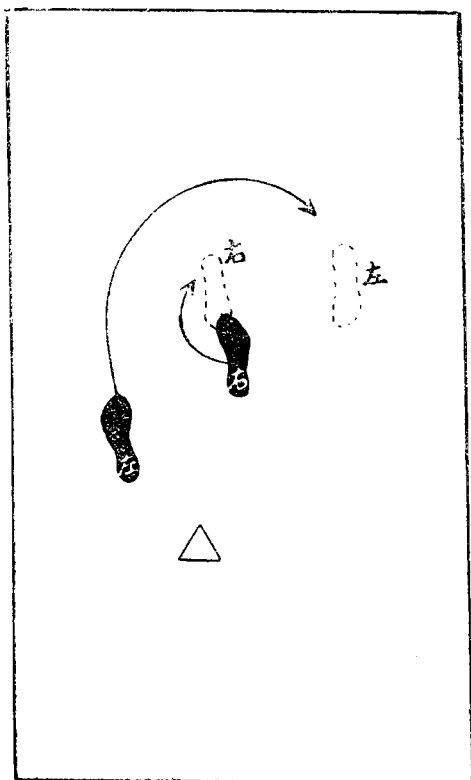
一前轉身 如對方在本人身後，可用前轉身來回躲避，轉身後向前拍球，傳球，擲籃均可。前轉身對於佯作傳球時之虛攻動作，最難使對方捉摸。在跑時

一跳而轉身時，應俟雙足落地，前後開立，膝稍曲，體由腰部方前彎後再轉，切不可在騰躍空中時轉身，以防跌倒。

1. 四分之一前轉身 作此項動作，以一足作樞紐，行轉九十度角度之轉身。如向左方轉，應以左足作軸，右足舉起向左方轉，左肩同時向下稍低，以便體重平均，全體重力全在左足上，轉時雙手持球於腹前，雙臂肘稍向外展。

2. 二分之一前轉身 此種動作，轉時與上述四分之一者相同，不過角度應轉至一百八十度，恰如向後轉之動作，轉時作軸之足，不可移動。

制度像數圖，特為說明如左：

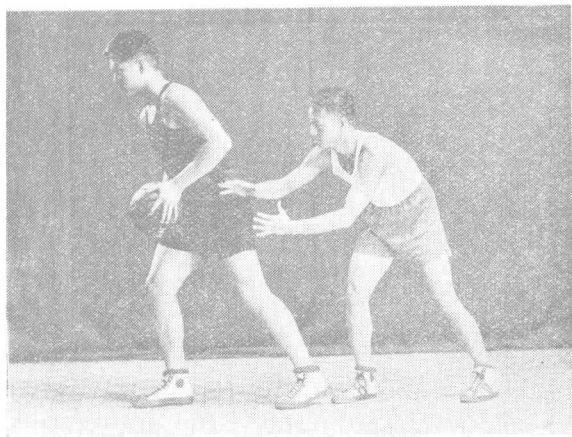


此圖解釋隊員被對方在後面把守，無法前進時，作一向右前轉身之動

圖一十七第

(一) 圖身轉前

作。轉時以右
足作軸，左足
舉起，右足不
可移開原位，
以免犯走兩
步之技術犯
規。茲為詳細
解釋起見，另



圖二十七第

(二) 圖身轉前

此圖表明預備作一向
右前轉身之動作，注意
雙臂持球向左右展開
之姿勢，以避對方由後
面之奪球，雙足前後左
右交叉立，以便起動之
敏捷。

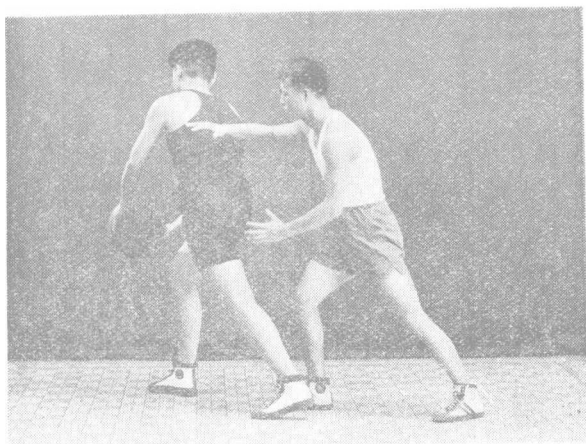


圖 三 十 七 第

(三) 圖 身 轉 前

此圖表明已起始
正向右前轉身，以
右足作軸，同時上
體及右肩均向前
下微彎，身體重量
移在右足上。

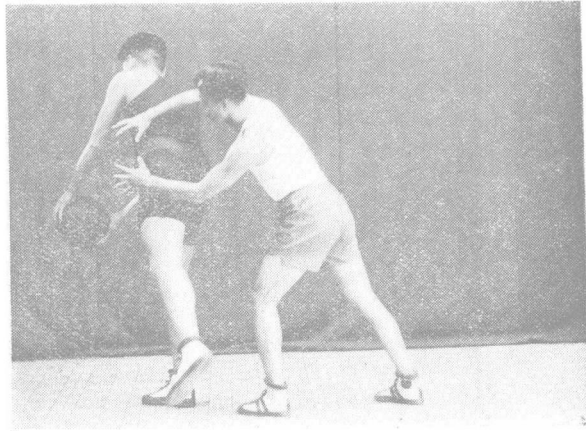


圖 四 十 七 第

(四) 圖 身 轉 前

二後轉身 此項轉身之動作，應在拍球前進，或前跑，或接球在手前面有對方阻止時，應利用此法，以爲躲避。或籃下持球欲擲籃不能，在此時機，應作後轉身，將球傳給其他隊員。但此種動作之實行，其時間與對方相距之距離，均

此圖表明已轉過
對方，正欲傳球或
拍球前進或擲籃
均可之姿勢。

應適宜，與對方相距一碼最爲合適，總以愈近愈妙。轉身時，向左向右之判斷，最關重要，如應向左轉，反向右轉，即球不致被人劫去，亦必犯侵人犯規。

1. 四分之一後傳身 作此項傳身，向左向右均可，轉之角度應爲九十度，其動作與前轉身正相反。如向右行四分之一後轉身時，應將在前方之右足提起向後轉，以左足作軸。

2. 二分之一後轉身 此項轉身與上述相同，但角度應爲一百八十度，轉後背向後方，傳球，擲籃，拍球，前進均可，但前進時須微有向前轉身之動作。

3. 全身轉身 作此項動作，與上述各法相同，但須稍用力。轉身後躲開對方防守，應即行擲籃或拍球前進。球須在作軸之足未離地以前先出手，若欲傳球或擲籃時，作軸之足可離地或跳起，但球必須在一足或兩足未着地時先出手，以免犯持球走兩步的犯規。若拍球前進，作後轉身動作後，應即行擲籃或傳球。

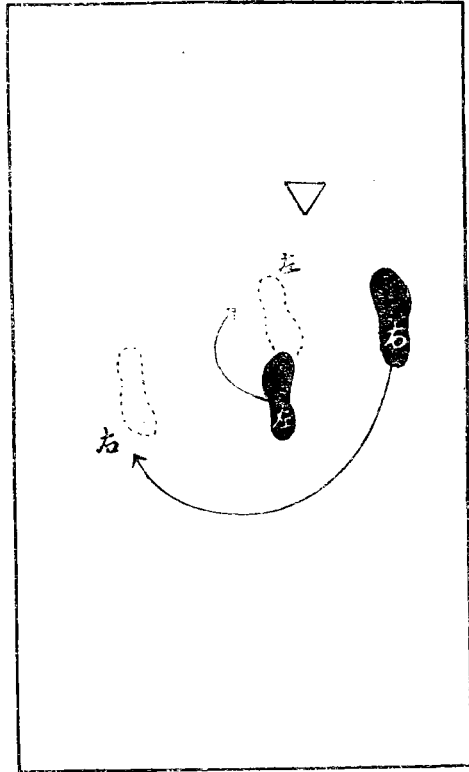


圖 五 十 七 第

(一) 圖 身 轉 後

此圖表明遇有對方迎面搶球時，作一向右後轉身之動作，以避對方之把守，轉時以左足作軸，右足舉起，轉時左足不可移開原位，並不可撞觸對方。

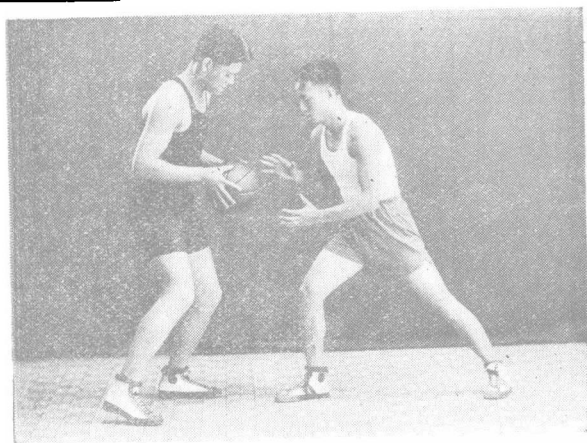


圖 六 十 七 第

(二) 圖 身 轉 後

此圖表明對方
迎面搶球時，正
預備採用向右
後轉身之動作
注意其握球及
起動敏捷之姿
勢。

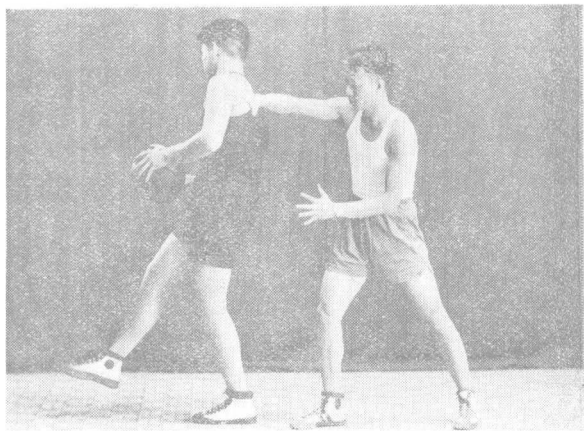


圖 七 十 七 第

(三) 圖 身 轉 後

此圖表明已起
始向右後轉身
之姿勢轉時以
左足作軸右足
向後舉起。

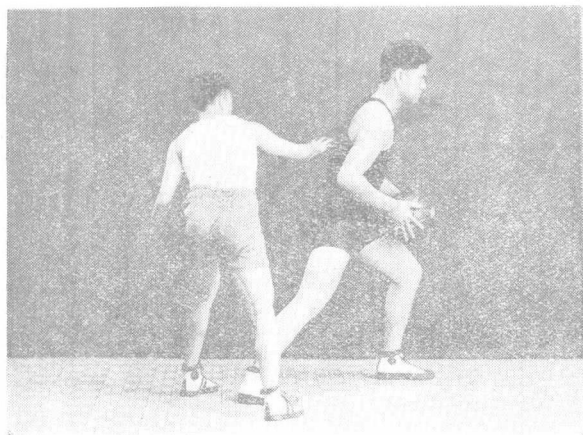


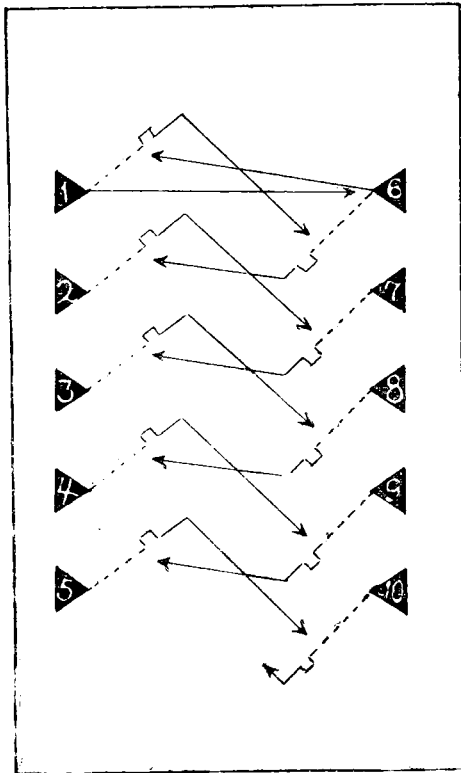
圖 八 十 七 第

(四) 圖 身 轉 後

此圖表明向
右後轉身，已
經轉過對方，
正欲準備傳
球或拍球前
進，或擲籃
均可之姿勢。
但轉身後，
而作軸之左
足，在球未
出手前，不
可移開原位。

三 轉身實習法

說明：隊員分爲甲乙兩組，球由▲傳起，▲將球傳與△，△將球再傳回給



均可。

進攻術圖解的標識

第七十九圖

(一) 圖法習實身轉

▲作一轉身，再傳給△，△作一轉身，傳給▲，▲作一轉身，傳給△，以此類推，接球者須向前迎接，轉身時或前轉身或後轉

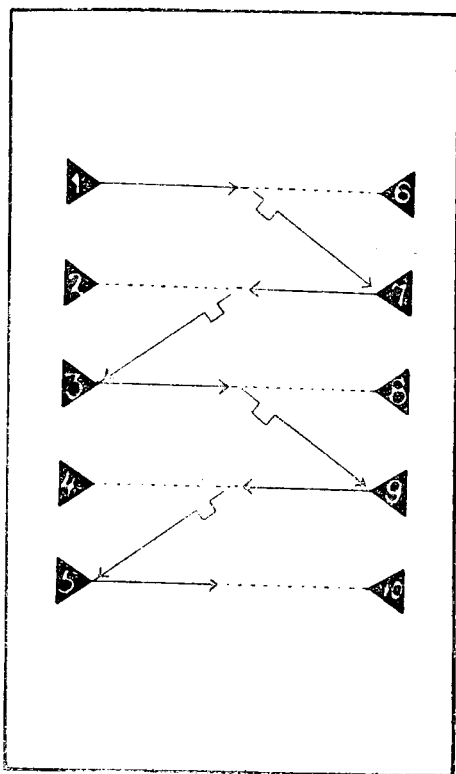


圖 十 八 第

(二) 圖 法 習 實 身 轉

說明：隊員分甲乙二組，球

轉身或後轉身均可。

由▲傳起，▲傳給▲，▲作一轉身傳與▲，▲傳給▲，▲作一轉身傳與▲，以此類推。接球者，須向前迎接，轉身時或前

第十章 進攻術

第一節 總論

關於隊員個人的進攻技術，本書第四章已有所述，本章所論，爲全隊的進攻法術。按籃球比賽與兩軍作戰然，雙方採用之陣勢不同，勝負之分，全在進攻防守術之優劣。夫既言戰，則進攻固爲第一要事，縱有時退而言守，亦不過藉守爲緩衝，一朝得機，仍須相機進攻，以求制勝。不過籃球之勝負，因時間上關係，及得分之多寡，與軍事作戰不同，蓋籃球戲之攻未必進，進亦未必勝，若只知進攻而不知防守，制勝敵人，誠大難事。若本隊長於防守，永不予對方以擲籃機會，從比賽起始，直至終了，使敵無計可展，亦不難操勝算。故比賽場上的勝負，有時固在進攻，有時亦在防守，不過進攻得法，防守亦省力甚多，使對方應付其防守不暇，更何能談到進攻。依本人經驗，比賽制勝，進攻佔百分

術 攻 進

8. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1.

進攻術圖解的說明

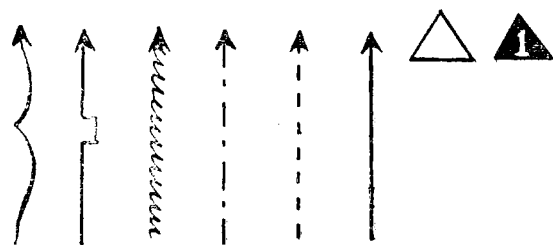


圖 一 十 八 第

- 1 代表本隊的隊員。
- 2 代表對方的隊員。
- 3 代表球行的路線。
- 4 代表人行的路線。
- 5 代表拍球前進。
- 6 代表拍球擲球。
- 7 代表持球轉身。
- 8 代表持球竿轉身。

之五十一，防守佔制勝百分之四十九，二者並重，互爲輔佐，此固非本人憑空武斷，實由經驗得來。不過進攻在精神上，較防守究勝一籌，若只有招架之功，并無還手之力的防守，與橫衝直撞漫無顧慮的進攻，球術已非藝術化，二者之錯亦相等。

進攻與防守並重之義，已如上述，但由個人經驗，初學之隊員學習防守陣勢，練習上，實用上，均較進攻陣勢爲速易。至於進攻陣勢，練習既難，場上比賽實用亦極不易，所丟失的機會，及發生的失誤，亦較防守爲多，蓋防守較進攻容易之故爲：(一)因球一失手，全隊隊員對於防守感覺吃緊之心情，較進攻陣勢爲敏捷。(二)不論防守陣勢爲四人制，五人制，人對人制，或分區制，動作較進攻爲具體化。(三)因對方進攻時間稍緩，很容易有充分準備之時間。至於進攻較防守困難之理爲：(一)隊員由防守陣勢，一旦得球到手，立刻改爲進攻陣勢時，費力較大。(二)因球初到手，建功心情迫切，最容易發生失誤。

(三)因防守的關係，隊員部位已變，精神已疲，得球到手，馬上進攻，非常困難。
(四)對方防守之力特強，頗難進攻。

進攻陣勢，不論是兩隊互戰，中鋒跳球，球出界限及擲罰球等，方法甚多，究以何陣勢為適宜？以何項為選擇標準？如何實用？如何能發生效果？此實為進攻術中之先決問題，倘漫不經心，昧於環境，一味蠻攻，結果不但費力，且難有效。茲將選擇陣勢者應注意之點，分述於後：

一 進攻陣勢的選擇問題

1. 關於指導者

在比賽時候，教授隊員所用之陣勢，是否適用，此實為指導應負之責任。故充任指導者，對於進攻的陣勢，應有澈底的充分的知識和研究，若一知半解，臨陣實難應付。所以一位指導，對於比賽應採用之陣勢，特別豐富，陣勢與陣勢之相對，何者生效，何者費力，均應洞悉胸中。常見有對方所用之陣勢，有

時本隊員尙不認識，未之前聞，比賽上焉能應付，此實爲指導之咎。

2. 關於隊員者

採用進攻陣勢時，應以隊員能力，年齡，體格，體力，及個性爲主，務使隊員爲主體，使教材合乎隊員，不可削足適履，使隊員勉就教材。若進攻方法很好，而學者能力不夠，或方法過於費力，學者體力不足，或方法需要極敏捷的動作，而學者個性很慢，便用此方法亦必失敗。故採用進攻方法，須切實合乎隊員而能實用者，方可有效。

3. 關於球之地位者

球爲比賽場中衆人之目的物，球之地位不同，所採用之陣勢，亦應隨時變換，故比賽陣勢應注意球之地位。

4. 關於對方能力者

比賽應注意對方能力之強弱，動作的快慢，及其所採用進攻防守陣勢，

而規定本隊應付之陣勢，所謂知己知彼，百戰百勝。

5. 關於比賽情形者

比賽應明瞭當時比賽之情形，緊張與鬆懈之狀況，天時之變化，地點之關係，隨機應變，規定進攻辦法，不可拘於一法。

6. 關於時間分數者

應注意時間及分數之差數，如時間尚久，分數相等，或時間將到，分數相差甚多，或時間將到，分數相等，此層關係甚大，應明瞭情形，規定進攻辦法。

二 進攻陣勢效率問題

進攻陣勢雖如上述，然如何始能如願，發生效率，實為最重要的問題，下列數項，應特別注意。

1. 合作的精神

進攻之有無成效，全在全隊合作之能力如何，因籃球為團體的遊戲，非

個人的遊戲。合作雖非專顯個人技術，然個人基本動作不純熟，雖欲合作，亦不可能。以個人觀察，進攻的失敗，初非因陣勢之不良，大半因缺乏進攻知識，及個人基本動作生疏所致。蓋隊員基本動作無把握，全隊之動作便無法聯絡。例如接球者欲得球，傳球者傳不到；傳球者欲傳球，苦於無人接受，或有機擲籃而不準確，或思想不敏，動作不靈，致為對方窺破，加以防守，雖有機進攻，亦不能達到目的。故新訓練之球隊，應先儘量灌輸全隊合作之精神，此為欲求球隊發達之第一項條件。不但新隊如此，訓練有素之隊，其所以日久生懈，亦無不因只顧個人表現技術，合作力渙散所致。所謂合作，不專在技術動作方面，甚至舉動、言語、精神、態度等，均與合作有莫大關係。

2. 奮鬥的毅力

籃球比賽之性質為奮鬥的，兩隊比賽一來一往，雖技術方面關係甚大，然大半視乎隊員奮鬥的能力如何，故隊員應具有不屈不撓，再接再厲之奮

鬪的精神。從鳴笛起賽，直至比賽終了止，精神奮發，勇往直前，不爲對方壓迫而屈服，便不幸因技術而失敗，而精神一貫，始終如一，雖一分一秒鐘鬆懈，亦不可有，如此之球隊，雖敗猶榮，切不可染打勝不打敗之風氣。常見有球隊，我方勝利在一髮千鈞之際，對方加緊追趕，成績即將相等時，隊員便發生恐慌，功敗垂成，被人制勝，此實爲成敗之關節，且爲人人易犯之通病。此無非因奮鬪的能力，不能持久，結果必致失敗，應儘力去做，不能因對方一時順利，致受威脅而氣餒。

3. 敏捷的動作

進攻方法，固因情形的關係，有快有慢，然快慢之分，視乎我方之情形而定。在準備未妥，固不能輕舉妄動，然一日準備妥協，應極速度的向前進攻。常見有隊員得球在手，以爲稍緩亦不妨事，因而動作遲慢者，殊屬非是。蓋進攻主旨，本應乘人不備，方能獲勝，若因循躊躇，不但進攻不能發生效果，或竟被

人將球劫去，反致被攻。

4. 變化的方式

進攻陣勢，不論採用何項方法，應相機變換，不可拘於一法。如採用近傳球，然當時需要遠傳球，即可擲籃時，亦不妨傳遠球。或如採用三人進攻，然當時需要四人進攻，或五人同時進攻，方能發生效果時，應立即改爲五人進攻。有時前鋒可替後衛，後衛轉替前鋒，又如前鋒得球應向左傳，然以當時情形，向右較向左更好，亦不妨向右傳。舉一反三，總須見景生情，隨機應變，隊員得球到手之機會甚多，應富有尋覓較好機會地位之知識，及變化方式之能力，彼此合作，呼應合手，變化無常，既能使對方捉摸不清，更可多得好機會，使人難以防守。茲特將三人，四人，五人進攻陣勢變化方式列下：

(一) 三人進攻的變化 籃球遊戲，三人進攻的機會最多，若後衛有二人，三人進攻一人時，本應百無一失，然往往有被對方一人將陣勢打破者，此無非

說明：球在 ③ 手中，假作傳給 ①，實將球傳與 ②，① 得球到手，應有下列動作或拍球前進投籃，或傳與第三人如對方把守甚嚴，無法前進，應仍將球回傳與 ③ 變化方式有三種：

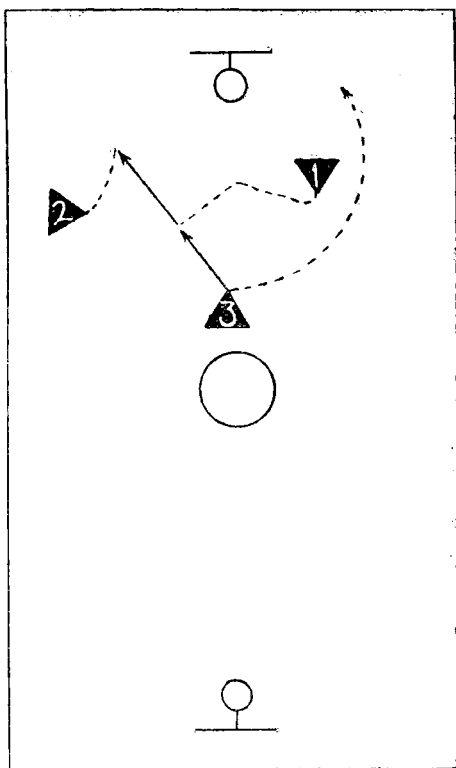


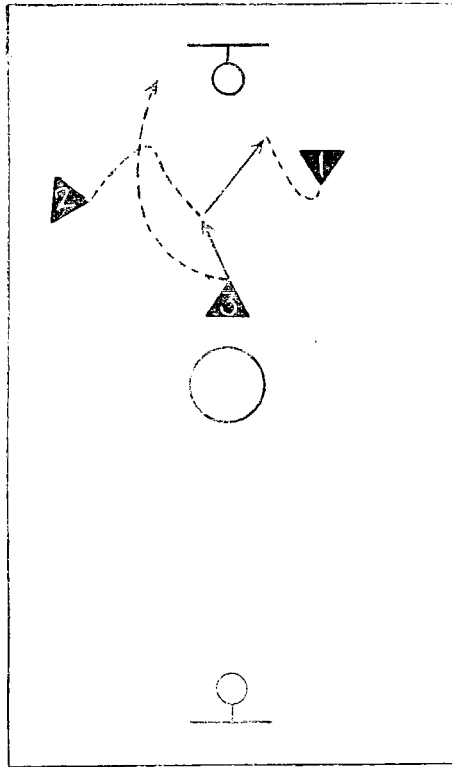
圖 二 十 八 第

(一) 圖化變的攻進人三

甲 ① 接球後可傳與 ②，② 進至籃下擲籃，③ 由 ① 的後面繞至籃下接 ② 擲籃不中或由遮板碰回來的球，乙 接 ① 球後不

去擲籃，只在原位將球傳與 ③，③ 接球擲籃，② 跑至籃下，接 ③ 擲籃不中或由遮板碰回來的球，丙 ① 假作傳球與 ②，實將球回傳與 ③，③ 跑至籃下擲籃，同時 ② 亦進到籃下。

說明：球在△3手中，假作傳球給△1，實將球傳給△2，△2得球到手，拍球前進擲籃，或傳球給第三者，或將球回傳給△3，變化方式如下：



圖三十八第

(二) 圖化變的攻進人三

甲△接球到手，
 直向籃下傳給
 △1，△1便擲籃。
 乙△1得球後，不
 去擲籃，將球傳
 給△3，△3去擲籃，
 △1跑到籃下，接
 △3擲籃不中，或

由遮板碰回的球。
 丙△假作傳球給△1，實際傳給△3，△3拍球前進擲籃。

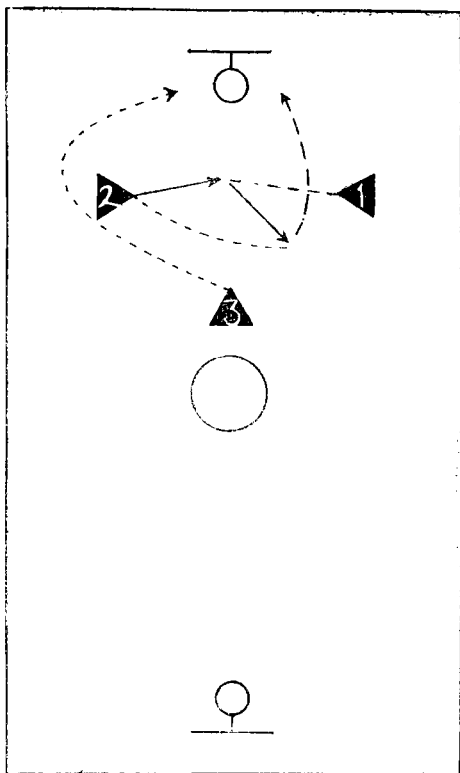


圖 四 十 八 第

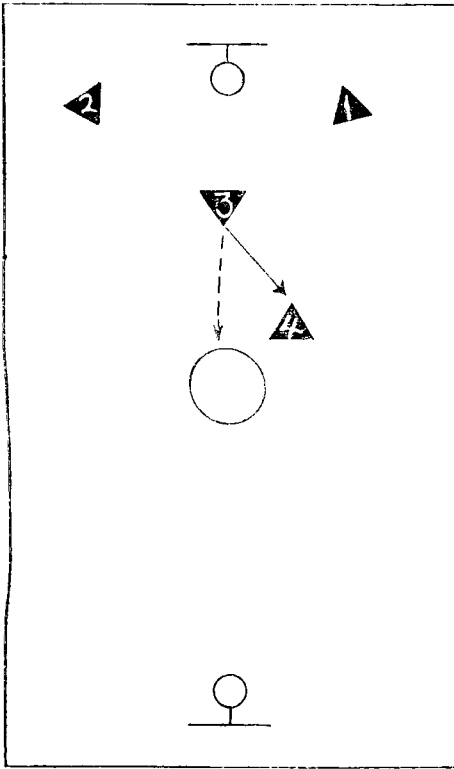
(三) 圖化變的攻進人三

說明：球在△₂之手中，傳球給△₁，△₁接球後，假作傳球給△₃，但實轉身回傳與△₂，△₂得球後，拍球前進擲籃，△₃跑到籃左，接△₂之傳球或接△₃擲籃不中的球。

因進攻變化方式的不純熟所致。茲特用圖表明之

(二) 四人進攻的變化 四人進攻的變化，與三人進攻有聯帶關係，前三人有球向前進攻，被對方把守不能傳球時，應轉身傳給第四人，如是第四人亦

說明：▲有球在手，向▲或▲傳球，但事實不能，於是改變



▲而實傳與▲，或拍球前進投籃均可。

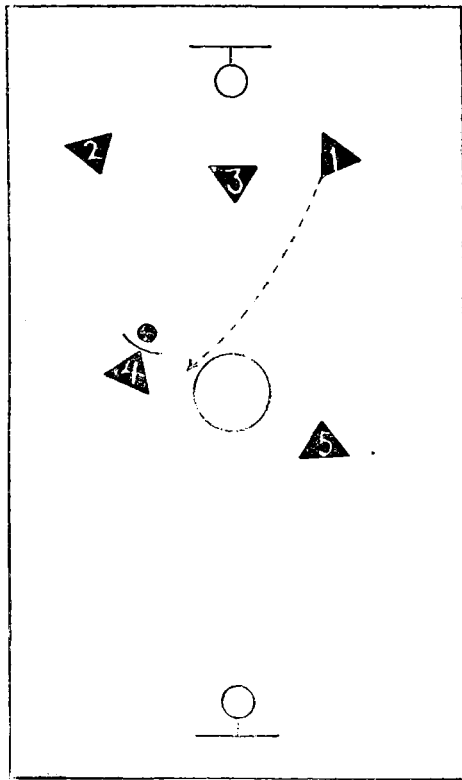
第八方針向▲傳▲
 第四得球即刻向前
 人進攻▲傳球後
 由邊線後退作
 後衛▲得球應
 設法進攻或假
 傳與▲而實傳
 與▲或假傳與

