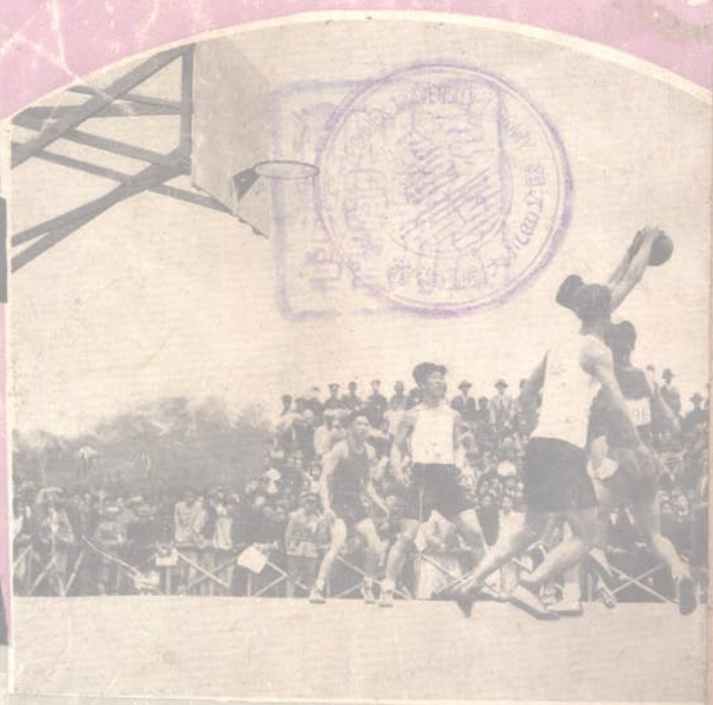


# 籃球

訓練法

邦偉著



上海勤奮書局出版

體育叢書

籃  
球  
訓  
練  
法

著者 吳邦偉

勤奮書局發行

# 體育叢書序言

中華全國體育協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目視彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之進改，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！

# 序言

蔣湘青

吳邦偉君精治體育，對於學理，則研討思索，事事須問一究竟；對於技術，則在在引用科學的方法，以濟人體能之缺憾。近年主持全國體育行政，更多心得。我體育界同仁，每有胸無點墨，名不符實者；富思想而具真實學問，而具創造能力者，吳君當之無愧矣。運動競賽上之一切難題，為多數人之不易處理者，而吳君常能於短時間內解決之。其理智之強，高人一等，實余所欽佩心服者。茲者，君以近作「籃球訓練法」一書示余，讀其內容，深切實用，彙西國名教練之最新方法於一爐，並參合其個人之經驗與心得，輯成是書，誠可謂空前之巨著。籃球員讀之，無異得一良師，足以矯正其已成之弊病，發揮其固有之藝術；教練員讀之，足以



也！補究其學識之不足，增進其所教球隊藝術之標準，幸勿視作紙上談兵

\*\*\*\*\*  
編 輯 大 意  
\*\*\*\*\*

吳邦偉

籃球遊戲之歷史，自創始至今，不滿四十年，而世人對於籃球之興趣與重視，反較其他成功極早之遊戲運動爲烈且殷。推其原因，無非以此種遊戲深能適合人類之天性，而對於吾人智德體羣四育，具有偉大之供獻也。試申論之。

籃球遊戲之動作，包含一切人類之天然活動，跳躍也，奔跑也，追逐也，投擲也，競奪也，應有盡有；吾人乃得借此發揮其先天之本能，而爲生活上需要之訓練，是卽籃球遊戲之所由創，亦其所以能存在而備受世人之歡迎也。

籃球之動作，雖極簡單，而處處與科學及常識發生關係。例如接球擲球之方法，含有物理作用；傳球擲球之準確，具有數學意味，是其尤顯

者也。進攻退守，各有理解；組織管理，悉成規範，居然處世接物之雛形，其有助於人類生存也明矣！

對內則藉和衷共濟，以達成功之目的；對外則求互相砥礪，以闢進步之途徑，具守法之精神，有公正之胸懷，遇事奮鬥，堅毅不折，爲公犧牲，私慾全無，乃籃球遊戲對於德性上之造就；其範圍之廣博，有非他種競技所足比擬者。

其所得於體育者，更屬顯而易見；因充分之運動，以強健筋骨，藉長期之鍛鍊，以發育元氣，養成衛生習慣，却疾病於無形，其功不可沒也。

因集合而生團結之心，賴比賽以開交際之路，則籃球對於羣育之供獻也；是籃球實遊戲其名，而教育其實者，提倡而推廣之，固所宜也。

雖然，行之不以其方，治之不以其道，成效不璋，種種弊端，反因此而生；遊戲運動之功效，雖如彼，而終不免受少數不明真相者之鄙棄，甚且

視爲畏途者，卽此故耳！於是吾人不得不仰望於一般提倡者，應認清目標，克意經心，作爲表率；勿單求技術之高超，競競於遊戲之勝負，舉凡道德智識，均當受同等之訓練。指導員因切身之關係，責任固鉅，而輿論之糾正，亦爲重大之使命。旣入正軌，則籃球遊戲之發展，將不可限量，而人類之受惠亦非淺鮮也。

是以本書之作，雖仍不免傾重於技術，然僅取其精華；而對於組織管理訓練諸點，則不憚詳加討論，且不論其爲技術爲訓練，都以理解爲目標，並無主觀之意旨，容與體育家商榷焉。至於文字之修正，因付刊忽促，未暇顧及，尙祈原諒！

意大輯編

# 籃球訓練法目錄

第一章 籃球遊戲簡說	一——四
第二章 籃球之基本技術	五——五〇
第一節 傳球	五——十七
第二節 接球	十七——二三
第三節 運球	二三——二七
第四節 擲籃	二七——三六
第五節 急停與旋轉	三六——四二
第六節 搶奪與防禦	四三——五〇
第三章 聯合防守法	五一——六八
第一節 聯合防守法之沿革	五二——五九
第二節 五人防守法	五九——六二
第三節 四人防守法	六二——六四

第四節	防守要義	六四——六八
第四章	聯合進攻法	六九——八八
第一節	進攻之原理	六九——七五
第二節	近傳進攻法	七五——七八
第三節	遠傳進攻法	七八——八一
第四節	運球進攻法	八一——八三
第五節	混合進攻法	八三——八四
第六節	暗示法	八四——八八
第五章	特殊陣式圖解	八九——一二四
第一節	跳球時陣式圖解	九〇——一〇一
第二節	出界時陣式圖解	一〇二——一〇七
第三節	罰球時陣式圖解	一〇七——一〇九
第四節	破五人防守法陣式圖解	一一〇——一二四
第六章	籃球隊之組織及管理	一一五——一二八

第一節	球員之資格及個性	一一五——一一九
第二節	隊員之選擇及支配	一一九——一二四
第三節	球隊之管理及修養	一二四——一二八
第七章	籃球隊之訓練	一二九——一五四
第一節	技術之訓練	一三〇——一三八
第二節	德智之訓練	一三八——一四三
第三節	特殊之訓練	一四三——一四七
第四節	指導員與球員之責任	一四七——一五四



# 籃球訓練法

吳邦偉著

## 第一章 籃球遊戲簡說

(一) 球隊之組織、籃球爲團體競爭遊戲之一種。遊戲時分爲對抗之二隊，每隊有球員五人。其目的在將球擲入本隊籃內，而於球爲對隊所得時，則用種種方法搶奪，或防止其擲入對隊籃內，球入何隊籃內，卽爲何隊得分。比賽終了時，總計得分多者爲勝。

(二) 球場之大小、籃球場爲長方形之平地，在戶內時用平整之地板。場之大小，長以六十至九十四呎爲度，闊以三十五至五十呎爲度。遠東運動會所用者，則規定爲長八十呎，闊四十呎。場之四周，以二吋闊之白粉線爲界。場中劃一半徑二呎之圓圈，謂之中圈。場之兩端各劃一

形似半截啞吟之區域，謂之罰球區域；其圓圍之中，橫貫一線，離場之端線十七呎，與端線並行，謂之罰球線。

(三) 球、戲、之、用、具、 設備除球場而外，尙需球一，遮板二，球籃二。球爲革製，其圓周以三十至三十二吋爲度，重量以二十至二十三英兩爲度。遮板以堅硬之質料爲之，普通多用二吋厚之木板；板面垂直，高四呎，闊六呎，上漆白色，用木架樹於端線內二呎處，板之下邊離地面九呎。球籃爲金屬圈，其內邊直徑爲十八吋，釘於遮板之上，距離下邊一呎之中點。籃圈離板面六吋，圈上繫有線結，或軟皮帶製成之籃筐，使球從中落下時，稍有滯留，便於觀察。

(四) 球、員、之、支、配、 球員之支配，以二人爲前鋒，一人爲中鋒，餘二人爲後衛。往昔遊戲方法幼稚時，前鋒似專負進攻之責，後衛則盡守禦之職，中鋒前後兼顧，攻守並施，以求聯絡。故五人者各自爲政，團結之力，

不甚顯著。今則方法進步，球員之名稱雖仍其舊，而攻守之間，不復有界限之分；前鋒有守禦之責，後衛有進攻之機，前以三人合作者，變為全隊盡力。是以遊戲之方法漸趨複雜，而遊戲之價值亦因此大增。

(五) 擲球之規則、 遊戲開始時，由裁判員在中圈兩隊中鋒之間，將球向上拋擲，兩中鋒則跳起各試將球拍與其同隊之球員。得球之一隊，即成攻隊，可以將球互相傳遞，或由個人運球，進向本籃而去，遇有穩當機會，即擲球入籃。擲中後，比賽再由中圈跳球重行開始；若不中而球為攻隊所復得，仍可繼續進攻；若落於對隊之手，則攻隊變為守隊，守隊反為攻隊矣。攻守進行間一切動作，均有規則限止之，違犯者必受相當之處罰。

(六) 時間之支配、 球在傳遞或運球後擲入籃內者得二分，因罰球而擲入者得一分。正式比賽之時間為四十分鐘，別為前後兩半時，每

半時二十分鐘。兩半時之間，例有十分鐘之休息。初級中學以下之學校或幼童，作此遊戲時，可分爲四節，每節八分鐘。兩隊至後半時開始，應交換球籃。比賽時之職員，應有裁判員及檢察員各一人，記錄員及計時員各二人，執行遊戲規則。

## 第二章 籃球之基本技術

籃球遊戲之目的，雖極簡單，而達到此目的之經程，則甚複雜。本章即歷舉籃球之基本動作，為球員所必需熟習，以為聯合攻守之工具，而造成最後之目的者，計有傳球，接球，運球，擲籃，急停及旋轉，搶奪與防禦六種。

### 第一節 傳球

球自甲球員擲入乙球員之手，謂之傳球；遊戲中使得球者迫近本籃或造成擲籃機會所必需之手續也。其法或用隻手，或用雙手，視當時之便利而行之。普通常用者，約有下述數種：

(甲) 用、雙、手、者、

(一) 拋、擲、傳、球、法以兩足分開立，雙手捧球於跨下，用雙臂向前

擺動之力，使球自指尖滾出，臂前擺時上體亦隨之前彎，可以增加其力量。

此法於接得低球時，隨勢傳出，或於旋轉後將球從對手腿旁傳出，最爲適用；但因擺動太小，力量不足，僅合於近距離內，而不易及遠。

(二) 頂上傳球。法以雙手捧球，高舉過頂，兩肘略屈，用前膊向前下展及上臂下降之力，將球擲出。兩足以前後分立爲宜，上體如能隨之前彎，或同時向前出一步，足以增加傳球之力量。

此法於接得高球後，或將球舉起以避開對手之搶奪後，或欲從對



。方前注目，時始開 法球傳手低

手頭上傳於其後方之球員時，最爲適用。身體之旋轉及兩手用力有別，



頂上傳球法未擲之時之部位

可以隨時變更傳出之方向。然因擺動不大，僅限於近距離內。

(三) 胸、前、傳、球、

法以雙手捧球於胸前，肘節全屈，用兩臂向前伸之力量將球推出。

此法於接平球時隨即傳出最爲便利。又因其部位與擲籃相倣，可以惑對手之心，而得準確之傳遞，故應用極廣，亦近距離傳球之一。

(四) 側、旁、傳、球、法以雙手上下捧球，向左者左手在上，右手在下；向右則反是。兩臂不可交叉，肘節屈，腰扭轉，擲出時即藉前膊伸直，全臂

橫擺及轉體之力量。

此法於接側旁而

來之球後，順其姿勢而傳出，最爲適宜。有時球從正面來，接者向前跨一步，而轉體向側時，或在避開對手後應用，亦有可取；但傳出之方向，

恐不能十分準確，故宜於近而不宜於遠。

(五)反彈傳球。法以雙手捧球，肘節前半屈，用伸展之力及腕節之推動，使球由斜方向着地後彈至接球者之前。球着地之點，最好在對手之足旁一尺左右。擲球之斜度，應視所欲傳之距離而定，愈遠則斜度



法擺之當正法球傳旁側



愈大，用力亦愈重，至距離十五尺以外，即不復適用。

此法於短兵相接之時，球員擁在一處者，最有效用；而平時欲傳球與對手後方之球員，倘用空中傳球，恐易被半途截取者，亦有顯著之效力。

(六) 推拍傳球 法如普通拍球，惟多用指力，以求方向之準確。

此法於遇高球之來，時機迫促，接球後再傳出，恐失機會，於是順球勢而推拍與前進之另一球員，無絲毫之停滯；所難者在乎用力之得當，及方向之準確。

(乙) 用單手者、

(一) 拋、擲、傳、球 法以球托於掌上，全膊向後下側舉，順其向下前擺動之勢，使球因離心力而拋出。球離手時應加以腕節之推展，則可減少旋轉之勢。

此法因擺動費時，除遇適當之機會，如一手托球避開對手，而以身體爲其保障時，無他法可傳者外，平時不宜多用。

(二) 推、擲、傳、球。法以球托於掌上，高舉過肩，肘節屈，全身側轉，用全膊前伸之力，及前膊擺動之勢，將球擲出。

此法可及遠，而近處亦能適用，故爲籃球中重要傳球法之一。球員在無論何種境遇之下，均可應用。且方向之



備 準 之 法 球 傳 手 舉

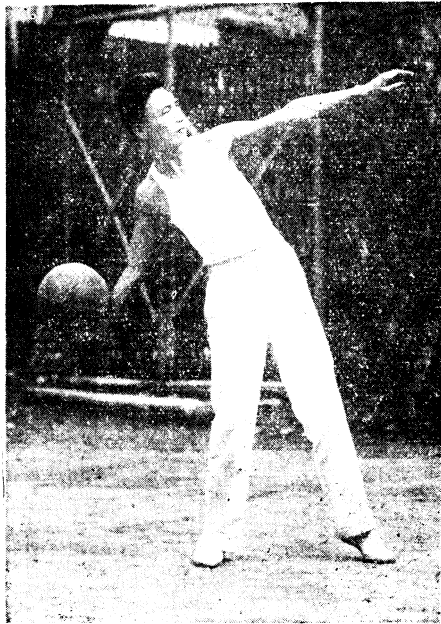
轉移，僅在球離手時間之遲速，及身軀側轉之角度，若見接球者中途被人監視，可隨時轉變以避之。於接球後即用遠傳法進攻，尤非此法不能。

(三) 鈎腕傳球 法以球挾於掌根及腕節間，全膊伸直，由肩後向前下作一大繞環，球宜在擺動至最高點時離手。擲時身體側轉，使臂之動作得以盡量發展，上體更宜隨臂之動作而擺動。

此法為遠距離傳球之一，其應用多在背向本籃時，若球離手時手指向下輕按，亦可用於近距離內。跳躍時行之，尤具特效。

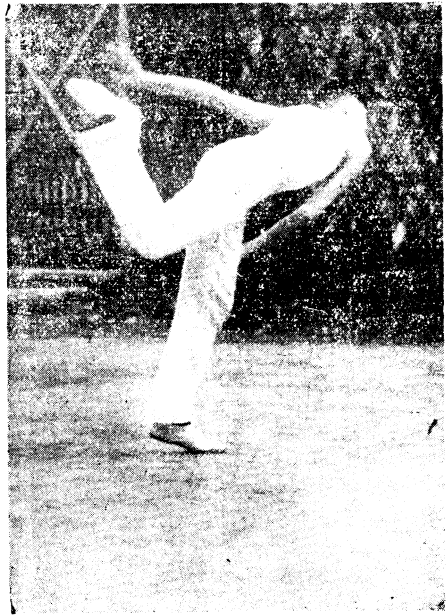
(四) 反彈傳球 與雙手者其理相同。

上述各種傳球法，為遊戲中必不可少而不能不知者，至於出奇制



一之球傳腕鈎  
。方前視目，動擺始開臂右

勝，隨機應變時，任意傳擲，事屬偶然，不能形之筆墨，球員於熟習各法後，



。勢姿之後出擲球，二之球傳腕鈎

自能化而用之也。傳球之方法既如彼，爰更集傳球者對於遊戲中應行注意之點於後：

(一) 傳球應審慎、

傳球為同隊球員間

聯絡之工具，傳球多失

誤者必敗。故在球未傳以前，須先審察情形，而定傳出之方向；而在此方向內之諸同隊球員中，更應辨別其何人接球最為妥善，然後俟接球者前進或後退以備接球時，即將球傳與之。若見無機可傳，寧可持球以待，勿冒險妄傳，致為對隊所奪得。

法練訓球籃

(二)傳球之目標 球員立定時，對手易於監視，若直接向其傳球，對手不難超出其前，半途截取，甚為危險。故傳球之目標，當取跑動者之前方為準，使球與接球者遇於空隙之處，則離開對手，可免搶奪。至於球與接球者之距離，當以接球者跑之速度，及球之速度合計。跑不速，則假定之接球點應距離較遠，而球在空中之速度大者，則距離接球者不妨稍近。用心試習，經驗必能為此算式作解答。

(三)快與急之別 球員對於快與急二字之意義，尚有混而不分



。例比反成離距與應，小大之度角 法球傳彈反

者。常見球員因受他球員之催促，令其快傳，乃將球用力擲去，致接球者因過重而不易接住，是大誤也。擲球用力，則球急，在空中之經過固較無力者爲快；然所快者無幾，而結果適使接者難受，或竟因此失球，其咎實在傳球者。故傳球用力宜適中，不應太急，而應於球到手後毫不停留，傳與地位適當之球員，方爲真快。其法惟何？則何處接得，卽在何處傳出，一語可以了之。例如球在胸前接得，而必舉至頂上或觀望不動者，實非快傳之道。籃球爲快速之遊戲，小有停滯，對隊不難乘機佈陣以守，則進攻之時機已失矣。

(四)傳球之高度 在無阻礙之時，傳球宜平直，高度以與胸齊爲最宜。蓋接球者在此部位得球，進退左右，可以隨心所欲，無費力費時之弊；且接時尙可藉軀體之助，格外穩固。球之過高或過低者，均使接者難接，宜少用；但於一隊中有身體特高之球員，而用高球使對手無法阻截，

或利用球員之矮小而低傳，或在地上滾拋等情，當屬例外。

(五)傳後之進退。球員於球傳出後，見接球者已經接住，當即向空處按所定之陣法進行，以備接球之傳回者。照心理而論，球從甲手傳出，則守隊之注意，多隨球而轉移，集於接球者之身上，及其鄰近之他球員；此時對於傳球者最易忽略，而不加監視。故甲若能利用此種心理，出奇進取，每有奇效。是以傳球者於球離手後，當相機而進，勿呆立不動。設所傳之球被守隊奪得，更宜按守衛方法退至本人防區，勿讓對手乘虛而攻。

(六)傳球貴變化。守隊得球之法，在傳球時為惟一之機會。故見球員傳球，必預料其傳出之方向，而設法中途截奪。是以球員若僅用一種方法傳球，實足為守隊截奪之明示。換言之，即球員傳球當在時間經濟之中，變換其傳球之方法，使對手不能猜測其或高或低，或左或右，或