加入戰線，原傳球人應跑到後方，替代第四人防守的職務。

(三)五人進攻的變化 所謂五人進攻，即為破壞對方五人防守的方法。在對方五人防守陣勢排好後，我方進攻，三人應進入對方陣線，身高長於管球，擅於拍球，敏於轉身，及擲籃準確者，站在中間罰球線處，其餘二人站在場之兩角，中間者，無論何時，永為三人聯合進攻之一人；與球在同邊之隊員，即為三人聯合進攻之第二人；在對方防守區外持球之隊員，即為聯合進攻之第三人。其餘二人，應在三人進攻時，退為後衛。如四人進攻法之第四人然，充任防守的責任，第五人為鎮守後衛。

說明：△為進攻之樞紐，△與△站在場之兩角，△與△站在對方防守區外邊。若球在△之手中，起始進攻時，則△△△為三人聯合進攻者，△退為第四人，△為鎮守後衛。若球在△之手中，起始進攻，則△△△為三人聯合進攻者，△後退為第四人，△即為鎮守後衛。

五人進攻自不能拘於一法例如球在▲之手中因情形改變▲不能進攻時，則應將球傳給▲以便直接擲籃，不過此法不十分可靠，因球直傳到▲之前面，本來很難，便傳到前面，亦易為對方規



方之後衛，均須變更，於是便有新機會發生。有時為情形所逼，事實所需，即▲退為後衛，亦無不可。

第五人掉動方向，然後再攻。故進攻應常常變化方式，另闢門徑，造新機會，因方向一變，我方與對

5. 替補員

指導訓練球隊，當其上場比賽時，自須選其平素所最得意最可靠之隊員上場，否則指導隊員彼此間信心均覺薄弱。比賽自然須在選手上注意，不過只知注意少數選手，對於普通隊員漫不經心，一旦所謂之基本隊員，或因事故或因犯規出場，於是全隊精神瓦解，此時上場之替補員，亦因平日不爲指導注意所及，對於一切動作陣勢，亦不諳習，上場既不能合手，更說不到稱職，此實爲現在運動場所習見不鮮之通病。故指導平日應特別注意替補員之訓練，使本隊各隊員各個能力相等，此下彼上毫不示弱，對於隊員出入場，彼此間何人替補何人何項工作，瞭然於胸，臨時無論何人發生變故出場，全隊決不因之發生任何影響，方能濟事。再者，替補員因臨時上場倉卒，有時身體冷板，尙未活暖，便令其驟然上場，任重要責任者，尤屬不當。應先使其活動發暖，發暖後，然後上場，自然精神活潑，克盡厥職。

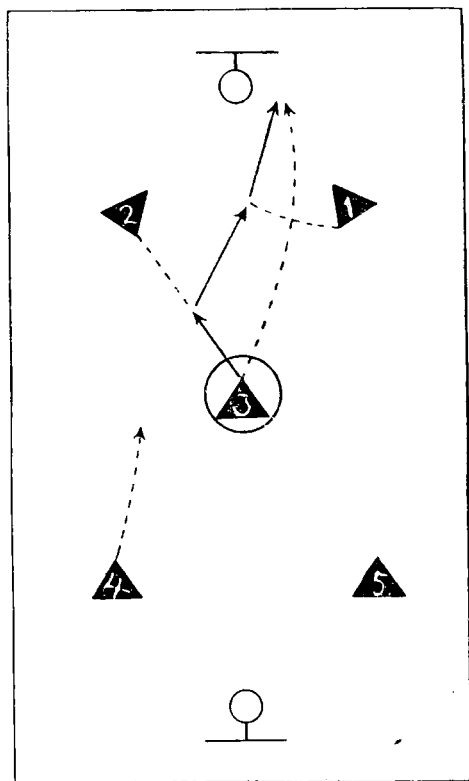
第二節 中鋒跳球的進攻

一隊若有身高體大善於跳球的中鋒且每次跳球均有打着球的把握。比賽上該隊所得之便宜自多，但未必即能成功。因中鋒每次雖然將球打着，而是否能為本隊所得，則頗難一定。最重要者，為中鋒打着球後，如何能為本隊接住？故一隊須有善於跳球的中鋒，尤須有善於搶跳球的隊員，能接住中鋒跳球，然後中鋒跳球的陣勢始能用上，否則中鋒雖打着球，亦無大用。近來預防防守的方法大有進步，雖跳球頗好，因防守之嚴，而能接住者，十不有五。所以中鋒跳球較兩隊互戰時得球機會尙少。兩隊互戰時，對方擲籃不中，接球復落，傳球不準，在在均有得球機會，較中鋒跳球機會多多。訓練中鋒跳球陣勢時，最易發生的錯誤有二：（一）專練中鋒跳球所費時間太多，若跳球能得到利益固好，若不能奏效，反不如使隊員注意兩隊互戰時的得球為益較大。（二）採用中鋒跳球的陣勢太多，因多而易亂，反不能用，與其如此，不如採

用幾個較好的陣勢，較爲有用。一隊若有四五種陣勢練熟，即足應用。在中鋒跳球的陣勢多至數百種，本書所述者，亦不下六十餘，其中究以何者爲最佳，頗難論定。各有所長，各有所短，應按本隊情形選用即可，蓋陣勢在精不在多，實用而不複雜者，最爲適宜。

中鋒跳球時，隊員的站法，約分兩種：一曰平均陣勢；一曰不平均陣勢。若一隊中無擅長跳球的中鋒，每次跳球均爲對方得去，如此五人平均陣勢站法，決不可用，應改用五人不平均的特殊陣勢，以爲補救。或隊員站在離中鋒稍近的地位，雖打不着，亦可擾亂對方的得球，更可能與對方成爭球之局面，尤且能有得球的機會。此節在防守法中，當詳細解釋之。

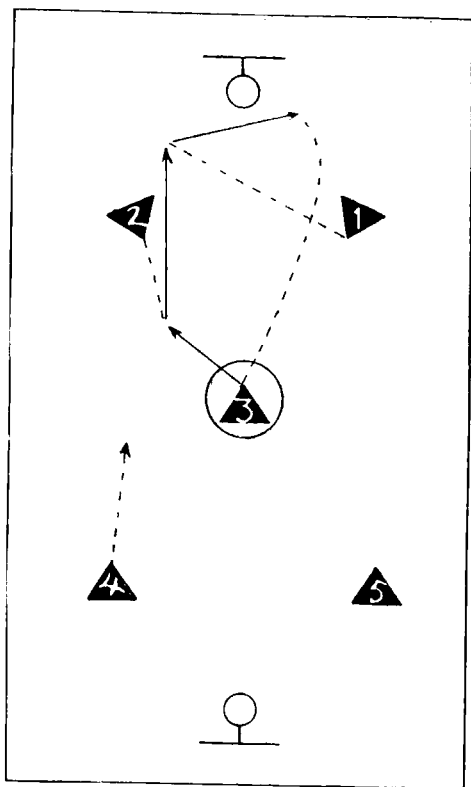
中鋒跳球平均陣勢圖(一)



第八十七圖
前鋒與前鋒

說明：第②向前跑接第③之打球，後即傳與向前接球之第①。第④接球後或擲籃或拍球前進或傳與進至籃下之第③均可。第⑤打球後應隨機進至籃下。

中鋒跳球平均陣勢圖(二)



說明：第③向圈前左方打

球後，隨機進

第①至籃下第②

第②向前接球後，

即傳與跑至

後面的第③，

第③接球後

或擲籃或拍

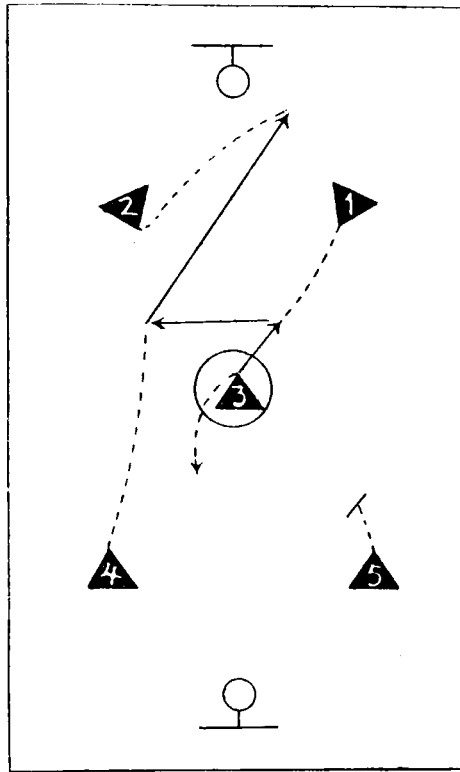
球前進，或傳

與第④均可，

第④任衝鋒後衛。

圖 八 十 八 第
鋒 前 與 傳 鋒 前

中鋒跳球平均陣勢圖(三)



說明：第③將球打給圈前右方的第①，即退至防守區，第①接球後，即傳與向前進的後衛第④，此時第②在第④向前接球時，即跑至第④之後面近籃處，以備接第④之傳球而擲籃。

圖九十八第

衛後邊對與傳鋒前一

處，以備接第④之傳球而擲籃。

第①，即退至防守區，第①接球後，即傳與向前進的後衛第④，此時第②在第④向前接球時，即跑至第④之後面近籃

中鋒跳球平均陣勢圖(四)

說明：第③將球向場左邊線打給前進接球的後衛第④，第⑤跳

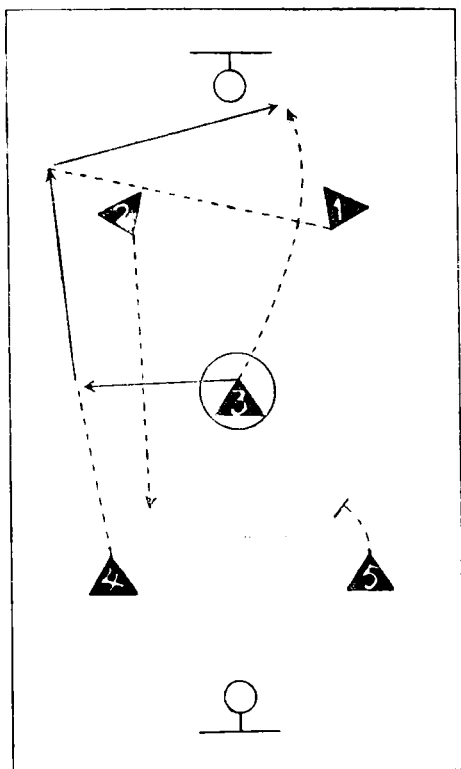


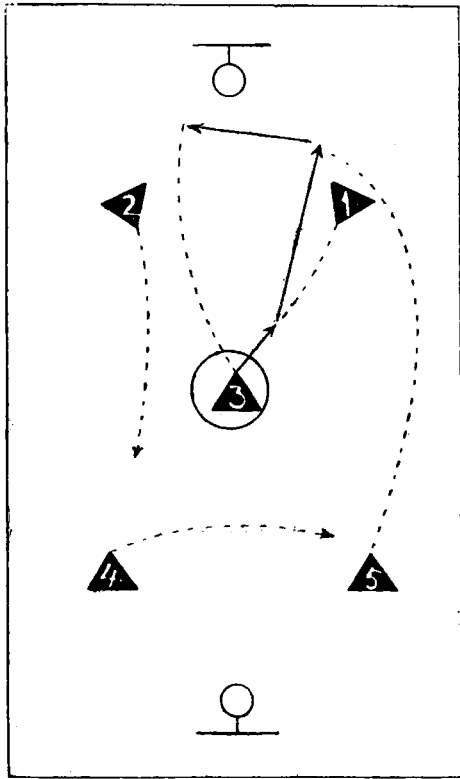
圖 十 九 第
鋒 前 邊 對 與 傳 衛 後

球後即相機
進至籃右。在
第④接球時，
第⑤退回防
守區代第④
任防守之責
第③跑至第
④之後面以
備接第④之

傳球，第④接球後或傳給第③，或擲籃，或拍球前進均可。

中鋒跳球平均陣勢圖(五)

說明：第③將球向圈前右方打給前鋒第①，第①跳球後相機進至

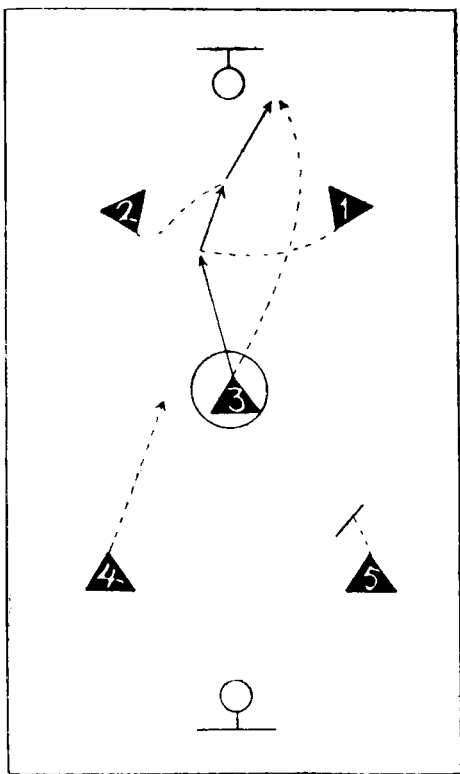


第九十一圖

前鋒傳與同邊後衛

向前接球時，後衛第④代第⑤任防守之責，第②代第④之責。

籃球左。在第①接球時，後衛第②跑至第①之後面，以備接第①之傳球，第③接球後，或傳與第④或擲籃均可。在第⑤



中鋒跳球平均陣勢圖(六)

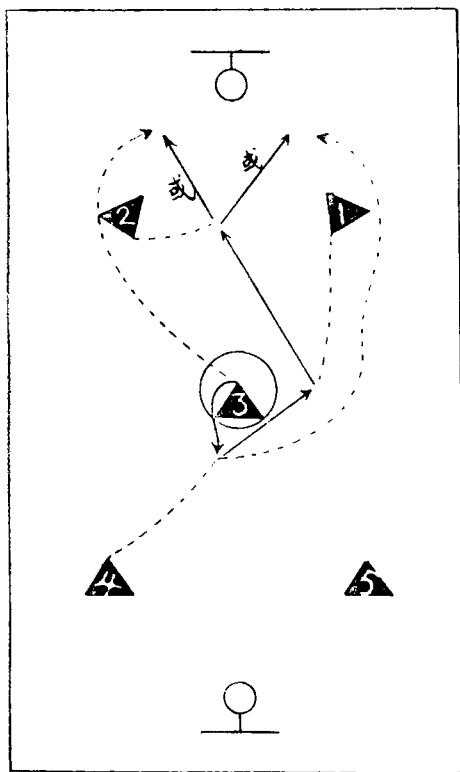
說明：第③將球打在圈前左方，右

第 九 十 二 圖
前鋒與傳鋒前

第④或擲籃均可。

前鋒第①向
前來接，同時
第②佯為前
進，作一轉身
動作，跑至籃
前接第①之
傳球，第②接
球後，或傳與
進至籃右的

中鋒跳球平均陣勢圖(七)

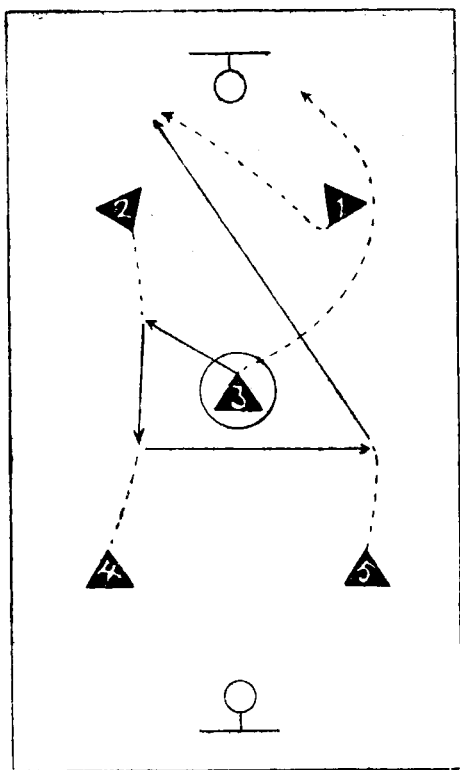


說明：第③將球向圈後左方打給左後衛第④，第④接球後向場對邊傳給右前鋒第①，左前鋒第②向前接第①之傳球，第②將球傳給進至籃左的第③，或傳給進至籃右的第④，或擲籃均可。

第九十三圖
後衛與對邊前鋒

或傳給進至籃右的第④，或擲籃均可。

衛第④，第④接球後向場對邊傳給右前鋒第①，左前鋒第②向前接第①之傳球，第②將球傳給進至籃左的第③，



中鋒跳球平均陣勢圖(八)

說明：第③將球向圈後左方打給左前鋒第②

左後衛第④

向前接第②

之傳球後，再

向場之右邊

傳給右後衛

第①，第⑤接

球後或傳給

進至籃左的

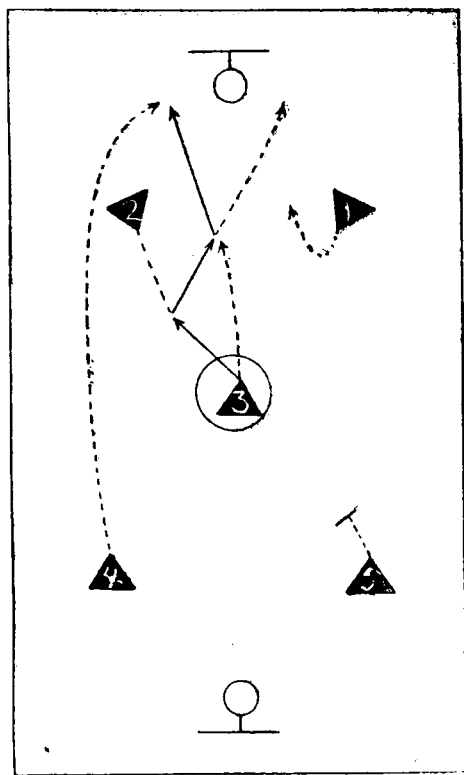
第①，或傳給

進至籃右的第⑤，或拍球前進均可。

第九十四圖 前鋒傳與同邊後衛

中鋒跳球平均陣勢圖(九)

說明：第①將球向圈前左方打給左前鋒第②，第③跳球後即急進



第九十五圖
前鋒與中鋒

至中圈前面

接第②之撥

傳球在第②

向前接跳球

時左後衛第

④相機進至

籃左乘人之

虛以備接第

③之傳球而

擲籃，右前鋒第①佯作搶球動作，而為第③之掩護者。

中鋒跳球平均陣勢圖(十)

說明：第③將球向圈左方打給左前鋒第②，第②接球後

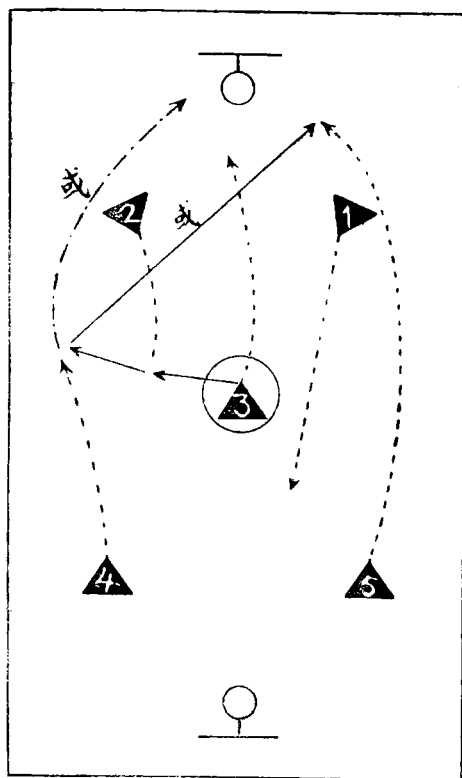


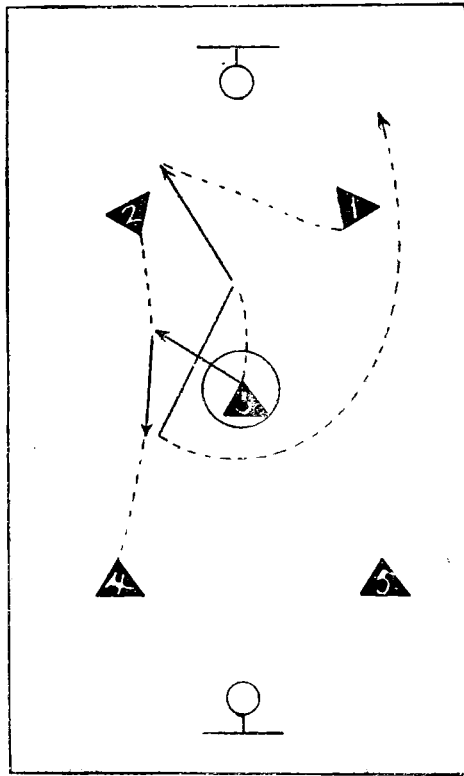
圖 六 十 九 第
衛 後 邊 同 與 傳 鋒 前

時第③進至籃前，右前鋒第④退回防守。

即向場邊傳給前進的左後衛第④，第④接球後應相機急速的拍球前進，擲籃或直傳給進至籃右的第⑤均可同

中鋒跳球平均陣勢圖(十二)

說明：第①將球向圈前左方打給左前鋒第②，第②將球傳給前進的



第九十七圖
前鋒傳與同邊後衛

後衛第④第

③跳球後即

急速進至中

圈前面，接第

④之傳球，在

中圈跳球時，

右前鋒佯為

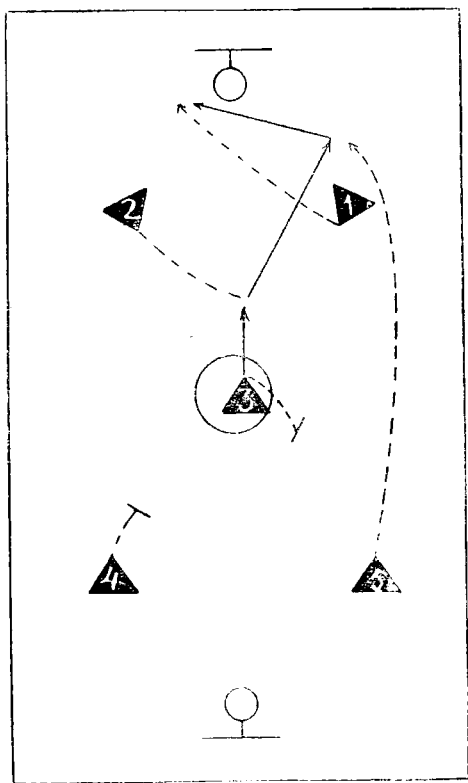
搶球，而作一

轉身動作進

至籃左以備接第④之傳球而擲籃第④進至籃右。

中鋒跳球平均陣勢圖(十二)

說明：第▲將球向圈前方打給左前鋒第▲，同時右



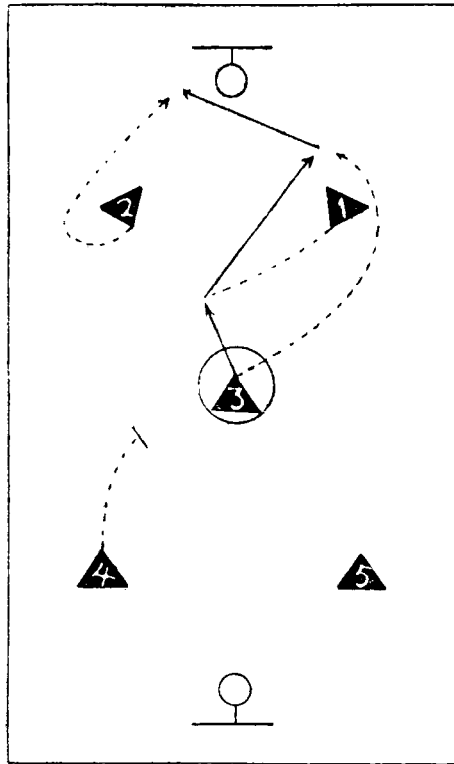
第九十圖
前鋒與後衛對邊後衛

擲籃均可中鋒跳球後，充任後衛職。

前鋒第▲進至第▲之後，方近籃左處，又右後衛第▲進至籃右處，以備接第▲之傳球。第▲接球後，或傳給第▲，或

中鋒跳球平均陣勢圖(十三)

說明：第④將球向圈前左方打給右前鋒第①，第



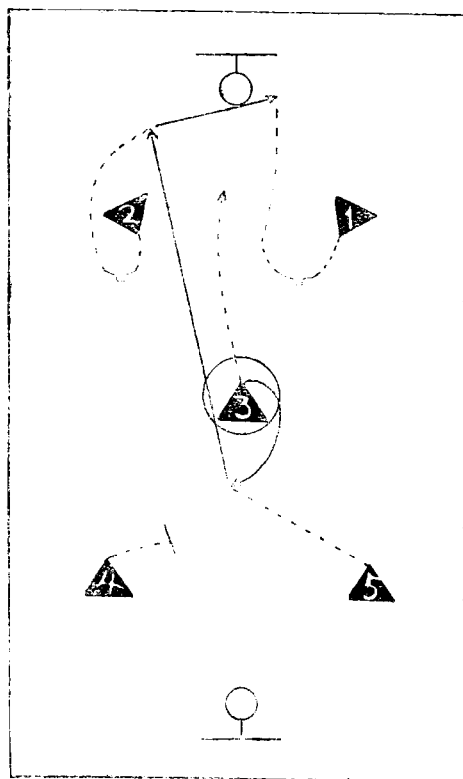
以備接第①之傳球而擲籃。

第九十圖
前鋒傳球與中鋒

④跳球後即由場邊前進接第①之回傳球，左前鋒第②於跳球時，佯做向前接球，而實則作一轉身動作，進至籃左。

中鋒跳球平均陣勢圖(十四)

說明：第③將球向圈後方打給右後衛第⑤，在中鋒跳球



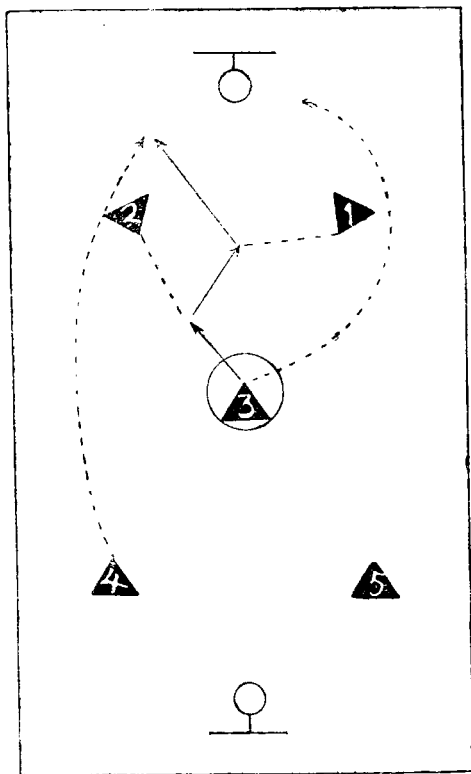
第 一 百 圖
後 衛 傳 與 對 邊 前 鋒

作，**③**或**①**至籃右接第**②**之傳球而擲籃。

時，左前鋒第**②**，佯為前進搶球，而實則作一轉身動，作進至籃左，以備接第**③**之傳球，同時右前鋒第**④**亦作轉身動。

中鋒跳球平均陣勢圖(十五)

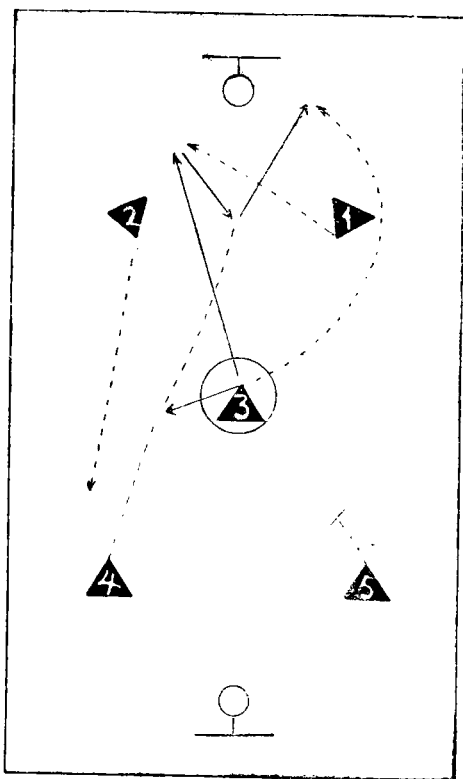
說明：第③將球向圈前左方打給左前鋒第②，第②



球後或擲籃或傳給第④均可。

圖一零百一第
鋒前與傳鋒前

前接第②之
傳球，在中鋒
跳球時，左後
衛第④即進
至第②之後
方，接第②之
傳球，第③跳
球後，即進至
籃右，第④接



中鋒跳球平均陣勢圖(十六)

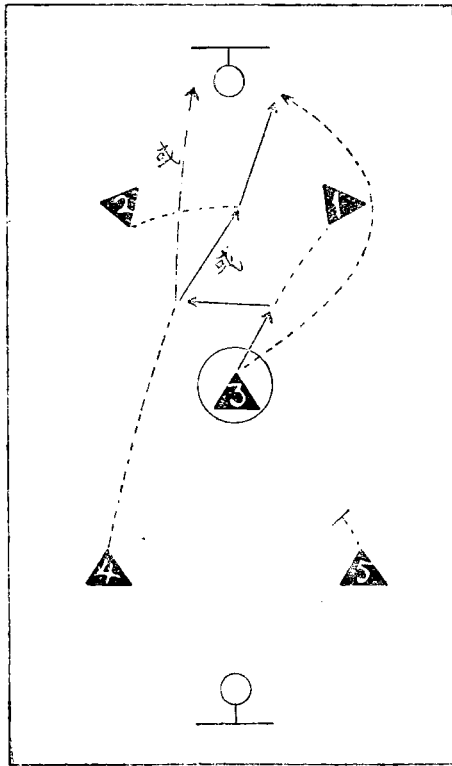
說明：第③將球向圈後左方打給左後衛第①

第一零二圖
後衛與對邊前鋒

第④之傳球而擲籃第④退回防守。

右前鋒第①
進至左前鋒
之後面接第
④之傳球，第
④傳球後，即
速前進接第
④之回傳球，
第④跳球後
進至籃右接

中鋒跳球平均陣勢圖(十七)



第一前鋒與中鋒
三百零三圖

說明：第③將球向圈前右方打

即進至籃右。

給右前鋒第①將球向對邊傳給前進的左後衛第④第④接球後或拍球前進或傳給第②均可第③跳球後

中鋒跳球平均陣勢圖(十八)

說明：第③將球向圈前左方打給第②，第②接球後即作一

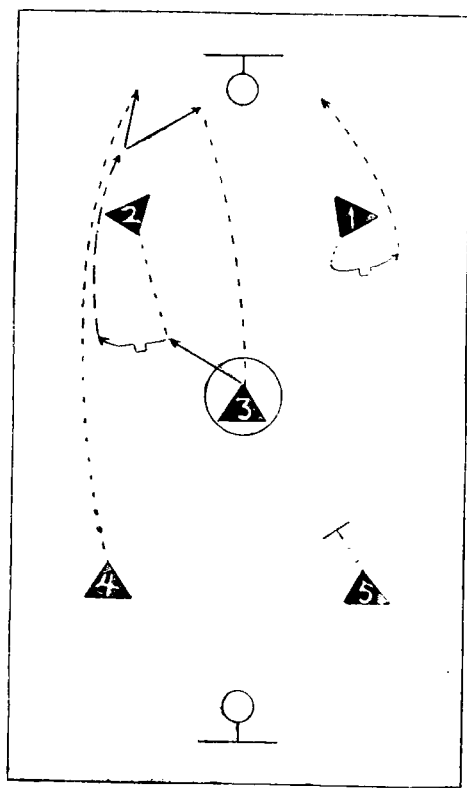


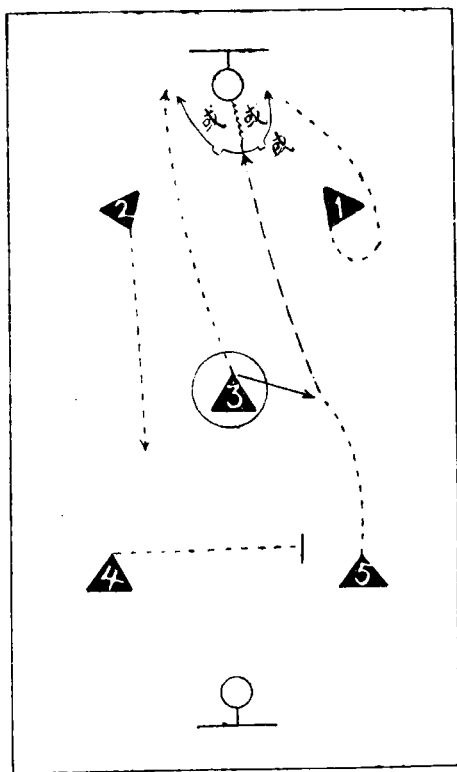
圖 四 零 百 一 第

鋒中或衛後邊同與傳進前球拍鋒前

均可，右前鋒第④亦作一轉身進至籃右。

轉身，急速拍
球前進，如遇
有機會即可
直接擲籃否
則應持球傳
給同邊前進
的後衛第④，
或傳給同時
前進的第⑤

中鋒跳球平均陣勢圖(十九)



說明：第⑤將球向圈右方打給後衛第④，

第④接球後

急速拍球前

進拍至籃前

或直接擲籃

或作一轉身

以避對方而

將球傳給第

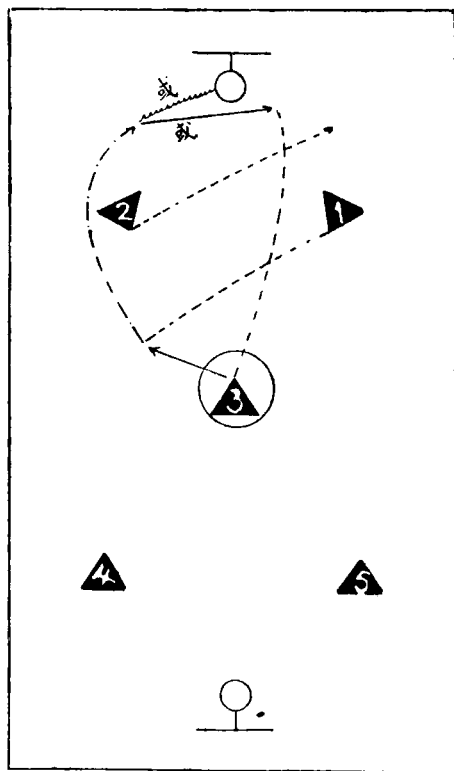
③或傳給第

②均可，第①

第一百零五圖

後衛拍球前進傳與中鋒或同邊前鋒

與第②負防守責任。



中鋒跳球平均陣勢圖(二十)

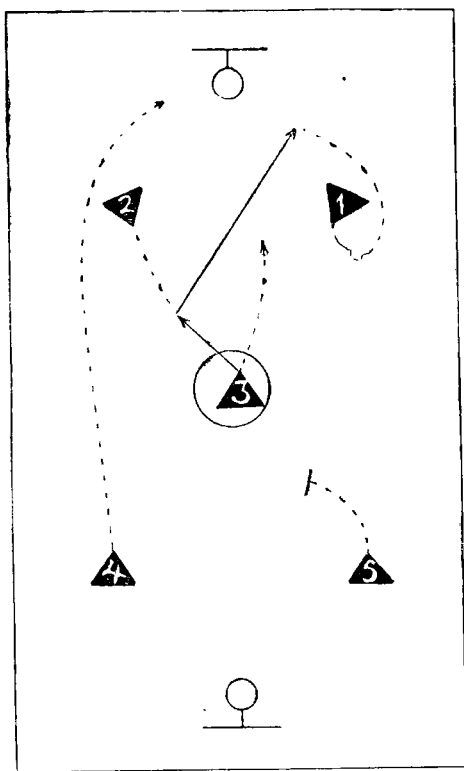
說明：第③將球打至圈之前左

圖 六 零 百 一 第

鋒中與傳進前球拍鋒前

方右前鋒向
前接球同時
左前鋒進至
場之右邊而
與第①交換
地位，第①接
球後，即拍球
前進擲籃，或
傳給前進第

④均可。



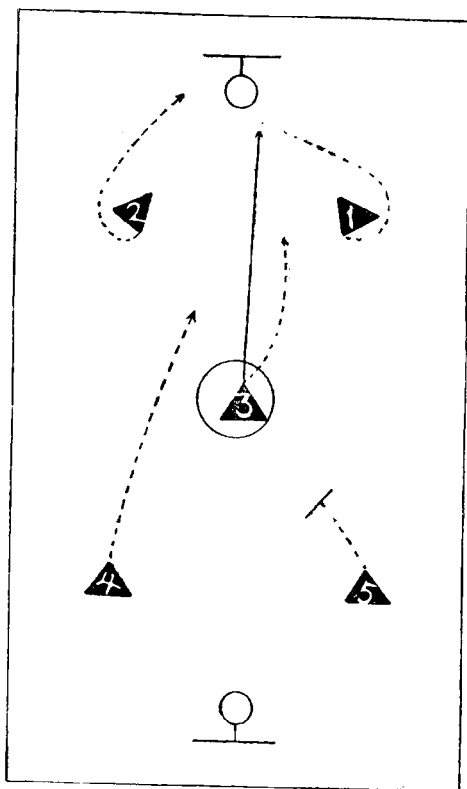
中鋒跳球平均陣勢圖(二十一)

第一零七圖
前鋒傳與前鋒

衛第4均可。

說明第3將球向圈前
左方打給左
前鋒第2，右
前鋒第1作
一轉身進至
籃右，以備接
第2之傳球，
第1接球後
或擲籃或傳
給前進的後

說明第3將球向圈前



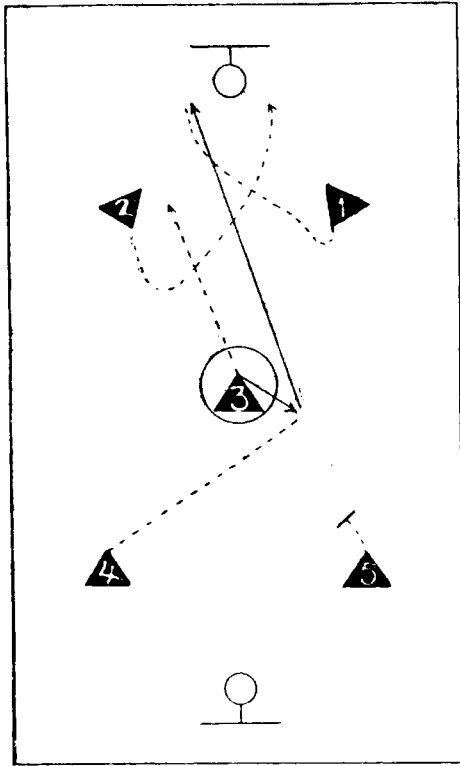
中鋒跳球平均陣勢圖(二十二)

第一百零八圖

中鋒將球直打前籃

說明：若本隊中鋒
 身高過人，且
 跳球確有把
 握者，可採用
 此法。即第 3
 將球打至籃
 前，同時本隊
 兩前鋒均轉
 身直向籃下
 前進，接球後
 即可擲籃。

中鋒跳球平均球勢圖(二十三)



第一百零九圖

後衛傳與對邊前鋒

說明：第③將球打

至圈之後右方，左後衛第④向前接球，同時兩前鋒佯為向前搶球，而實作一轉身交叉跑至籃之左右，以備接第④之傳球。

中鋒跳球平均陣勢圖(二十四)

說明此法係數次近傳的進攻法，第③將球向圈

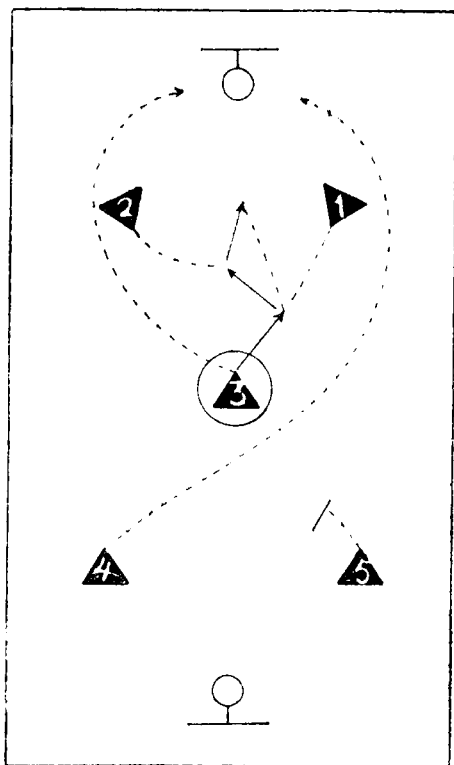
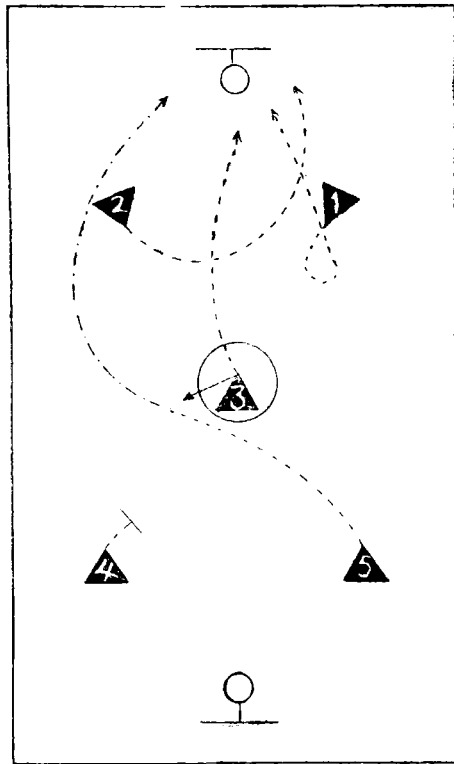


圖 十 一 百 一 第
鋒 前 與 傳 鋒 前

至籃右，以備接第④之傳球。

前右方打給第①，第②向前接第①之傳球後，再將球傳回給第③，第③跳球後，即繞至籃左，同時左後衛第④即遶

中鋒跳球平均陣勢圖(二十五)



說明：第△將球打至圈之後
左方，右後衛
第△向前接
球後，即沿場
邊拍球前進
擲籃，同時三
前鋒均進至
籃前，以備接
第△之傳球，
或其擲籃不

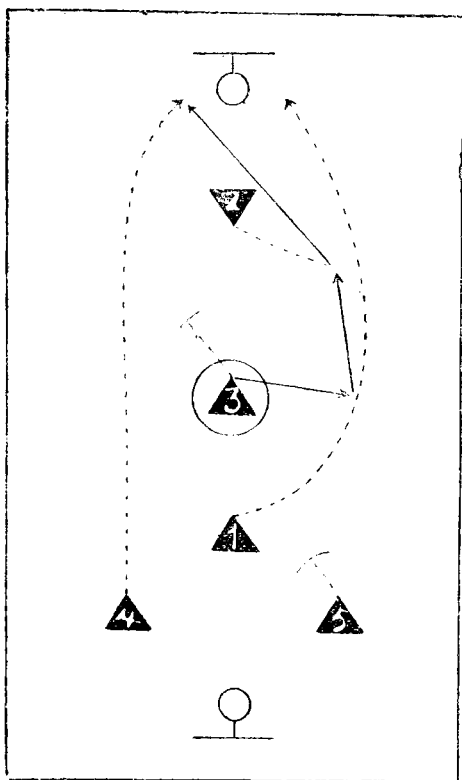
圖一十百一第

鋒中或鋒前與傳進前球拍衛後

中之球。

或其擲籃不

此為中鋒跳球不公平陣勢的第一種。



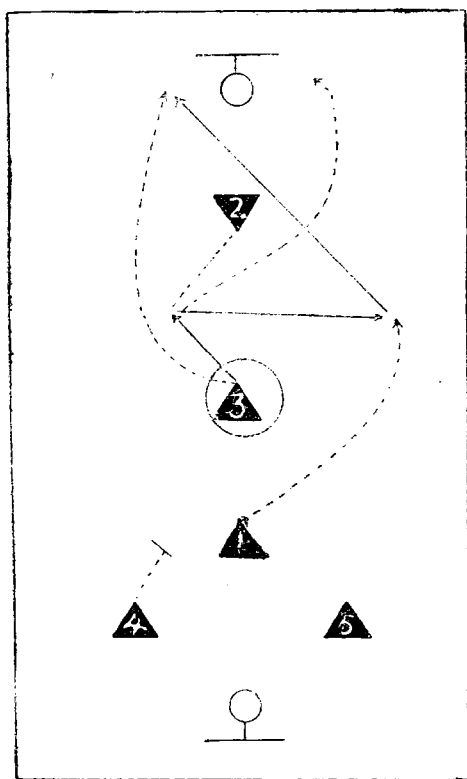
中鋒跳球不公平陣勢圖(一)

第一百二十二圖
前鋒與前鋒

說明：第③將球打至

圈之右方，第①向前接球後，再傳給向前接球的第②，左後衛沿場邊進至籃左以備接第②之傳球，第④進至籃右。

中鋒跳球不公平陣勢圖(二)



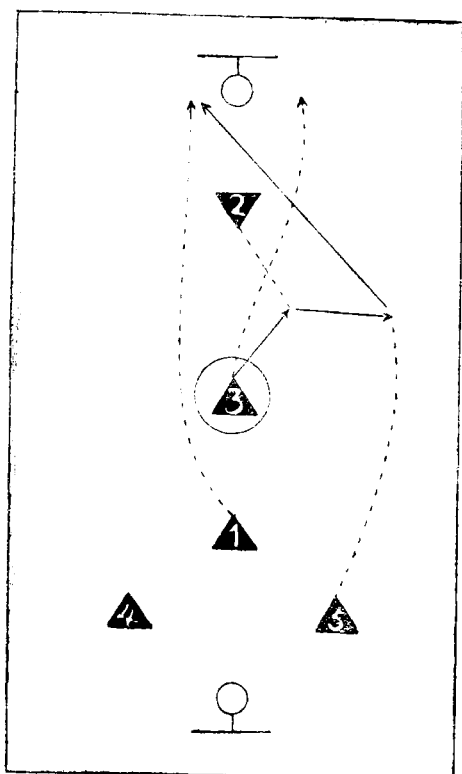
說明：第③將球打至圈之

進至籃右。

圖三十百一第

鋒前與傳鋒前

前左方第④
向前接球後，
即向場之對
邊傳給向前
接球的第①
第③跳球後，
即進至籃左，
以備接第①
之傳球，第②

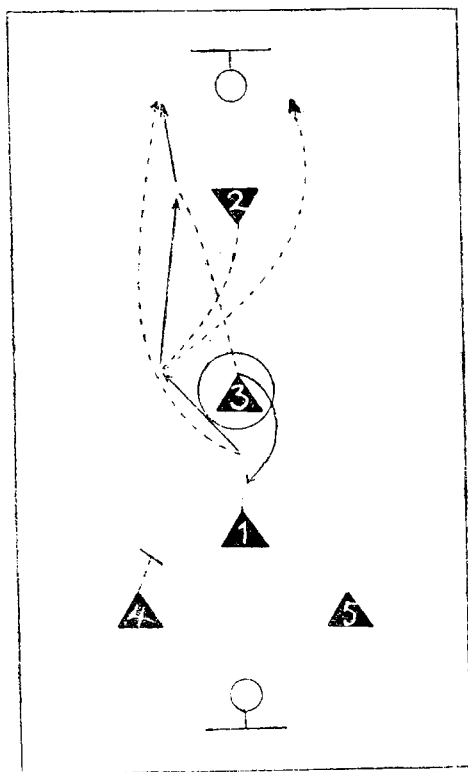


中鋒跳球不平均陣勢圖(三)

圖 四 十 百 一 第
衛 後 與 傳 鋒 前

說明：第④將球向

圈前右方打給第②，第②再向場邊傳給第⑤，第⑤將球向籃左傳給前進的第①，第①跳球後進至籃右。



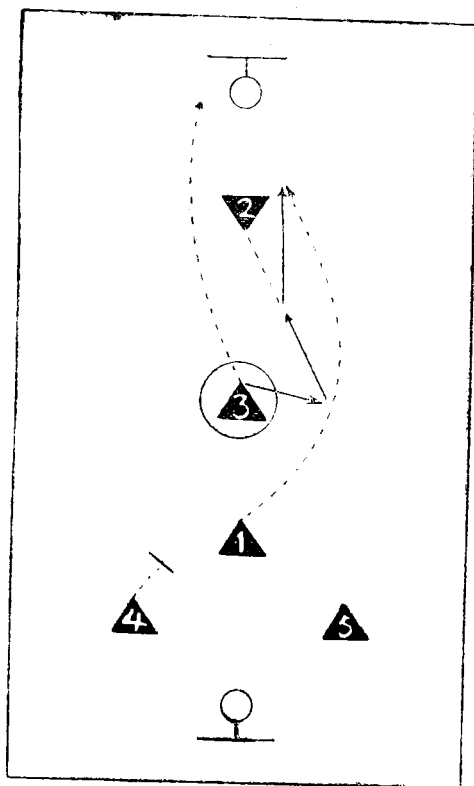
中鋒跳球不平均陣勢圖(四)

圖五十五百一第

鋒前與傳鋒前

說明：第③將球向
圈後方打給
第④，第④傳
與第②，第②
再傳與前進
的第③，第③
傳球後，即進
至籃下，接第
④之傳球而
擲籃。

說明：第③將球向
圈後方打給
第④，第④傳
與第②，第②
再傳與前進
的第③，第③
傳球後，即進
至籃下，接第
④之傳球而
擲籃。



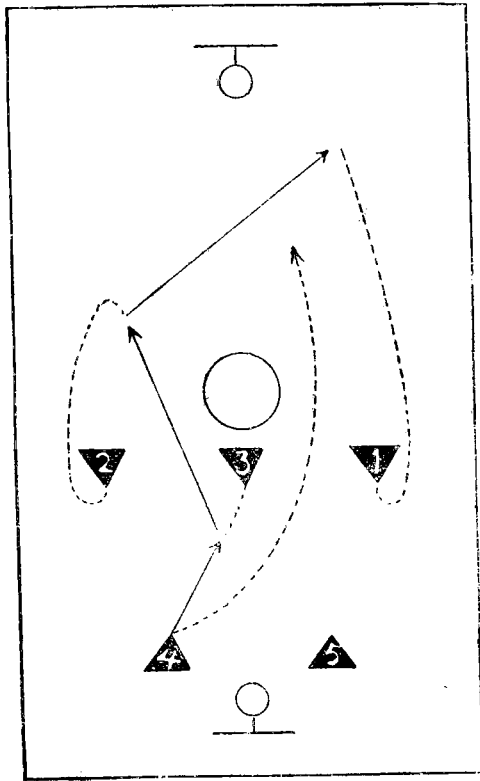
中鋒跳球不平均陣勢圖(五)

說明：第③將球打至圈之右方，

圖 六 十 百 一 第
鋒 前 與 傳 鋒 前

第①向前接
球後，即傳給
第②，第①傳
球後即速前
進接第②之
回傳球，此時
第③已進至
籃左以備接
第④之傳球

而擲籃。



中鋒跳球不平均陣勢圖(六)

第一百十七圖
前鋒與前鋒

說明：第③將球打至

圈之左方，第

②向前接球

後，即向場邊

傳給第①第

①接球後，即

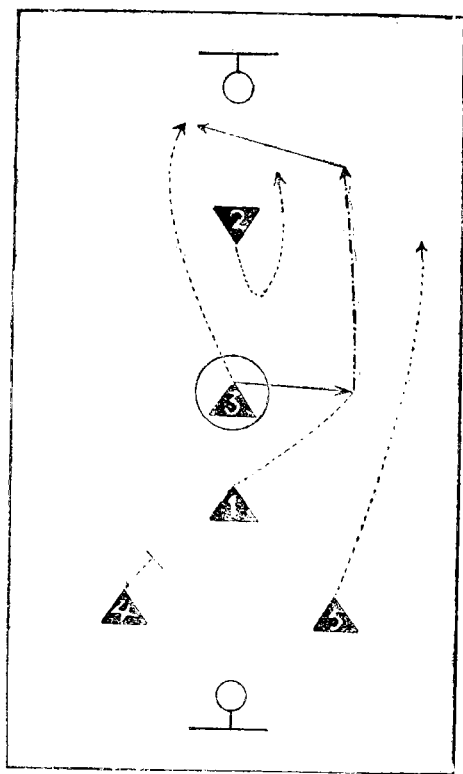
拍球前進，或

直接擲籃，或

將球傳給同

時前進的第

③或第④。



中鋒跳球不平均陣勢圖(七)

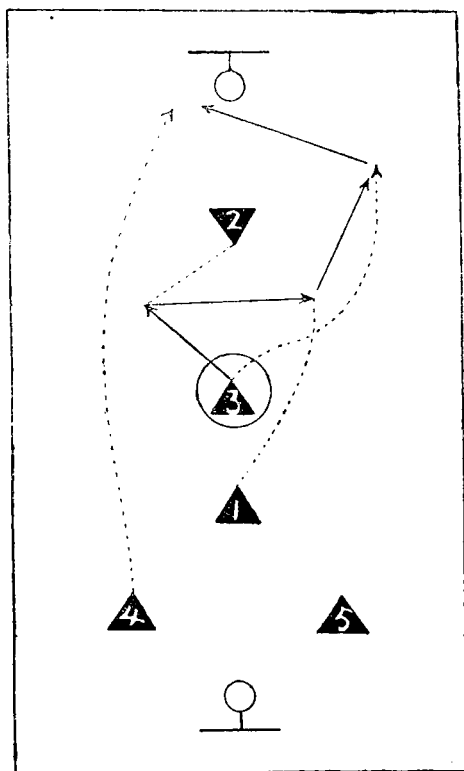
圖 八 十 百 一 第

球 傳 進 前 球 拍 鋒 前

說明：第③將球打至圈之右方，第④向前接球後，即拍球前進擲籃，或傳給同時前進的第⑤，或傳給進至籃左的第⑤均可。

說明：第③將球打至圈之右方，第④向前接球後，即拍球前進擲籃，或傳給同時前進的第⑤，或傳給進至籃左的第⑤均可。

中鋒跳球不平均陣勢圖(八)



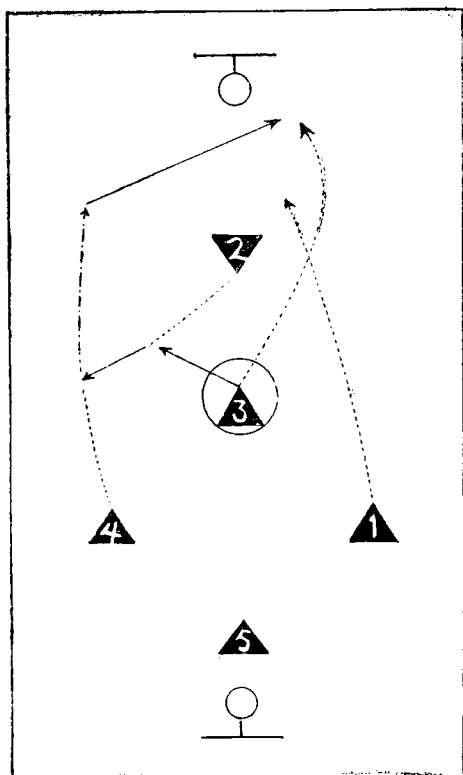
說明：第③將球打至圈前左方，

第③之傳球而擲籃。

第一百十九圖
前鋒與前鋒

第②向前接球後，即向場邊傳給第①，第③跳球後，即由場邊前進接第①之傳球，同時後衛第④進至籃左，以備接

中鋒跳球不平均陣勢圖(九)