遠或近。若能於未傳前心中已決定方向，而擲出時欲向左者反先向右作勢，以混蒙對手，尤能增加傳球之效力。然球員有時目視左方，而向右傳，致方向不準，亦非所取。欲求對手不能從目光所注而猜度球之方向，惟有藉轉變之速，而傳出時仍以目視接球者爲宜；蓋非如此傳球必不能準，用力亦恐失當也。

總之，傳球之道，在球能達到接球者之手，而不致被對隊所得，其法雖不一，而其理則同。速而準，易接而合乎陣式之需要，庶乎可矣！

傳球之練習，宜與接球，運球，急停，及旋轉等法聯合行之，且宜作單純之練習，而隨時加以指導，不可徒恃遊戲時之不規則傳球，卽以爲足。練習時球員排列之方式，可以隨意規定，但須合乎下列之條件，其效乃彰。

(一) 所有傳法，均宜學習。



(二)先於靜止時行之，至方法已準確，而合度乃進而作跑動時之練習。

(三)至跑時傳球已經嫻熟，再使傳球者與接球者同時跑動而練習，使球在空中與接球者之交點，能在適當之距離內，以求傳球之力量及速度有充分之感覺。

(四)取所用陣法中之單純者，或摘取其一部份，按圖練習，以謀適於實地之應用。

(五)插入旋轉法，或急停後改換方向而傳球，或運球後傳球，以求合於正式遊戲之情形。

## 第二節 接球

接球乃完成傳球之方法，其重要與傳球等，或且過之。設傳球不準，在善接球者，仍不難接得之，其功能補傳球之失，而傳球雖準，若不能接

住，則傳球爲無用，甚至球反被對隊所得，結果乃大不利者。故接球之法，球員應澈底明瞭，尤須勤加練習，至不論高低左右之來球，均能接住方可。接球之方法甚簡，而其理則深。約言之，球着手，手如棉；球入手，手如鐵，可以擬之。細味此言，當能領略其實況也。接法如下：

(一) 接低球法

接球之低於腰部者，兩足宜分開，半蹲，上體向前彎，兩臂下垂，肘節略

屈，掌心向前內，手指分開，指尖向下，兩掌之距離約能容球，而不致輕易穿過。球將着手時，全躡應隨球勢略向後讓，各關節均放鬆，待球已進至

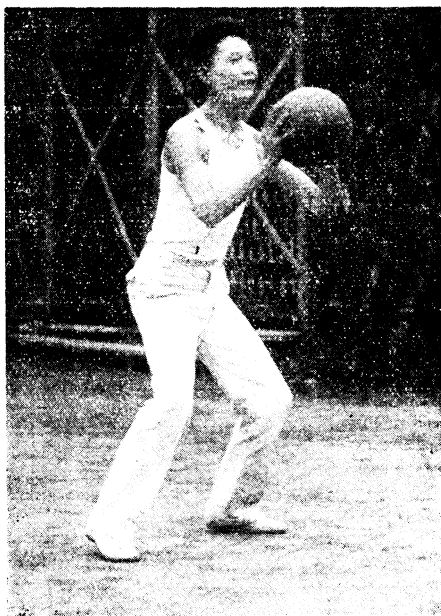


接 低 球 法

## 法練訓球籃

兩掌之間而着手時，急將手指抱攏，用力將球挾住。

(二)接平球法、接球之高於腰部而低於頭部者，兩足分開，膝微屈，上體略向前傾，兩臂前屈，肘節向前斜方，掌心向前內，手指分開，指尖



向上，大姆指相距約二

接三寸。球將着手時，兩臂

應順球勢微向後縮，身

體亦挺直，而膝宜略屈，

以維重心。球與掌觸，即

速將掌指合攏握住之。

球愈低則膝愈屈；若球

平而偏向左右者，如能向旁進，仍用此法接之最好。距離過遠時，則應用下法接球。

(三)接偏球法 接平球之偏向身側者，如在右方，則足宜成向右箭步式，上體亦向右彎，並微向右轉，兩臂右側伸，左手在上，右手在下，掌心向前，手指分開，指尖向右，大姆指相離約二寸。球將着手時，身體應再向右聳，同時前膊略縮以受球。

(四)接高球法

接球之高於頭部者，可跳起用接平球法接之；若過高則可將兩臂上伸，再跳起以接之。其手法適與接低球時，上下顛倒。



接高球法

(五)急接法 於球着地時，乘其彈起之勢而接，謂之急接。其法宜

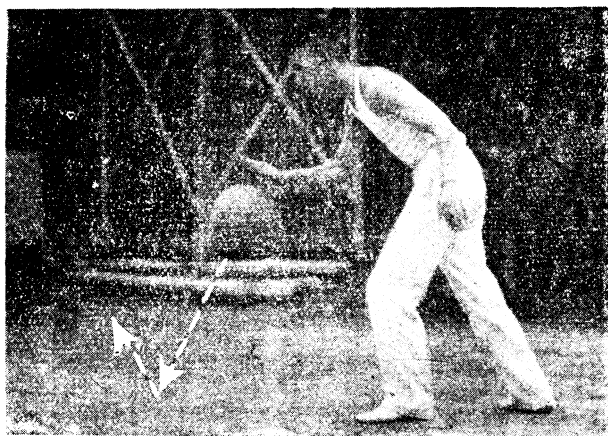
先審度球着地之點何在，彈出之方向如何，然後兩足前後分立，下蹲以接之。若球之反彈方向爲正對接球者而來，則以掌心抵球之前，手指向下後，在球下以快速之動作托起；此時兩臂應向上縮，以順球勢。若反彈之方向與接者前進之方向相同，則接時足應同時向前跨步，或跑出球之前旁，然後轉身接之。此法惟在急促時用之；若旁無他人，不妨待其彈起後接球，較爲穩當。尤宜注意者，手指不可正對球之反彈方向，因一不留心，卽有屈痛之虞也。

接球最要之點，在球入手時之退讓，其中含有力學作用；蓋所受之力量，基於所用之力量及距離之遠近。假定動力不變，則距離愈近，所受之力量愈大。又阻力最小者，爲在同一方向移動時，接球時之手向後微縮，卽所以增加距離，減小受力；又所以使球與手在同一方向移動，可以減少阻力，卽無反動力。且球之速度，較手退縮之動作爲快，至二者並齊

時，將手掌合攏，最易接住。初學者接時手既不退，球着手之受力及反動力均大，故至手指合攏，球已彈回，球愈急急不能接住，其理即在於此。

凡傳球之藉離心力者，球在空中多依其橫軸而旋轉，如拋擲傳球及鉤腕傳球是也。此種傳球，接時甚宜注意，因其轉動力強者，入手後每以餘勢不衰，仍能滾落。故接球者應觀察來球是否轉動，若然，則接時宜格外用力，或以手上下相合而接之。傳球者於球離手時少用抽之動作，可免旋轉力之過大。

接球不穩之原因，除不明學理及方法者外，尚有因意志不專，目不視球而使然者。是以球員於接球時，宜全神注於球上，至球入手後，始能舉目四觀，以定傳球之方向。如能在跑前接球時，已看明本隊球員之所在，球到手即傳尤佳。至若臨場心慌，致常常失球者，屬於心理之影響，惟有多事比賽，增加其經驗，而減低其重視勝敗之心，惶急之病，庶能免之。



### 第三節 運球

運球爲使球前進之一法，可以不賴他人之襄助，而單獨進取。然實

際決無人能單恃運球制勝者，終須雜以傳遞始有變化。故以爲遊戲中之奇兵則可，若多用而用之不當，反有妨團結之精神，所不取也。運球似有恃乎天才，而以身材矮小，動作靈敏者爲合格。

球員欲以運球進攻，當於第二步足未着地前，以手將球向前方地上推擲，於是載奔載拍，與球並進。下述諸點，可以作方法之參

前向，上於罩籠手以，部腰過得不高至時球運  
。例比正成，度速之跑與離距其，送推斜

攻。

(一) 運球者宜將上體盡量前傾，腿常保彎曲，而跨步宜大，頭抬起，目向前視，臂屈，動作多在肘腕二關節。

(二) 球宜用手腕之動作，以掌指向下前方推送。球彈起時手隨之提高，約離地二尺左右，再向下推；不可全用掌心拍擊，拍則手必離球，將予對手以搶奪之機會。

(三) 球應完全在手掌籠罩之下，不可任其彈高，因躍高則費時多，而易被對手所乘，且有時足以障礙視線。

(四) 運球只能用一手推拍，或雙手交換行之；若兩手同時拍球，運球即爲終了。再觸球時，將成二次運球之犯規。

(五) 球向前推之距離，當與跑之速度成正比例。跑步愈速，球離身前愈遠，即與地面之角度愈小。而於停止轉及時換方向時，則宜直推，以



免出於手所能及之範圍以外。

(六)運球時，足之動作，亦屬重要。跑步宜平穩，兩足略分開，切不可在前後一直線上，致失重心，而轉側不靈。

(七)運球時，若遇對手相隨左右，可以身體略偏向側，而介於球及對手之間，以作保障；若對手從正面捷行而來，則宜向旁推怕以避之，或隨即停止，而傳球與他人。

(八)運球終了時，宜先將球接住，同時以足用力踏下，身體後仰，以抵抗跑之動量；若先停步而後接球，或目不注視球上，結果必致失誤。

運球者必須頭腦清楚，而熟知本隊球員之所在，以便遇阻時可以任意傳出。球員於接球後未決定其進行方法前，切勿將球向地上拍擊。蓋雖拍一次，亦作爲運球終了，不得再運；此時若遇所處之環境不能傳擲，勢必立待對手之搶奪，而無法前進，誤事執甚。平日練習，即宜注意此

點，勿使成爲習慣。

運球屬個人行動，多用或用非其時，均足妨礙全隊之聯絡，前已言之。故球員雖有運球之絕技，除球隊有相當之準備，採用運球進攻法者外，應注意下列五點：

(一) 前無空隙可以衝入時，勿運球。

(二) 可以傳球時，勿運球。

(三) 對方用五人守衛法時，或非用旋轉法避開對手後，勿運球。

(四) 非欲進至較佳之擲籃地位，而前面適無人守禦時，勿運球。

(五) 運球之技術未到絕頂程度者，勿運球。

練習運球當先從慢跑入手，至球之運用已臻完善，然後逐漸增加跑之速度。至快跑時亦能進退自如，則可加以變化，而與他種動作聯合行之；如變換方向，旋轉後運球，運球後急停而隨以旋轉，運球急停後之

擲籃或傳球等等是也。

#### 第四節 擲籃

擲籃爲遊戲目的所在，其重要不言可喻；故球員不論職爲後衛或前鋒，對於此項基本訓練，應有充分之程度。蓋以籃球比賽之勝負，不在傳球次數之多寡，更不在擲籃機會之多寡，而在擲中次數幾何，以分數法計算之也。擲籃之方式，不在乎多，但宜熟習一二種應用最廣者。其法約有四種，即拋擲法，推擲法，單手擲法，及近籃擲法是也。各法動作之解析如下：



用推擲法罰球之部位

(一) 拋擲法、

以雙手捧球，中指與手掌之交點正對球之橫軸兩



用推擲法擲球之時姿勢

端；擲時兩足分開，成半蹲之部位，球置於跨前，臂略屈，將球在舉至平直時拋出。腕節於球離時宜向上展，指尖着力，使球出有自轉之運動，膝隨臂向上提舉之動作挺直，以助勢，目宜專注籃上。球之高度，視距離之遠近而定，其拋物線之降段，因轉動與空氣發生阻力而直落時，應正對籃口平面之垂直線上。

此法動作自然而易精，為初學者所喜用。然其弊在起手太低，對手

在三尺之內，仍有半，空阻止之可能動作太慢，費時過久，不利於連擲。故除罰球時球員仍樂於應用外，惟後衛在無可如何之時，用以遠擲，求其僥幸中的，或不中而造成籃下爭球或連擲之機會時，偶一用之耳。

(二)推擲法、以雙手捧球，置於胸前，肘節屈，兩足前後分立，膝略彎；擲時兩臂向前上斜伸，動作宜先緩而順，至將球推出時，則速而用力，腕節同時向上屈，大姆指及掌根更在球之後下部加以推展力，使球自轉。膝隨兩臂上伸之動作挺直，在後之足應順勢後舉，以保身體之平衡。



位部之球罰擲法擲拋用

球在空中之拋物線，較拋擲時為小；然其降段之垂直者，亦應正對籃口。此法動作快而起手，高為最適宜之擲法，但習之甚難，尤以腕指之小動作為最。然一得其中巧訣，即覺其省力而易準，學者宜耐心求之，勿以其難而不為也！

(二) 單手擲法

球托於掌心，舉至肩後側，兩足前後分立，重心偏於後足，上體略向後仰；擲時用臂力向前上斜方推送。球離手時，手掌宜在球下削過，使球自轉，全體重心隨擲之動作，漸漸移向前足；此時，後足應舉起，以求平衡。



正面近籃單手擲法，用手指將球撥入籃。

此法於對手在前阻礙，而側身擲籃時應用。因着力在單手，肌肉須有極大之節制力，方能準確。初學者不宜多習，致影響其他擲法時雙手平均用力之感應。

(四)近籃擲法。分正面及側旁二種。法以單力托球，擲時宜向上跳起，同時臂伸直，(如能以指尖頂球尤佳)將球向籃上推去，球較籃口約高三四寸，不宜過高；如在側旁者，則以利用遮板彈入爲較佳。

此法在比賽中應用最多，蓋有聯絡之球隊，必不輕易遠擲，不中時有失球之虞。故結果均用傳運之法，攻至籃下或二三步以內，始行擲籃，而每擲必求其中，以免後顧之憂。此種擲法，並不甚難；所難者，利用遮板時球着板之點，必須準確耳。其要點如後述：

利用遮板應注意二點：(1)板之質料，有堅有鬆，彈力即有大有小；故着板入籃擲球之力量，應使適宜。(2)距離之遠近，及與遮板所成之





一圖中將遮板劃出 $X$ 、 $Y$ 、 $Z$ 三區。 $X$ 為角度最大時各距離着板區域，如在 $A$ 處擲籃，球着 $a$ 點，必能入籃； $B$ 、 $C$ 距離較遠，故 $b$ 、 $c$ 二點亦離籃較遠。 $Y$ 為距離最近時各角度擲籃之着板區域，如在 $J$ 處擲籃，球必在 $j$ 點方能彈入。 $K$ 、 $K'$ 二點表示球着板在籃口之下，因球向上之力甚大，其落點在彈起以後，近籃而不跳起擲者，多用此法。 $Z$ 為距離角度之合力區；若在四十五度逐步退後擲籃，如 $D$ 、 $E$ 、 $F$ 、 $G$ 、 $H$ 、 $I$ 各處，則其着板點正在 $Z$ 區之中線，為 $d$ 、 $e$ 、 $f$ 、 $g$ 、 $h$ 、 $i$ 各點。若以角度及距離合計，其着板點不在此三種區域以內時，擲籃即不易命中，必需改變其距離角度後始可擲籃。初學者如照上法分區練習，必能事半功倍也。

擲籃貴有機變，因機會難得，既得之，必勿使失，故有時遇絕好之機會，惟環境險急萬分，不能從容擲籃，而勢必冒險一試，於是不得不變通擲籃之方法。於比賽中常見者厥有二種：

(一)騰、空、擲、法、 在空中接球後，於未落地前，即以兩臂快速之屈伸動作，將球隨即用推擲法擲出。

(二)旋、轉、擲、法、 球員在籃下接球，不能得相當之角度以擲籃，於是將球向籃旁板上推舉，離手時以腕節及手指撥球使依上下軸而轉，轉之方向，均為向籃，則球着板後，因反彈力之關係，自能成鈍角而入籃。擲籃之不用遮板者，宜用最大之拋物線，使球直接落入籃內，其利有二：

(一)籃圈之內直徑為十八吋，球之直徑為十吋許；若落入時籃圈與球之中心相合，則四圍有三吋許之空隙。換言之，即球若落偏三吋許，仍能入籃無阻。若拋物線小或球太平直，則與籃口之角度變小，而籃口容球之量亦小，入籃之機會因此減少，結果有從圈之內邊彈出者。

(二)球若從垂直線下降，觸籃圈時必先向上彈，然後落地，其間有

充分之時間，使球員能審斷其落點，而跑去接球連擲。

擲籃應分三個時期，先將球接穩，然後跳起，同時看準籃之方位，方行擲之動作。球未接穩，則擲時用力不均，方法難求準確；跳起則可以抵抗跑時動量，可以乘勢看籃，可以表示已開始擲籃之動作，可以使對手不能再來搶奪，於是擲籃乃能萬無一失。

比賽中，擲籃宜慎重！苟距離太遠，或角度不宜，最好傳與地位較佳者，切勿輕於嘗試；若地位適當，應行擲籃之時，又當毅然行之，勿存疑惑不決之心，致目力臂力均受影響。一擲不中，應預察其彈落之點，向前接球連擲，勿呆立不動；若落下後球為對隊所得，則應速即退回，立於防區，反攻為守。

練習擲籃，最初宜於靜止時行之，如擲罰球同；以求用力之合宜，及熟識角度及距離之關係。至立停時擲籃已有極大把握，於是可以進一

步而習跑動時之擲籃，以適合比賽中之需要。其法不外乎順逆橫斜四途。例如球員與球在同一方向進行時接球擲籃，謂之順接擲法；球員與球之進行方向相反時接球擲籃，謂之逆接擲法；若球員與球之交點成直角者，謂之橫接；成銳角或鈍角者，謂之斜接。凡此諸法，均應勤加練習，則無論球與球員之關係若何，均能接而擲籃矣。然須注意者，此種練習，尚有面籃及背籃之分。面籃時因可得球即擲，背籃者必須用旋轉之法，變成面籃而後可。故旋轉後擲籃及運球後擲籃，亦為練習方式中重要之一部。總之，平日擲籃之單純訓練，雖應普遍，無所不學，而最要者為適合於所採進攻方法上可以實用之幾種。例如短傳者多橫斜，而遠傳者多逆接是也。順接順擲，其法最難，於採用聯合法時宜避去之。

### 第五節 急停與旋轉

籃球規則，有持球在手，不得行滿兩步之規定；故跑時接球而不能

驟然停止者，極易成爲違之例，又球員進退之間，常受對手監視，設能於向前跑時，忽停而反其方向，或持球在手，而必欲繞至對手之後者，非熟諳急停及旋轉之法不可。是二法者，於遊戲中應用極廣，故亦列爲基本訓練之一。

(一) 急停、急停

之法，完全物理作用，即所以抵抗跑時之運動



聯旋之第一部份，重心移於左足，準備反旋。

量也。計有二種：(1) 球員於快跑時，忽將一足跨一大步，用力抵於地上。膝伸直，同時上體向後仰，另一足屈，全體重心均移於此足上。欲轉身跑回者，宜隨此動作而向後轉。(2) 球員於停止時，向上跳起，身體略向後

仰，雙足同時落地，宜分開，膝稍屈。欲轉身跑回者向左轉則右足用力點地，身體隨之左後轉；向右者相反；或於空中轉體亦可，但落地時宜注意



聯旋之第二部，反旋完畢，重心移於右足，準備正旋。

在籃下擲籃，跳起後仍致前衝至場外者；即因跨步太小，身體重心未移向後足，全身因運動量之推進，餘勢不衰，為保持不跌，兩腿乃自動向前，或跳時完全向前，而全身仍繼續其跑時之部位，未向後仰故耳。

全體重心。前法於任何機會均可應用，後法惟接球後不得已時用之。因停後不能作擲籃動作也。球員往往心欲停止，而仍不免衝出兩三步，或

兩足分開立，膝略屈。(動作)欲向右轉時，以右足為中心，全身重心隨轉動而移至右足上；左足舉起，從前方繞過右足，而在右足之彼方落地。轉時宜注意全體之平均，以免傾跌。右足應以足尖點地，轉動始能靈便。向