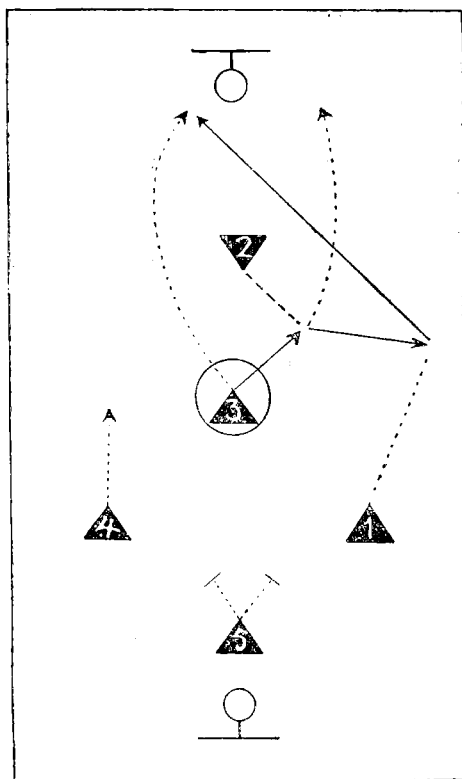
此為中鋒跳球不平均陣勢的第二種。

圖 十 二 百 一 第

進 前 球 拍 衛 後 與 傳 鋒 前

接 擲 籃。

說明：第③將球打至圈之左前方，第②向前接球後，即向場邊傳給第④，第④接球後，拍球前進，或傳給進至籃右的第⑤，但有機亦可直



中鋒跳球不平均陣勢圖(十)

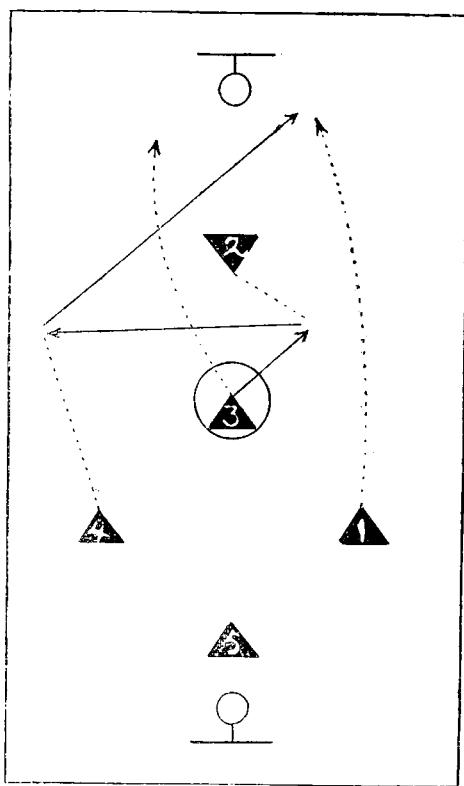
圖 一 十 二 百 一 第

鋒 前 與 傳 鋒 前

籃右。

說明：第③將球打至圈前右方，第②向前接球後，即向場右邊傳給第①，第①跳球後，即進至籃左以備接第④之傳球，同時第④亦進至

說明：第③將球打至圈前右方，第②向前接球後，即向場右邊傳給第①，第①跳球後，即進至籃左以備接第④之傳球，同時第④亦進至



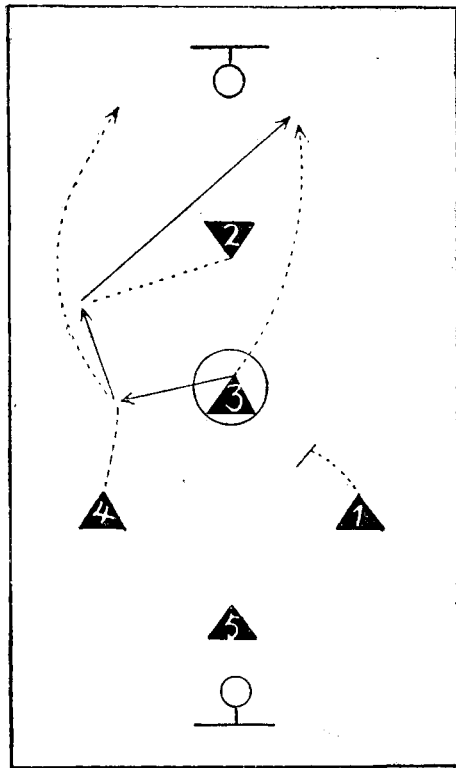
中鋒跳球不平均陣勢圖(十二)

圖 二 十 二 百 一 第

衛 後 與 傳 鋒 前

說明：第③將球打

至圈前右方，
 第①向前接
 球後，即向場
 左邊傳給第
 ②此時第②
 已進至籃右
 以備接第④
 之傳球，第③
 跳球後，進至
 籃左。



中鋒跳球不平均陣勢圖(十二)

圖三十二百一第
鋒前與傳衛後

說明：第⑤將球打至圈後左方，第④向前接球後，即傳給第②，第②跳球後，即進至籃右以備接第③之傳球，同時第④亦進至籃之左方。

說明：第⑤將球打至圈後左方，第④向前接球後，即傳給第②，第②跳球後，即進至籃右以備接第③之傳球，同時第④亦進至籃之左方。

第三節 兩隊互戰時的進攻

兩隊互戰的進攻陣勢，較比中鋒跳球的陣勢，實用上為難，所以有許多指導訓練球隊時，不採用任何陣勢，使隊員依當時的情形活動進攻。本人亦以為在互戰時，可以不必一定採取任何固定陣勢。但進攻為有方法的，非毫無秩序的，故訓練球隊進攻陣勢，應常常練習，以求熟而生巧，藉以應付環境，隨時改變。以下所列的陣勢，關於傳球上，不外遠距離傳球，近距離傳球，遠近距離相間的傳球，及拍球前進等方法。關於時間上，有間不容髮立刻的進攻，有緩衝的進攻，有快慢相間的進攻。時間及傳球既各有不同，究採用何者為宜，而又與當時比賽情形有連帶關係。因為兩隊互戰時，雖當時需要遠傳及急速的進攻，但是剎那之間，情形突變，非有立時改絃更張之能力，不能為功者。故進攻陣勢，能否發生效果，全在隊員有無善於運用之能力。下列的陣勢，必須在籃球的一季中，或一場比賽的四十分鐘內，應採用的幾種進攻方法。

因只採用一種陣勢，最易使對方窺破，被人防守，無法攻入。故球隊比賽應採用一種合宜的陣勢為主體，更兼用其他陣勢為輔助，方能實用。近來普通所採用之進攻陣勢，約有下列數種：

一 近傳自由進攻式

此種進攻，隊員須具有極活潑強悍的動作，敏銳的頭腦，彼此相距約十呎遠，前三人聯絡前進，完全採用近距離的傳球，彼此互遞，節節緊逼，因近傳球最難被對方劫住。進攻時，隊員應頭腦清晰，隨機應變，精神煥發，動作伶俐爽快，深入敵境，使對方無從防止。如萬一被對方把守，不能傳球至籃下時，應轉身躲避，向回傳球，以保球之不失，而圖再攻，或用遠擲籃均可。攻時前三人均應一齊前進，以迫對方。

二 指定區域的進攻式

此法將全場分為若干區，每隊員各有本人的區域，但隊員非絕對的死

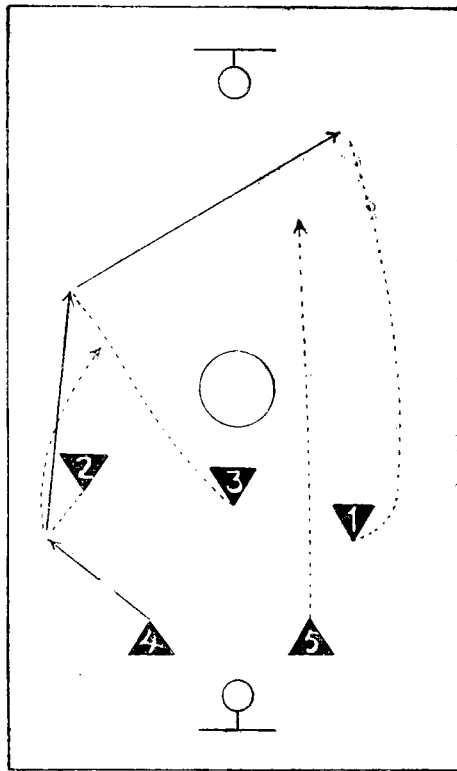
守，有時亦應活動，以誘對方。不過應時刻注意顧及本人區域的責任，球不在本隊手中，自不可死守區內；一旦球到手中，本隊應立時進攻。其方法：傳球人向一定區域內傳，接球人亦向指定的區域內負責去接，傳球接球二人之間地點，應十分相恰，以免失誤叢生。如傳球者已傳，接球者不在，是接球者的錯誤；但接球者在欲區內等候來球，而傳球不到，是傳球者的錯誤。此法多用遠傳，接球後遠擲籃，或拍球前進，擲籃均可。今將指定區域進攻式的方法，以圖解明，分言於左：

指定區域的進攻式圖(一)

說明：

(A) 後衛△得球到手，向場左邊線約三四呎處傳球，同時左前鋒△向該處來接。△得球後，仍沿場左邊線向前傳，中鋒△前跑至場左邊線接球。此時球行路線總沿左邊線，藉以將對方視線及注意點引向籃左，右方空

虛同時右前鋒▲乘虛進至籃右乘人不備接▲之傳球擲籃▲亦隨▲前進相機進攻。



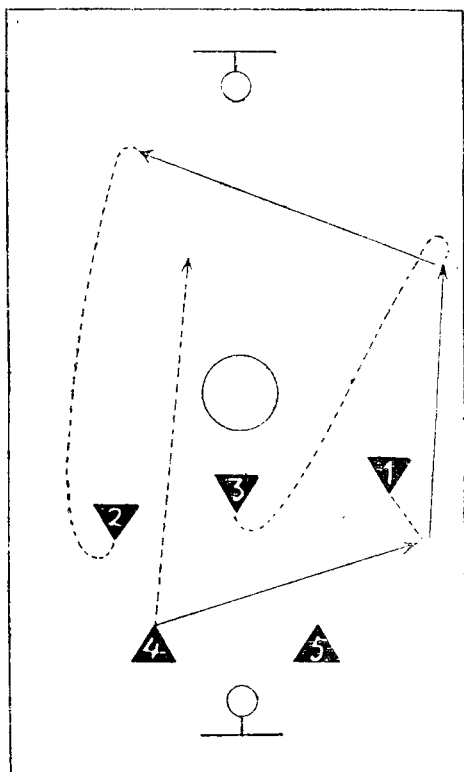
圖四十二百一第

(B) 若後衛二人均為身高體大之人搶球能力甚好凡在籃下之球每為本隊後衛劫住▲應稍向遠站以使▲得球後有立刻傳來之可能時間愈快效力尤大。

(C) 若▲接

▲之傳球後對方仍把守右邊不為所誘無法傳與▲時應遠擲籃或拍球前進擲籃均可。

指定區域的進攻式圖(二)



說明：本圖方法為後衛△得球後，即傳與對邊前鋒△進攻一切方法意義均與本節第一圖同。不過後衛△傳球後，應隨同前上，以便輔助前鋒△。

第一二百二十五圖

相機進攻。

指定區域的進攻式圖(三)

說明：

(A) 後衛▲得球傳與中鋒▲，▲得球後按固定方向向向左傳給前鋒▲，但▲進應在▲得球時即向前進，俟▲得球，即轉身回接▲之傳球。此時前鋒▲已進至籃下接▲之傳球擲籃▲傳球後隨同前進，相機進攻。

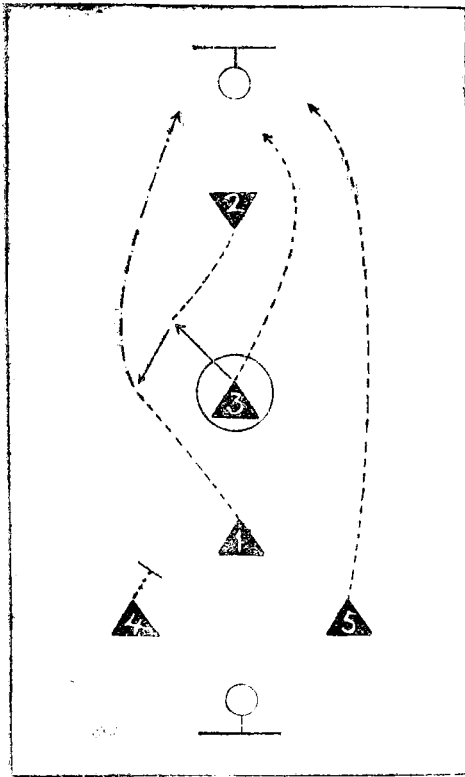


圖 六 十 二 百 一 第

(B) ▲得球後亦可按當時情形不必固定傳與左

方，如傳與右方合宜，不妨即傳與右方，動作與前同。

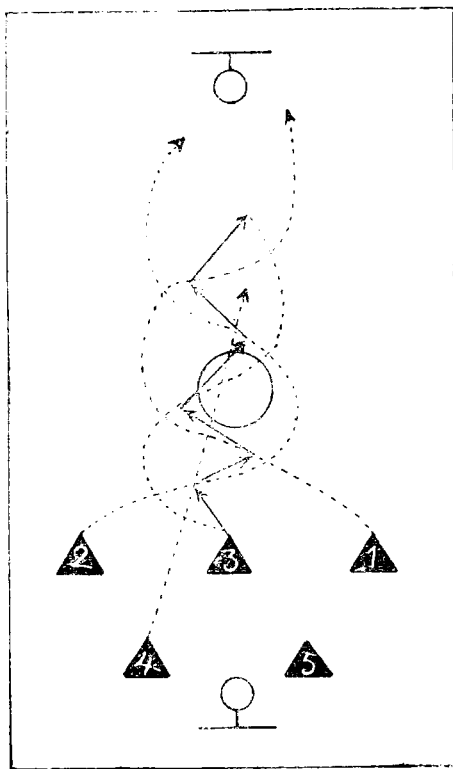
三 交叉進攻式

此項進攻式與本書第六章傳球實習法第三十八圖相同。此法不但爲練習傳球最妙之方法，在進攻術中亦屬最良而切實用。平常練習此法，無對方阻止，不易見效，但到正式比賽，雖已純熟，仍未必能實用。故當初練習時，不可性急，循序漸進，非十分純熟，不能應用。進攻時，可用三人或四人，最好用四人向對方傳遞進攻。初得球到手時，起始進攻，最爲重要。球一到本隊手中時，每人應立刻站在本人所應站的地位，將全隊陣勢立刻佈妥，以便起始進攻。全隊動作應十分敏捷，方濟於事。其佈陣及實用的方法，分言於後。例如：本隊後衛得球在手，中鋒及兩前鋒向前佈陣，三人彼此距離約十呎遠，中鋒立到場中，左右兩前鋒分立中鋒左右，陣勢佈好，此時後衛應立即將球傳與前三人，最好傳與中鋒，再由中鋒看機會向左右兩前鋒傳。中鋒得球後爲交叉傳球進攻之始，同時衝鋒後衛應隨同三人前進，以作後援，與三人前後之距離，

亦應在十呎左右。前三人進至籃下時，一人在籃前，一人在籃左，一人在籃右。

交叉進攻式圖解

說明：後衛△或△得球後，無論傳給前三人中之任何一人，均可例



圖七十二百一第

如：後衛△得球後，傳給中鋒△或△得球後，則交叉進攻即為起始，同時後衛△尾隨前三人之後面，相機

進攻，其傳球方法已於第三十八圖詳細說明，茲不贅述。

衝鋒後衛在中鋒後面，四人對籃取包圍的形勢。前三人擲籃如被對方所阻

時，應立刻向回傳與衝鋒後衛，後衛得球後再圖進攻，或拍球前進擲籃均可。但後衛不可輕易至對方籃下，應見機而作，動作必須十分機警，出入無常，使對方捉摸不定。此法如攻之得當，對方極難防守；倘用之不當，後方空虛常易誤事，後衛進退之關係極大，不可不慎。

應用此法應特別注意下列幾點：

1. 兩隊互戰時，本隊得球後，全隊隊員必須極迅速的，站於各人應站立的地位，以便進攻。若動作過慢，則不能適用，因予對方以防守之機會矣。

2. 向前進攻時，應隨跑隨接隨傳，勿犯持球走兩步的犯規。傳時若停步再傳，動作遲緩，效力即小。

3. 傳球後應隨球踪，由所傳與之人身後交叉前跑，進入對方。

4. 應時常向前傳球，接球者應稍有向前迎球之姿勢；若不能向前傳時，應停步轉身傳與尾隨者。

5. 應用近傳球動作要靈敏，使用胸前傳球法、跨傍傳球法及擊地傳球法均可。

6. 向前交叉前跑時，隊員彼此相離不可太遠，如太遠最易被人將球劫去，且費力太多。

7. 對於各種傳球停步及轉身之動作，應格外純熟。

8. 向前交叉跑步進攻時，隊員不可永在一處轉應向前進行。

9. 交叉傳球進攻之方法，多適用近擲籃，故不可輕易用遠擲籃。

四 潛伏內應進攻式

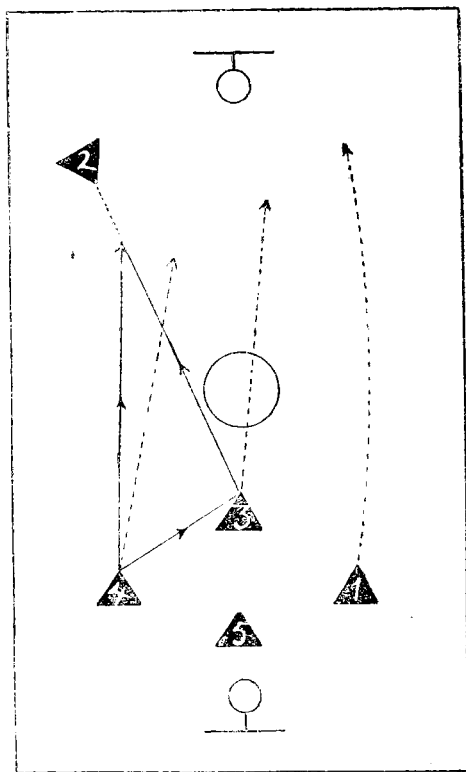
此法採用四人防守之方法，在球一失手，四人退回防守，一人站在對方籃之左右，作為進攻時的內應。充任斯職者，須身高體大，能接遠傳球，善於擲籃者，普通多由中鋒任之，其職責既名曰內應，應潛伏在對方籃下，不可輕易至場之中間，倘為躲避對方把守，不妨在籃之左右稍稍移動，其惟一之任務，

在接遠傳球而擲籃，動作須十分機警，不可呆板。接球之方法有四種動作上的變化：（一）離籃很近，直接接遠傳球擲籃。（二）離籃稍遠，有得球機會，直向籃下跑接球擲籃。（三）離籃稍遠，應向前來接球，停步，轉身，拍球前進擲籃。（四）向前接球傳與其他隊員，彼此聯合進攻至籃下擲籃。

其餘四隊員，兩前鋒及衝鋒後衛，應站在防守區最前線，以防禦對方進攻。鎮守後衛應站在本籃之附近，充任鎮守後衛者，應善於接由遮板碰回的球，得球後應能直接傳與作內應之隊員；若不能傳時，可傳與其他隊員，再由他隊員向前傳與內應。傳球後，除鎮守後衛外，應隨球前進，預備接其回傳球。近來用四人防守法者多採此法，雖在防守上，力量稍嫌薄弱，然有球便可進攻，故在進攻上又方便多多。圖解如下：

潛伏內應進攻式

說明：△為衝鋒後衛，△為中鋒，△為右前鋒，△為潛伏內應者，△為鎮守後衛。△得球後可直接傳與△或傳與△再由△傳與△。△與△無論誰傳球均



第一百二十八圖

停步轉身拍球前進擲籃均可。△沿場邊進至對方籃右預備接△之傳球擲籃及△擲籃不中的球繼續擲籃。

應隨球前進，準備接△之回傳球。△見有得球機會，或向前迎球，或直向籃下跑，接球擲籃，或前進接球。

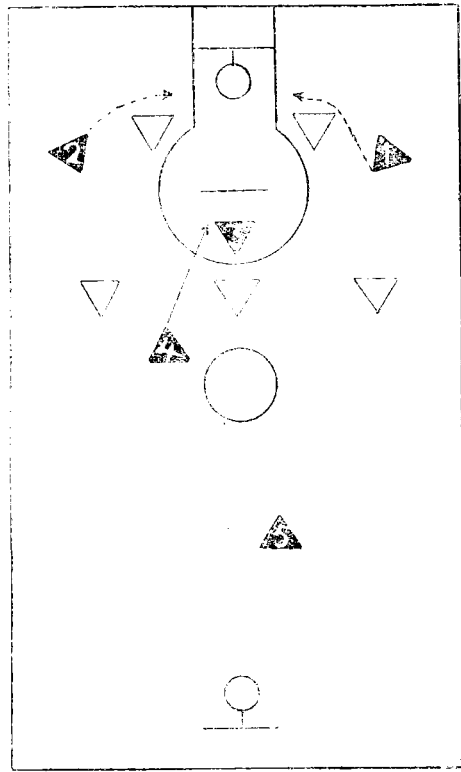
五打破五人聯防及分區防守進攻式

進攻之成功與否，全在進攻時間之是否恰當；倘在進攻的時候，一切尚未佈置妥當，便慌忙進攻，最易發生失悞。應心思沉靜，用意保管着球，不令其失去，此時應採用緩衝進攻的方法。又如：球一出場，我方進攻稍緩，對方防守極快，已將防守陣勢佈置妥當，應將球運到其最前線，再設法進攻。此時最忌用遠傳球，因遠傳球最易發生失悞，應將球擺在對方防守最前線後，或近傳或拍球，或遠擲籃均可。普通所採用之方法，有下列數種：

1. 近傳球的進攻 本隊得球後，或用近傳，或拍球前進，將球運到對方防守之最前線。若對方防守最嚴，無法傳球時，應由一前鋒一後衛，或兩前鋒或兩後衛，往前運球至對方最前線，然後用近傳破壞對方防守陣勢。下圖表示本法的幾種變化：

近傳球進攻圖(一)

說明：衝鋒後衛▲握球在手，將球運到對方防守區最前線中



第一百二十九圖

拍球前進，或傳球與▲▲均可。

鋒▲進到對方防守區罰球圈內前鋒▲與▲分進到籃之左右▲將球近傳給▲▲得球後，或擲籃或

近傳球進攻圖(二)

說明：後衛▲得球傳與同時進至對方區內的▲

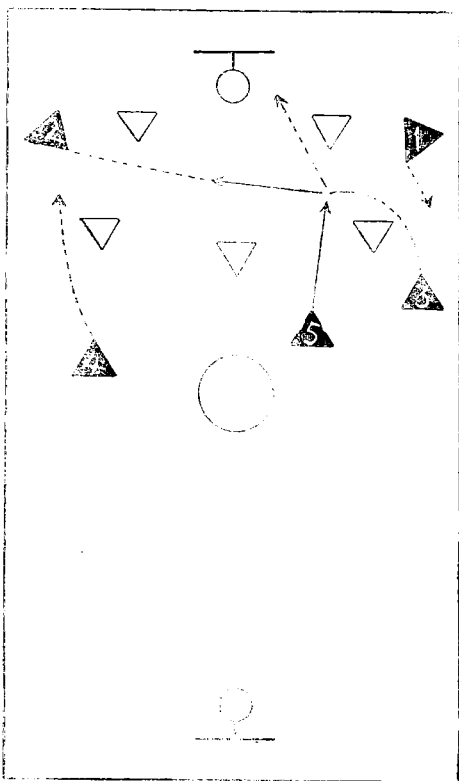


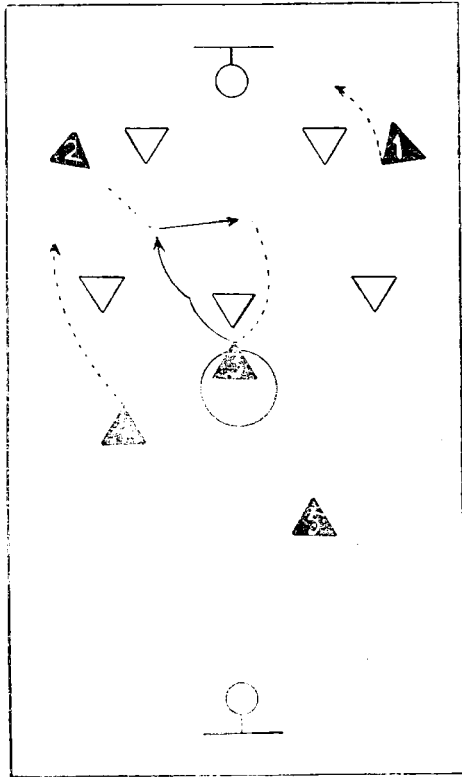
圖 十 三 百 一 第

擲籃，或接▲擲籃不中的球繼續擲籃。

前鋒▲向前接▲之傳球，▲傳球後，急進至籃前，預備接▲之回傳球而擲籃。同時後衛▲亦沿場邊前進，預備接球。

近傳球進攻圖(三)

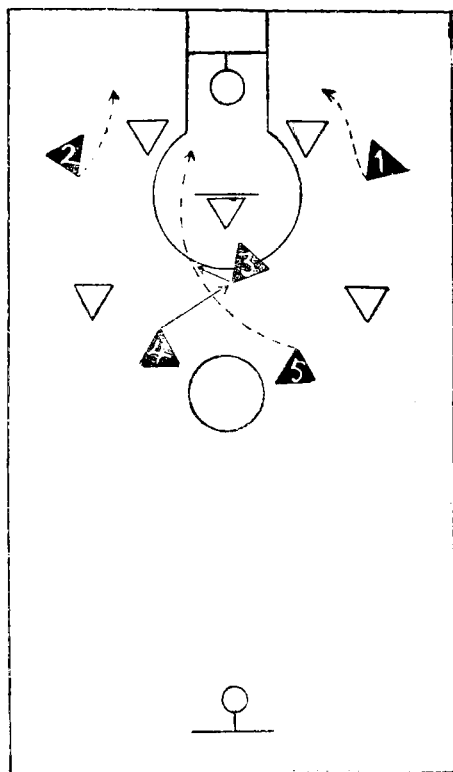
說明：中鋒▲得球後，用擊地傳球法將球傳與前鋒▲▲傳球



右預備接球擲籃，或接▲擲籃不中的球繼續擲籃。

圖一十三百一第

後急進至籃前罰球區接▲之回傳球，或傳與▲或傳與沿邊前進的▲均可。衝鋒後衛▲與前鋒▲分進至籃之左。



近傳球進攻圖(四)

說明：後衛▲得球傳與中鋒▲

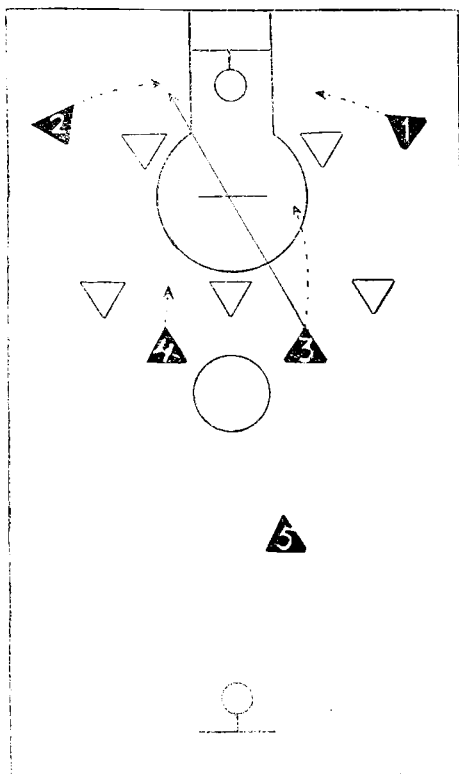
圖 二 十 三 百 一 第

的球，繼續擲籃。

▲同時前進
接▲之傳球，
拍球前進擲
籃，前鋒▲
分進至籃之
左右，預備接
球擲籃，或接
▲擲籃不中

2. 遠傳球的進攻 運球到前線，對方五人聯防，無法傳球，不能傳遞至籃下

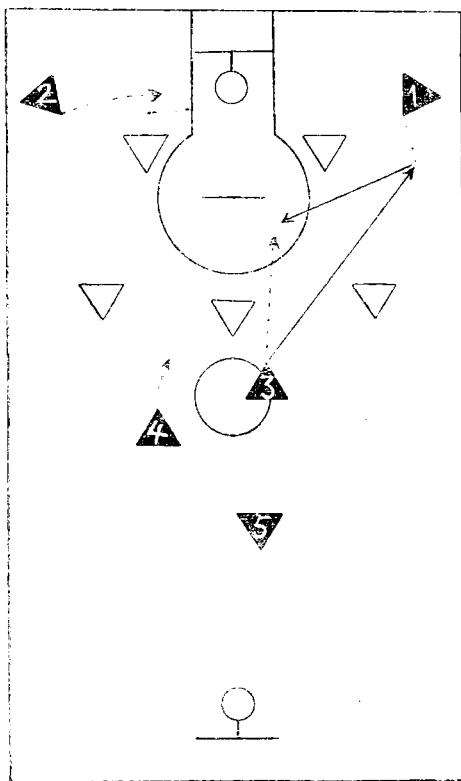
遠傳球進攻圖(一)