聯旋之第三部 正旋開始於左足  
未落地前，準備將球擲出。

增減旋轉之度數，以求適當。其法如後述：  
(1) 正旋、轉法、(部位)兩手捧球，靠近腹部，不宜離身太遠，予對手以搶奪之機，而減小轉之動量。

(二) 旋、轉、以對手阻奪之情形，而定所用之方法。對手在後，則用正旋轉法；對手在前，則用反旋轉法。對手在側旁，則二法均可通用，但需

左轉時足左右相反。(應用) 球員跑回接球，或背向本籃時，對手從後防禦，可用此法轉過一百八十度，變成面籃，然後運球前進，或傳球與他人。有時面對本籃而對手在前阻礙，用此法退回，引對手相隨，再行設法衝入，或向後傳球時，亦可。

應用。(參觀第一二圖)

(2) 反旋轉法

(部位) 與正旋轉同。

(動作) 欲向右轉時，以

右足爲中心，左足舉起，

從右足之後繞過，身體

向右侧，重心移於右足，右足踵舉起，以利轉動，身體隨左足之繞環作右向後轉，至一百八十度爲止，雙足方同時踏實，向左轉時足左右相反。



旋正始開

一勢姿之轉旋



聯不斷，動作銳敏，庶能乘對手之不備，繞至其後旁以前進。（參觀第四圖）



正者守，球運始開，後過旋 二勢姿之轉旋  
。追以法方變轉

（應用）球員跑前接球，或背向籃時，對手從前方搶球，可用此法轉避，而

向籃前進或傳球；若面向本籃時，亦可用此而向後傳球。（參觀第

三圖）

（3）反、正、連、旋、法、 卽先行

反旋轉，至左足點地後，隨即連用正旋轉之謂。結果能使球員旋過一週，方向不變。但需注意者，至正旋轉將畢，而右足尙未着地前，球必先脫手，或傳或運；否則，成爲行走兩步之違例。而兩旋轉尤宜連

旋轉時最要之點，厥為身體之平衡，重心一失，人將隨其傾向而移動，即為違例。又用作旋轉中心之足，宜用力點地，勿使離移；若此足一離

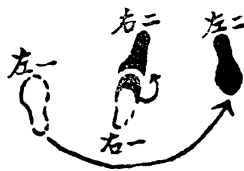
正旋之轉步法

(第二圖)



反旋之轉步法

(第三圖)



正反連旋之法

(第四圖)



地面，即當從速將球傳出。旋轉之法，不但能作進攻之利器，亦為保護手中之球之良法；設一足不離中心，另一足可以隨意向任何方向移動，以避對手，至有傳球或運球之機會而止。敵在左則避向右，敵在右則避向左，在前則向後，在後則向前。對手纏繞不定，亦可隨之連轉，變化至無窮。

也。

### 第六節 搶奪與防禦

搶球本無定法，應以持球者之地位及對隊所用之聯絡法而因地

制宜；然為易於研究

起見，亦可列為四種。

至於隨機應變，全在

球員能運其智慧與

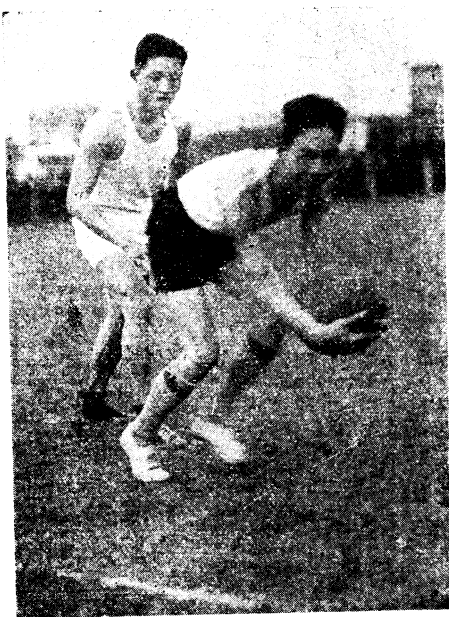
否耳！

(一) 空中、截、取、

搶空中之球，最要者

為預料球之方向，及視與對手所立之地位關係若何。球員應能就傳球

者之姿勢及目光，參以全場各球員散佈之局勢，而逆料其傳出之方向



出追後之者球運從者守 球接出追  
。得而接急，時地着球乘，

及高低。以普通心理而言，傳球者為求準確之故，必先觀察其同隊球員之地位，方能傳出。故目之所注，大都為球之所往。雖有時遇狡猾之人，目視左而右傳，守者常為所愚；然至進展快速間，決不能閒暇如此。故球之方向，當注意傳球者之目光；而球之高低，則當從球員之地位、距離、及傳球者持球之部位而研究之。設距離近而地位不便者，應當心反彈傳球，及拋擲傳球等，短距離傳球而球必低；若距離遠而地位空曠者，必多用推擲鉤腕等傳法，則球必高或平。再合以傳球者是否用雙手或用單手，



防禦之部位，手對視目，步步迫近；雙手側引，以防傳球。

或舉起或在胸腹之前，更易推知其高低及究用何種傳法也。守者與接球及傳球者間地位之關係，亦屬重要。大概以立於對手之旁，近場心之一邊，而計算球傳來時，能在兩三步內超出接者之前者為最宜；不可太近，亦不可過於遠離。見傳球者確已向此方擲來，則先接球者跑去，遮於其前以迎球，是為最妥善之法。有時，球員用欲擒故縱之法，每有奇效；即有意離開對手，而暗中注意，蓄勢以待，及傳球者以為彼方鬆於防守而傳來時，始迅速衝出，在空中截取之。

(二)手內攬奪。從對手手中搶球時，向前不宜太速，因猛衝者對手不難以旋轉法避開之，且一時不易退回，是反予敵以虛隙也。故向一立停之對手搶球，當以兩足分開，用小步向其徐徐迫近，兩臂左右展開，以減少其傳球之方向。至切近時，始可俟機而動，最好能先作勢以試其躲避之能力；若見其稍一鬆懈，或能預料其躲避之方向，方用極敏捷之

手法，向球直撲。若能將球握住，則應用全力向上下抽動，順勢搶出；若未能觸球，而被其躲過，則宜立即回復其原來之地位，勿使有前進之機會，而待時再試。總之搶球之目的，並非定必將球搶到，但能防止其傳球或前進，或能將球共同握住而成爭球，或將其擊落以得均等勢力之搶奪，均足消除其得分之機會。切忌操切從事，致為對手所愚弄。再者犯規發生於搶球時者為最多，故搶球宜避免身體之接觸。在對手之後，尤屬危險，寧可擋於其前，勿使進展，切勿於對手轉身躲避時伏其背上，或以手從旁繞至其前擊球，一則如此搶法，決無勝利之可能；二則對手往往借此機會前進，而造成搶球者之犯規，甚不值得也！

(三)同時爭球。若遇接球時與對手同時持球，當順其勢用臂及身體旋轉之力，將其掙脫。若單用臂力，尚恐不足，故宜以身體轉動助勢。而逆其勢者，對手易於着力，故當先向一旁拉攏，待其用力反抗時，出其

不意，順其勢改變方向以揮脫之。

(四)阻奪運球 對手運球時搶奪，最易於無意中犯規。妥當之法，爲阻止其前進，使不得不停止，或看準球着地之點，將球擊去。若欲得球，必須用加倍之速度，與運球者在同一方向進行，候球着地時，用急接法取得之。然如此搶法，難免無身體之接觸，而成犯規，故終以設法使其停止後下手搶奪爲上策。

防守之時，雖有賴乎全體之聯絡，亦須各個人對於搶奪與防禦之方法，有充分之智識。球員之無此能力者，雖富有進攻之技術，不足稱爲全才，而爲隊中重要之份子。搶奪之法，已如上述，更陳防禦之要點於左。

(一)應注意於球，而不及於人，以免犯規。

(二)迫近對手，使不得不退回，或作忽迫而無目標之傳球。

(三)宜時時保持身體之平衡，以便追蹤對手，同時又宜逼迫對手，

使其失去重心。



及敵籃之門爲宜。

體身生發已但，上球於按雖手，奪搶後由時衛守。  
。規犯成即，觸接之上

(四)兩臂宜展開，以減少對手進行之方向。對手左右避時，兩手宜交換向前阻禦；若同時向前，易成犯規。

(五)對手已將球傳出時，目光宜人球兼顧，單顧球而不顧人者，對手不難竊離，至他處接球；單顧人而不顧球者，球經其旁而不知，失去搶奪之機會。

(六)所立地位，以介於對手



(七)對於界外擲球者，擲時宜設法阻撓，以減低其傳球之效力，擲入後，宜追隨不舍，因其乘間衝入，爲其他所諸人不注意，乃最危險之人。

(八)如遇以一人而須防禦二人時，應用其智慧，迅作決斷，或向前或退後，務使對手不能作近距離擲籃。若見相近處有同隊球員時，不必定取持球之對手，但宜取較遠於同隊員者，而留較近者於其同隊球員之手。

此項基本訓練，雖不能作單純之練習，然應由指導者在遊戲時隨



轉旋用其防以，開張臂兩 法方當正之手對禦阻  
。逃脫法

時指示，使成習慣，勿以其難於實習而忽之也。

### 第三章 聯合防守法

遊戲時惟得球之一隊，可以進攻，決無兩隊同時進攻之理。於是被攻之一隊，乃成守隊，必至球到本隊手中，方可反守為攻。故進攻與防守，實處同一之重要地位，而不可偏視者。況

防守之道，在消極方面而言，雖僅限於阻止對隊之進攻；然從積極方面而言，則防守乃為設法將球奪回，以轉入進攻之途徑，雖守而實攻也。善守者必能攻，善攻者未必能守，



跳人之規。球之左。姿若手。勢推對。注意手對。用意胸部。手指即成。拍左方。

故籃球聯合訓練當從防守始



侵犯人一之 持球者揮開對手，欲運球前進

之力，有時僅防一人，或防一隅，對隊其餘諸人在空隙之區自由活動之

### 第一節 聯合防守法之沿革

防守之目的，一方爲阻止對隊前進至籃下擲入，一方爲設法將球奪得，造成進攻之機會。後者屬於個人對個人之防守，已於搶奪一節中詳論之；前者因對隊之進攻，乃對隊全體球員共同之進攻，決非個人所能阻止者，故守隊亦必聯合全隊之力以防守。既合全隊之力，則五人者必有相當之諒解始可；否則集五人

機甚多。聯合防守法，即所以使全隊五人知其專責，或以人為對像，或以

區為界限，或人地兼顧，雖在混亂

之中，一聲佈防，仍能頭緒分明不

致顧此失彼之法也。其陣式甚多，

然或者已成過去時期，不適用於現

代之應用，姑並述之以見方法進

步之經歷，而為將來改良之參攷。

(一) 對稱防守法 為最舊

之防守法。球員於比賽開始前，即

照對隊各人之能力，作固定之支

配。如對手動作快速者，以本隊之

最靈活者對付之；對手身長者，以本隊之最長者對付之。使每一球員專



二之規犯人侵 對手對若，規犯人侵之成造所  
 對手對若，規犯人侵之成造所  
 對手對若，規犯人侵之成造所  
 對手對若，規犯人侵之成造所

負防守對隊球員之一之責任，自始至終，追隨不舍。其記憶之法，最好用



。人推手一，球奪手一 三之規犯人侵

對隊球員之號數，而應同時認清其面貌，身材，及位置，以免混亂時失去其對手之所在。其缺點在遇球員能力不稱時，以一對一，不足防止其活動，而對隊用障礙法進攻時，球員位置輪轉不息，尤易於失其目的，致有兩人同守一人之弊。即得球時改守為攻，亦常因球員被誘離開本位，不能隨即納入聯合進攻法之正軌。故除少數以籃球為職業之球隊，隊員

能力相等，而方法熟練，無論在何種環境中，均能作有系統之進攻者，此

法爲現代所不取；但仍不失其相當之供獻。

(二)橫列、防、守、法、退守時，五人在場心排成一線，凡對手穿過時，

進而作活動之防視，可

免失去目標後必需分

心察出其所在而隨去

監視之弊。然其缺點仍

多，例如對手運球衝入，

或有一人或數人同時

在一邊穿過，或對手由

旁繞至線後而用高球直向籃下傳去，均足使陣線破裂，或不及退回。且在列成防線時，必須五人同時跑回，費時費力。而改守爲攻時，得球者前



發，球奪後由 四之規犯人侵  
。觸接之體身生

後均無接應，勢必單獨前進，不適用於一切聯合進攻法，故亦鮮用之者。

(三)後衛並立防守法，橫列防守法，既有後防空虛而易為敵乘



侵犯人，其右臂，規之五，對其手，時以擊手。

之缺陷，於是再進而有後衛並立防守法。法於退守時後衛並列籃前約十餘呎處，而其餘三人則在前設法搶奪，(參觀第五圖)對手之侵入內地者任之，委責

於二後衛；但對隊有三人侵入時，則必有一人隨之而退，以作對稱之防禦。此法因後衛坐鎮球籃前，對隊無輕易近籃之機會，而前中鋒不必跑回過多，耗費精力，一旦得球進攻，亦可迅速，為有效防守法之一。然因後



衛過分顧全後防，進攻時僅有三人之力，稍覺單薄，且前後不能銜接，故有加以變化而成後衛直貫防守法者。即將後衛二人改並立為前後立，在後者為駐守後衛，不離籃前；在前者為遊擊後衛（參觀第六圖）守時監視對隊侵入之第

二者，而攻時追蹤前

鋒以作後應，三人之

力增為四人，所憾者

前後立時，左右空隙

甚廣，對手易從邊線

內侵；但對隊用遠傳

進攻法時，或本隊用遠傳法時，守攻均宜，球員所不可不知者也。

（四）分區防守法，全隊分成兩排，前排為中前鋒，其防區自中圈

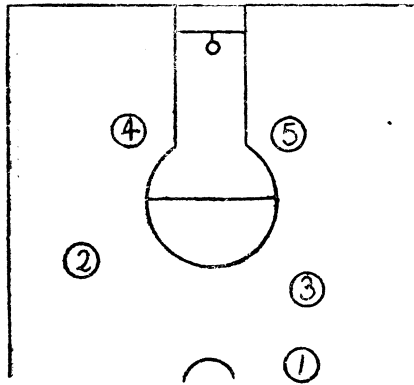


• 轉旋左向手對 六之規犯人侵  
• 臂右之手對住鉤手以勢順者守

至罰球線爲止；後排爲二後衛，以罰球線及端線間爲防區。（參觀第七圖）

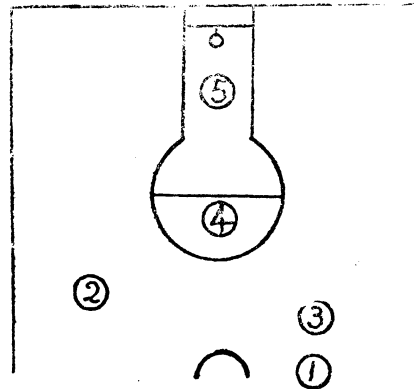
（圖五第）

陣佈之守防立並衛後



（圖六第）

陣佈之守防貫直衛後

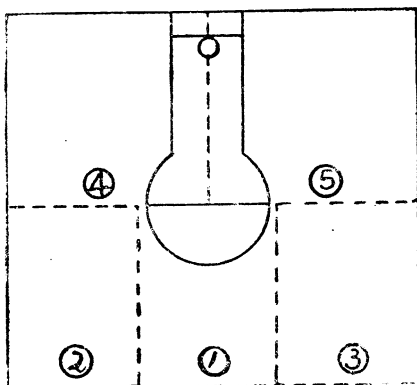


失球後即退回各就本區之前端而立，以待對手之進攻。對手進入何區，該區之球員即負防禦之責。後排防區較廣；若遇對手二人入同一區內時，相近之前排球員，應退後襄助；若對手三人同在一區時，因地位之限制，二人亦足應付。此法以少防多，足以節省本隊精力，加以佈局整齊，進

攻甚易。而其弊在訓練不易且全隊球員必需有同等之守衛能力否則

(圖七第)

陣佈之法守防區分



今日而言，實已算最有力之防守法矣。

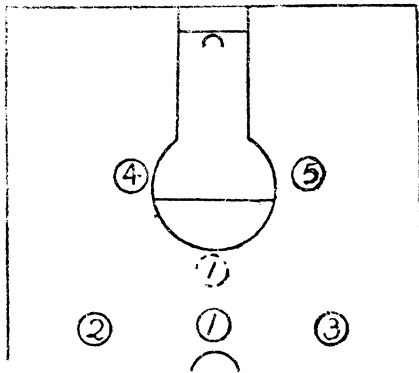
## 第二節 五人防守法

五人防守法之佈陣，與分區防守法類似；但無區域之限制，而有分區之實效，故較為活動。其法以前中鋒在近中圈處排列，有時中間之球

對隊不難擇其弱者以攻，全局因而牽動，必敗無疑，故專用此法者甚少。以上四種防法，或因人而施，或劃地以守，各有長處，亦各有短處，均非萬全之法；然卒以其實驗上之利害，治各法於一爐，而成所謂五人守衛法者，雖仍不免有缺憾之處，但在

(圖八第)

陣佈之法守防人五



員可立於稍後處，以免前後之間空虛。後衛則並立於後，其距離應與前排及球籃間之遠近成比例。(參觀第八圖)其防禦之法如下：

對手有二人從兩旁繞入陣內時，前排任其衝進，而委其防守之責

任於後衛，各看其相近之一人。若對

手二人在同一邊繞入時，該邊前排

之球員，應隨第二人退，與該邊之後

衛分任防守之責；至入陣之二對手

分開，而後衛得各守其一時，再向前

立於原處。如對手有三人入陣，則前

二人交與後衛；但前排中與第三人

相近者，應退後襄助。苟對隊以全力進攻，則前後排各擇其相近之一人監視；對於持球之對手，前排宜逐漸向其迫近，使不能傳球，或迫其出界。

或成爭球，或從空中截取其傳球。例如持球者在(2)之前，則(1)應向  
右迫近，使對手不能在(2)旁衝進；同時(3)亦當稍向右移，以補空隙；  
但不宜過於向前，致左邊無人，予對隊後衛以衝入之機，或球勢忽自右  
向左時，不及保持其陣局。若(1)(2)相聯以迫近持球者，使無傳球或  
運球之可能，其結果必向後傳；此時前排即恢復其原位，視對隊排列之  
形勢以相機前進，達到搶奪之目的。設持球者在正中，則(2)(3)兩人  
應向中靠攏，作大包围；但此時仍宜顧及從邊線衝入之對手，以防用高  
球或反彈球傳入陣後，而不可收拾。在對手繞入時，守隊前排最好呼出  
其先後之次序，使後衛注意，並應明瞭第三人為前排之責任，當速即退  
保。故此法於攻隊未完全活動時，即用分區法防守於攻隊全體混入陣  
內時，則一變而為對稱防守法。地域與對手雙方兼顧，可為完備。所不易  
者，則球員個人搶奪法，均須熟練，而對於攻隊之佈陣情形，應有充分之

智識，庶能扼要防守，五人如一人焉。

五人防守法之利益，爲（一）防守時介於對手與球籃之間，不使輕易近籃；（二）防區以內滿佈球員，減少對方孤軍直入之機會；（三）對手衝入時可以逸待勞，不若對稱防守法之易被攻隊擾亂或愚弄；（四）得球後便於用短距離傳球法進攻，而其弊亦不少：（一）退後時不能顧球，若遇攻隊敏速，陣局未佈，已被攻入；（二）球員之能力不能適合於需要，有時弱者對付強敵，力量不稱；（三）必先佈成陣局，使對隊得從容定其攻法；（四）對隊佔勝時可以在後方傳球，耗費時間，使守隊急於求戰，陣局自破；（五）球場大者，陣脚空鬆，退後又防遠擲，均不相宜，而球員跑動太烈，亦屬難事。然在目前未有妥善之法時，比較上以此爲最有效力，故爲大多數球隊所採用，惟對於上述諸弱點，宜特加注意耳！

### 第三節 四人防守法

球隊之善用遠傳進攻法者，守衛時可改五人防守法爲四人防守法。其守禦之原則與五人者同，惟其中有一人留駐本籃下，而由其餘四人負防守之責。故排列上應稍爲變動，即前排僅有二人，所轄之防區較大，而活動亦較難。或有以攻隊用五人對付四人，守隊力量不足爲慮者。殊不知守隊有一人孤立後方時，攻隊亦必有相當之防禦，決不敢傾力以攻。是以無形之中，已足以減少攻隊之力量，雙方所失乃相等也。尤其於用遠傳進攻法擲入一二次後，對隊必以此不退守者爲極危險之人，而不肯放鬆，故事實上無大妨害。

惟用此法時，駐留本籃下之球員，應爲全隊中接球之技能最佳，而熟知旋轉之法者。蓋守隊一聲得球，而遠傳至籃下，此球員爲惟一之進攻者；若能得球轉身直入，不難單獨奏功；即或不能，更當用其智慧，察出從邊線而進之同隊球員之機會若何，而設法傳球。設爲此時之對隊着

想，苟此球員技術平庸，該隊可任其在後，不加防護，以五人對四人，守隊將不支矣。

#### 第四節 防守要義

防守爲被動之工作，以個人行之，已覺不易；若欲聯絡五人而無顧此失彼之弊，更屬難事，非加以特殊之訓練不可。然一般不明籃球方法之指導員，往往用其全付精神於進攻法上，而忽於防守法之教學。結果此種球隊，遇對隊技術較佳者，得球之機會極少，更不足制止其活動，乃至一敗塗地，不可收拾；而遇對隊技術較弱者，則又精神煥發，無往不利，其得分之多，爲優等球隊所不如。幾如成則爲王，敗則爲寇之情況。實力不穩固，亦卽有攻無守使之然耳，是大誤也！

防守法雖不同，苟精其一，卽可以爲根底，再融化之，則能觸類旁通，領會其他各法。蓋陣式雖異，其理實同，均有相當效驗也。其主要之點，在



失球後速即按所定之陣式佈置，各行其分內之職務，勿使攻隊從容進攻。若爲對稱法，則各覓其指定之對手而監察之；若爲分區法，則各立於其規定之防區以待敵之侵入。本人防區以外，僅於可能範圍內作適當之襄助，勿輕離汎地，予對方以虛隙。對於持球之對手，則謹防其擲籃或前進外，更應迫之使退，或設法搶奪，因防守之目的，一在阻止對隊之進展及擲籃，一即乘機搶球以反客爲主也。

籃球遊戲，一切以球爲主體，故防守亦當以得球爲正目的，而以防止其對隊球員之接球爲副目的。若奪球時以對手爲目標者，不但失去遊戲之真精神，抑且與對手成身體之接觸時，易成侵人犯規。球依然未能到手，而對方實際上已得一自由擲籃之機會，無形中更因守隊多一次犯規而減少其參加遊戲資格之四分之一，較量輕重，殊不合算。故有時球員見對手擲籃，明知故犯，加以推拉，幸而不爲裁判員所見，於運動

道德上實已留有污績；若爲裁判員所見，則勢必被罰。設該球仍能擲入，加上罰球，尤屬額外損失。而四次犯規，即將不能參加比賽。故在球員心理，當時或以徼幸一試，以求擲籃不中，謂爲得計，過後被罰，又何嘗不自覺多事。是雖指導者未能及早點醒，有以誤之，而球員之不能以爭球爲目標，乃其根本原因也。

不論以何種陣式防守時，最難應付而發生之機會甚多者，爲二人同時向籃進攻；而守者僅存一人，不覺左右爲難，措置失當。逢此情形，守者不宜向前猛進，使攻者有一人可繞，至其後，接球擲籃；而應向持球或運球者作勢欲搶，使其停止運球，不得不設法傳出，然後兼顧其另一人，阻斷其間聯絡，延遲時間，以待援助。至援手已到，若見其向持球者而去，則退而監視落空之對手；若見其向另一球員進，則不妨迫近持球者而開始其搶奪之工作。蓋搶球必先使其無從傳球，方能制之絕境，而達目

的；若對手可以傳球脫逃，前進適造成其進攻之機耳！

防守爲進攻之母，一旦球爲本隊所得，卽需進攻。故雖處防守之境，當時時作進攻之地步。數年前各種防守法之不能存在，卽以其改守爲攻時不能適應進攻之需要也。而防守必合五人之力以行之；若其中一人不能盡職，攻隊卽足乘機活動，使全局瓦解。是以球員僅有進攻之力，而無防守之能；球隊僅知進攻之法，而無防守之術者，均所不取。

球隊選用任何一種防守法，當注意下列數點：

(一)所用之防守法，應適合於球員之體能。如全隊五人有同等體力技能者，任何方法均可適用；若有一人不善防守術者，寧用四人守衛法。

(二)所用之防守法，應適合於所用之進攻法。如用遠傳進攻法，則以四人防守法爲合用；近傳進攻法者，則四人五人均可。

(三)所用之防守法，應適合於對隊之進攻法。如對隊常用遠傳法進攻，則全力進攻而失球時，有退守不及之虞；最好用後衛直貫陣法以防萬一，然後改用四人或五人防守法以爭球。

(四)防守工作終了時，驟取攻勢，苟進展快速，每能得手。此等機會，求之不得，故於習防守法時，當帶練改守為攻之術。

練習防守法，當先分甲乙兩隊，假作攻守之勢，每日溫習，至十分純熟；此時指導應隨時指點，並暗令攻隊以種種不同之方法進攻，使球員能用其腦力，隨機應變。且往往能在無意中察出缺憾及補救之法，而造成獨創之陣式。籃球雖屬遊戲性質，然處處必以思想為之前驅，方能有進步也。

## 第四章 聯合進攻法

籃球爲團體遊戲，故每隊雖有隊員五人，必須具聯合之能力，一致工作，方能顯出最高之效能。若夫隊員各行其所欲爲，必無良好之成績。即使對方技術幼稚，得稱一人之力，比賽勝利，然事屬徼幸，一旦與強敵相逢，未有不失敗者。況籃球之價值，不僅爲造就個人之技能，凡合羣犧牲，爲公，判斷諸德性，亦爲其目的之重要部份。故爲求遊戲之勝利計，爲遊戲對於教育上之價值計，均當輕視個人而重於團結。聯合防守法，已於上章論及，茲更述聯合進攻法。

### 第一節 進攻之原理

進攻之目的爲將球擲入本籃內，故得球後如何能得擲籃之機會，乃爲進攻時第一條原則。按此種機會，有不謀而得者，卽守隊發生錯誤

或犯規而被罰是也。有需攻隊設法造成之者，則球員當用其各個之技能，互相聯絡，或傳或運，直抵本籃近處而擲入矣。前者發現之時甚少，僅屬偶然，球隊決不能賴以得勝；後者方為積極之方針，亦即本章所應詳細討論者也。

進攻之道，首在得球，是以防守為進攻之因，進攻乃防守之果，攻即是守，而守即是攻也。球已到手，則第二步之進行，為造成球員中之任何一人，得無抵抗之擲籃機會。其間必經許多曲折，或誘守者向前，而乘空入侵；或用快速之傳運，直搗籃下，變化萬象，均視對隊防守之方法，及本隊球員散佈之情況，而施以適當之聯絡。

造成球員得無抵抗之擲籃機會，其法有三：

(一) 集合法，即進攻時集中於場之一邊，使守隊注全副精神於一處；於是忽然分散，奇兵突起，由一人從場之彼方空處竊入，接球而擲

籃。守隊不及返顧，每有奇效。然攻隊之聚散時間上，宜十分適合；若時機未熟，而急於成功，守隊力未集中，不難兼顧，而有空中截球之可能。又侵入之球員，其起跑之時間，應與傳球者吻合。不論人先球後，或球先人後，均足耗費時間，而使對隊有退守之機。

(二) 分散法。即進攻時球員四方分散，使守隊不知進行之焦點何在；而攻隊乃得視其弱方急進，以我之實，擊彼之虛。惟進行之間，攻隊各球員應先有暗示，知目的之所在，近者可作進攻之準備，遠者可予以聲援，而使對手不敢返兵以救；若此法為敵識破，未能得手，不妨因勢利用，而忽改集合法。

(三) 以退為進法。若守隊防守陣式已佈置就緒，則不能如散亂時之易於着手。蓋前章中所論各式防法，均以人地兼顧為原則，甚難得到孤軍直入之機會。則此時攻隊應假作退後，使守隊被我引誘而進迫，

於是地區既廣，空隙自生，乃可乘虛而入矣。

進攻時之聯絡，又分有定法及無定法兩種。有定法者，則全隊於進退之間，因平日得系統之訓練，自然發生了解，且守隊之用陣法者，亦有相當之聯合以破之，一經得手，勢如破竹，對隊甚難應付。無定法者，隊員間乏聯絡之習慣，全恃臨時之指揮，及各個之智識技能，未免心力兩費，况自始至終，多受機會與幸運之主宰，所謂烏合之衆，不足以言戰，兩者間之去取，已無用評述矣。

進攻時全隊聯絡之理，已如上述，而球員個人在聯絡中應有佳良之基本技能外，尤須有充分之常識。其主要者如下：

(一) 球入本隊之手，即至進攻時期，球員應一反防守時之地位，設法離開對手，以便接球前進；勿呆立不動，使同隊之持球者失去援助，成停滯之勢，守隊得從容佈防，失去時機。



(二)應時時注意同隊球員之所在，始能就原有之佈局，而定進攻之方法。若全隊五人均在對隊籃下，則以近傳法進攻，先聚後散；若有一人未退守，而留駐本籃下者，如見對隊未加防範，則應速用遠傳法直攻其後，勿稍猶豫，坐失機會。

(三)若球員有用運球者，其餘諸人，應設法避免其進行之路線，如能將對手誘離，使前方空虛，運球者得直入無阻尤佳。同時並宜與運球者處於適當之聯絡地位，(與所用之進攻陣法同)則運球者遇阻停止時，即可改用傳球，依法進攻，不致停頓，以待佈局。

(四)在全隊中已有三人進攻，且已迫近本籃時，則餘二人無插入之必要；其中一人駐防後方，以作退計；另一人則可立近邊線或持球者之旁，以作應援，見有隙可乘，即視機直趨籃下，出敵隊之不意，往往能得無抵抗之擲籃。

(五)傳球後當即照定法前進，勿觀望，致破壞全局。擲籃後應審斷球不中後之落點，向前接球，以作連擲，或重造局面，再行進攻，勿以爲球必入籃，而任其落下，爲對隊所得，自棄其爭球之利益，輕易予敵以進攻之機。

(六)進攻之時，當抱球不入籃不止之觀念。故若遇所用之陣法一套已完，而仍未能達到擲籃之地位時，切勿圖倖而妄擲，應即改變其陣法而進取，至任何一人得無抵抗之擲籃，而有必定命中之機會，一發中的爲止。換言之，則球到本隊手內，其結果必需得二分，或因守隊之犯規而得一分，方爲進攻完成。若無擲中之把握，必設法造成之，不可冒險嘗試，而致失球。

(七)進攻陣式，乃聯絡之規繩，應用之結果，未必全能成功，故尤賴球員隨機應變，一法不行，另易一法，層出不窮，庶能有濟。然用而失敗之

陣法，苟察知其原因，由於本隊之失錯者，不妨再試。而陣法之屢奏奇效者，至對隊已發覺而施以相當之防守時，又宜稍為變化。得意不宜再往，蓋能使對隊無從防守。

(八) 球若不幸為對隊所得，即當設法在對隊開始作有定法之進攻前搶球；苟搶球無效，即速退回列成防守陣法，以待其來。蓋有搶奪之可能而不顧，毅然退後佈防，固屬穩健之道；然對隊在其退守時，亦有充分之時間，可以佈成進攻之局勢，亦屬失計，故以至無法搶奪時始佈防為宜也。

(九) 至於傳球、運球、旋轉、擲籃等基本技術上應注意之點，可參觀第一章各節，茲不復述。

## 第二節 近傳進攻法

近傳進攻法，係用短距離之傳球，逐漸迫近本籃而擲入之方法。其

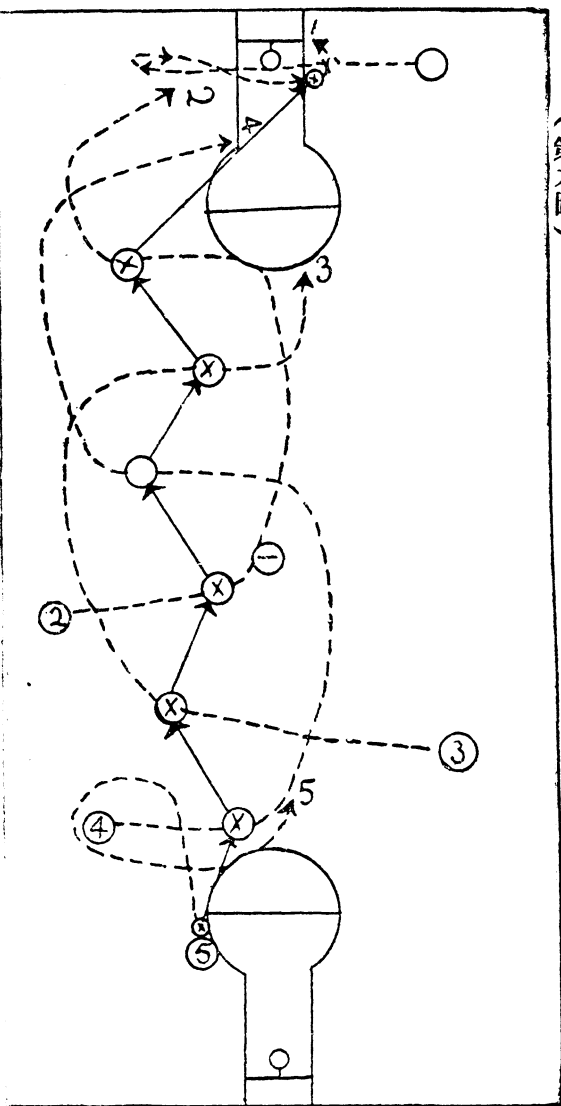
要點在先則求傳球之穩而不失，故利於近傳；在後則求造成籃下空虛之局勢，使傳球至籃下時，任何球員衝入，得球擲籃，無被對手阻礙之虞。其訣有三：

(一) 接球者應在傳球者之前約四五呎處橫跑而過。

(二) 傳球者於接球者在前跑過時，將球傳至其前進方向內適宜之距離處；至球離手，即從接球者之後衝出，向接球者之對手作合法之障礙。

(三) 球員跑動，當從邊線向中橫過，球之經程成曲線。

此法至少以三人行之，其餘球員，亦得隨時隨機插入。苟人人遵守上列三點，則雖有數十人合作，亦能有條不紊，例如第九圖：(4) 跑過(5) 前接球，(5) 即從其後方跑出；但因前有(3)(2) 插入，故即從邊線繞回原地，追蹤於後，以作退守及接應之準備。(3) 先由場右橫跑過



圖例

- ⊗ --- ↓ 球及傳球路線
- ⊗ --- ↓ 球及運球路線
- --- ↓ 攻隊球員之路線
- ⊗ --- ↓ 守隊球員之路線
- ⊗ --- ↓ 旋轉記號

籃球訓練法

(4) 之前接球，而傳與中途插入之(2)；此時(2)(3)(4)三人，連續前進，連環不斷，至(1)加入時，(3)方退出，暫作游擊後衛，以資接應。

(1)於(3)傳與(2)時，應即從原位向左跑，使右方調空，及(2)已將球接得，再轉向右去，適能在籃下得球擲入。而(2)(4)兩人，亦已衝到，變化更易，或向後傳與(3)亦可。

近傳進攻法最爲穩健，球員奔跑不息，尤足使對手無從捉摸，而失其防守之能力，爲籃球進攻主要方法，任何球隊所不可不知者。然初學者每易混亂，故練習時最初宜在地上用白粉作記，使球員各按其路線進行。至已純熟而無錯誤，再行增加速率，由球員自由行動。至進退自如，前後佈局毫無遺漏，乃爲成功，比賽時始應用不盡矣。

### 第三節 遠傳進攻法

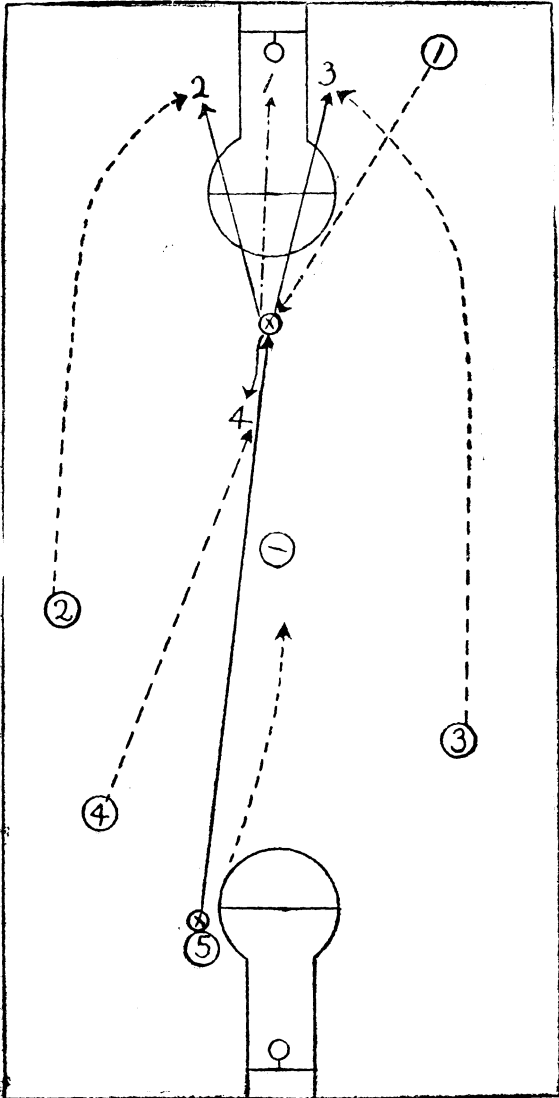
遠傳進攻法，係用遠距離傳球直攻守隊後方之法。其要點在得球後即以一次遠傳，直向本籃而去。接得者用極短之運球，或更加一次傳球，即能得擲籃之機會，使對隊不及佈防，故利於快速。其訣有二：

(一)令球員一人不負防守之責，遠鎮本籃近旁，見球被本隊奪回，即從中線迎球。

(二)應另有球員二人，於本隊得球時，快速從邊線兩旁前進，在接球者之後交叉跑過，使接球者不能返身運球向籃進時，可以傳球而得更速之攻擊。

此法雖極簡單，而欲精則不易，球員第一須能接球穩當，第二須能奔跑快速，第三須能求進行時間之準確，三者缺一，施行結果，必不能精確，其效乃失。茲舉例如第十圖（見八十頁）（5）截得傳球或板上彈落之球，即用鈎腕或推擲傳球法，將球向本籃遠傳（1）見（5）得球，即跑回約至離籃二十五呎左右接球，而（2）（3）兩人亦於（5）得球時先期沿邊線前進，（4）亦向場中進。（1）接球後如見對方無人防守，可旋轉後運球向籃而去；若見對手緊隨其後，則可傳與兩旁抄入之（2）或

聯合進攻法



(第十圖)

(3) 卽或二人發脚過遲，未能按時跑到，不妨傳與(4)而由(4)推傳與(2)或(3)。總之，此時(1)之四圍均有聯絡，擇其便者而行之，可矣。遠傳進攻法，限於四人防守法時應用，其功效在乎攻敵之不備，且



不宜多用；多用則對隊有所戒備，萬一半途被其截止，反攻時內部完全空虛，危險萬分。若偶用之，必有奇效，且能使敵人不敢傾全力以攻，至少必留一人在後，以防不測，於防守時占得便宜不少。