時，若有機可乘，應用遠傳，一直傳到籃下擲籃，圖解如下：

第一三百三十三圖

說明：中鋒▲
一直將球傳
與前鋒▲或
傳與▲三人
一齊搶獲由
遮板碰回的
球，或擲籃不
中的球。



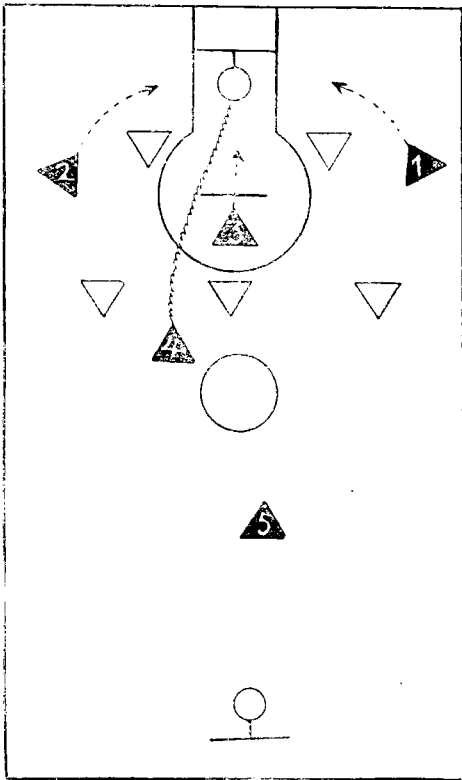
遠傳球進攻圖(二)

圖 四 十 三 百 一 第

說明：中鋒▲3一直將球向場角傳，左與▲2站在右兩前鋒▲4與▲5將球傳與▲3接球後或前進擲籃，或仍將球傳回給▲4均

3. 遠擲籃的進攻 此法運球與前相同，在無法向前傳遞時，用遠擲籃進攻，亦為無辦法中之一法。然遠擲籃雖無把握，不過在對方把守很嚴或時間將

遠擲籃圖



圖五十三百一第

說明：▲行遠擲籃，▲左右前進接擲籃不中的球，中鋒▲亦隨同前進，以便三人合力接球繼擲。

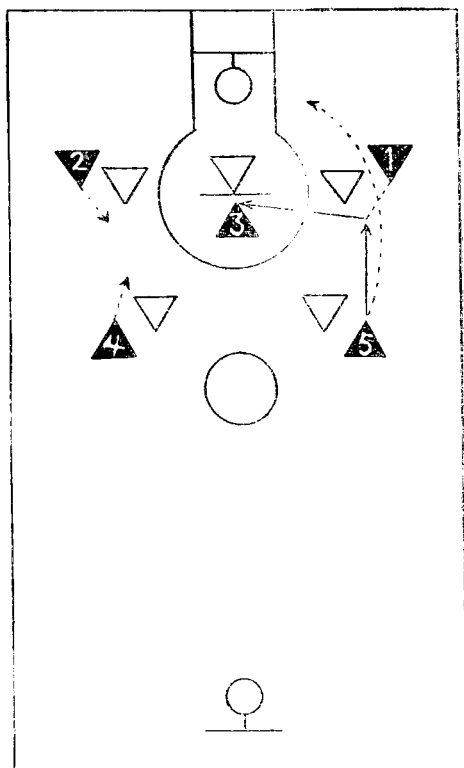
到分數相等，我方球運正好，精神抖擻，倘遠擲數次，偶中的即可致勝。遠擲時，

左右兩前鋒應隨球前進，接由遮板碰回的球，原擲籃人亦應同樣跟隨球蹤，以便接球繼續擲籃。

六掩護進攻式

進攻的陣勢，上述固屬甚多，近來有所謂掩護進攻式者，用之者頗有成效。在對方用人對人防守陣勢，我方進攻，若用掩護陣勢，最爲相宜。掩護陣勢之第一要義，在用佯僞的動作以誘對方後衛離開其防守地位。無論手中有球無球，均可作一虛攻動作。一則藉以誘迷對方之前進，二則爲本隊隊員闢一運球之途徑，恰如碁戲中之隔馬腿，押象腰之義。我方隊員所佔之地位有二種：（一）三人進至對方防守區，二人作後衛。（二）二人進至對方防守區，三人作後衛。但不論用何項陣勢，三人中當中之一人，須身體高大善於管理球者。茲將掩護陣勢各種變化用圖解釋如下：

掩護陣勢圖(一)



說明：▲傳球至場右，▲向前接。

圖 六 十 三 百 一 第

與▲實將球傳與▲擲籃。

▲接球後，立刻向罰球區傳與▲，▲當▲傳球時，沿場邊進至籃下，此時▲遮蔽對方後衛為▲掩護，同時▲佯傳球。

掩護陣勢圖(二)

說明：▲向罰球區傳球與▲傳球後向籃右進，同時▲交叉向籃左進。

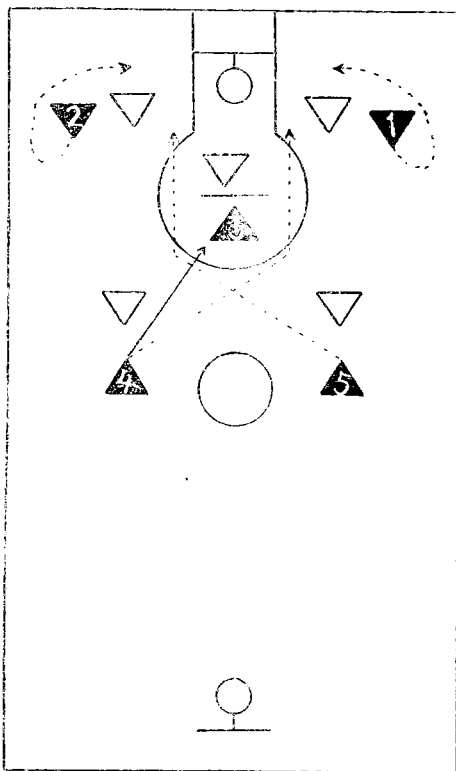
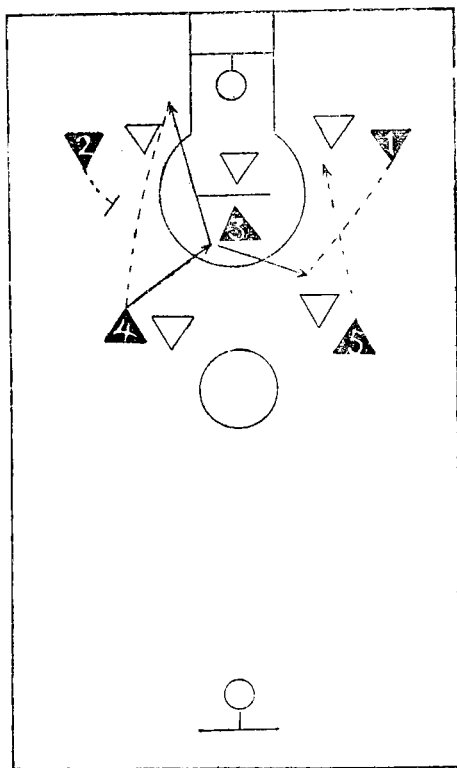


圖 七 十 三 百 一 第

守▲▲時，▲應將球沿邊線傳與▲▲，若不傳與▲▲時，▲可爲▲作掩護，將球傳與▲擲籃。

此時▲爲▲作掩護，使▲得球擲籃，▲與▲分至籃下左右，同時▲亦可接▲之傳球。若對方把守▲▲之後衛，改把

掩護陣勢圖(三)

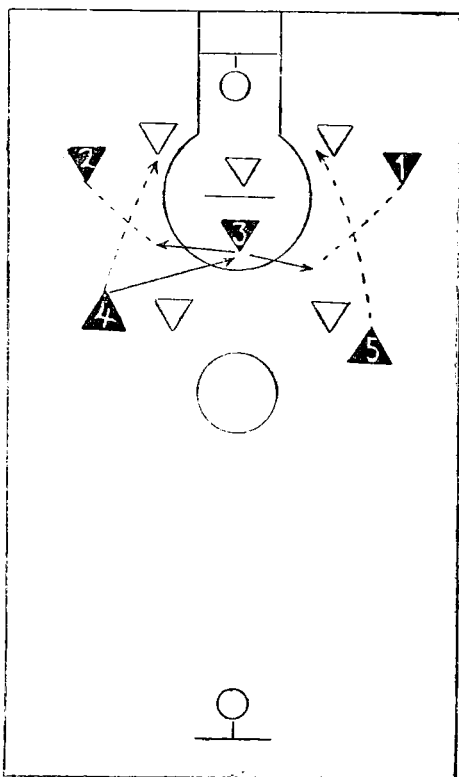


爲▲作掩護。

說明：▲將球傳與▲同時▲前
進爲▲作掩
護▲進至籃
下左方▲得
球後，若傳與
▲擲籃▲亦
須隨球前進
接由遮板碰
回的球若傳
與▲▲前進

圖 八 十 三 百 一 第

與▲▲前進



掩護陣勢圖(四)

說明：▲將球向罰球區傳與▲，▲與▲左右前進，

▲與▲亦左右進至籃下，

此時▲佯作

傳球與▲或

▲實則▲為

▲作掩護，▲

為▲作掩護，

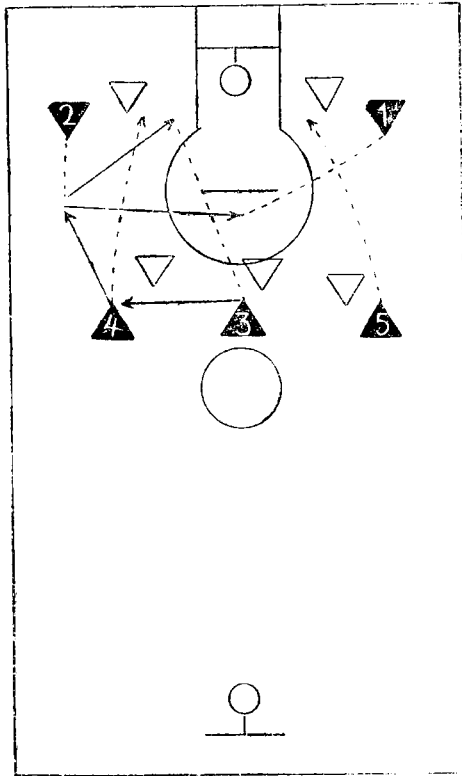
▲將球傳與

▲▲擲籃，若

傳與▲▲擲籃時，▲與▲須退作後衛。

第 一 百 三 十 九 圖

掩護陣勢圖(五)

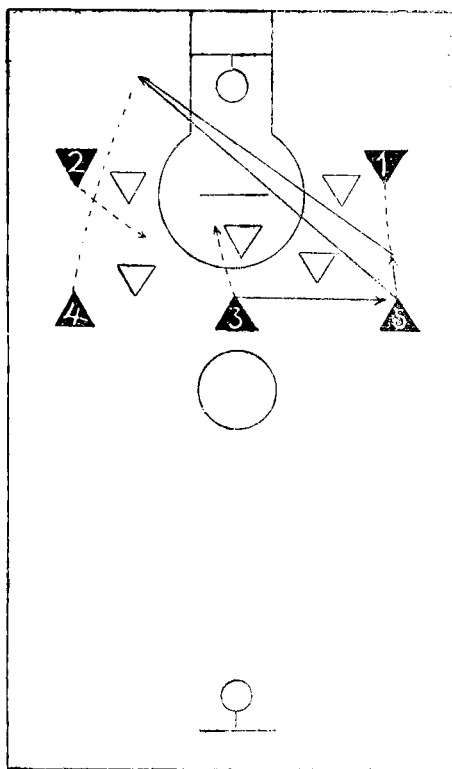


說明：**3**傳球與**4**，向前進至籃下，**4**前進接**3**之傳球，同時**1**

傳球擲籃，或**3**直接接**2**之傳球擲籃。

前進作**2**之掩護，**2**得球後擲籃，或傳球與**3**擲籃，**3**在**4**傳球時，即向前進作**1**之掩護，使**1**接**2**之

圖 十 四 百 一 第



掩護陣勢圖(六)

圖 一 十 四 百 一 第

說明：▲**3**將傳球與

▲**5**，遮蔽對

方後衛，為▲

作掩護，使▲

進至籃左接

▲之傳球或

▲將球傳與

▲**1**，再傳與

▲均可。

七延遲時間的進攻式

當時間將到，本隊分數佔勝時，我方得球，有所謂延遲時間進攻者。此項進攻之目的：第一，在延遲時間；第二，在破壞對方的防守陣勢，再爲進攻。在對方防守甚嚴時，我方已操勝局，若一味進攻，雖費盡氣力，亦未必能再多勝一分。倘在本隊防守區往來傳球，轉瞬時間已到，則我方勝局已定，又何必非攻不可，且尤能以此法引誘對方出陣搶球，其防守陣勢自破，乘機猛攻，更易取勝。故延遲時間的進攻，本爲進可以戰，退可以守之政策。多數隊員採用此法時，往往只知一味延遲時間，雖有機可乘，亦不進攻，實爲大誤。蓋所以故意延遲時間者，意在另圖時機，並非不攻之謂也。所以此法必須在時間將到時，方可採用，最好在兩三分鐘以內，若時間尙早，輕易施用此法，不但爲觀衆所不滿，且亦失比賽的興趣，況球往來永在本隊防守區內，一朝失手爲對方所得，危險頗大。故採用此法，必須認定時機，不可濫用。

第四節 球出界限的進攻

球出界限，若仍屬已有其進攻的機會，較中鋒跳球的機會，多至數倍。球出界限之解說有二：若以場之中心點論，則有球出防守區界限，及球出進攻區界限；若以全場立論，則有球出防守區端線，球出進攻區端線，及球出左右邊線等。按比賽上球出界限之總計，球出左右邊線約三分之二，球出端線不過三分之一。所謂球出界限之原因甚多，茲分述如下：

- (一) 因擲籃不中或傳球而出界限者。
- (二) 携球走兩步犯規者。
- (三) 用足踢球者。
- (四) 用掌擊球者。
- (五) 犯雙手拍兩次之拍球者。
- (六) 跳球過早，連打三次或直接握球者。

進 攻 術

(七)由界外傳球，延遲過五秒鐘者。

(八)由界外携球場入者。

(九)由界外傳球，未經第二人着球，自己繼續以手着球者。

(十)擲罰球不擲而傳遞者。

(十一)同隊二人爭球，裁判員鳴笛，球雖未出界限，仍屬本隊所有者。

由以上球出界限的原因，而得傳球之機會甚多。球之出場約分四類：

(一)球出防守區端線。(二)球出防守區邊線。(三)球出進攻區端線。(四)球出進攻區邊線。不過，不論球由任何方面出界，由場外向場內傳球，應注意下列數點：

(一)應快快將球拾起，向場內傳，不與對方以防守的機會。

(二)動作要十分機警，眼神姿態及表情，不可使對方窺破傳球之方向。

(三)傳球後，應立刻進場工作，不可逗留界外。

(四)傳球務必要準確，不可慌亂，若遇有對方在前面防守時，最好用擊地傳球法。

(五)球一出界，裁判員尙未宣佈球屬何方所有，亦應立刻出場拾球。倘裁判員宣布球屬對方所有，可將球仍放原處；若裁判員宣布球爲本隊所有，則應立時傳球進攻。如拾球後，已將球傳與我方隊員，裁判員始宣布籃屬對方，則由接球之隊員將球送交裁判員，如此可有充足時間準備防守。茲將球出界限的各項陣勢述之如下：

一球出防守區端線的進攻

球出防守區端線，離籃很近，若傳球稍一不慎，則危險立生，所以球一出場，後衛應立即跑至場外拾球，急速傳出。傳時第一件要事，要使球脫離危險區域，若有機可乘，應急速進攻，不與對方以防守的機會。若球一出場，對方見球屬我方所有，立將防守陣勢布好，則我方應採用緩衝的進攻，用一個後衛

去至場外拾球，其他一個後衛站在離端線約十五呎遠的地方，接場外之傳球，接球後立刻運球前進，運到防守區最前防線，同時其他前鋒，均應隨球進至對方防守區線內，俟後衛將球運到對方防守區最前線時，或採用遠傳或近傳或遠擲籃等方法均可。若球出端線，而對方並不退回防守，或退回很慢，此時拾球之後，衛應特別注意傳球之方向，務使球能脫離對方劫堵之區域，最好向兩邊線傳，因對方蝟集在本籃前，倘一失手，立時變為被攻，危險殊甚。茲將此項陣勢圖解於後：

球出防守區端線圖(一)

說明：▲出場外拾球▲站在距端線十五呎處接▲之傳球拍球前進至

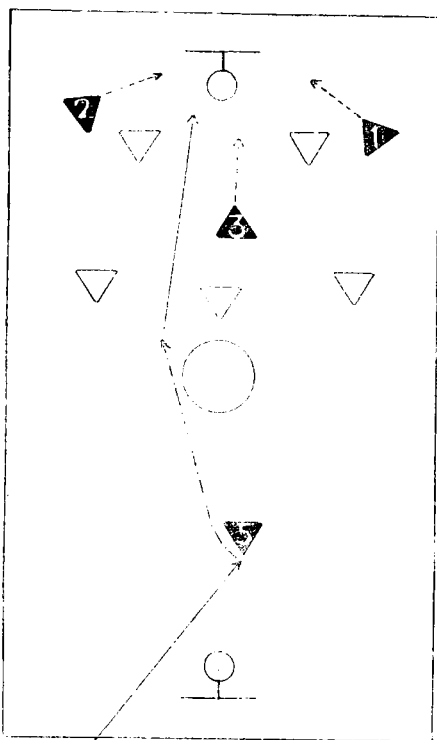
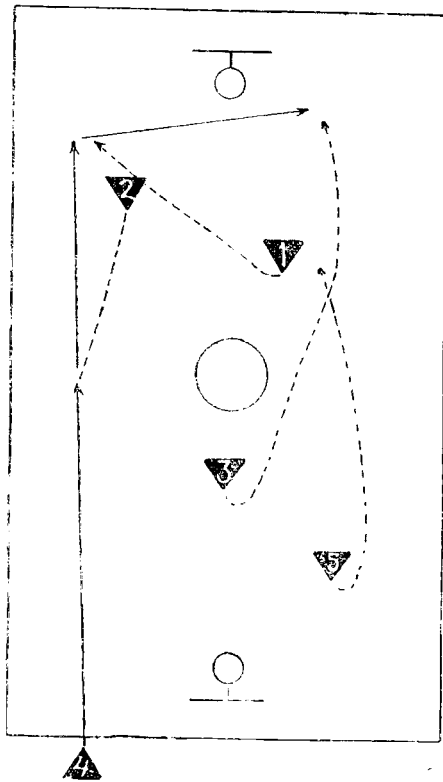


圖 二 十 四 百 一 第

擲籃不中的球繼續擲籃▲亦於是時進至罰球區內相機進攻。

對方防守區
最前線將球
遠傳與▲▲
與▲在▲運
球時分進至
對方籃之左
右場角處▲
接▲之傳球
擲籃▲接▲

球出防守區端線圖(二)



說明：▲至場外拾球傳

與前鋒▲▲

得球後沿場

之左邊線傳

與▲此時對

方只顧左方

故▲接球後

傳給進至籃

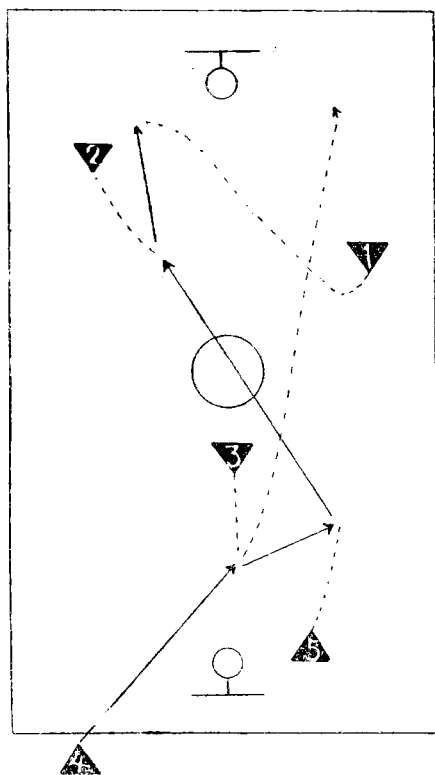
右的▲而擲

籃▲亦隨球

前進，相機進攻。

圖三十四百一第

球出防守區端線圖(三)



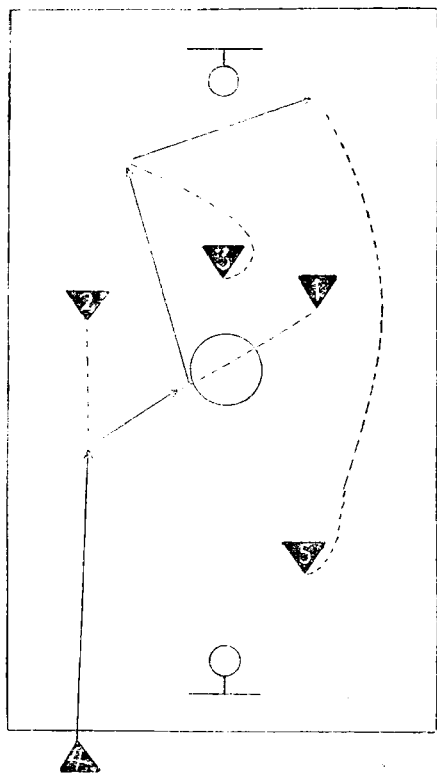
說明：**△**出場外拾球，傳與站在罰球區的**△**，**△**得球後，向場邊傳與**△**，**△**傳給**△**，**△**得球向後傳給進至籃左的**△**，**△**接球後，或擲籃或傳給進至

圖 四 十 四 百 一 第

籃右的**△**均可。

或傳給進至

球出防守區端線圖(四)



圖五十四百一第

說明：▲4至場外拾球傳

與▲2、▲4前進

接▲4之傳球

傳與▲1、▲3在

▲4傳球時向

籃左進接▲4

傳球此時對

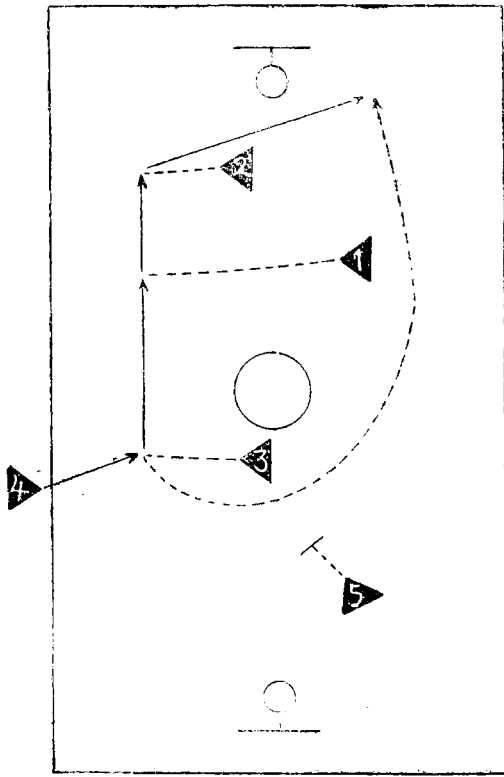
方注意場左

▲3進至籃右

接▲3之傳球擲籃。

二球出防守區邊線的進攻。若球出防守區邊線，而距端線甚近的時候，仍由後衛出場拾球，其方法與球出防守區端線相同。若球出場中間邊線，則由前鋒或後衛出場拾球均可。球出場中間邊線，離對方已近，用一次遠傳，便可擲籃，或用多次近傳近擲籃。但若用遠傳時，最好有兩個前鋒向前跑作接球的姿勢，其餘一個前鋒或後衛，可沿對面場邊線接遠傳球，直接便可擲籃，其餘前鋒應隨球前進。若用近傳球，傳球人傳球後，應立刻進場，以接其回傳球，以利進攻。方法若施用敏捷，效力最大。但若不能用近傳或近擲籃，而前數人均被對方嚴密把守，即用遠傳遠擲亦可，但必須將球運到對方防守區最前線，方可傳球。

球出防守區邊線圖(一)



說明：▲由邊線外拾球傳與▲，

▲得球沿場

左邊傳與▲

▲傳球後進

至籃右▲得

球後仍沿場

左邊傳與▲

此時對方注

意全在場左

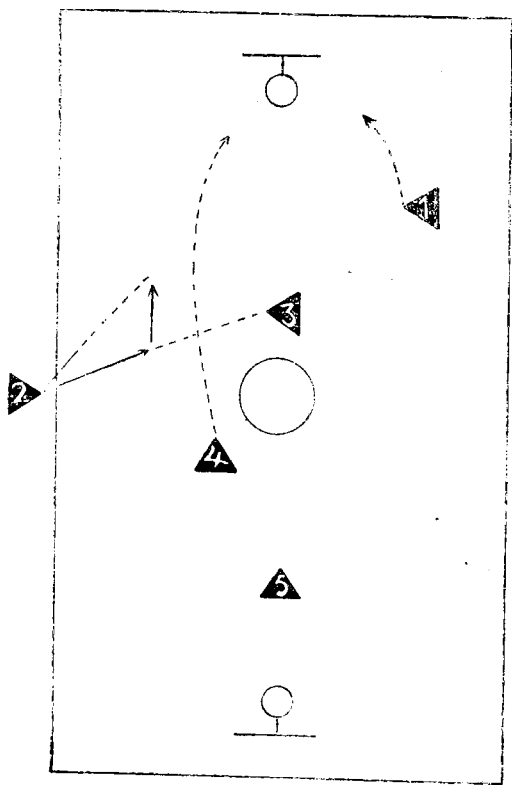
實際▲在籃

右乘其不備

接▲之傳球擲籃。

圖六十四百一第

球出防守區邊線圖(二)



第 一 百 四 十 七 圖

說明：球出場中間邊線，前鋒△

出場拾球傳

與△傳球後

即進場接△

之回傳球△

得球後或拍

球前進，或傳

與△或傳與

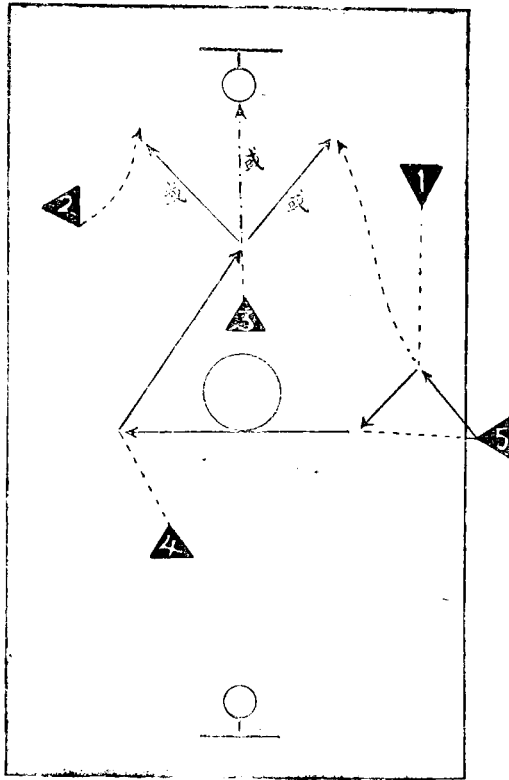
△均可在△

傳球時，△與

△分向籃之

左右進接△之傳球擲籃。

球出防守區邊線圖(三)

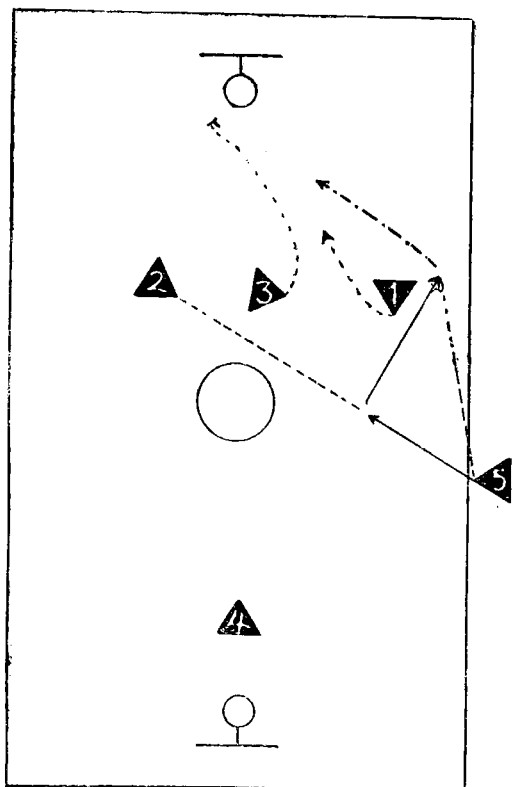


圖八十四百一第

說明：▲1全場外拾球傳與▲2▲2進場接▲1之傳球後即刻

籃下進接▲3之傳球擲籃。

▲4在▲3傳球時分左右向與▲1▲2與▲3進擲籃或傳得球拍球前後傳與▲3▲4得球回傳球再傳與▲1▲1得球與▲2得球與▲3得球與▲4得球與▲5得球與▲1得球與▲2得球與▲3得球與▲4得球與▲5得球