#### 第四節 運球進攻法

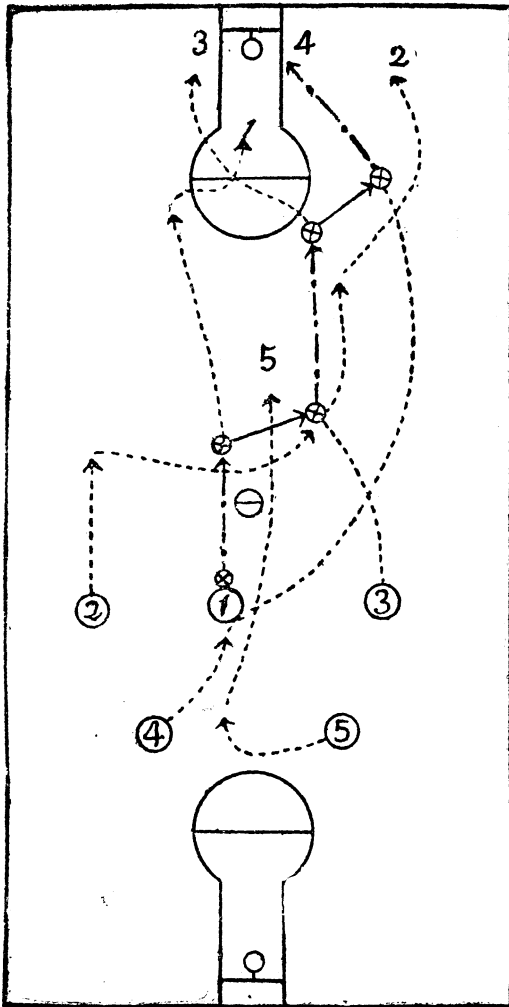
在大球場上，或一隊中有數球員精於運球者，有時可全用運球進攻；但比賽中決無單獨運球直達籃下而無阻者，故必以數人聯合行之，是謂運球進攻法。其訣有四：

- (一) 分全隊為兩組，每組二人，互為聯助，而以第五人為總預備。
- (二) 同組之一人運球時，另一人隨其後供接應。
- (三) 其他一組之二人，分散兩旁，引誘對手離開運球之路線。
- (四) 運球者前進遇阻時，速即傳與在旁並進之另一組球員，改道而運，或向後傳與同組者。

法攻進合聯

例如第十一圖。(1)(4)爲一組，(2)(3)爲一組，(5)爲總預備，而作駐守後衛。當(1)得球而開始運球時，(4)隨其後，作後應，(2)(3)從兩旁並進。至(1)遇阻，(3)乃向其靠攏而接其傳球，從其對手

(第十一圖)



旁隙運入(4)向右邊進，以作(3)之旁翼(1)照常直向前去，輔(3)之左(2)轉道隨(3)之後。至(3)遇阻，可傳與(4)；此時(1)居中，(3)繞至左，(2)繞至右，向籃作大包圍。若(4)不能運至籃下擲球，則無論傳與(1)(2)(3)均可。

運球過多，近於自私，有妨全隊之聯絡。故球隊之單用運球進攻法者甚鮮，而運球人才之不易得，亦一原因也。本節所述，聊備一格，幸勿以爲良法而妄用之。

### 第五節 混合進攻法

混合進攻法者，即融近傳遠傳運球各法於一爐之謂也。球隊之用此法，必先熟知各單純法之利弊，且對於聯絡上應有更深之了解，方能有濟；否則用非其時，或變更方法時，球員間未能識得其意之所在，全局反因此混亂，不如單用一法而能始終作有統系之進攻爲愈矣。混合之

方，孰先孰後，當視環境之需要而定。設用遠傳法於前，而結果離籃尚遠，即宜改用近傳法。若先以近傳法進攻，對隊舍本籃不加防範，而球員有乘虛竊入者，應隨機驟用遠傳以直攻籃下。苟對隊用對稱防守法，近傳而雜以運球最爲有效。如對隊用五人防守法，則運球無用，惟近傳是賴。總之，因情而施，有機變而不失定法，可以無往不利也。

## 第六節 暗示法

軍隊之所以能調度自如，全在官長之命令；球隊之欲進退合一，亦當有一定的表示，各球員始能知所適從，而向同一目的進行，無散漫之弊，是謂暗示。遊戲之開始，係從中圈跳球始，故暗示亦在跳球前施用；而比賽中一切境况之能有佈局之機會者，如普通跳球，界外擲入等，均可應用。發暗示之人，應爲全隊中對於各種進攻方法最爲熟悉而心思靈敏者，不必定以隊長或中鋒行之。且發暗示者外，其他各球員，應假作暗

示之式，以使對隊不知真正之發令者爲何人。蓋單以一人行之，數次以後，對隊不難察出其方法之意義何在也。暗示以簡單者爲佳，或以數字，或以動作，或以區域，或合用之，分述於後。

(一) 數字暗示、將數目規定爲若干種，球員聞之，即知球拍出之方向，或應由何人接球。例如單數者向左，雙數者向右；於是發令者呼五或七則，左鋒應準備接球，而其他諸人可各按其定法以進。又以二數字者，更足以第一數之單雙，表明其向前或向後之別；設發令者呼四五，則第一數四爲雙，表示向後，第二數五爲單，表示向左，故可知其拍出之球，係向左後衛而去。

(二) 動作暗示、或以手或以足均可。例如跳球前舉左手或用左手托頸等動作，則球向右；右手則向左。又如以左足先踏進圈內爲右，右足先進爲左。更可以手足並用，手之左右表示拍球之方向，足之左右表

示前後之分別（雙手同舉爲正前或正後）

（二）區、城、暗示，將中圈四圍每三尺爲一區，或用手指或用數目，暗示其拍至何區；但此法必與進攻陣法聯用，庶球員知應由何人至該區接球。

上述者爲拍球方向之暗示，而球隊用有系統之進攻法者，亦當用暗示以表出之。其法乃較複雜而難行；蓋球員於得暗示後，必先聯想及進攻之陣式，而同時又須注意左右之別也。例如一隊擇平日最熟之陣法數式，（以五種爲限，過多不易記憶）編成次序；若預備以第二法進攻，則可由發暗示者以左手伸二指表明之，而右手則作區域數目之表記。至若編定次序後，不用暗示而即依所定先後輪用，亦一法也。但遇環境不相宜時，當臨時用暗示通知變更之數目，以免陣法不靈，枉費精神。

總之，暗示法不宜呆板或複雜，於被對隊識破時，應即更換之。逢大

比賽中，觀衆歡呼之聲不絕，用數字不易聽聞，以改用動作爲佳。於界外擲入時爲極好之進攻機會，亦可用暗示，使全隊知所適從。其法如欲球員之迎球而直捷進攻者，可於球拾起後用手將球拍一次，置於胸前，則球員得向其跑去接球。而欲傳至後方或場之彼邊時，可將球用隻手舉起，作遠傳之準備，使球員得各就規定方法之地位，以待擲入後按步進攻，而在後者亦得準備離開對手而接球。

中圈跳球時，若中鋒不能將球拍到者，則暗示法等於無用；惟有持防守之術以奪拍出之球，然後進攻。故跳球方法，亦屬重要，因附述之。

- (一) 跳時全身自踪而上，宜完全伸展，使手舉起能達最高度。
- (二) 拍球宜用中閏三指頭推送。方向應以手腕之轉動節制之。
- (三) 球宜向上推，勿向下擊，因擊球着力在球之上部，足以減低跳起之高度，而擊着對手時，無意中即成犯規。

(四)跳起之遲速，視球拋起之高度而定，以能與球同時達最高點爲宜。

(五)若對，手用胸部抵觸，妨礙跳躍，可稍移向側，而以肩抵制之；但宜自然，勿顯犯規之狀。

(六)若暗示之處已被對方嚴防，當將球向上輕撥，再拍至對手之後，於着地時接得之，另改方法進攻。

(七)球常被對手拍到者，應從速退守；但勿放棄爭跳之權，以減少其拍球之準率。



## 第五章 特殊陣式圖解

全隊聯合攻守法之大綱要節，已於前兩章詳論之；然在特殊情形下，如中圈跳球後，球出界後，罰球時，及最費研究之五人防守法等，守隊未能按法佈防之際；苟攻隊能以簡單之陣式互相聯絡，不難於三數次傳遞後，即得擲籃之機會。此種陣式，雖極呆板，要在球員能活用之。且平日勤加訓練，於球員之遊戲智識上，亦有極大之補助。但指導者當以每一陣式之變化方法，對球員詳加解釋，並須令球員知陣式之意義何在，而明瞭陣式有時或不能始終貫徹，必須隨時加以修改及變通之理。若因按陣式進攻或防守而結果未能如願，即以為陣式無用而廢之，是大誤也！

陣式不必定照書籍所載，球隊本身有特優之點，或對隊有特弱之

處，均可任意創作，而求適用。且其創造之方法，但可意會而不足理解，蓋凡事有利必有弊，利多而弊少者，即屬良善之法。故本章所備各式，不求其多而在闡明其意義，及廣述其變化，攻守相因，使讀者能領會其用處，以爲創作之示範。球員習之，亦能明瞭進退之原則而融化之，使全隊各球員腦經中，存同一之理解，於是心心相影，聯合之功乃顯。

### 第一節 跳球時陣式圖解

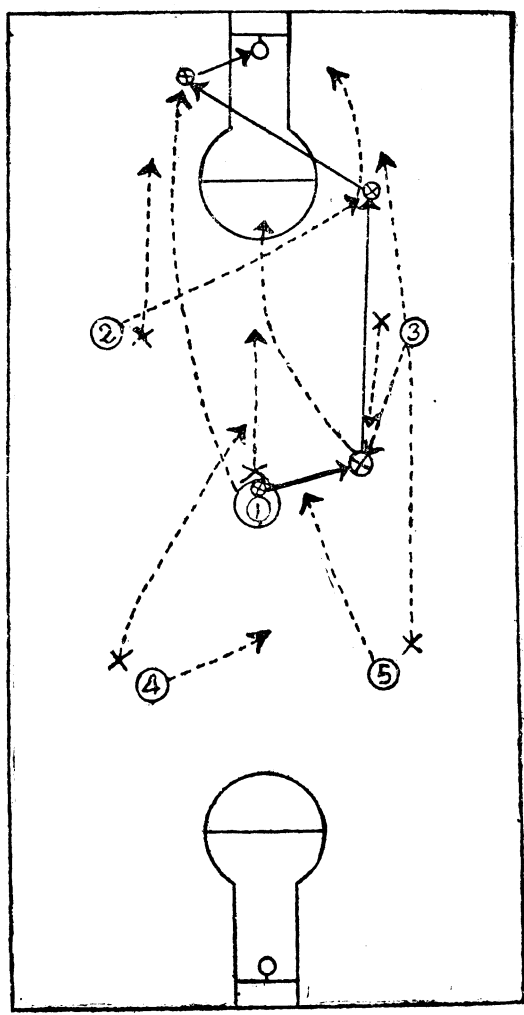
本節所定各式，雖均以中圈跳球爲根據；然在無論何處跳球，均可應用。其法以一化十，用之無窮，而合之則一。蓋僅作單純之圖式，致球員之心靈受其限制，中圈遇阻，或情形已非，尚泥於成法，不知變化，終於無成故耳。

(一) 中、鋒、傳、前、鋒、前、鋒、互、傳、再、傳、中、鋒、式 (見第十二圖)

『攻法』 暗示數字「三二一六」中鋒(1)拍球與右鋒(3)(3)向

前接球爲第一傳。時左鋒(2)知球向右去，可以不必跑往中圈候球，但於將跳時向前跑一二步，使對手疑球或拍至左方而注意之，(2)乃返身從其後方橫跑至右邊守隊後衛之前或後，接(3)傳之球，爲第二傳。

(第十二圖)



(1) 將球拍出後，即從左邊向前，由(2)之後衝進，至籃之左邊接(2)之傳球，爲第三傳。(1)即可擲籃。右衛(5)當於拍球時前進以助(3)得球，左衛(4)進至中心，作駐守後衛。

『變一』 第一傳後(3)若見(2)未能按時至目的地接球，或被後衛所阻，或已有守隊前鋒退回監視，可依下法變更。(1)傳球與進，至守隊後衛間之(1)，同時(2)當急轉其方向由右而左，在籃前橫跑而接(1)之傳球。(3)折向籃右以爲接應，或(1)就近傳與(5)，而由(2)跑回迎球。(3)則轉身沿邊線繞至(2)後，此時(2)可傳球與(1)或(3)。

『變二』 第二傳後(2)若見(1)被看守，而前方空虛，可旋轉向籃運球前進，或傳回與從中線前進之(3)，而由(1)更跑至籃右接球擲籃。

『守法』 左後衛隨(3)前進爭球；左鋒乘跑向中圈之便，急往後退，以抵左衛之缺；中鋒退至適中之地，以防中路進攻；右衛見(2)已脫逃，可指示中鋒或左鋒就近防守，而退至籃右以作最後防線；右鋒退至中圈以防攻隊後衛之活動。於是左衛右鋒在前，中鋒右衛左鋒在後，立成五人防守陣式。

(二)中、鋒、傳、前、鋒、前、鋒、後、衛、交、替、式、(見第十三圖)

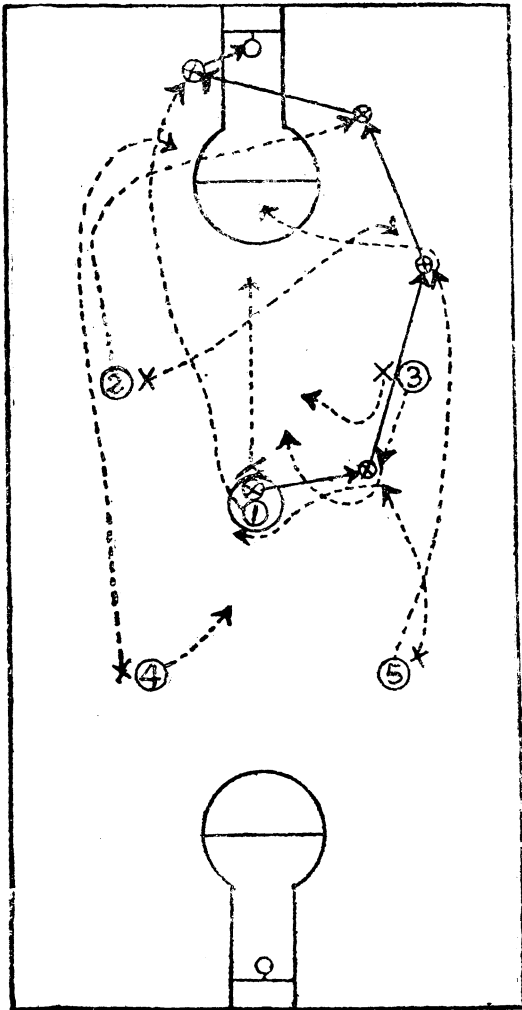
『攻法』 暗示數字「一」「四」(1)拍球至右前方，(3)跑上接球，爲第一傳。(5)從邊線進至對隊後衛後接(3)之向後傳球，爲第二傳。(2)於球拍出後向左角進，至(3)接球時轉向右去，接(5)之傳球，爲第三傳。(1)於跳球後繞過對手，徐向前進，至(5)傳球與(2)時，急奔至籃左接球擲籃。

『變一』 (3)接球後，如見(2)無人防守，可遠傳至籃下，直接由

(2) 擲籃或傳與向中線進之(1), 再由(1)傳與右邊抄入之(5), 運球向前擲籃。

一變二二 第二傳後, (5) 亦可傳與(1) 直攻籃下; 或向後傳還

(第十三圖)



(3) 再傳與空跑至右角而折回之(2)而擲籃。

『變三』 第三傳後(2)若見前無阻礙，可逕運球擲籃，或還傳與從中線衝入之(5)。

『守法』 如第一法亦可。或由右衛於右鋒跑回，可以離開(2)時，向左以墊左衛之空，與右鋒並立，成第二防線；時中鋒仍退居中路，左鋒轉向右，左衛居左前，成第一防線。

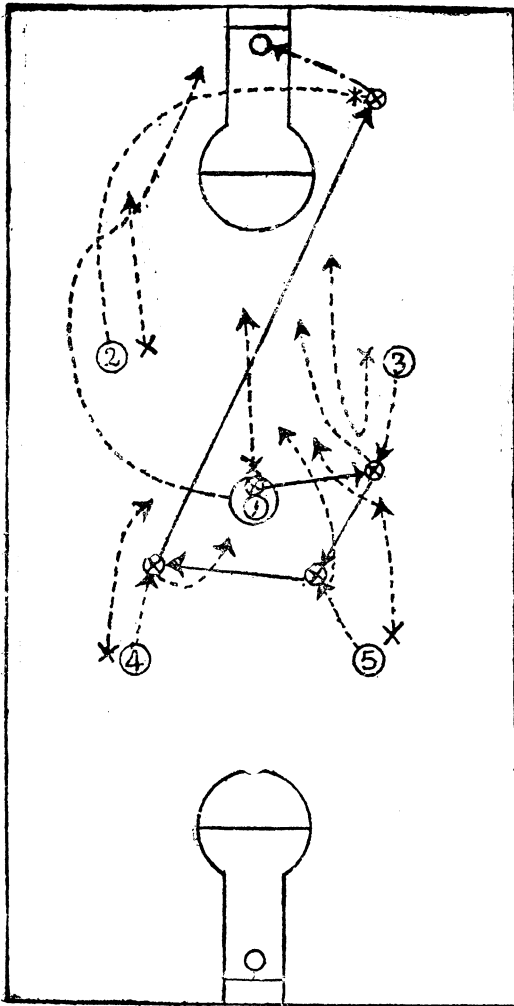
(三)前、鋒、傳、後、衛、後、衛、轉、前、鋒、式(見第十四圖)

『攻法』 暗示數字「五」。「二」中鋒拍球與(3)爲第一傳。(5)向前接(3)順勢推傳之球，爲第二傳。(4)於(5)接球後，亦稍進而接其傳球，爲第三傳。此時三次在中心傳球，注意力已集中。(2)乃於(5)得球後向左角進，至(4)接球時，即折向籃右而去，接(4)之遠傳，用旋轉法避開對手而運球擲籃。

「變一」於第二傳(5)得球後，可輕擲而傳與(1)，使(1)(3)兩人得從中路聯傳，而進至適當時傳與抄入籃下之(2)。

「變二」第三傳後(4)有運球之機會，則不必遠傳與(2)，而帶

(第十四圖)





球衝進；若遇阻，即傳與兩旁之（1）或（3）。如此則（2）當跑至右角稍停，然後視機加入。若（4）不用運球，則傳球與（3）或（1）均可。

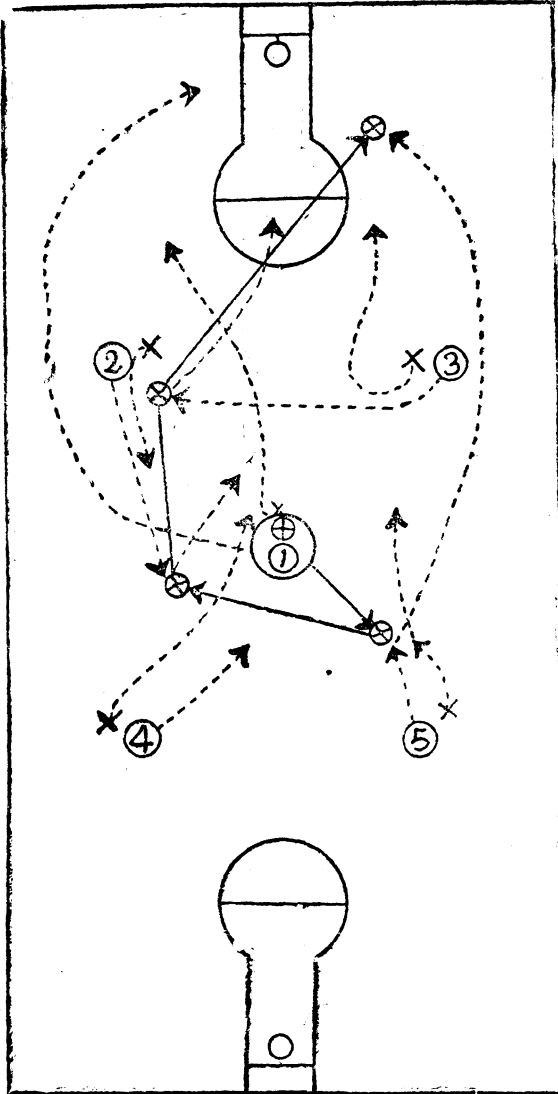
『變二二』（2）接得（4）所傳之球；若為對手在後阻礙，可向中返傳與中路之（3），或躍起用輕球越過對手而傳與追蹤而來之（1），均可得擲籃之機會。

『守法』對於上述攻法之防守，實為一自然之五人防守陣式。左衛宜速退，則右衛對於（1）（2）兩球員之連接入侵，可無顧前失後之虞；否則甚難堅持。此時之（3），當由中鋒任防守之責，而兩前鋒亦當於攻隊向後傳球時，超出其前以斷其聯絡。

（四）中、鋒、傳、後、衛、再、傳、前、鋒、式（見第十五圖）

『攻法』暗示「二二六」（1）拍球與（5）為第一傳。（2）於（5）接球後跑回得（5）之傳球，為第二傳。（3）橫穿至場左接（2）之傳球，

解圖式陣殊特



爲第三傳。(5)沿右邊進至籃旁接球，爲第四傳。(5)可自行擲籃或傳與自左迎來之(1)，或自中路進之(3)。

『變一』(5)若見中圈相近處不便傳球，可逕傳與(3)，在中路

(第十五圖)

得球而(3)即傳與後左邊前進之(1)然後傳至籃右由(5)衝去接球擲籃。

『變二』 (2)接球後或因(3)介於守隊中鋒右衛間形勢不佳，可向右遠傳與正沿邊線竊入之(5)再由(5)傳與左邊之(1)或折向中路之(3)。

『變三』 第三傳後(3)若不傳與(5)即傳與(1)或運球前進，至遇守隊之後衛或中鋒時，始任意向左或向右傳與(1)或(5)。

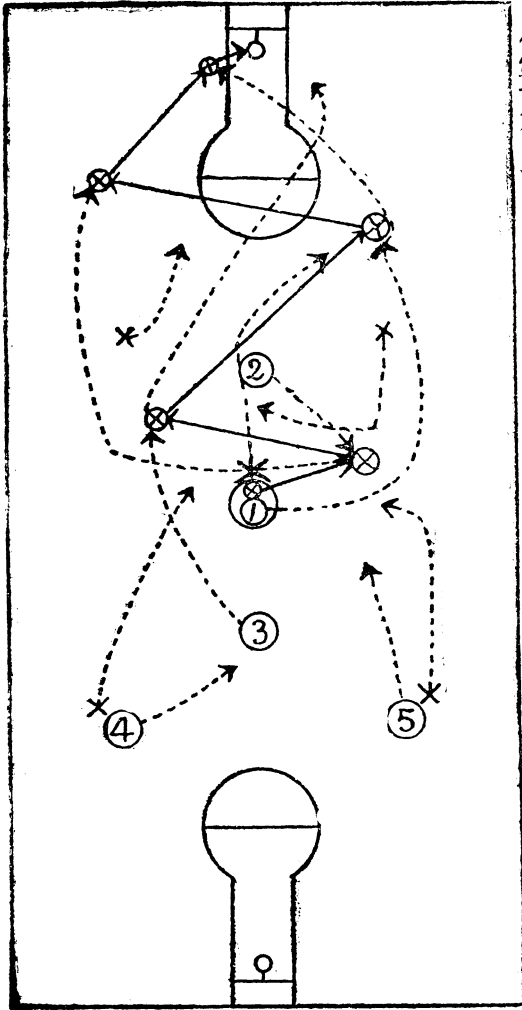
『守法』 右衛向前爭球時，中鋒應退後以補其虛；左衛見(3)入右防，因中鋒已隨之退，即當折回以鎮左部，第二防線乃齊。而左鋒右鋒宜速返第一防線，與右衛聯合。若左鋒隨(5)同退，則左衛應移向中路。

(五)前鋒盤旋式(見第十六圖)

『攻法』 暗示『三』中鋒拍球至右前斜方(2)向左盤旋接

球，爲第一傳。(3)向左盤旋至中圈左方接球，爲第二傳。(1)跳球後由右邊侵入，接(3)之傳球，爲第三傳。(2)傳球後向左邊繞出接球，爲第四傳。(1)斜進至籃左得第五傳而轉身擲籃。

(第十六圖)



『變一』 (2) 得球後若不傳與(3)，則轉身而傳與在其後面跑去之(1)，或先順傳與(5)，而再傳與(3)，方由(3)傳(1)或(2)，均可適用。

『變二』 第二傳至(3)後，可用運球前進，至(1)跑至籃前，將球由守隊後衛及中鋒間傳去。

『變三』 (1) 接(3)之傳球後，亦可用運球前進，或還傳與(3)；至(2)抄至籃下而傳與之，順勢擲籃。

『變四』 (2) 接第四次傳球後，或運球擲籃，或傳與從中路進之(3)均可。

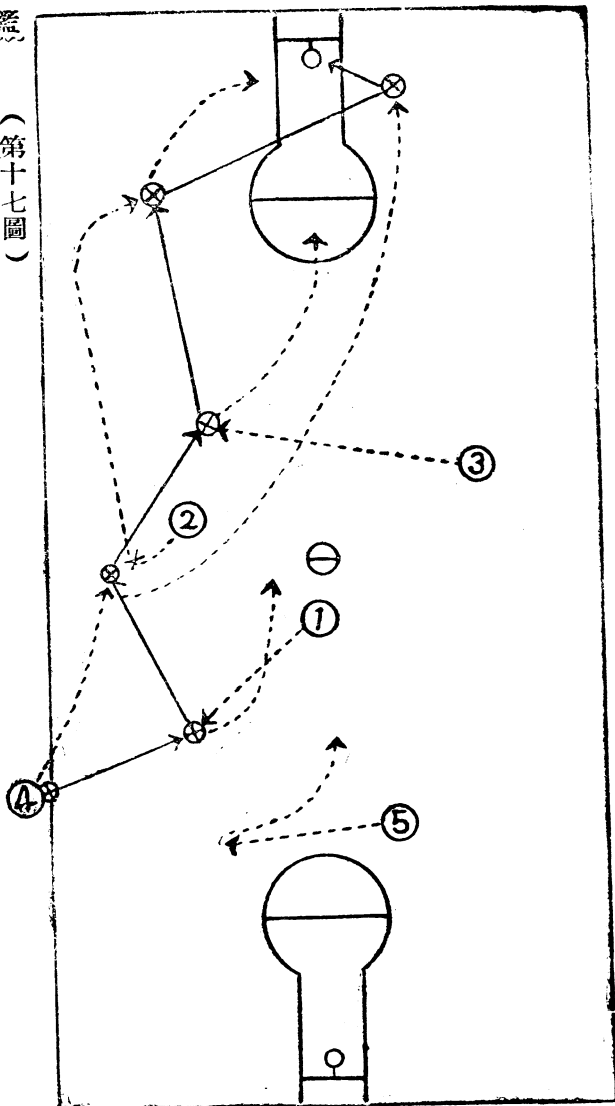
『守法』 左衛已向前奪球，中鋒應退補其缺，與右衛成第二防線。左衛見(2)已將球傳出，即進而取(3)，任(2)入陣以付之右衛，兩前鋒宜略退以輔左衛，作第一防線，而備攻隊後衛之加入戰陣。

## 第二節 出界時陣式圖解

球出界線後擲入，若能用定法進攻，其效更較中圈跳球爲有把握。蓋球已在本隊之手，無爭奪之慮，遠近左右，可以隨心所欲，一聲暗號，全隊各依其路線進行，足使守隊窮於應付。所不易者，全隊隊員於球出界時之分佈情況，各不相同，在勢不能適合於少數之陣法。故球隊製定出界時陣法，第一次傳遞可以一定，其法不出遠近二途；以後則各隊員當視當時分佈情形，而依進攻原則施行。出界之點，若在敵籃下，則可用遠傳近傳或運球諸法進攻，因距本籃遠，故宜求穩健；若在邊線上而靠近本籃者，如有機會，不妨用敏巧之傳球，直攻籃下。設對隊已有嚴密之佈防，而非急切所能攻入者，則宜向後傳球，亦整陣以進，始爲合法。試舉數例如後：

(一) 邊線擲球入界式 (見第十七圖)

(第十七圖)



其進。設(4)傳球與(1)，(如上圖)，則(4)當急入場向前接第二傳。  
 『攻法』(4)在線外捧球於胸前，暗示近傳，(2)(1)(5)均向

(3) 由右向左接球，爲第三傳。(2) 見球傳與(1)，即轉身沿邊線進，至(3) 得球乃折向中路接球，爲第四傳。時(4) 當繞至右邊，進至籃下，接(2) 之傳球而擲籃。(1) 於傳球與(4) 後，停止前進，作遊擊後衛，以資接應。(5) 折向中路爲駐守後衛。

『變一』 (4) 若傳球與(2)，則(1) 當急轉向右接第二傳，再傳與橫過之(3)；(2) (4) 分右左兩旁進，以得球擲籃或運球進攻。

『變二』 (4) 若傳球與(5)，則(3) 應跑回得第二傳。(2) 跑至(3) 之原位，接第三傳。(1) 向中路進，使球勢改趨右邊，而(4) 則照常沿邊線抄入，得(2) 之第四傳，連球向籃，或傳與中路之(1)。

『變三』 原法(1) 得(4) 之傳球後，若見(4) 被對手所困，可直接傳與(3)，再傳(2)，或就近傳與(5)，按『變二』進行亦可，惟(2) 前進或覺太早，必須折回接球，免與(4) 衝突或重複。



『變四』 原法(4)得(1)傳回之球後，若不傳與(3)，可再傳(1)而由(1)向右侧空處運球，至(2)橫過籃前，方傳與之；此時(3)當隨(2)之原路進，以備接(2)之傳球，(4)向中，(1)退後。

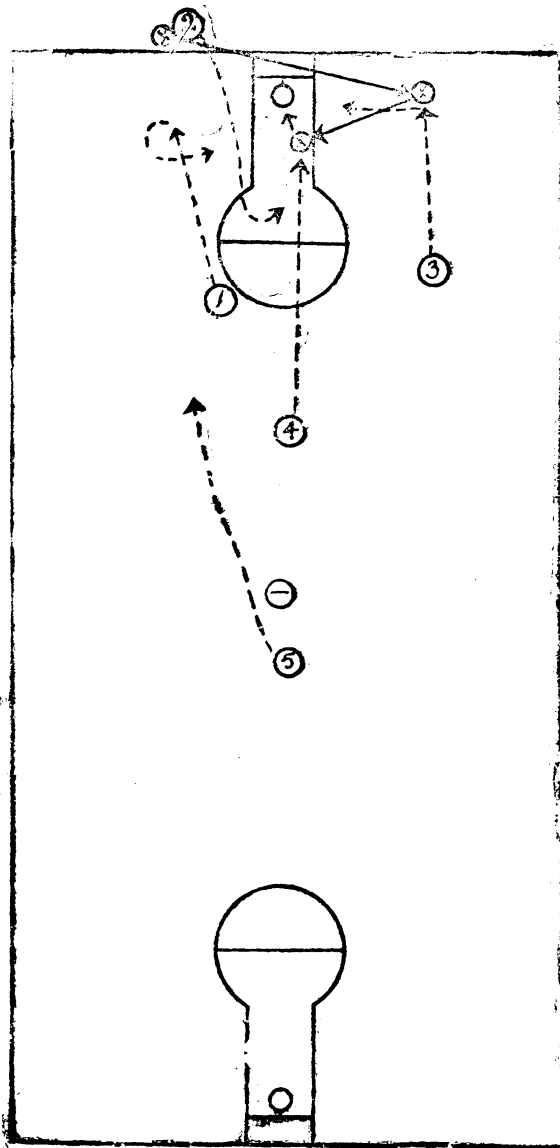
『變五』 原法第三傳後，(3)或再傳與(4)，待(2)至右方折回而傳與之；或由(4)運球前進，至(2)之對手返禦時，再傳與(2)或(3)亦可。

『防法』 守隊於(4)傳球前，當即列成五人防守陣式以待，因攻隊未上進攻軌道，不易看守故也。第一防線之右翼，當全神注意擲球之(4)，蓋其傳出後，乘人不備而抄入，乃最危險之人；若攻隊右衛不進，則以四人對付三人，力有餘焉。

(二)本籃下擲球入界陣式(見第十八圖)

『攻法』 (2)捧球胸前，作近傳之暗示，(1)(3)(4)分三路向

解圖式陣殊特



前，設如圖。(2)傳與(3)，則(3)可用反彈傳球法傳與中路之(4)，而得籃下擲入之機；若(3)傳球稍遠，則或(2)或(1)均可得球擲籃；若籃下攙擠，傳球恐不易接得，(3)可自行擲籃，不中則(1)(2)(4)均

(第十八圖)

有奪球連擲之機會；若諸路不通，勢將成爲爭球時，不妨遠傳與（5）以另闢進攻之途。

『變一』（2）若傳球與（1），則（2）當速卽入場，得（1）之傳球，在籃旁擲入；或因籃下無空，則當跑至左角接球，使地位開展。

『變二』（2）見籃下無可乘之機，常傳與（5）；同時各球員均向邊線分散，然後伺機侵入。若用此法，（2）可在外稍停，如守隊見（1）（3）（4）等之分散而隨之離開時，跑入接（5）之傳球，每能出其不意而成功。

『防法』在敵籃下之防守，因稍一鬆動，卽予攻隊侵入之機。於此時宜取分區法而縮小其範圍，同時兼顧球員；若用對稱法，則攻隊可以智誘，人地不能兼顧，有隙可乘矣。

### 第三節 罰球時陣式圖解

罰球不中，攻隊苟能善為佈置，往往於落下後能於一次傳球後得

普通擲籃之機會，而得二分。其式雖簡，其效甚大。守隊

在此時期，尤屬重

要，因離籃甚近，極

易擲入也。茲舉例

分解攻守之法於

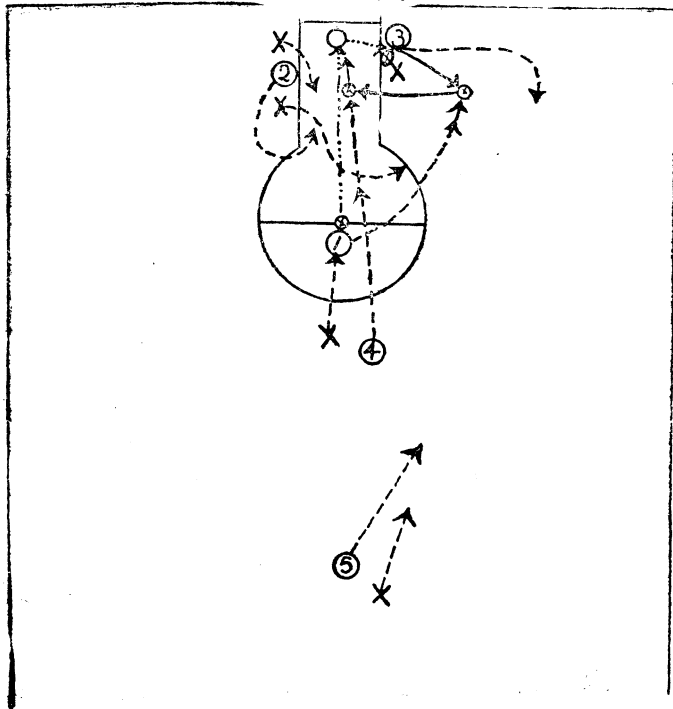
下（見第十九圖）

『攻法』（1）

罰球時，（2）（3）分

佈區域兩旁，若不

（圖九十第）



中，則（1）當向前進，預備接球連擲，或受（2）（3）之傳球；若守隊有人看守正路，則可向旁跑開，而在後之（4）向中進球落向右，（3）將球拍與（1），而退向邊線以作後援，（1）乘隙傳與（4）擲籃。

當（3）得落下之球，自行擲籃亦可。而（1）有對手監視者，可向中直接傳與（4）；若球落左邊，（2）可用同樣方法傳球與（1）或（4），或運球向邊線去，使籃下分散，再行攻入亦可。

『守法』 擲罰球之（1）為最危險之人，故球着板後，守隊必以一人跑入區域內，對其嚴為監視，不令得球。如球為（2）或（3）所得，當迫之使成爭球，並防其向後傳球。設球為守隊所得，則可運球向邊，而開始進攻；或因不能接球，可用力拍球至右邊，使前鋒可以跑去得球。守隊若有身材高大而躍高者，能必得落下之球，則其前鋒當早期向邊線等候，球入手即可用頭上傳球法傳出，而急速進攻。

#### 第四節 破五人防守法陣式圖解

守隊已成五人防守法，因其佈局周密，人地兼顧，攻隊既不能恃個人之力衝入，又無法以智誘使其離開防區，以得隙侵入，不論遠近傳球或運球進攻，均失其效力，故必另用切當之術，傳球進攻以破之；否則以遠擲法射籃，或可圖微幸，然非善法也。從五人防守法之弱點究研之下，述方法，苟能聯絡得宜，始有破陣之機會。

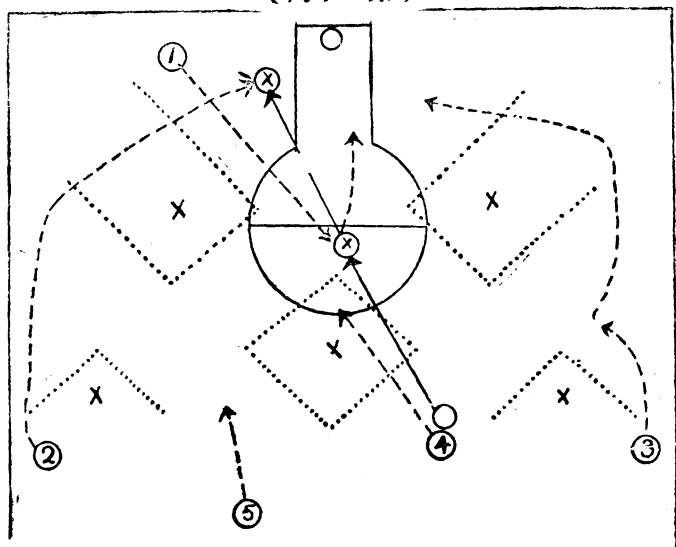
考五人防守法可乘之機，即在五人間之空隙處，是為惟一之傳球區域。而其最難顧到者，為深入陣後之球員；因球在前，人在後，人球乃不能兼顧。故欲破此防守，其原則為先由一二球員抄入陣後，使第二防線有後顧之憂，而分其前線之力，然後由此深入內地者，乘守者稍一鬆懈之機，向可能之傳球區域內行動，而得前方之傳球；此時第一防線因球已入陣，必將返救，於是在後諸球員得乘亂侵入，而有接球擲籃之機會。

矣。在球入陣以至擲籃其間傳球應求簡捷；若稍有遲延或失誤，守隊即得恢復其秩序，而將持球者包圍，則全功盡棄矣。故當此之時，傳擲宜力求準確，高低，輕重，遲快，絕可不有絲毫忽略，致接球者不能隨接隨擲，而或失誤。其陣式如第二十圖。

(圖十二第)

先由(1)入陣徘徊籃前，視機會已至，急向傳球區域(即小虛線間之空地)中心跑；

(4)用低球(反彈傳球最佳)或高球(較慢)傳與之。(2)(3)(5)預



先分佈如圖列。其起止以(1)之動靜爲適從；若(1)起步衝入，(5)當假作前進，分前線中立者之心，使(4)更易傳球。(2)從左邊進，至(1)接球時，應與第二防線並，然後斜跑由守隊後衛之背後向籃，接(1)之傳球而擲籃。(3)則從右邊進，抄過對手後，應稍停以防(1)不能傳與(2)時，可以接應總之，(1)動則全隊皆動，使守隊不能專注於球。