球出防守區邊線圖(四)

圖 九 十 四 百 一 第

說明：△5 出場外拾球傳與△2，球後進場接△2之回傳球，△5 得球後或拍球前進擲籃或傳給△4，△1與△3在△5傳球時同時前進接△5之傳球擲籃。

球出防守區邊線圖(五)

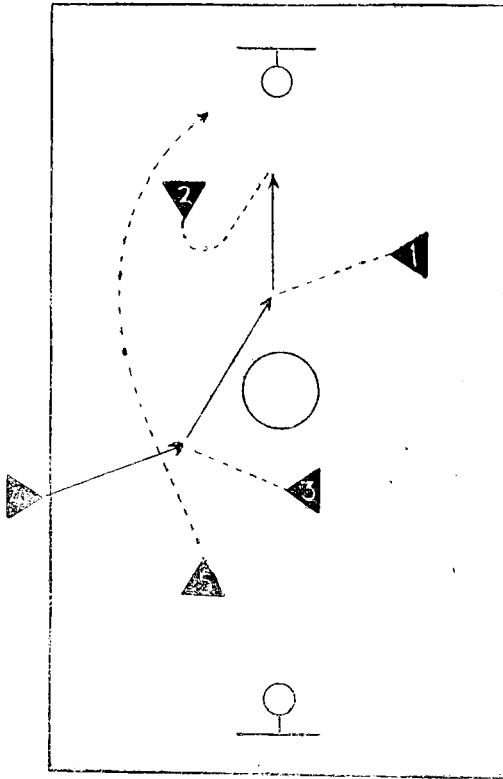


圖 十 五 百 一 第

接▲₂之傳球擲籃。

說明：▲₁至場外拾球傳與▲₂，▲₂得球後傳與▲₁，▲₁又傳與▲₂，▲₂拍球前進擲籃，或傳與▲₃，如此在場右傳球，同時▲₃沿場左前進至籃下。

球出防守區邊線圓(六)

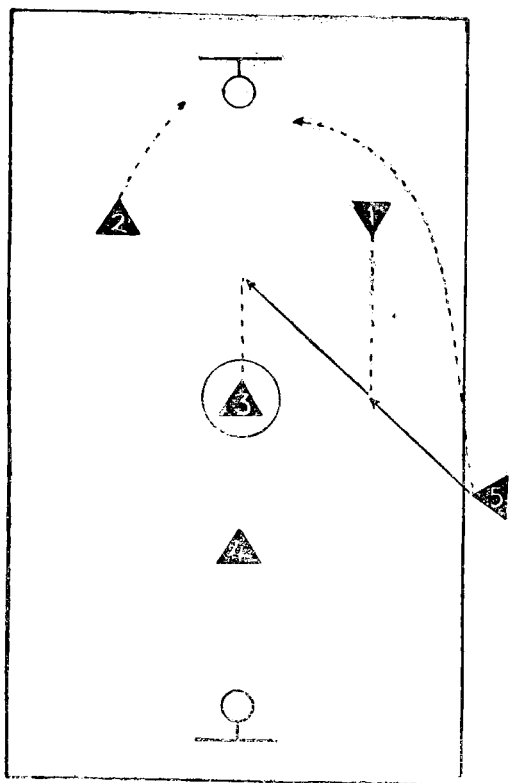
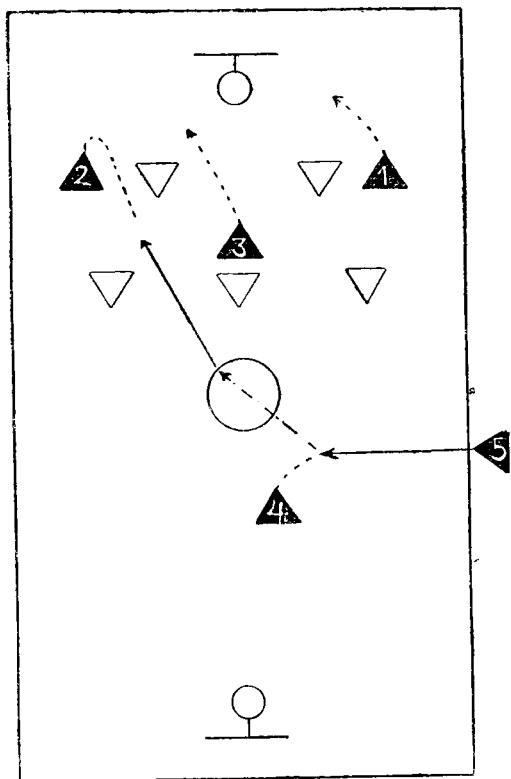


圖 一 十 五 百 一 第

說明 ▲ 至場外拾球傳與

▲ 得球傳
 與 ▲ 得球
 後拍球前進
 擲籃或傳與
 ▲ 均可。
 傳球後與 ▲
 分進至籃之
 左右預備接
 ▲ 之傳球擲
 籃。



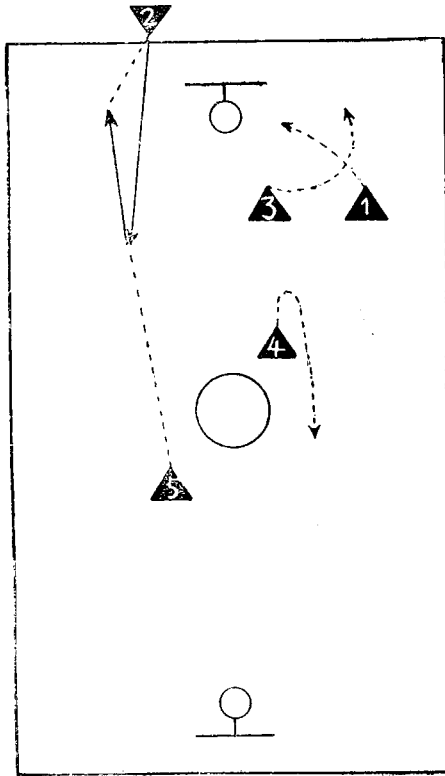
球出防守區邊線圖(七)

第一百五十二圖

說明：▲5至場外拾球傳與▲4，▲4得球拍球前進至對方防守區最前線傳與▲2，▲2即擲籃或傳與▲3均可，▲3與▲3再相機進攻。

三球出進攻區端線的進攻。球出進攻區端線多半由前鋒出場拾球，傳球時動作若能機警得當，立刻便有擲籃得分之可能。進攻傳球時用近傳近擲或遠傳遠擲均可。若用近傳近擲時，可將球傳與進攻區內前鋒，或傳與沿邊線向前進的後衛。傳球用胸前腹前及擊地傳球等法爲佳，以免被人劫去。若本隊接球的隊員身高體大，可傳高球，使該隊員騰空接球，立時擲籃。蓋傳球不論傳與前鋒及後衛，彼此均應有聯絡，有佯僞的動作，交叉前進，使對方無從窺測球的方向，而實際之運用，及擲籃之人，早已規定。倘本隊前鋒被對方嚴密把守，無法傳球時，應將球傳與前進的後衛，後衛得球遠擲籃，或再傳與前鋒均可。後衛如不傳球，行遠擲籃時，應隨球前進，接由遮板碰回的球，繼續擲籃。茲將各項陣勢變化圖解詳述於下：

球出進攻區端線圖(一)



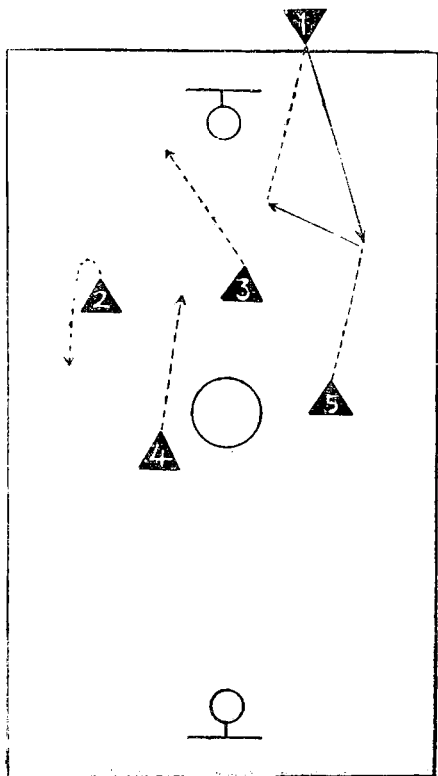
說明：前鋒△2出場拾球，傳與△4，△2進場接△

圖三十五百一第

△3進至籃下，傳與△4，與△4交，又前進，佯作向前接球的姿勢，實際球傳與△4，與△4交，傳球時，交籃，△4與△3在

接△2擲籃不中的球，△4作後衛。

球出進攻區端線圖(二)



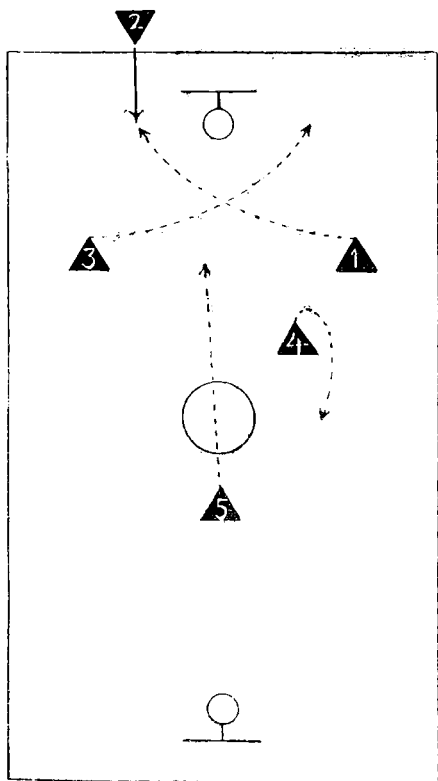
說明：前鋒▲出場拾球，▲▲▲三人同時均向前進作接球姿勢，實際球傳與▲▲傳球後進場接▲之回傳球擲籃，▲▲相機進

圖 四 十 五 百 一 第

攻，▲作後衛。

▲▲▲三人同時均向前進作接球姿勢，實際球傳與▲▲傳球後進場接▲之回傳球擲籃，▲▲相機進

球出進攻區端線圖(三)

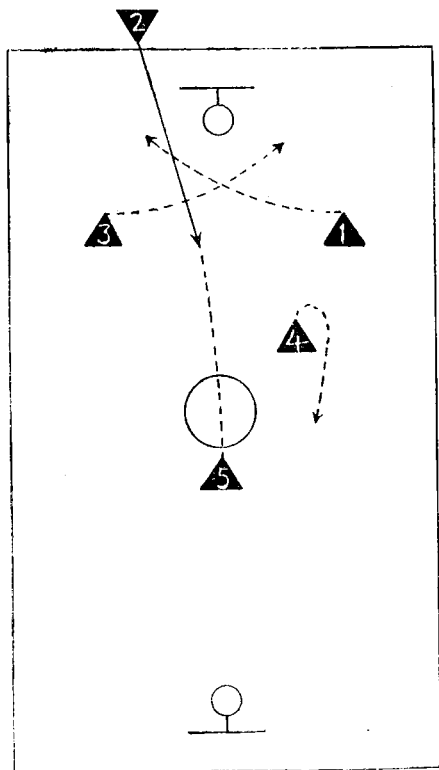


說明：前鋒▲₂出場外拾

進攻▲₄為後衛。

圖五十五百一第

球，▲₁▲₃▲₅三人同時均向前接實際球傳與▲₁擲籃。▲₃進至籃右接▲₁擲籃不中的球繼續擲籃。▲₅相機



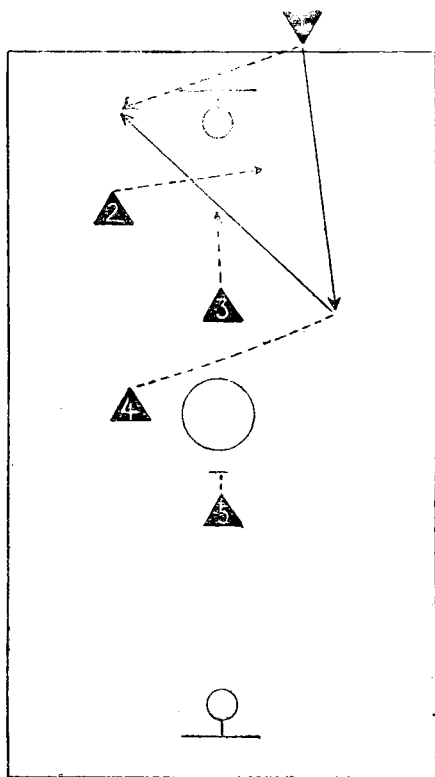
球出進攻區端線圖(四)

圖 六 十 五 百 一 第

說明：前鋒▲2出場
外拾球，▲1與
▲3交叉前進，
以誘對方注
意籃下左右，
實際▲3由後
方前進接▲2
之傳球擲籃，
▲4為後衛。

球出進攻區端線圖(五)

說明：前鋒▲1出場外拾球，▲4由場左邊向右

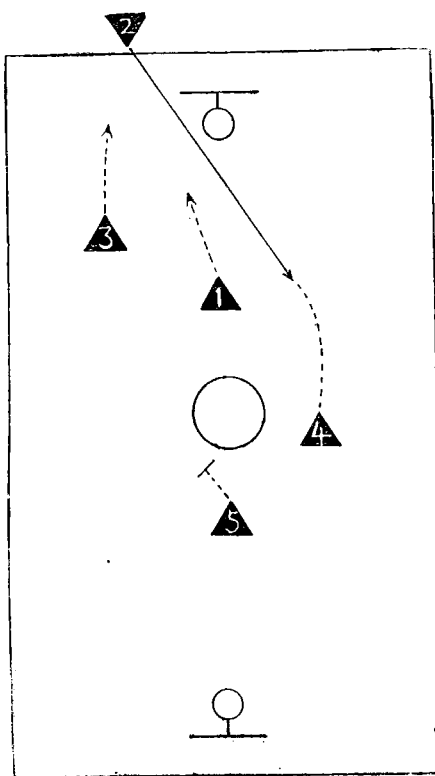


▲4之回傳球擲籃，▲5鎮守後防。

圖七十五百一第

前進接球同時▲與▲亦向場右前進作接球姿勢，使對方注意場右，實際▲傳球後進至場左籃下接

球出進攻區端線圖(六)



說明：前鋒△出場外拾球，

圖 八 十 五 百 一 第

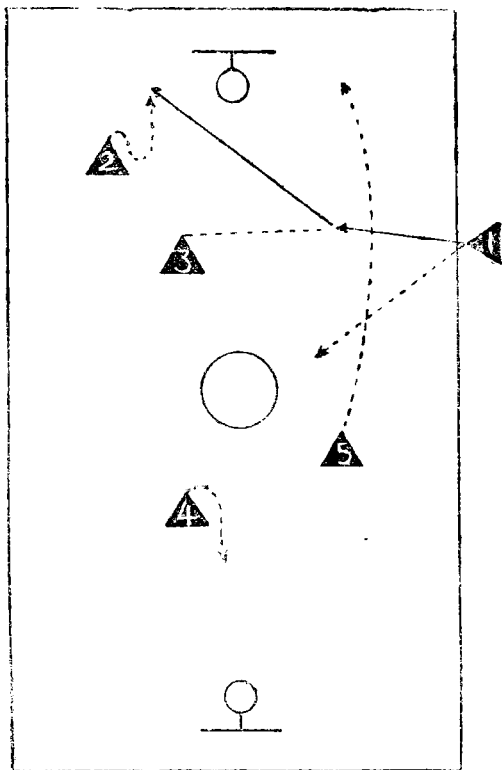
△△△三人同時均向前接實際△遠傳球與△△得球即時擲籃。△與△接△擲籃不中的球，繼續擲

籃，△鎮守後防。

四球出進攻區邊線的進攻 若球出進攻區邊線，距端線近時，多半由前鋒出場拾球，進攻方法與球出進攻區端線大略相同，但有時過中線，亦可用後

衛出場拾球。茲將各法圖解如下：

球出進攻區邊線圖(一)



說明：前鋒▲出場外拾球▲與▲均向前接

球，實際▲轉

身進至籃下

左方，球傳與

▲▲，得球後，

傳與▲擲籃。

▲前進至籃

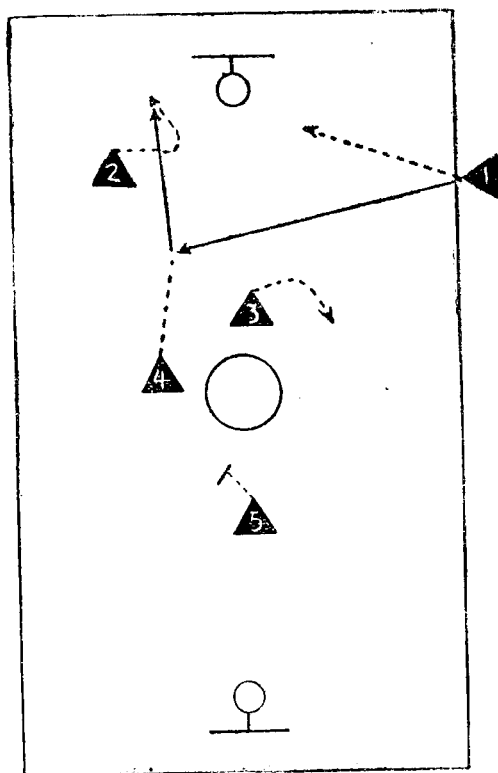
右，接▲擲籃

不中的球，繼

續擲籃或接

▲之傳球擲籃，▲退為後衛。

第一百五十九圖



球出進攻區邊線圖(一)

說明：前鋒▲出場外拾球，前鋒▲與後衛▲同時均上前

圖 十 六 百 一 第

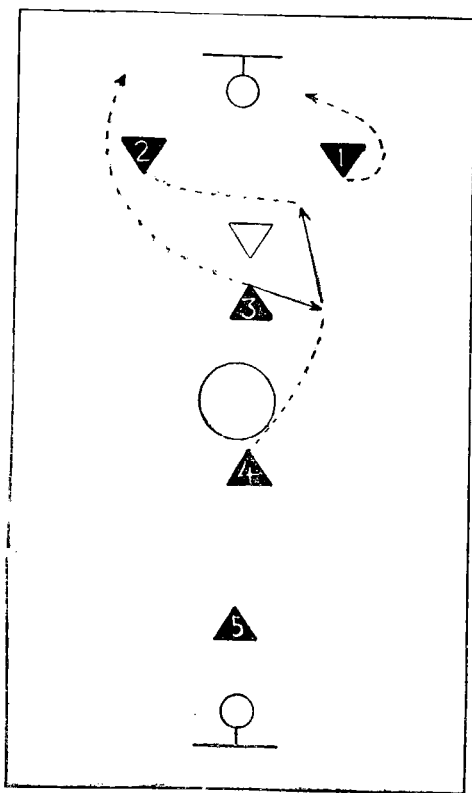
接球，實際▲轉身至籃左，球傳與▲，▲得球立時近傳與▲擲籃。▲傳球後進至籃右，接▲擲籃不中的

球繼續擲籃，▲退為後衛▲為鎮守後衛。

第五節 成立爭球局勢的進攻

所謂爭球局勢的進攻，即兩隊互戰時成立爭球局勢，跳球的進攻是也。普通所注意者多為中鋒跳球，鮮少注意此項跳球者，實則爭球時，關係亦極重要。如在進攻區爭球跳球，得球即有擲籃得分之利益；反之，若在防守區，失球便有被攻不及防守之危險。所以此項跳球，雖無一定之陣勢，然亦應站成便於守，利於攻的陣勢，隊員宜採用不平均的站法。例如：兩中鋒在跳球時，應有兩人分立在跳者的前後，則攻守均較便利，如採用此項陣勢，在中鋒前面之隊員，應負責搶前面的球，在後面者負責搶後面的球及左右兩方的球。若在防守區跳球時，應向邊線打，以使球脫離危險區域。若近邊線跳球時，應直向前或向前斜打。總之：隨機應變，視當時情形，使球脫險為第一要義。此項跳球，不必要有一定的暗號，其發生效力的大小，在乎本隊奮鬥的精神，及一時的機警力如何。

爭球跳球圖(一)



說明：**3**在進攻區與對方跳

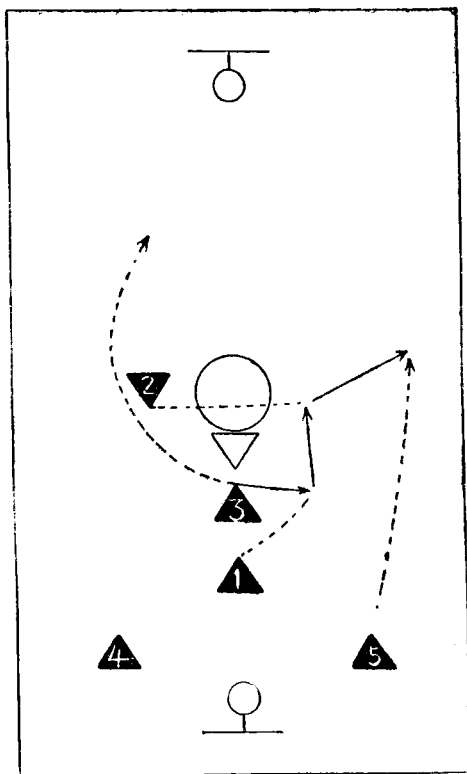
之傳球擲籃。

球，**1**與**2**站
在前面，**4**與
5站在後面，
3打球後進
至籃左，**4**如
接得**3**之打
球，即傳與**2**
同時**4**再進
至籃右接**4**

圖 一 十 六 百 一 第

爭球跳球圖(二)

說明：▲在防守區與對方跳球，▲站在前面，▲站在後面，▲與▲



圖二十六百一第

在後面充任
後衛。如▲搶
得▲之打球
▲即向前進
接▲之傳球
▲亦沿邊線
前進接▲之
傳球。▲打球
後亦向前進，

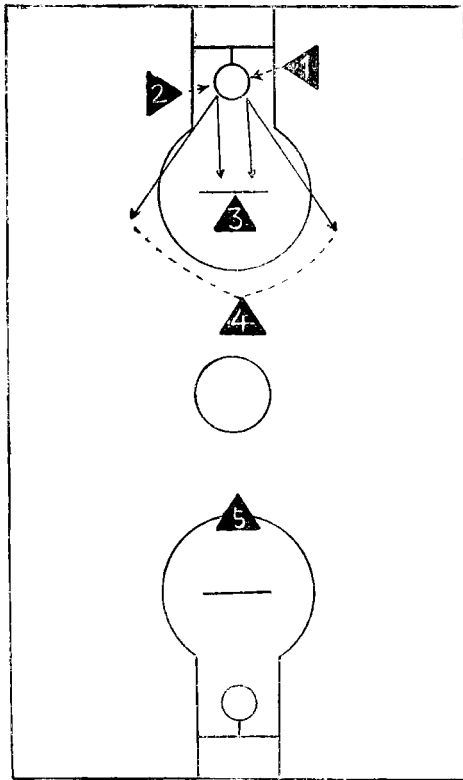
彼此聯絡進攻。倘▲未得球，切不可輕進而致後方空虛。

第六節 擲罰球的進攻

罰球時兩位善於跳高並有搶球能力的人（兩人中最好有一位是身體高大者）一人站在罰球區直垂線靠近端線處，另一人站在直垂線與圓圈交點處，或二人均站在直垂線與圓圈交點處，第三人爲主罰擲球人，第四人站在罰球區外，面向主罰者之後面，第五人站在本隊的防守區。不論採用任何陣勢，主罰球者應盡心盡力，盡意設法擲中，切勿顧慮陣勢等，致精神分歧。無論擲中與否，在前面的兩人，應在球碰鐵圈或遮板以後，判斷時間及球形性質方向，向前搶球。如有機可乘，順勢托入籃中，立刻擲中最好，否則將球向後傳與主罰人，或向場邊線傳與第四人亦可。在罰球擲籃不中時，第四人應判斷前二人誰能得球，再前進接其傳球，隨時擲籃。

擲罰球進攻圖(一)

說明: ③擲籃主罰, ①站在罰球圈直垂線靠端線處, ②站在直垂

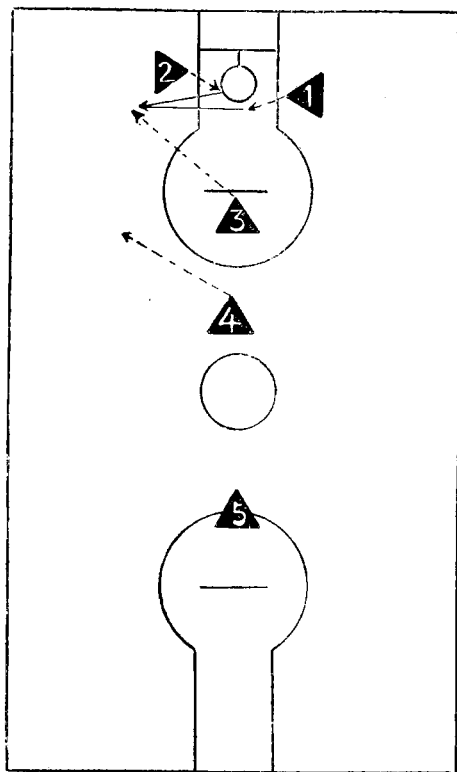


圖三十六百一第

④判斷球屬誰得, 分別方向向前接球, 擲籃傳球均可。

線靠交點處, ④站在圈外
 ③之後面, ⑤
 為鎮守後衛。
 擲籃不中時,
 ④與②得球
 回傳與⑤再
 擲, 或沿邊線
 傳與④, 此時

擲罰球進攻圖(二)



說明：▲₃擲籃主罰▲₁站在直垂線與

▲₄亦向場左前進，相機進攻。

罰球圈交點處▲₂站在直垂線靠端線處▲₃擲籃後向籃左邊線進在▲₂之後面▲₁▲₂搶球，不論誰得，即傳與▲₅再擲。

圖 四 十 六 百 一 第

第七節 暗號

籃球比賽陣勢不同，戰術亦各異，全隊宜採用何項陣勢進攻，或比賽中間而情勢忽變，應採用何項陣勢應付，必須動作一致，方能收效。故全隊事先應預為規定種種暗號，交於發令者，以備臨時發動，通告各隊員，一致行動。暗號之施行為二種：一為兩隊互戰臨時改變陣勢的暗號；二為中鋒跳球應採用何種陣勢之暗號。常見有中鋒與後衛之暗號已見諸實行，其他隊員尚毫無知覺者，此暗號不一致之故，應特別注意。

發號施令之責任甚大，為便於行使職權計，大半由中鋒或前鋒任之，或由兩個前鋒分任，由後衛任此項職務者很少，因前鋒任此項職責最為合適。前鋒地位不防碍其他隊員視線，觀察較易。但發暗號不可專責一人，以免被對方窺破；應時常更換，以誘對方，或全隊同時發暗號，使對方捉摸不清，誰為首領，實際上本隊早規定有人，因大家舉動一致，致對方莫明其妙。暗號尤不

可太多，每一個陣勢，有一個暗號即可；暗號亦不可複雜，越簡單越妙，以便隊員容易了解。普通所利用者有二：

一舉動的暗號

1. 手 如中鋒跳球，將球傳與前鋒，在跳球前，用左右手作式，如摸髮、摸耳、摸目、摸鼻等，或伸手指表示數目。
2. 足 以足之方向表示動作之一致。
3. 用一手一足，或一手兩足，或兩手兩足，作出種種表示。

二數目的暗號

1. 口令 此法預先將各項陣勢編列成號，用時由發令者喊出，如一至二十，為某項陣勢，二十至三十為某項陣勢，單數為某項陣勢，雙數為某項陣勢。
2. 集合法 比賽情形忽然改變，全隊速集合一起，由發令者通告應採用何項陣勢，最好先將陣勢編列成號，臨時只說號數，隊員便瞭然胸中，但動作必

極快，以免誤失機會。集合地點以場之中心點爲適宜。

第十一章 防守術

在中鋒跳球場內爭球，擲罰球兩隊互戰，界外傳球等各項進攻方法，若得球在手，應即刻進攻，一旦失球，便應敏捷防守，二者缺一，失敗即在所不免。防守的基本技術及個人方法，已見第四章，茲不贅述。本章所論乃全隊防守之策略，不過此項防守之是否發生效力，仍視乎個人防守技術如何。全隊防守術之意義，要在使全隊隊員能盡心盡力盡意合作，以破對方進攻，不與對方以近籃的機會，並能奪其球歸諸己有。因此隊員之一舉一動，均與預防對方進攻及奪球之關係甚大，隊員對個人防守技術，萬不可稍涉疏忽。