若(1)前進時爲對手所覺，勢不能接球，(4)當十分警覺，隨即停止傳球，再等機會，另法進攻；若改傳與(3)亦可，惟此時各球員之跑法應變更。(1)當折回由守隊左衛後跑，至角上接(3)之傳球，(4)照常衝入阻中鋒之向左；若(3)因守隊左衛退後防(1)，此時可傳向中路與(4)運球擲籃，或轉傳與停留左角而此時向籃跑來之(2)。在(4)入陣之時，(5)宜移向右方，以爲後援。

假定，球傳與(1)時，被對隊所奪得，則(5)當設法挽阻其前進，而



(1) 順向後退，作駐守後衛；同時(2)(3)兩人各隨其相近之對手，立即排成防守陣局。

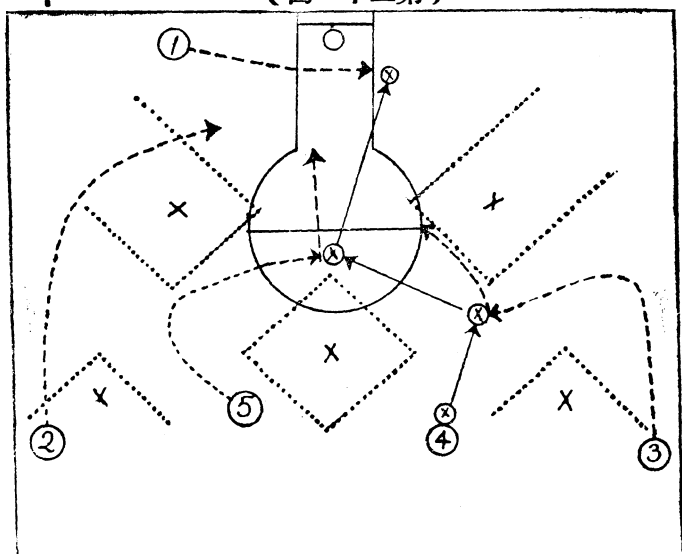
又法(見第二十一圖開

始攻擊時，球員分佈與上同，以便變化雜用，而使對隊不能斷定其爲何法。上法進攻之令發

(圖一十二第)

於(1)，此則發於(3)；但(1)(3)之間，應先有暗示決定，方不致同時並發，使其他球員不知適從。(3)常向邊線進退，試

行數次，見守隊前鋒漸失其注意，乃發令開始進攻。(3)沿邊至前後兩



防線之間，驟改方向至傳球區之交叉處，接(4)之傳球；(5)於(3)前進時徐徐走，至彼方之三角中心，至(3)接得球時，速向中快跑，在罰球區內得球。(1)先不動，或有意向角上去亦可，至(3)傳球時，乃沿端線向籃下跑去，使(5)能將球從守隊兩後衛間穿過而適為(1)得，躍起擲籃。(2)於第一傳時遲疑不進，至(4)接球，方速向守隊右衛後抄出，則(1)若前進太快，(2)可代之而接(5)之傳球。(5)若自行運球，則(1)(3)(2)三人當設法作合理之阻礙，使守隊後衛不能與(5)搶奪，而得安心擲籃。

總之，破五人防守法時，攻隊宜以敏捷之運動取勝，使防陣自亂，機會自至。而傳球亦以快為妙，故能多用反彈傳球或胸前傳球法為最合，因其不易阻截也。至於動止時間之適當，尤屬重要。

## 第六章 籃球隊之組織及管理

### 第一節 球員之資格及個性

籃球遊戲，雖以各球員有相等之能力為最佳；然前鋒後衛之分，實際上仍不免偏重其專責。而攻守間需要之天才，更使吾人不能不有主觀之判別，合各個之長，以成精良之球隊。茲述球員應有之資格及個性如下：

#### (一) 後衛、

關於體格者：須(1)身材高大，則易於截奪傳球，及接板或籃圈上落下之球；(2)體重力巨，則在人叢中無被擠擋之虞，而球在手內時不易被人奪去；(3)有長力，則進退不疲，持久不倦；(4)行動敏捷，則不論為攻為守，均能先人一着。

關於技能者：駐守後衛須（1）善於搶奪，則可因之反守爲攻，而減少對隊保球機會；（2）能作遠傳，則得球後如有遠傳進攻機會，可直攻本籃，使前鋒得無抵抗之擲籃；（3）知旋轉及運球之要訣，則能於重圍中突出而進攻；（4）有相當之擲籃技能，因其職雖在坐鎮內部，而機會之來，亦得加入作戰，增加進攻勢力。遊擊後衛須與駐守後衛有同樣之技能，但於運球、擲籃、旋轉等術，應與前鋒有相等程度，庶能聯合進攻。

關於智識者：須（1）能審情度勢，領導各球員作適當之攻守，因其所處地位能縱觀全場，攻時在後，較前鋒清切，可以見機指點；守時能見攻隊全體活動情形，知何時何地需要前鋒之襄助，而隨時指揮之；（2）熟諳各種陣法，知適應前鋒之需要而作後援；（3）明瞭規則而能遵守。

（二）前鋒、

關於體格者：須（1）身高體重，則其玩球之可能範圍大，而不易爲對手制伏；（2）進退靈活，則衝鋒陷陣無隙不入，對手難於防守；（3）有常力，則全場奔馳，無疲勞鬆懈之弊。

關於技能者：須（1）善於擲籃，則每擲必中，勝利可期；（2）精習旋轉，運球，傳球諸法，則遇對手嚴防時能脫身進攻，及與各球員作準確之聯絡；（3）具防守之能力，球隊始能應用五人防守法；否則一人放鬆，全受其影響矣。

關於智識者：須（1）明瞭一切攻守陣法之原理，方能擇其適宜者用之，能隨時加以變化，以應環境之改變；（2）有清楚之腦經，以與本隊球員聯絡，同時察出對隊之弱點優點，以作攻守之參考；（3）熟悉規則而遵守之。

（三）中、鋒、

關於體格者：須（1）身長躍高，則中圈跳球時能將球拍到，進攻陣式乃能實用；（2）動作靈敏，而後退可以守，進可以攻；（3）富於恆力，則聯絡於前鋒後衛間，可無間斷而影響於全隊。

關於技能者：須兼前鋒後衛之特點而有之。

關於智識者：須（1）能因對隊之攻守方法，下切實之判斷，並暗示本隊用相當之陣式對付；（2）明瞭規則而遵守之。

球員除上述之各種資格外，任何人應具良好之德性，如（一）服從，凡指導員裁判員之教導與判決，均當聽受；（二）友愛，同隊中應相敬如賓，有過則互相規勸，有功則互相激勵，勿猜忌；（三）犧牲，遊戲之方法貴在聯合，凡同隊球員中技能較佳，或比賽中有需要時，當犧牲其個人之利益，以謀公共之幸福；（四）奮鬥，球員必需有奮鬥之精神，方能救危局於萬一，而無放棄責任之虞；（五）鎮靜，籃球遊戲雖為劇烈而敏速之競

技；然其方法多有科學之根據，非單恃體力者可比，故惟鎮定不亂者，始足用其智慧以求勝利；（六）虛心，凡驕傲者無進步，能虛心受教者方可造就；（七）和藹，不論比賽或練習，均有與外界接觸之機會，故球員必具和藹之性情，於遊戲勝利外，更可贏得各界之同情及稱譽，其重要實比勝利爲甚也。

## 第二節 隊員之選擇及支配

集無數球員於一團體或學校，而欲組成一最有能力之球隊，必以選擇之法，汰去其較差者，然後會其精華，善爲支配，而訓練之。選擇之先，爲指導員者，當定有標準，再用慎密之觀察，辨別球員各個之技能、品性，以憑去取。應有之標準列後：

- （一）傳球是否穩當而合度。
- （二）接球是否能百無一失。

(三) 運球是否得法而快速。

(四) 擲籃是否準確。

(五) 行止是否得時。

(六) 旋轉是否靈活而不違例。(以上屬於個人技能者)

(七) 能否與同隊者合作。

(八) 能否攻守兼顧而不偷閒立視。

(九) 能否隨時隨地幫助他人而不自私自利。

(十) 能否隨機應變以適應環境。

(十一) 能否抗禦對手以得完全之防守效能。

(十二) 能否按定法遊戲而盡聯絡之能事。(以上屬於全隊聯合者)

(十三) 舉動是否粗魯而易犯規。

(十四) 品性是否優良而能服從指導。



(十五)體格是否強健而無傷身之危險。

(十六)習慣是否深固而無改正之可能。(以上屬於品性體魄及不良習慣者)

指導員於籃球季開始之時，可令各球員聚集一場，先作基本技術之練習，以觀察其個人之能力。凡技術生疏者，逐漸淘汰之，至剩十餘人至二十人，遂進一步而作簡單之比賽，將全體球員按上節所述之資格，商得各個之同意，隨性之所近，分爲前鋒，中鋒，後衛三部，而任意配合之。此時即可觀察各球員聯合之能力，而兼作基本技術之考驗。指導員應事先備就特殊之記分表，使不受試驗而在旁等候之球員分任之。若人數多，則以一人記一人，否則以一人兼記數人之成績亦可。而指導員則總觀其大概，尤注重於品性及習慣方面。記錄應具之項目如下表。(見一百二十三頁)例如甲傳球二十次，合度者十四，失誤者六，接球三十次，接住者二十

籃球隊之組織及管埋

二，失手者；八，運球十五次，成功者；五，非法者（即不應運而運者）；十，擲籃十五次，遠球中者；七，不中者；五，近球中者；二，無不中者；罰球中者；一，無不中者；搶球機會十次，搶着或達到防守目的者；六，被對手脫逃或傳出者；四，犯規三，技術犯規一，由於延誤時間，侵人犯規二，均由於撞人，備註項中，乃錄指導員觀察所得之按語，如猛而無智，喜運球而不善合作是也。待全體已一一記好，於是下一番研究工夫，以定第二次之裁汰。但在選擇之時，

球員姓名	傳球		球球		運球		擲籃			犯規		備註		
	全度者	失誤者	接球者	失球者	成功者	非法者	遠球	近球	罰球	成功者	失誤者		侵人	技術
甲			III	III	III	III	XXXX OXOXO OX	XX	②	III	III	II	II	品性精神等 猛而無智喜運球而 不善合作
乙														
丙														
丁														
戊														

亦宜顧到將來之支配；若一隊以十人爲限者，則應注意下列數項：

(一) 全隊應有前鋒後衛各四，中鋒二，則替補時可免人才缺乏之慮。

(二) 能有前鋒而兼善後衛，或後衛而兼能作前鋒者一二人更佳，則調動尤覺便利。

(三) 球員多喜作前鋒，而不肯任後衛，指導員應獨具慧眼，選拔適宜之才，使能盡其所長，勿聽任球員之喜惡，致埋沒眞才。

(四) 球員有因受先天智力體能之限制，至某種程度即無進步者，亦有因訓練不足，天才未能充分發展，而大可造就者；故雖有上述之分析方法，用客觀以選擇人才，亦當以深遠之目光，爲將來計而活動之。

(五) 惡習已深，或品性不良之球員，雖其技能超羣，亦所不取；但若指導員自信有駕馭之能力，可以指揮者，則不妨錄之，以觀後效。

人選已定，然後可以言支配。若者可以作前鋒，若者可以作後衛，某與某合能盡量聯絡，某與某分則失其效能。或有所長，當用適當之人以輔之，使效力更顯；或有所短，當用何法調度，以爲彌補。總之，球隊非一個人，應面面顧到，俾得最高之效率，是則全在指導員之識見如何矣。至於球員對於職位之個性方面，雖如上節所述，然終不免過偏於理想，爲指導員者亦當知所以變通之法。例如，中鋒固利乎身長，但若所定中鋒跳球每次必得，然其人進不知攻，退不知守，則又何取乎跳球之必得，而實際僅以四人對五人，所得不償所失也！推而及乎後衛，其理相同，要在從所有之人選，擇其最相宜之五人，而能得最大之團結力者，再加以方法之訓練，則將來成爲有名之球隊，庶有望焉！

### 第三節 球隊之管理及修養

球隊之組織已成，於是當從事於全隊之管理及修養。蓋球隊有良

好之人才，合法之指導，而無管理方法，以求事事從系統上進行，及使球員常保其康健與靈敏之腦經者，則凡事散漫無稽，指導員令出不行，球員更不知何所適從，且因遊戲過度而致傷害身體，荒廢學業者有之，均非球隊之福，更非提倡運動之旨。故為指導員為隊長為幹事者，當盡力於管理及修養之工作，使全體球員納入正軌，從合度之範圍中謀球隊之發展，勿以此為無關重要也。

(甲) 球隊之管理 管理球隊為最不易之事，尤以目今運動員驕傲之氣甚深，惡習難除，非授指導員以最高之權力，兼用適當之手段處理之不可。管理之法，可分為二。

(一) 將全季訓練及比賽列成課程，何日何時為規定之練習時間，何日何時為預定之比賽時間，使球員知所負責任若何，並得按時到場，不致妨害學業。練習之時，於一季開始之初，不妨稍多，以求基礎之鞏固。

至已有相當之成績，則可減至每週三次或四次。比賽爲求進步所不可少者，於加入主要之奪標比賽外，應先期約請程度相差不多之球隊，每週作友誼賽一次，使球員習於正式比賽之境況，而無臨賽心慌之弊。

(二)平日訓練，應訂明規則，如球員必需准時到場，對於指導之命令不得違抗，學業不及格者應暫令退出，服裝必求整潔，衛生均宜注意等項；若有違犯或察出其有意搗亂時，指導員當召至私室勸告，告誡無效，即令退出，而報告學校訓育主任或團體主管委員，予以相當之懲罰。爲指導者，切不可柔而無斷，對於腐敗分子加以容忍，致守法者失望，而益資違犯者以爲所欲爲之機；於是全隊訓練系統，從此打破，何能進步。總之，在一球隊中，決不能留害羣之馬，以啓破壞之端，雖此人者技術優良，亦當決然除去，寧可球隊失一品性惡劣之球員而敗，不願容留以求其勝，況其他優秀者中，未必無人抵其缺哉。若斯則令出風行，球員知所

遵循，於是着手訓練，必能收事半功倍之效。至於指導員或隊長或幹事應如何合作，對待球員應用何種手段，當視指導員之能力而行，不能一概而定。剛柔並用，以誠相與，球員未有不樂於聽從者。即球員之有不良習慣者，指導員又何嘗不可以品德感化之，事在人爲，指導員其注意之。

(乙) 球隊之修養 修養與管理，有密切之關係。換言之，即球隊有良善之管理法者，必有完全之修養，球員之能修養者，必易於管理也。所謂修養者，含技術、品性、生活三項。

(一) 技術上之修養 研究遊戲方法之原理及規則，使腦經中有深刻之影像，發於內而形於外，其技乃能神化而免犯規。

(二) 品性上之修養 以友愛之精神，施之同隊，精神團結，聯絡自成天然。對指導員宜恭敬，對他隊如賓朋，勝而不驕，敗而不餒，平日即當步步留心。

(三)生活上之修養 起居按時，飲食得宜，運動不宜過度，將疲卽息。凡有妨身體之嗜好品，均當除絕。身體健康，生活舒適，遊戲比賽之時，定覺精神煥發，方足以求勝利也。



## 第七章 籃球隊之訓練

從一紛亂無章之集團，而欲訓成一精良之球隊，爲指導員者，當用其全付精神，依慎重之計劃，按步就班，逐漸琢磨，始能有濟，決非一朝一夕之功所能奏效者。訓練之時，最好終年不斷；若以籃球季之至而開始工作，時期一過，卽拋之九霄外，未聞有佳良之成績者也。學校之中，此種現象，尤爲顯明，一旦球員畢業，或脫離，卽致後繼無人，卽或有之，而技能大多荒疏，必費長時間之溫習，始克復原，卽緣於平日之少準備也。但非時季內之訓練，當然可以用簡省之方法，或借其他運動以保身體之康強，其着重之期，仍在一季之始，指導員當察出球隊之需要，預定一季之教材，按時訓練。而訓練之要點，在能以身作則，使球員可以模倣，更當詳爲解釋，使球員明瞭其方法之精奧，並洞悉其所以然之故。若此則不但

可以引起球員對於遊戲之興趣，且能免除使用不當之弊。有如攻城攻心之法，心領神會，庶能活用；否則徒然學得呆板之方式，何補於事哉？訓練之法，約分三部，分段論之如後。

### 第一節 技術之訓練

本節包含種種基本及聯合方法之訓練，又分個人及全隊兩步驟。每次訓練時，當先從個人着手，兼活動筋肉，以爲次後作聯合訓練之準備，而使球員個人技術有校正之機會，且不致上手即作劇烈之奔跑，有傷身體。茲按次詳論於下，用供指導員之採納。

#### (甲) 個人、技術、之、訓練、(兼觀第二章各節)

(一) 關於傳球者 指導員當向球員說明各種傳球之方法，並示範以明之。更宜解釋其用處及變化之法，然後令全體球員列成兩排或成圓形，按次試行。見有傳法不合，姿勢不正者，可隨時指點，每次練習，專

用一二種。至已純熟，再易他法。練習時所宜注意者：(1)動作合宜，(2)方向準確，(3)傳遞敏捷，(4)高低適宜，(5)輕重分明，(6)全體平穩。若有技能較優者，欲作難同伴，故意用力傳擲，冀同伴不能接住，以爲笑樂之資，雖屬細事；然往往因此引起惡感，指導員當即時用善言告誡。傳球練習因動作簡單，大多數球員有自以爲能，不願練習，或覺缺乏興趣，而勉強敷衍塞責，毫不用心者，指導員當詳細說明其利害，使其覺悟，並設法變化，使練習時發生興趣，而仍不失認真實習之功效。

(二)關於接球者 指導員應先講解各種接法不同之點，及所以不同之故。最要之點，在釋明物理之作用，並可示例，如將球上拋後以掌受之；若手掌不動，球必彈落；若手掌隨球下降，球自能停於掌心，以顯明其原理。練習接球，當然與傳球並行，應注意之點爲：(1)手之部位，是否適合於球之高低左右；(2)球入手時是否易於脫落；(3)脫落之原因。

是否由於動作之不合，或因不肯用力，或目光未能全注於球；（4）接球後傳出是否取最簡捷之傳法。若有不合之處，應立刻糾正。

（三）關於運球者 於說明方法後，令球員分列場之兩端，來回交替運球，而指示之。凡有下列各項弊病者，宜示範而加以改正。（1）手掌不能節制球之進行；（2）步伐與球之前進不能適合；（3）動作遲緩；（4）躲避或變換方向不得其法；（5）起始時是否合例，或有帶球跑之形象；（6）停止時能否免得違例，或失其重心。

（四）關於擲籃者 此為球員最喜歡之一種，而亦為最難指導之一種。蓋擲籃有恃乎天才，球員有獨得其巧，擲法另成一格者，指導員不妨聽之；但就其原式求進步，得更大之效力，不必強其改換，致失其自信心。然球員之不按方法而又無擲中之能力者，則當力為校正。對於利用遮板之法，亦應特別注意；若擲時高度不足，球無旋轉，角度不合等病，當

解釋其原理，使逐漸改正練習擲籃，或在停止之時，或在衝進之後，均宜分別行之。而擲籃之地位及角度，除隨意習射，以求力量之配合，及目光之瞄準，得普遍之經驗外，更宜指定幾點，特殊訓練。此指定之地點，即爲進攻方法中最後一次接球者所立之地點，因適於比賽中之需要，故宜特加工夫也。

(五)關於旋轉者 指導員於球員練習旋轉時，當極力注意於其身體之平均，及動作之敏捷，尤當再三叮囑，勿令作旋轉中心之足，稍有移動。而對於施用旋轉法之時機，當爲球員解釋之；因此項動作，不但有用，而且美觀，球員每以之眩耀其能力，不當旋轉之時，亦妄行之，苟成習慣，比賽中將大爲吃虧，而失其效用。