防守術之惟一秘訣曰：「由進攻而改取防守陣勢之時，動作要敏捷如閃電，佈防要堅如壁壘，目的在球而不在人，絕對不蹈侵人的犯規。」由進攻變防守，或由防守改進攻，倘全隊動作敏捷適當，精神煥發，對方動作必因之

遲慢而氣餒，感受精神上的壓迫而懾服，以此制敵，無敵不克。

防守方法的第一要事，在能緩衝對方的進攻，設法延誤其時間，以掣其肘。防守之緊要關頭，爲對方運球前進距籃已近之時，應先着手以搶其尚未至接近本籃的球。防守陣勢之有無效力，或能否施用，不盡在陣勢之好壞，完全在全隊奮鬥及團結的精神如何。俗謂千里馬還須千里人騎，有利器不善運用，亦無濟於事也。

若本隊隊員，身高體大，自然勝人一籌，但只靠身體高大，有勇無謀，亦不過徒費氣力，勞而無功，更難望其動作藝術化。在一局比賽裏，變化渺無窮盡，必須知己知彼，有測度及應付當時環境的能力，此實爲防守術中之要務。所以訓練球隊的時候，應將中鋒跳球，兩隊互戰等及一切進攻方法，以圖向隊員解釋清楚，隊員有了豐富的知識，自然便有了隨機應變的能力。

普通訓練隊員，學習防守最易犯的通病，爲僅知在防守上用功夫，造成

隊員爲一個強於守的球隊。自然，吾人初非反對用指定的防守陣勢，以訓練隊員，不過若過於注重防守一方面，便容易發生下列諸弊：

一 太注意防守動作，便易耽擱進攻的機會。

二 對於進攻起動的動作，必爲遲慢。

三 得球在手，亦有被人奪去的機會。

四 全場比賽時間，平均在本區的互戰時多，在對方區內互戰時少。

爲免掉上述各缺點，應知所謂防守並非球一失手立時便掉頭棄甲急退防守。退而防守的關鍵，乃爲球失手後，對方已經起始進攻，本隊已毫無得球機會，此時方爲退而防守的起始，以固後方。如在對方得球尙未及進攻，本隊仍有搶球的機會，應設法規得對方之球，或阻擾其進攻，或力爭以成爭球跳球的局勢，或隨同前進，接由遮板碰回的球，等等均應盡力的做。茲將關於防守術最要數項，分述於後：

第一節 中鋒跳球的防守

一中鋒跳球平均陣勢的防守

在中鋒跳球時，平均陣勢的防守爲兩個前鋒站在進攻區罰球圈左右，兩後衛站在防守區罰球圈左右。若本隊中鋒跳球比對方技術優良，並且每次均有打着球的把握，或平均能打得一半，而本隊前鋒又有向前搶球的能，力採用平均陣勢，防守最有效果。若每次跳球，中鋒能打着球，而前鋒不能得着，兩前鋒可以向中圈站近一點，便可免去此項困難，或兩人遠近稍有差別，使對方無法捉摸球爲誰得。不過跳球時，在尙未確定本隊得球以前，向籃下進攻者，至多不過二人，此二人中尙須有一人顧及球的失手，以便有四人可以作後方防守工作。跳球時，兩前鋒應盡力搶球，兩後衛全力注意後方，後衛萬不可向前搶跳球，或亂跑無序，致後方空虛，但有特別暗號，必須用後衛向前跑，以誘對方者，不在此例。若跳球時，前鋒不盡力搶球，而專靠後衛搶球，危

險殊甚。總之：不論如何向前搶球，至少總須有一人坐鎮後方。此項平均陣勢，

中鋒跳球平均陣勢防守圖

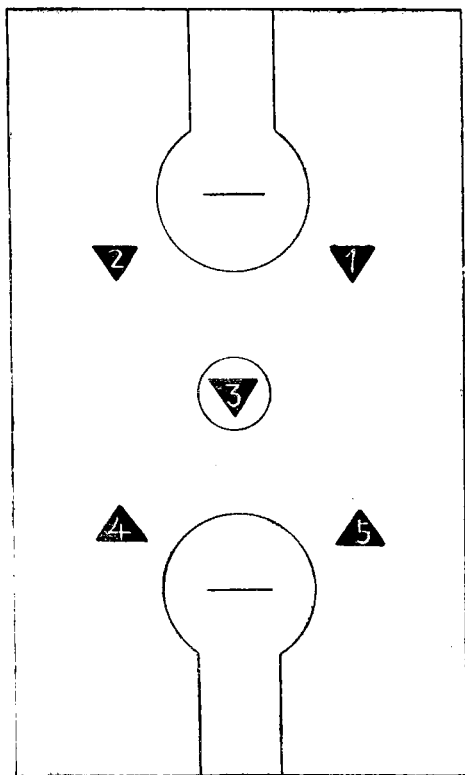


圖 五 十 六 百 一 第

說明：▲跳球，

▲與▲站在

進攻區罰球

圈前之左右，

▲與▲站在

防守區罰球

圈前之左右。

在後衛隨機進攻上，非常合適。前進之衝鋒後衛，必須善於擲籃，方能克盡厥職。在後衛前進衝鋒時，又必須有一個中鋒或前鋒照顧後方之工作，不過若

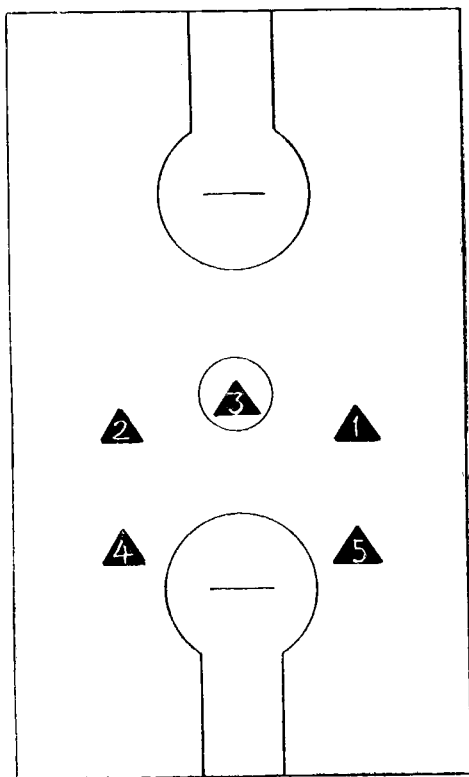
得球在手，亦應隨球前進，相機進攻，倘球失手，防守已有準備，所謂進可以戰，退可以守是也。

二、中鋒跳球不平均陣勢的防守

若本隊不善跳球，或每次跳球，本隊不能得球，或跳球總為對方所得，如此跳球，倘用平均陣勢，極難防禦對方。在此情形之下，必須用特別的方法，以破對方的跳球。常見有不善跳球者，仍不設法出奇制勝，其負也。又誰曰不宜破壞對方跳球最妙之方法，即所謂不平均陣勢是也。此法較上述平均陣勢便利之點有二：（一）隊員便於搶對方的球；（二）在對方得球後，隊員站在合宜的地位，以破其進攻。不平均陣勢雖注重防守，然遇有機會，亦應用此方法進攻，蓋此項陣勢，不論進攻防守均可採用也。茲將不平均的幾種陣勢，分述如下：

1. 此法在中圈跳球時，兩前鋒及兩後衛，均站在中圈以後區域內，兩前鋒站

在中鋒左右的地方，約五六呎遠，兩後衛站在防守區罰球圈左右，跳球時兩
 中鋒跳球防守特別陣勢圖（一）



第 一 百 六 十 六 圖

說明：

前鋒▲1▲站
 在中鋒左右
 後衛▲4▲站
 在防守區罰
 球圈左右。

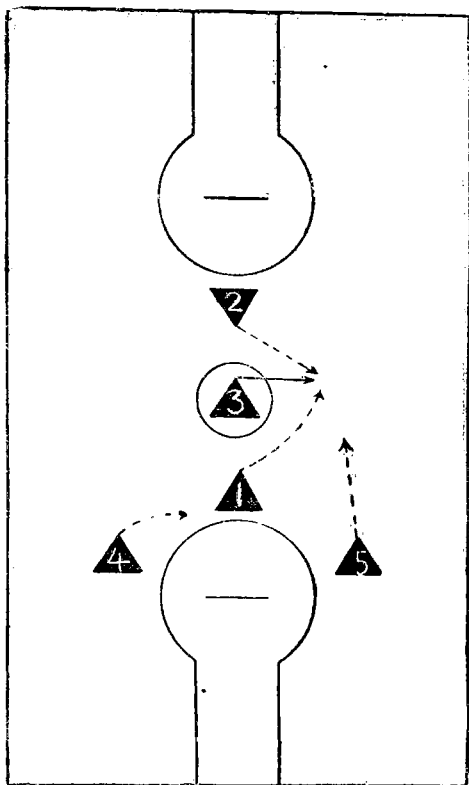
前鋒負責搶球，兩後衛左右輔助。此法為跳球防守術中最堅固之陣勢，不過
 流弊亦多，最顯著者，為使對方可隨意向後打球，對方後衛可隨意佈置防守

陣勢，因此近人多不喜採用。茲略述之，以備一則而已。

2. 此法兩後衛站在防守區內，每人負責防守所應防守的對方，前鋒善於防守者一人，站在中鋒後面約可六呎處，另一前鋒站在進攻區中圈前約七呎遠，如此將陣勢排列，表明球在四人的前面，一人的後面。跳球時兩前鋒注意球行方向，並向前搶球，同邊後衛向前輔助。站在中鋒後面防守區的前鋒，應盡力搶防守區的球，同時有一個後衛或兩個後衛相輔而進，助其搶球。球不論打在中圈前後，在防守方面，總應有三人彼此輔助，以禦對方二人進攻。此法可以使對方向前打球，感受困難。不過為對方計，此時既不能向前打，可向後打，若對方果向後打時，在中鋒前向之前鋒應絕對負責，以搶此項打球，得球到手，應立刻用撥球傳球法，傳與其他前鋒或後衛均可，前鋒或後衛得球後，應隨機前進。若球為對方所得，在中鋒前面的前鋒，應立刻退守組成五人二橫排的防守陣勢。

中鋒跳球防守特別陣勢圖(二)

說明：前鋒▲站在中鋒後面約五呎處，前鋒▲站在中鋒前面約七呎遠，



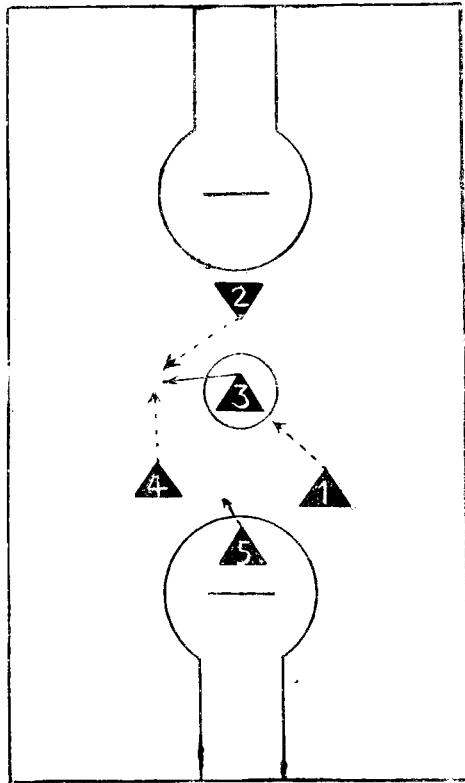
第 一 百 六 十 七 圖

後衛▲▲站在防守區罰球圈左右。若球打在右方，▲與▲均上前搶球。同邊後衛▲向前輔助對方如向後打球▲

應負責搶球，▲得球向前傳與▲或▲▲均可，如不得球，應速回本區組成五人二橫排陣勢。

3. 此法一個前鋒站在進攻區中圈前約七呎遠處其他前鋒與衝鋒後衛站
中鋒跳球防守特別陣勢圖(三)

說明前鋒△站在中鋒△前面約七八呎處前鋒△與衝鋒後衛△站在



第一百六十八圖

中鋒△後面
八呎左右二
人相距亦各
八呎鎮守後
衛△站在罰
球圈內不論
球打於某邊
△應負責搶
球同邊之△

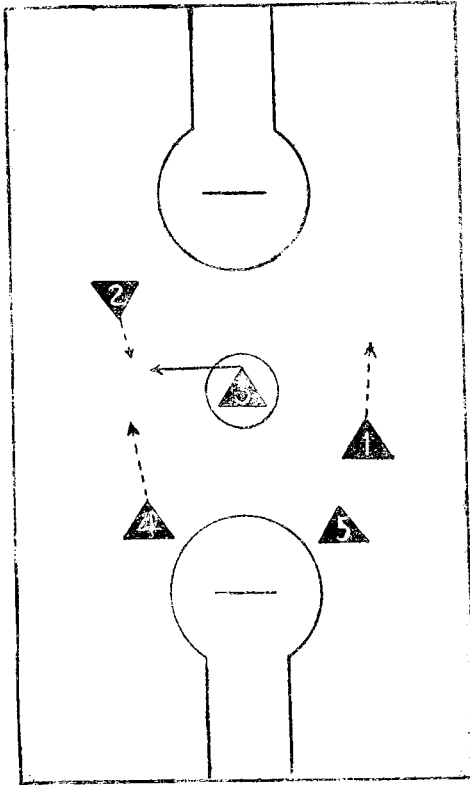
或△向前輔助。△打球後，應向球的對邊進攻，如不得球應退回防
守，△與△得球，應彼此傳球進攻，後衛應隨球前進。

在中鋒後面約八呎處，左右亦相距各八呎，鎮守後衛站在本區罰球圈內。若球打在某一邊時，在前面的前鋒，應向前搶球，盡防守責任。在防守區同邊的隊員亦宜合力輔助。中鋒打得球後，應向球的對邊進攻。若不得球，應退回防守。若進攻區前鋒得球，應將球傳與防守區前鋒，反之，防守區前鋒得球，亦應傳與進攻區前鋒，後衛得球應相機進攻。

4. 此法一個前鋒斜站在中鋒的前面，距中圈約七八呎，長於防守的前鋒，斜站在中鋒的後面，距中圈約七八呎處，二人成爲對角，兩個後衛站在罰球圈左右，負責把守所應把守的人。若球打在前面，在前面的隊員應負責搶球，其他前鋒及同邊後衛均應共同輔助。若防守區前鋒得球，應傳球與前面前鋒。若球打在邊線，兩前鋒應設法搶球，中鋒在球的對邊向前進攻。若前面前鋒得球後，可與同邊後衛往來傳球，後面前鋒可直向籃下進，預備接球擲籃。

中鋒跳球防守特別陣勢圖(四)

說明：前鋒△站在中鋒前，距中圈約七八呎遠。前鋒△斜站在中鋒後面，約七八呎遠。後衛△△站在罰球圈左右。如球打在前面，△應負責搶球。△與同邊之後衛△與△向前輔助。若△得球，應向前傳球。△△打得球後，向球的對方進預備。



第一六六十九圖

接△之傳球擲籃。若△得球可與△傳球。△直向籃下進預備接△或△之傳球擲籃。△為鎮守後衛。

責搶球△與同邊之後衛△與△向前輔助。若△得球應向前傳球。△△打得球後向球的對方進預備。

5. 中鋒跳球本隊總難有得球的機會於是有所謂自由的陣勢不似前述固定各法。各人有各人的地位全隊都集在中圈的左右較其他陣勢離圈稍近緊緊把守對方注意在球遇着球便盡力去搶但隊員中至少有一個盡後方責任即使不能得着球至少亦能擾亂對方中鋒之任意打球近來用此法者頗多隊員倘身體矮小用之尤屬相宜。

第二節 兩隊互戰時的防守

兩隊互戰應隨機應變具有機警的能力最爲重要。經驗豐富的隊員動作固然是十分機警初經比賽之新手往往於對方稍一變換進攻陣勢時即如墜五里霧中莫明其妙如此最易中對方計策若在比賽場上防守技術不能應付對方進攻時常有發生致敗之危險。至於防守方法很多然以一種而能應付進攻各種方法者則絕無故必須認定進攻方法然後規定防守陣勢。例如若攻破對方延遲時間的進攻及遠擲籃等非用人對人防守法不可五

人二橫排便不適用。故必須按當時場上情形隨時改變防守方法，不可墨守一法。但方法雖多，亦不可濫用。在訓練時，即應澈底了解方能用得當。倘皮毛的領會最易錯亂，不能成功。茲將兩隊互戰時防守各法，分述如下：

一五人二橫排防守法 此法在對方擄球進攻，我方五人後退時適用。法爲五人二橫排站在防守區，有時前排三人，後排二人，亦有時前排二人，後排三人；更有時前後排各二人，當中一人。三法均可，不過這來採用此項陣勢者，多是前排三人，後排二人，亦較爲適用。三法中不論採用何種，當球矢子，隊員均須退至防守區，分二排面球站立，以破對方進攻。若採用前排三人，後排二人，的陣勢，普通以中鋒及兩前鋒站在前排，中鋒在中間較兩前鋒稍向前站，左右兩前鋒站在距中鋒約十呎遠近的地點，兩後衛站在後排，距前排約十五呎遠，在罰球區的兩邊，地位恰在前鋒與中鋒之間。前排所站之地位，距籃約三十呎至四十呎。如此站法，乃能防禦對方之遠擲籃。前排三人應前後活動。

尤其是在對方後衛携球前進，用延遲時間進攻法時，更應活動以盡搶球的責任；同時又須用人對人的防守法，加意防守，直至搶得球爲止。若對方採用近傳進攻法時，前排應站在距防守區端線約三十呎處，因爲防禦對方進攻的方便起見，可採用區分制，或人對人的防守法。如五人二橫排再加上人對人防守，則更爲妥當。茲將五人二橫排聯防陣勢變化之要點，略述於下：

(一)前排三人，後排二人，各有指定區域，來盡其防守的責任。

(二)前排三人，按對方進攻的情形爲轉移，用人對人防守法；後排二人，可用分區制防守，如此能使後排二人各展所長，專注意防守後方。

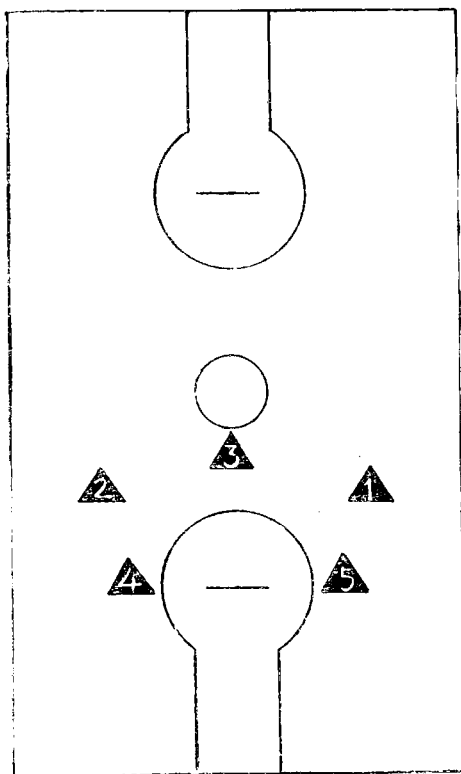
(三)若對方已攻進我方第一道防線，應歸後衛把守；若對方再有第三人進入，應由就近之前鋒負責把守。故前排宜注意對方已進入我方進攻之人數，以便隨時隨地防禦，但絕不可有二人把守一人之毛病。

(四)若對方二人用互相傳遞的進攻方法，攻進我方第一道防線時，前排亦

可追隨防禦。若前排已將對方把守，即可與後衛互換地位，以免觸犯二人把守一人之弊。茲用下列數圖表明之：

一 兩隊互戰五人二橫排的防守圖（一）

說明：中鋒③站在籃前約三四呎遠，左右前鋒①與②站在中鋒稍後，

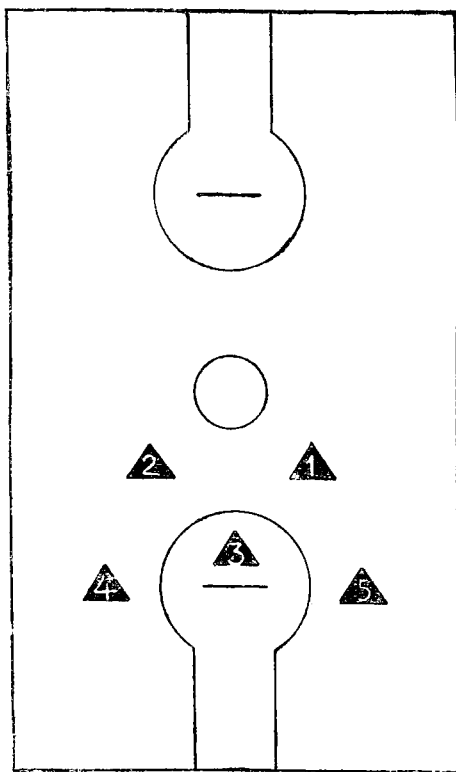


五呎。

圖 十 七 百 一 第

與中鋒距離約十呎，成爲前排。後衛④站在前排後面，每人站在中鋒與前鋒之間，與前排相距約十

兩隊互戰五人二橫排的防守圖(二)



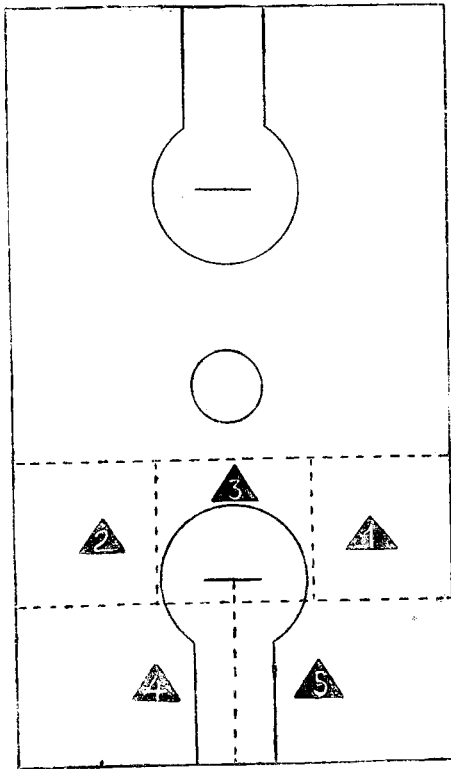
說明：中鋒 $\triangle 3$ 站在罰球圈內，

第 一 百 七 十 一 圖

相距均各十餘呎。

與籃相距約
二十呎處左
右前鋒 $\triangle 1$ 與
 $\triangle 2$ 站在中鋒
 $\triangle 3$ 前後衛 $\triangle 4$
與 $\triangle 5$ 站在中
鋒 $\triangle 3$ 兩邊稍
後與中鋒彼
此前後左右

兩隊互戰五人二橫排的防守圖(三)



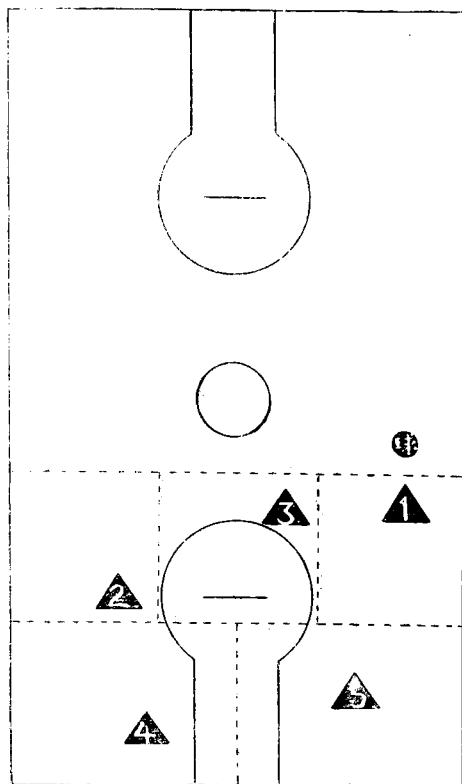
說明：此圖表明五人二橫排

圖二十七百一第

區域盡防守的責任。

分區防守方
 法，按圖上虛
 線表明每人
 應負責之區
 域，如球失手
 各人按各人

兩隊互戰五人二橫排的防守圖(四)



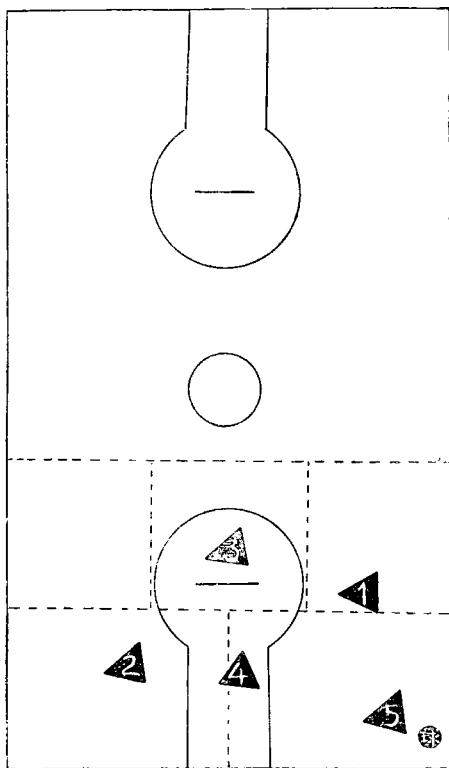
說明：此圖表明五人二橫排

圖 三 十 七 百 一 第

方陣地之戰法。

分區防守方
 法，球到第一
 道防線，各人
 均注意球的
 轉移活動及
 其傾向，以防
 對方攻入我

兩隊互戰五人二橫排的防守圖(五)



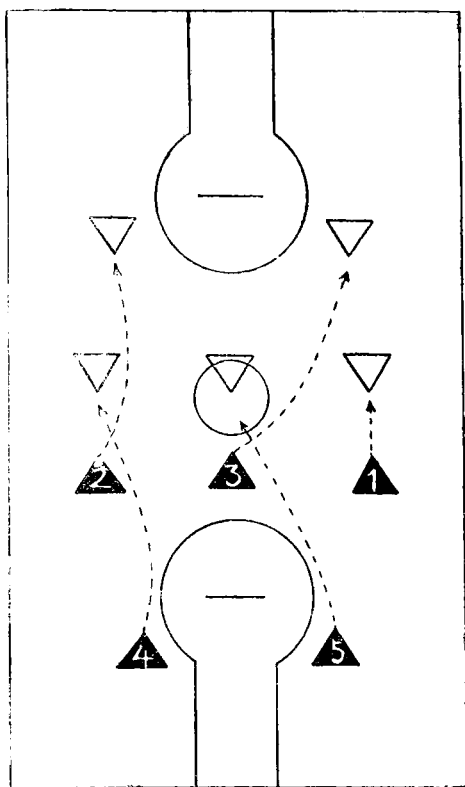
說明：此圖表明球已進入防守區，後

動，以輔助他人之不足。

圖 四 十 七 百 一 第

衛向前搶球
全隊隊員應
轉移搶球之
方向。以上圖
解雖用分區
防守，但每人
不應動作呆
板。應時常活

兩隊互戰五人二橫排的防守圖(六)



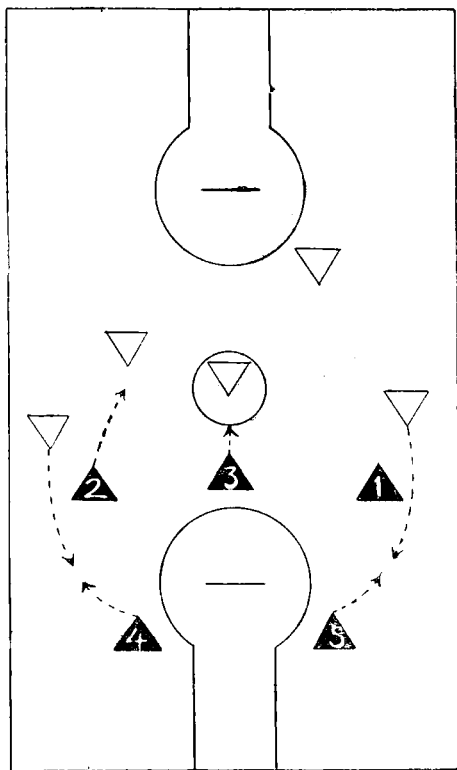
說明此圖表明對方携球進攻

第一百七十五圖

所應把守之對方隊員。

到最前線，各
隊員均應準
備防守以盡
責任。虛線所
指，為各隊員

兩隊互戰五人二橫排的防守圖(七)



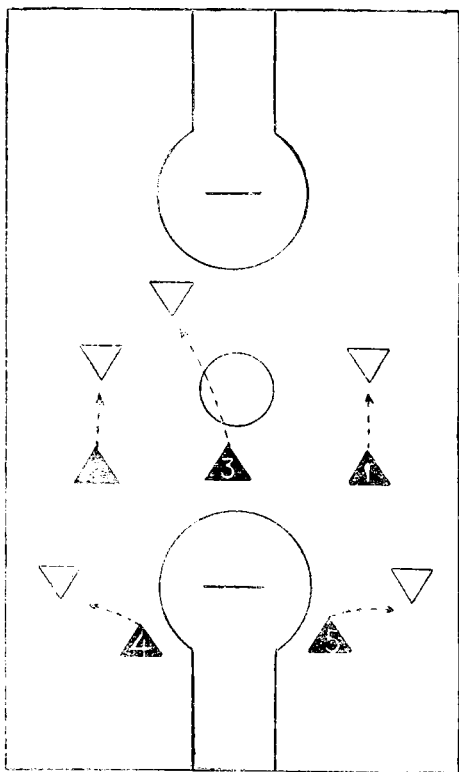
說明：此圖表明對方二隊員將沿邊線進入防守區，我方後衛▲▲前進分任把守之責，其餘隊員如虛線所指，各人注意自

己所應把守之對方隊員。

圖 六 十 七 百 一 第

邊線進入防
守區，我方後
衛▲▲前進
分任把守之
責，其餘隊員
如虛線所指，
各人注意自

兩隊互戰五人二橫排的防守圖(八)



之責，其餘隊員各人負責把守對方隊員。

第 一 百 七 十 七 圖

說明：此圖表

明對方已有

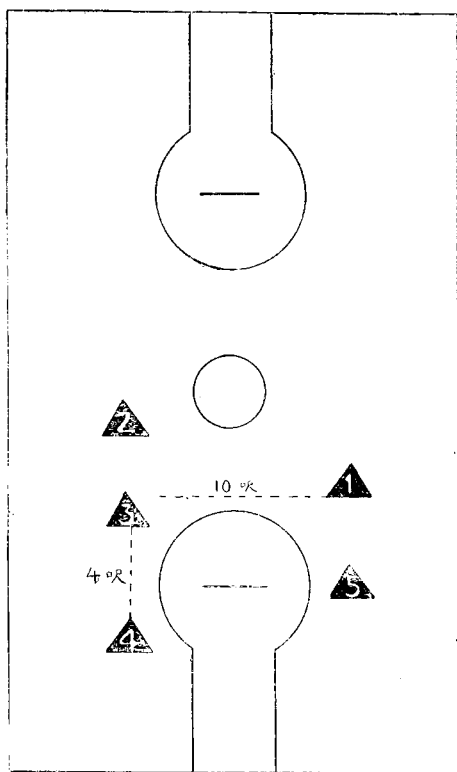
二人進入防

守區，後衛

分任把守

二五人二豎排防守法 此法隊員分站在防守區兩邊一邊三人一邊二人
 兩隊互戰五人二豎排的防守圖

說明：前鋒▲與▲分左右站在前面中鋒▲站在▲之



第一百七十八圖

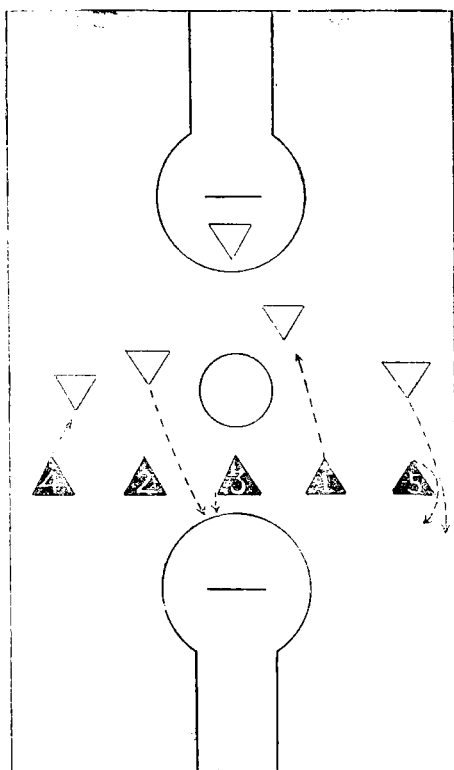
後面，後衛▲
 ▲分左右站
 在▲與▲的
 後面，成爲兩
 豎排相距之
 地位如圖。

成爲二豎排。每排第一人離中圈約五六呎遠，每人彼此相距約三四呎，左右相距約十餘呎。若對方進攻過中線時，第一人應負責防禦第一人，第二人應

負責防禦第二人，餘以此類推。採用此法，若有一人防禦對方時，後面之隊員應前進輔助，同時更應注意到自己所應把守之人，彼此照應。圖解如下：

三五人一橫排防守法 此法之動作與五人二橫排略同。球一失手，對方起始進攻時，全隊即刻退到中間，或中線以後，橫列成一排，面向對方。其目的在能對對方之動作，一目瞭然。站法可以指定中鋒居中，兩前鋒在中鋒左右，後衛在前鋒左右，或不用指定地位，全隊看機會退成一排，以彼此均無防礙為標準。球來時，或對方進攻，全隊應立時變為人對人的防守法，各人隨時隨地尋找自己所應把守之人，嚴密追隨防守。若對方有一人進入防守區，本隊即有一人向前把守，直至彼退回，或將球奪回為止。其餘之隊員應左右活動，以防其他之對方隊員侵入。用此法時，應有鎮守後衛一人站在後面，不可輕易過中線；否則，後方空虛，極易使對方乘虛而入。

兩隊互戰五人一橫排的防守圖



由中間進，**△**負責把守。

圖九十七百一第

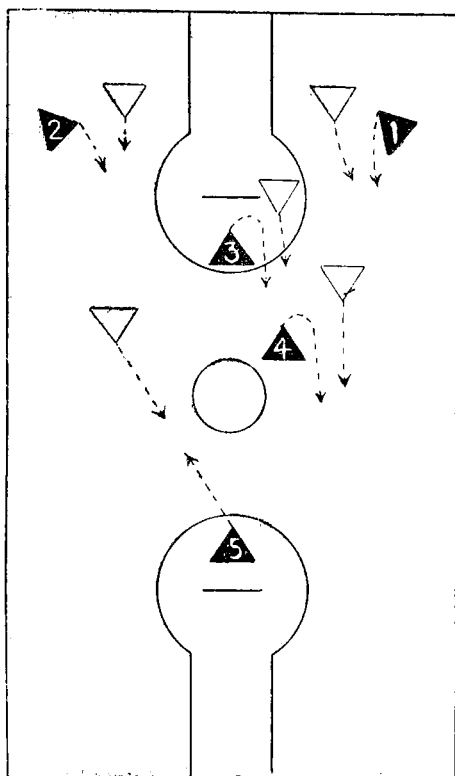
說明：中鋒**△**站在中間，前鋒**△**站在**△**的左右，後衛**△**站在**△**的左右，如對方隊員沿邊線進入防守區，**△**應負責把守對方

說明：中鋒**△**站在中間，前鋒

四四人防守法 此法爲在球一失手，對方進攻，本隊只有四人退回防守之法，其餘一人應站在中線，或進攻區附近，以便進攻時爲內應。此法與第十章第二節第四項潛伏內應進攻法，有聯帶的關係。採用此法防守者頗多，效力亦甚大：一則本隊得球可傳與內應，因之進攻動作加快；二則對方必須用四人進攻，留一人把守我方內應，故此法亦可謂爲四人防守四人進攻之陣勢。不過，充內應者必須身高體大，擲籃準確，富有管球能力，方能稱職。其重要職任並非防守，乃爲進攻。在擲罰球時要隨球活動，或對方由界外傳球時，或持球前進，採延遲時間進攻時，充任內應者，須負搶球的總責任。

鎮守後衛站在罰球圈內，不可輕易前進，唯一之任務在防範對方之傳球，擲籃及接得由遮板碰回的球。鎮守後衛得球後，應即刻傳與內應或前鋒，萬不可在籃下任意傳球，因倘被對方劫堵，危險殊甚。如不得傳出時，可自場邊拍出，蓋防禦近擲籃，爲鎮守後衛之第一件要事，不可輕視。鎮守後衛與內

應可用特別暗號，或固定的傳球方法傳球；其餘之隊員，不論在進攻或防守時，應特別活動。球一失手，即刻退到中線或中線以後自己尋找所應把守的對方，直至將球奪回爲止。所把守的人，應隨機應變，無一定的指定。充任後衛與內應，均須身體高大，其餘隊員應有長於攻善於守的能力。總之：此項陣勢守時在于四人聯合動作如何。攻時在于與內應聯合能力如何。今以圖分解如下：



兩隊互戰四人防守圖(一)

說明：此圖表明球一失手，▲▲▲三人退回防守，▲站在罰球圈充

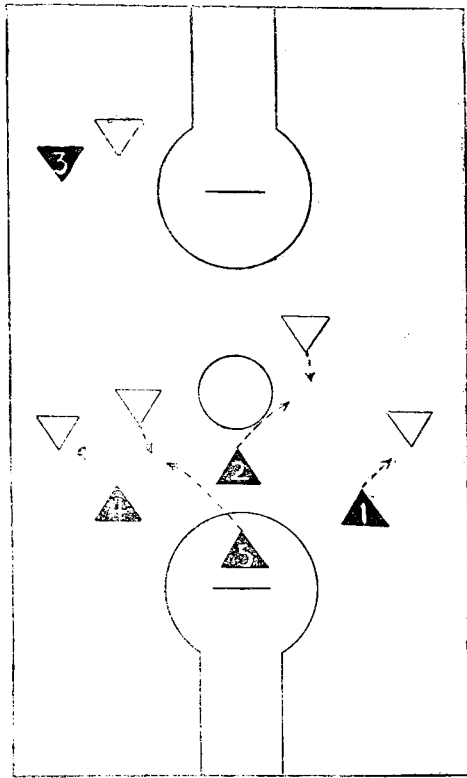
第 一 百 八 十 八 圖

任鎮守後衛，▲在進攻區充任內應，第一個進入防守區前線的對方隊員，▲應負責把守。虛線表明▲

▲▲退回防守時，與個人所把守之對方隊員向後退的情形。

兩隊互戰四人防守圖(二)

說明：此圖表明球一失手對方已攻過中線，本隊▲▲▲三人已退回防守區，虛線表明個人所把守之隊員▲為鎮守後衛▲為內應，約站在進攻區籃之附近。



第一百八十一圖
 第三隊
 線表明個人
 所把守之隊
 員▲為鎮守
 後衛▲為內
 應，約站在進
 攻區籃之附
 近。

五人對人的防守 人對人的防守法有兩種：一個在比賽未開始以前事先規定某人把守對方某人。若深知對方實力如何，預先規定，頗著效果。不過比賽時最容易發生拘束，聯絡上不無障礙，故近人多不喜用之，然而若確知對

方某一人須特別注意，我方事先規定某人注意之，尙屬適宜；第二，爲隨機應變人對人的防守，按當時情形，隨時加以注意，如中間跳球，對方由界外擲球，臨時可用人對人防守，或對方採用五人二橫排，四人防守法，或指定分區制，我方採用人對人防守法，最爲適用。

普通採用人對人防守法，多半用一位很可靠的鎮守後衛，站在防守區罰球圈處。若對方五人都在前面，鎮守後衛亦可隨機進至場的中間，以便得對方失誤的球，或劫對方的遠傳球，並可藉此機會增加本隊進攻速度，以使對方無準備佈防的機會。若對方開始進攻，鎮守後衛則應立刻退回，注意後方，蓋鎮守後衛惟一之任務在防禦對方之近擲籃，雖受如何壓迫，應力與抵抗，不可氣餒，以待本隊援應。

三前鋒與衝鋒後衛，應盡力把守個人所應把守的人，以便與對方互戰。防禦對方進攻，衝鋒後衛站在離前鋒約八呎處，當本隊球一失手時，三前鋒與衝

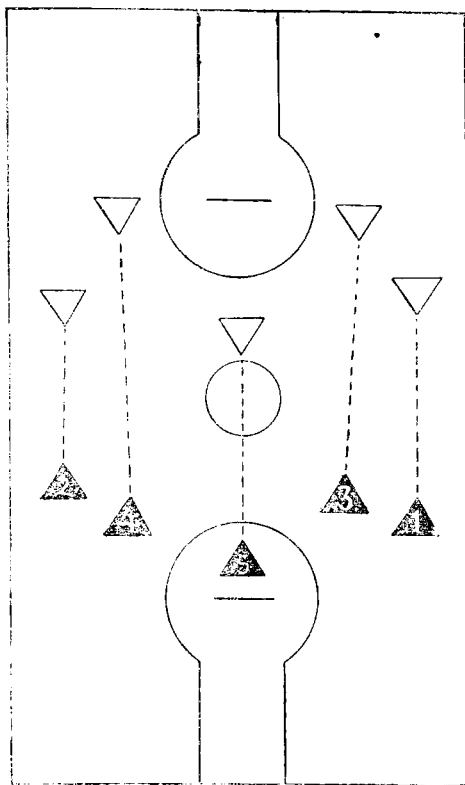
鋒後衛應立刻退守，尋找個人所應把守的對方。由場中間直至擲籃區內，以衝鋒後衛之地位應戰而論，第一應把守對方第一個進到防守區的隊員，方為妥當稱職。如此使鎮守後衛，有揣摩對方進攻的機會，及將來防禦之方法，再等本隊的應援。若衝鋒後衛不能把守對方隊員時，應與鎮守後衛交換地位，令鎮守後衛出而阻擋，其餘隊員應找各人所應把守的對方隊員，動作要敏捷，不可延誤，直至將球奪回為止。若對方不用五人進攻時，本隊最末退守的隊員，不必一定退到防守區，可站在場中間，與對方往來搶球，以便本隊進攻之時作為內應。採用人對人防守法，效果雖多，然困難之點亦不少，茲列述如下：

1. 球一失手，向後退守時，同時還要尋找各人所要把守的對方，此點動作很難。

2. 人對人的防守很需要耐勞力。

3. 找到個人把守的對方以後，有時必須彼此交換，隨機應變很難，時常發生
兩隊互戰人對人的防守圖（一）

說明：球一失手退守時，個人注



對方。

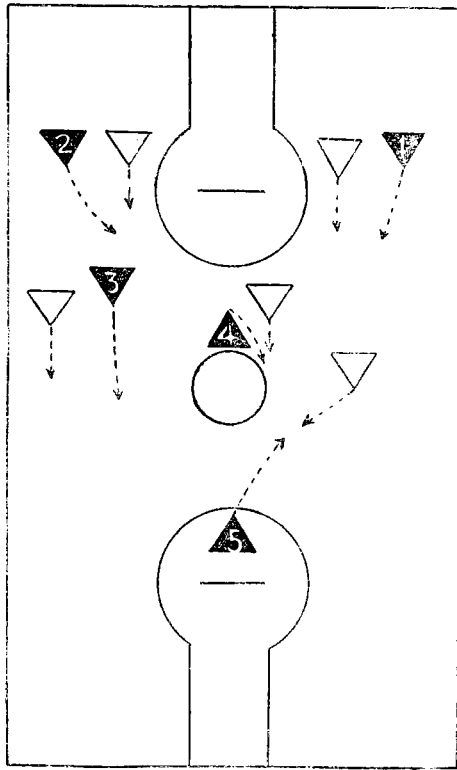
第 一 百 八 十 二 圖
第 一 百 八 十 二 圖
意 所 應 把 守
的 人， 虛 線 表
明 個 人 所 應
把 守 注 意 的

追逐對方的毛病。

4. 最容易犯二人把守一人的流弊

兩隊互戰人對人的防守圖(二)

說明：在進攻區球一失手退回防守，▲為衝鋒後衛，△為鎮守後衛，



圖三十八百一第

個人注意所
應把守的對
方，第一個進
至防守區前
線的人，▲負

責把守，若▲把守該人時，△應注意對方他人作第二步準備。

以上所述之困難點，是採用人對人防守法所應注意者，但訓練純熟腦

筋靈敏，便可避免。近來採用五人聯防，同時於人對人防守法合作，極有效果。六注意球踪防守法。若球常爲我方所有，對方很少得球的機會，此實爲兩隊互戰之第一要事。此法以球行方向爲標準，訓練球隊時，應常以球的所在，使兩隊互爭，盡其所能保持球的所有。採用此法，多半有一位鎮守後衛，駐守防守區附近，以充實後方，其餘四人在場內用活動的進攻，而負與對方互戰的責任。倘在進攻區球已失手，仍須設法注意球的方向及所在，相機進攻。其舉動宜完全爲進攻的，每一隊員都有一種必得球到手的志願，所以必須設法，得對方的球，拾對方漏球，阻擋對方拍球，與對方成爭球，或接取由遮板碰回的球。採用此法，第一步工作即爲奪球，第二步使對方無形中即不能進攻，含有防守的意義。當球一失手時，隊員即刻尋找個人所應把守的對方。然此不過爲一時之防守計劃，注意球行路線，將球奪回，實爲由守攻之第一件大事。

第三節 球出界限防守法

界外得球的機會，對於進攻方法，前章略有所論。對方由界外傳球，倘稍一不慎，便予對方以傳球擲籃之機會。茲將由進攻區端線及邊線等界外傳球防守方法分述如下：

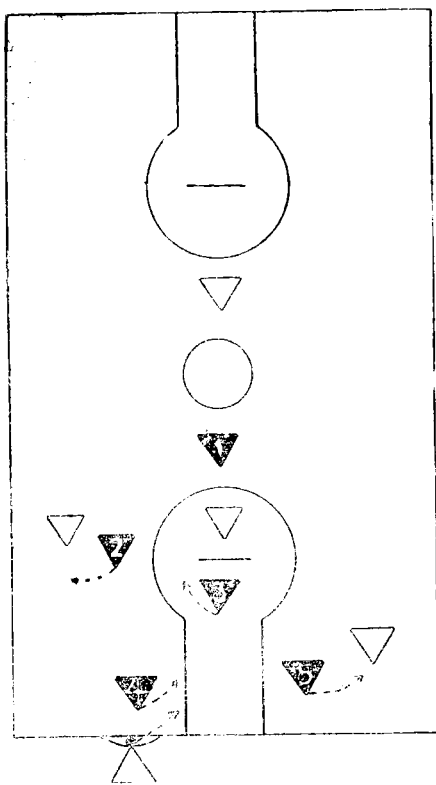
一、球出防守區端線防守法 若球出防守區端線，其最重要者，本隊即刻準備自己所應把守的對方；否則，對方有一極機警之短傳球，便可擲籃。應至少有一位鎮守後衛，面向對方，以擾亂其由界外向內傳球準確力。鎮守後衛的姿勢不可過於呆板，有左右動轉自如之便利，雙足左右開立，腰部前彎，雙臂向前稍曲，左右展開，注意對方傳球之目光神情，要點如下：

第一，先擾亂對方傳球的準確，並注意其傳球之方法，是否為擊地傳球，或滾球入場，或高傳球，但切不可有犯規的舉動。

第二，注意對方傳球後的動作，萬不可容對方傳球後，有人場得回傳球擲籃。

的機會，其餘隊員各人注意所應把守的對方，以圖乘隙進攻。

球出防守區端線的防守圖



說明：球出防守區端線，對方由

第 一 百 八 十 四 圖

界外向內傳
球，後衛▲面
向對方嚴密
防守，其餘隊

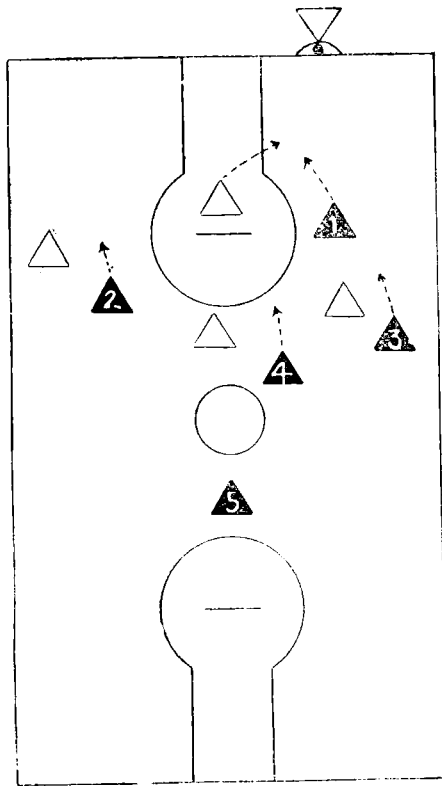
二球出進攻區端線守防法

兩隊互戰時最易犯之通病，為球一出進攻區

員各注意自己所應把守的對方。

端線球屬對方全體隊員便立時退回防守區佈成五人二橫排陣勢以待對

出進攻區端線防守圖



說明：球出進攻區端線前鋒▲

圖五十八百一第

負責搶球及注意對方接球的人▲為鎮守後衛其餘▲▲▲三人各注意自己所應把守的人及負搶

球互戰之責任。方進攻，即有搶球的機會，亦置之不顧。以吾人觀之，未免過重防守，倘如此，倘

不如採用四人防守法爲佳。故當有一人站在進攻區距端線約十二呎處來負防禦對方由界外向內傳球，及注意對方接球的隊員，更可隨時隨地在進攻區搶球。鎮守後衛站在罰球區，以固後方，其餘三人活動搶球，與對方互戰。

三球出邊線的防守法 若球出近端線的邊線處，其防守方法與球出端線略同，但球出場中間的邊線，應有一人防守對方由界外傳球，及傳球後的動作。若對方由場中間向其防守區傳球時，即足表明對方已有三人侵入我方防守區，在此時本隊其餘四隊員，應採用極嚴密人對人防守法。

第四節 擲罰球的防守法

擲罰球的防守法，爲明瞭清晰起見，茲分二法解釋如下：

一兩位身高的隊員站在罰球區直垂線左右兩邊近端線處，善於搶球的隊員站在罰球圈與直垂線交點處，以便防禦對方主罰者繼續接由遮板碰回

的球。俟主罰者擲球碰過遮板或鐵圈以後立刻進到罰球區以防主罰者接
擲罰球的防守圖(一)

說明：▲與△站在罰球圈近端線處，盡力搶球，得球後傳

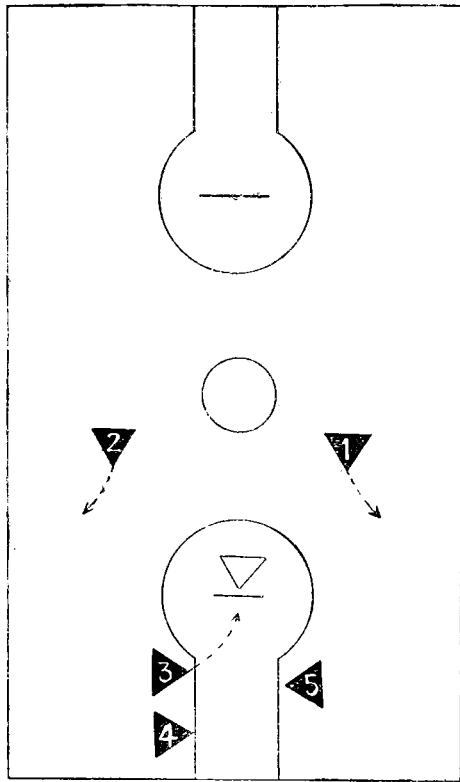


圖 六 十 八 百 一 第

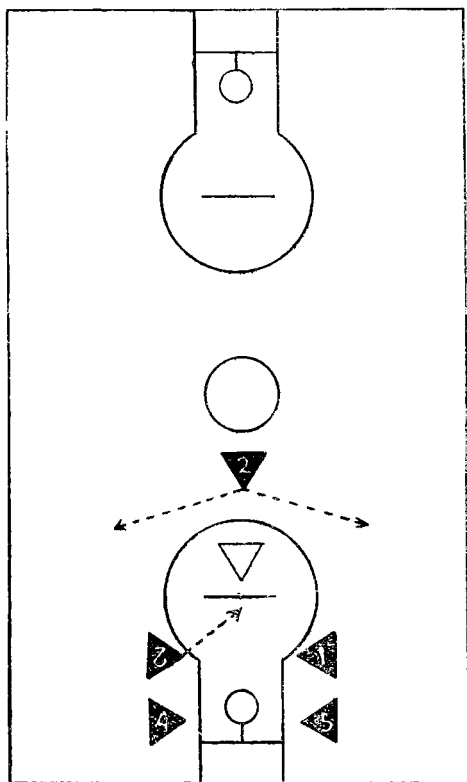
與前鋒▲或
△均可，△站
在罰球圈與
直垂線交點
處，俟主罰者
擲球碰遮板

或鐵圈後，進至主罰者前面防禦其接由遮板碰回的球，
前鋒▲▲得球後，向前拍出或向場兩邊運球均可。

球進攻。兩位前鋒站在罰球圈左右兩邊，按當時情形，等待兩邊之傳球。若球已被對方所得，兩前鋒應隨時就近把守對方隊員。站在端線的隊員，應設法跳到最高點搶球，球不待入手即用撥傳方法，傳與前鋒，但切忌漫無方向隨意亂打。兩前鋒得球後，向場之兩邊運球，或拍出，或傳與其他隊員均可。

二此法較前述之第一法，由防守方面論，較爲嚴密，四隊員站在罰球區直垂線兩邊，第五人站在罰球圈外約六呎處。四人中之一人當主罰者，擲球碰遮板或鐵圈以後，進至前面來負責防禦，其再接由遮板碰回的球；其餘三人負責搶由遮板碰回的球。得球後，可用勾球或撥球傳法，傳與本隊員，或向兩邊傳與第五人。第五人應斟酌當時情形，測度球屬誰得，以便向前接球。得球向場邊拍出，成傳與本隊向前進攻的其他隊員。若球被對方所得，則立即應尋找各人所應把守的對方隊員，以資防守。

擲罰球的防守圖(二)



述相同。

第一百八十七圖
 第一人分站在直
 垂線兩邊，
 立在罰球圈
 外，動作與前

說明：
 ▲▲▲▲▲
 ▲▲▲▲

第十二章 比賽情形的觀察

籃球從技術一方面來論，可謂變化無窮，欲求技術之精巧，非加意研究不能爲功；而精巧技術之產生，又多由於比賽上自有心得，不期然而然的發現。故吾人及從事籃球藝術者，參觀比賽，應對雙方長短優劣下一番考查功夫。其優長處，可作山他之石，以資攻錯；其缺欠處，有則改之，無則加勉，如此方能求技術進步，絕不應只作壁上觀。若從比賽上言之，則兩隊比賽，應以己之長，攻彼之短，所謂知己知彼，百戰百勝，預先能洞瞭對方實力情形，自能應付裕如。有時將計就計，乘機襲擊；有時避其鋒銳，以智取勝。故每遇新隊，事先毫不認識，不能不有一番觀察，以作比賽之準備。蓋籃球比賽之勝負，至終了始可定局，常見有前半時甲隊已負，後時比賽情形大變，甲隊反能轉敗爲勝，其原因無非甲隊已窺破對方短處，變更戰略所致。茲將對於進攻防守各項應

觀察之點，條列如左：

第一節 關於進攻的觀察

1. 應注意對方中鋒身體高度，能否打得跳球？
2. 設對方中鋒打得跳球，應注意是否含有進攻之陣勢？
3. 設對方中鋒打得跳球，具有進攻之陣勢，應注意此外有無特別方法進攻？
4. 設對方分數佔優勢時，應注意其是否採用延遲時間的進攻方法？
5. 設對方採用延遲時間的進攻方法，本隊應以何法應付？
6. 對方擲罰球不中時，應注意其採用何法進攻？
7. 對方強於進攻之隊員為誰？
8. 球出界限，對方向場內傳球，是否具有一定陣式？
9. 對方在互戰時，是否具有指定陣式的進攻？
10. 對方善於拍球之隊員為誰？

11 注意對方是否常安排隊員一人，在本隊防守區預備作該隊進攻之內應。

12 注意對方遠擲籃最準確者爲誰？

13 注意對方採用下列何項陣式進攻：

(一) 極速度的進攻，無一定陣式。

(二) 極速度的進攻，有一定陣式。

(三) 有條不紊極穩健的進攻。

(四) 掩護的進攻。

(五) 乘虛不備遠傳進攻。

(六) 其他一切新舊特殊方法進攻。

第二節 關於防守的觀察

1. 應注意對方防守是否具有統系？

2. 對方防守是否用一定陣式或因勝負有無改變？
3. 對方後衛防守能力最弱者為誰？
4. 對方隊員由進攻退為防守，動作最慢者為誰？
5. 注意對方防守之地點在何處？
6. 對方是否留有鎮守後衛，是否不輕易前進有進攻擲籃之動作？

第三節 關於其他各項的觀察

1. 對於新的球場如遮板籃圈等應注意觀察。
2. 何籃為對方最為順手得意者？
3. 應注意對方隊員體高之平均。
4. 對方有無左手運球之隊員？
5. 應設法明瞭裁判員之個性。

以上所述各項，凡參與比賽，均應深切詳密觀察，然後度力知人，與對方較量。