上述各種基本技能，每次練習，當用不同之排列法溫理之，不可因球員有懨煩之意而免除。若隊員衆多，可同時用數球分組行之，以免有

一部份球員久不輪着，而覺無味。而各種之有連絡關係者，尤宜合習，如運球後傳球或擲籃，傳球後擲籃或旋轉，前進旋轉後擲籃，或傳球或運球等是也。

(乙) 聯合攻、守之訓練 (參觀第一三、四章)

(一) 關於進攻法者 遠傳近傳及運球三種進攻方法，實包含一切之進攻原理在內，爲球員所不可缺之智識；故練習基本動作後，當繼以十數分鐘之工夫，作是項練習。先習一種，至已十分嫻熟，全隊進退有節，卽或中途失手，或略有停頓，致隊員地位已經錯亂，而仍能繼續前進，恢復秩序，方足謂之成功。然後另易一法，而前法仍宜按日溫習；但運球進攻法非任何球隊所能應用者，設該隊無相當之資格，不如遺而不習爲妙。

上項練習已畢，然後再作各種陣式之練習。指導員對於此種陣式，

當事先加以研究，將性質相類者歸納，每三至五式爲一套。此一套內之陣式，最好能起始情形相同，而入後變化各殊者。例如第四章所述各式，每式各有變化；若分拆之，每一變化均可獨成一式，故可以一總陣式爲一套，而以其中之「變一」「變二」等定爲同套中之各式，編以號目，按套練習，則比賽時若用暗示法表示第幾套第幾式，即可知如何進攻之法矣。此種陣式，以簡單者爲妙，因過於複雜，非但不易記憶，而中途遇變時，依然不能潰澈到底，不如式雖簡單，而變化甚自由者之爲愈也。又所定套數，亦不宜過多，約以四五套爲最。蓋多則易於混亂，不免常有誤會之時。而各套之號目，可以與暗示之左右前後同，即二單數爲左鋒，凡中鋒拍與左鋒，然後進攻之各式均屬之；先雙後單之數爲左衛，凡中鋒拍與左衛而後進攻之各式均屬之。於練習陣式時，兼習暗示，則比賽時應用方能純熟也。

陣式之聯絡其最重要之點，而必需指導員釋明者，爲進退間時間之適當。若起跑太早，則至預備接球之地點時，球尙未傳來，又不能停留以待，因一停則對手隨至，接球之機會已失矣；若起跑太遲，則前一傳之得球者，見無人至規定之地點接球，勢必停頓而被對隊所困，或不得已而運球自進，則全陣破亂，至秩序恢復，敵隊佈防已竣，必將重費一翻工夫。先後一步之差，均能置原定陣式於絕地，故練習時必須使球員知起跑之適當時間也。

練習陣式之目的，並非真欲恃此一二傳遞以達擲籃之地位，（雖然有時確有此種效能）其效用實重在使球員知進退之理。故訓練時指導員最好能解釋所以然之故，則球員明瞭其意義，境遇之來，自能隨心實用，而奏奇效。

指導員應視球員之能力而予以適當分量之訓練。寧可方法簡少，



而全隊能應用純熟，勿以所有陣式不問球員能否領會全數教授，致但知皮毛，不能實用。而訓練程度當至登場比賽時，一如平日練習，能頭腦清楚，進退合法爲止。若訓練之時，勉能按法進行，及比賽時反茫無頭緒，舉止失錯者，則精神不能貫徹，必敗無疑，又何貴乎有訓練哉！

(二)關於防守法者，練習防守方法，當使球員廣知各法之大意，然後擇最適宜於球員體能之一種，加以特殊之訓練。而每種方法，宜詳述其佈陣之情形，及聯合之至理，使應用之時，能活靈而處變。

每一防守方法，必有其弱點，故於球員已明瞭應用方法後，更當進一步而研究各種弱點之補救法，並熟習之。比如五人防守法，對隊可乘之點爲先行侵入，搗亂後方，以造成守隊之散亂，及顧此失彼之機會；則練習防守法時，應預作準備，假定種種攻法，以察出適應此種進攻之最佳防法爲何。如一人向左移，以防止敵之侵入，其他諸人應如何聯帶移

動，始無空隙而不致人地難於兼顧。諸如此類，均須實地試驗，使球員折服其理解。其法可以一隊佈成五人防守陣式，另以一隊爲攻隊，持球進攻。指導員先暗示攻隊以進攻之法，而令守隊任意防禦之；若防禦失敗，則立能指出致敗之因，而授以應取之手續，再行試驗；若攻隊失敗，則當講解防守所以成攻之故，而令球員緊記之。若攻隊之失敗由於攻隊本身之不得法者，則同時兼能作進攻法之訓練，指示方針。

搶奪等法，雖亦可以各個練習，然不如與防守法同時指正較爲便利，而合乎實用。其法已詳第二章第六節，故不另述。

## 第二節 德智之訓練

知行合一，然後可以有爲，遊戲雖屬小事，而欲求其成功，亦非做到此種地步不可。是以訓練籃球隊，於專攻技術以達到行之一字外，平日尤當灌以充分之遊戲智識，以求知。且知之爲義甚廣，不第技術之精奧

而已也；舉凡與遊戲上有關之種種道德品性及運動人格，非指導技術時所能顧到者，惟德智之訓練可以造就之。

勝利二字，誤盡世人；但勝利實爲努力所應得之報酬，得之自屬莫大榮幸。然求勝不以其道，雖勝實辱，其意未嘗不爲世人所公認；而事實上如此者，仍不勝枚舉。推其原因，終不免受虛榮心之宰主，而德智訓練之不購究，乃其致命傷也。因於技術訓練後，再論德智訓練法，指導員當於每次練習前後，或另訂時間實施之，有裨於球隊者不少也。德智訓練可分三部：（一）屬於技術者，（二）屬於規則者，（三）屬於運動人格者。

（一）屬於技術者，指導員可擇教材中重要部份，如防守或進攻方法，編成講義，召集全體球員，詳爲講解，同時並令球員隨意討論，使各有發表意見之機會。若球員所提出者有充分之理解，可以容納而補足其方法之缺點；否則亦可借此機會，校正球員謬誤之見解。凡一切採用

之方法，得因此深印於球員腦海中，不但練習時可省去當場解釋之手續（時屬冬令，不宜令球員久立聽指導員解釋方法，而有受寒之虞）且能使球員根本明瞭方法之精奧，實施之時，定有意外之效驗。個人之需補救者，亦當分別訓導之。

（二）屬於規則者，試向一技術優良之球員而問之曰：籃球中技術犯規有幾種？何謂阻礙？籃圈之大小幾何？吾知其瞠目而不能答者，必不在少數。球員身與比賽，而竟不知規則爲何物，或但知其皮毛而不圖詳解，宜乎犯規之多，及犯規而不自知其爲犯規，猶欲與裁判員爭辯者之多也。觀乎比賽中每發生規則上無謂之爭執，或因此而引起球隊間及對於裁判員之惡感，日有所聞，不能不歸咎於指導員之輕視此點，而未嘗予球員以相當訓練矣。况犯規之多，間接影響於球隊之勝利及名譽者甚大，故以爲欲訓成一完全之球隊，是着當占課程中重要之一部。

不但應時爲講解，卽在練習之時，亦當嚴格執行，使球員知不再犯，且免養成習慣。

(三)屬於運動人格者，設有二隊比賽，甲隊謙恭溫和不奮鬥到底，然技術較差，結果負於乙隊；乙隊勇猛善戰，但驕氣凌人，對於甲隊球員固非笑時加，對於裁判員之判決，尤多責難，而本身犯規纍纍，則未嘗覺察，或且以爲應當者。吾知處旁觀地位者，對此情形，未有不同情於甲隊，而以乙隊之舉動爲失當者。於是甲隊雖比賽失利，物質上爲劣敗，而精神上實佔優勝；反之乙隊雖得物質上之勝利，而爲公衆所不齒，名譽上之損失無窮矣。此尙就客觀上立論也，試以主觀之目的而言。遊戲比賽不僅爲強健體魄而設，諸凡道德品性之陶養，智識交際之訓練，乃其無形而更有價值之產品。如乙隊者，實與甲隊得相等之操練身體之機會，然道德不講，品性不修，智識未必增進，交際因其低劣之表現，而成自絕

於人之境。權衡輕重，所得無異於人，所失乃至大，宜知所適從矣！是以指導員對於球員德性上所負之責任，較技術爲重，平日有相當之訓練，烏可忽哉！人格訓練問題，佔教育上極大勢力，實非本書所能詳盡，爰就運動員之性格，略述其可行之法。按運動員大多以英雄好漢自命，故激勵之法，尤爲最宜。指導員平日宜與球員多多接觸，探知其性情，而予以適宜之引導。其性剛者，當用旁擊法，以促之使悟。例如講述過去或現在之運動員歷史，譽其優點，而規其弱處。遇球員之聰慧者，當能立意模倣，可以消除於無形中；若偶有所犯，亦可向之曰：汝將倣某某人之失敗乎？聽者無不動於心者。則指導員雖時時向球員有所規誡，而絕無引起球員反感之形跡，相互間之情感，或能因此而激增。若球員之性柔者，不妨召至私室，作親密之勸告，既顧其面子，亦未有不俯首聽從者。苟球員稍有惡劣之表演，卽當衆訓斥，其法左矣。雖然，球員若有過分之卑劣行爲，指

導員認爲必需嚴予處理者，則當毅然公佈，罰一儆百，勿過於柔順，致球員以爲可欺者，於是此行彼倣，將無法管理矣。總而言之，剛軟兼施，則操縱自如，不但管理容易，球員品性必能受其陶涵，而日超於高尚。

### 第三節 特殊之訓練

遊戲比賽最忌呆板，要知所學者未必合於所用，知彼知己，乃能百戰百勝。故球隊在學得一切普遍之技能外，更當視對隊之實力，而施用適當之方法，以剋制之，始可言勝利。例如用同一之方法，施之甲隊則勝，用之乙隊則敗，未得其宜耳！故優良之指導員，見地高超，恆能因需要而授其球隊以特殊之方法，用以應敵，自有把握；但在製定此特殊之方法前，指導員當先窺知對隊優點及弱點之所在，則偵察敵情爲必需之手續。其法如下：

(一) 偵察之人，應對於遊戲方法有充分之智識，而能辨別是非者。

於某隊比賽之時，前往旁觀，備就表簿，以便隨時記錄。其觀察之地點，以位於端線之後而較高處爲最佳，蓋以球隊攻守之有定法者，大多橫跑，而非直衝，故在端線後視察較爲清楚，坐位高則可以縱觀全場而無遺也。

(二) 球隊力量之強弱，可以從聯合之程度測定，亦惟有聯合方法之球隊爲難與。故偵察之第一目的，在知其聯合攻守之方法，及能力若何？偵察者試按下列諸點，一一錄下。

(甲) 關於進攻者、

(1) 中圈跳球時全隊排列如何？能每次得球否？跳球後是否卽用定法攻守？

(2) 進攻係用何法？近傳乎？遠傳乎？運球乎？或混合乎？進攻時利用守隊之鬆懈否？仰防守嚴整，卽有無計可施之象者？



- 否？
- (3) 球出界時，動作迅速否？用特殊之陣式否？有，則大都用何方式？
  - (4) 罰球時有陣式否？有，則全隊如何排列及調動？
  - (5) 平時跳球亦按法排列而應用陣式否？若有，與中圈跳球相類

(6) 進攻敏捷否？球員能向前迎球而不立停否？傳球準確合度否？  
擲籃慎重否？抑不待近籃即急於遠擲者？進攻大多遍重何方？擲中者大多在何地位？

(乙) 關於防守者、

(1) 防守時係用何法？對稱法耶？橫列法耶？並立法耶？直貫法耶？分區法耶？四人法耶？抑用五人防守法？

以守？  
(2) 球入對隊之手，即退守歟？抑先行就近搶奪，至無法時始列陣

(3) 防守時佈陣敏捷否？全隊移動時聯絡得宜否？

(4) 佈陣時五人所立地位若何？緊迫乎？或空曠而有隙乎？

(5) 防守時之弱點何在？對隊進攻以何法最有效力？

(6) 球奪得後反守爲攻，進行快速否？

(丙) 關於個人者、

(1) 何人擲籃中者最多？在何地位最穩？近乎，遠乎？

(2) 何人運球最佳？運球時間得宜否？抑球每次到手必用運球？

(3) 何人最爲靈巧而善用旋轉？其程度若何？

(4) 全隊均有防守之能力否？以何人爲最弱？

(5) 後衛有能遠擲者否？擲中者約有百分之幾？

(三) 比賽已完，即依所錄，兼憑記憶，重行整理，加以評語，以作參攷。  
(記錄可用第六章第二節所附表格，或多備球場圖，如陣式圖解方法，

按實地情形畫出。

偵察已畢，然後根據記錄，研究適當之對付方法，使球員受特殊之訓練。則後此與該隊相遇於一場，胸有成竹，作戰乃易而球員因自信力之深，精神必佳，實制勝之良法也。至於應用何種特殊方法，是在指導員之見解若何。但簡而言之，彼隊用五人守衛法者，當先熟習破法；若否，則不必費許多工夫，習此無可應用之陣式，而得專致力於他種陣式之訓練矣。又如彼隊擲入之球大多在籃下者，則防守之時，當必令後衛緊守籃旁，寸步不離。彼隊之善遠擲者，則無論何人得球，必須立即嚴予防禦，不能從容退後佈陣；蓋稍一不防，即有擲入之可能。其防禦之點，不在近籃之時，而無論何地，可以一觸即發者也。

#### 第四節 指導員與球員之責任

球隊之成功，須指導員與球員雙方合力同進，方能見效。若指導員

克盡厥職，而球員置之不顧，各行其是，則進步難期；反之若球員孜孜不倦，努力進取，而為指導員者，却有名無實，則球隊失其中心，技能管理，均成散漫而無所建樹之境，况欲求球隊之精進，是無異緣木求魚，徒有空望耳！然二者之間，亦有密切之關係，若一方面能努力者，另一方面勢必隨波逐流，同化為善。指導員以較高之地位，其所負之責任亦較重也。故名球隊恆出名指導之手；而球隊之有相當程度者，若無良好之指導，必趨於腐化，入歧途而不可救。至於雙方混濁者，則無論矣。茲總述指導員及球員應負之責任，以補本篇之不足。

(甲) 指導員之責任

(一) 訓練時期。 (1) 當設法引起球員對於遊戲之興趣。(2) 先從個人着手，然後依法配合而成一隊。(3) 練習時間之長短及多少，應視球員之體能而定，勿使過疲。(4) 勿希望過速，致球員腦中不能容留，

而結果無一精者。(5)對於球員應有操縱之手段，或用鼓勵，或須督促，視球員之個性而異。(6)球員個人之有弱點者，宜分別各個教練，先提其優點而後述及對其弱點改正之希望，使不發生反感。(7)指導員雖處領袖之地位，然不宜用高壓之手段對付，而以友誼之地位自居，使球員心服。(8)球員間宜善為調處，保持友愛之精神，方能謀合作。(9)訓練時宜以嚴正之態度和藹之言詞誘導。(10)對球員不宜有偏愛，使球員發生猜忌心。(11)勿自顯其能，但遇必要時不妨有所表演，以得球員之信仰。(12)自始至終，當用全付精神辦理，每逢練習或比賽，必按時到場，勿疏於職務，致全隊失其中心。(13)球員之有天才者，應設法造就之。

(二)比賽時期。

(1)根據偵察報告，向全隊宣告該次作戰方針。  
(2)令球員於比賽前半小時到場，先作二十分鐘之基本練習，使肌肉

活動；遲到者心慌意亂，初賽必不利。(3)於是令全隊稍事休息，兼作扼要之指導，使球員緊記勿忘。(4)比賽開始，當細察對隊方法是否有所變更；若有而本隊未能臨機應變，改用別法應付，可令預備員替出隊長，指示機宜，再行入場。(5)若見本隊球員有不能照常工作者，亦當察其情形，是否可以恢復恆狀；否則立予替換，並令出場者略事休息，與作簡單之談話以慰之，勿誤會而心存懊惱。(6)休息時不論勝敗如何，應加以鼓勵，並略述弱點之所在，令球員注意。(7)如有變換方法以適應環境之必要時，當隨時指示之。(8)遇對隊力量薄弱者，見勝負大定，可多以預備員應戰，一則使其他球員有出場之機；二則亦可借此機會以試驗各球員上場比賽時之能力，而提拔真才。(9)遇本隊所負過多，勢不能挽回時，亦可以同樣方法行之。(10)球員犯規過多，或有不道德之行為者，當隨時替出，勿以勝利有關而遲疑。

(二)比賽後。(1)比賽勝利，不足爲訓練之成功，所重者仍在體德、智三方面。(2)本隊幸而勝，當然應向球員作熱烈之表示，使球員能格外努力。(3)不幸而敗，指導員亦當作滿意之表示，並解釋比賽之真正目的爲何，此次比賽雖未能得勝，然諸球員均已盡心極力，實可算爲訓練之成功，惟尙須繼續努力等慰詞，使球員不致失望。(4)對於擲中最多之球員，固應賀其成功，然其他球員亦當獎其聯絡之得法，始能有最後之勝利等語，勿使受寵者驕，而他人因無相當之獎勵而餒。(5)對於全隊缺點，或個人道德，切忌當場指摘，傷其顏面。(6)比賽結果，或勝或負，均當加以研究，察出所以然之故。(7)如覺球員現疲怠之象，當暫時停止練習，使精神得以恢復，如恐因此荒疏，亦可每日作輕量之基本練習，如傳球、運球、擲球、旋轉等，或以柔軟操或郊游代之，俾環境改變，腦力休息，然後及鋒而試，未有不精神百倍者。

(乙) 球員之責任

(一) 平時 (1) 按時到場練習。(2) 對於指導員應有絕對之信仰與尊敬。(3) 對於同隊球員或非球員均當以謙恭之態度交接，勿自以爲運動員而傲慢；須知運動員有優良之技能及品性者，自能受人之尊敬，若作不應有之表示，乃自降其人格，結果適得其反。(4) 對於訓練宜專心學習，不明瞭或懷疑者，可以向指導員探詢，或與他球員研究。(5) 本人須有自知之明，對於弱點宜多下工夫，勿自滿，勿自棄。(6) 應明白參加運動爲求本身之利益，及團體或學校之名譽，受高尚之訓練，乃其責任，並非權利。(7) 時時以公衆爲目的，勿自私自利，合作乃球隊主要之原素。(8) 一切方法及規則，應有充分之了解，而能實行。(9) 應注意衛生，以保康健之體魄。

(二) 比賽 (1) 先時到場作充分之準備。(2) 應有愉快之精神，



及勝利之決心。(3)應戰之術，得指導員之指示後，當緊記勿忘，而仍不失活用之觀念。(4)臨場勿慌，惟鎮定者始能運用其智慧，而作合法之攻守。(5)比賽時當聚精會神，勿為旁觀者之言語舉動所動。(6)注意暗示而預為準備。(7)對於裁判員宜信任，更勿因錯罰而生懊惱心，否則心不專一，動作怪謬，必致失敗。(8)避免犯規，犯規雖不為恥辱，然舉動出之過野，有失運動精神，且犯規多則間接影響於比賽，蓋心有所忌，動作受其束縛，或不幸而致出局，有損於全隊實力也。(9)宜有忍耐力及剛毅之氣，勿以小負而餒，勿以小勝而驕，蓋籃球勝負上落極速，一分鐘一秒鐘間，均有平反之可能，必奮鬥至時間終了，其責任方完。(10)宜求合作，若見他人地位較佳，當盡力供給，勿急於建功以自耀。(11)對於敵隊，雖屬競爭，究非冤仇，故宜表示相當之禮貌，則感情融洽，可以謀共同之進步。(12)人格所爭得之榮譽，較技術之優劣重要萬倍，守法二字，

可以包括一切舉動態度，爲球員所宜十分注意者！

體 育 叢 書

籃 球 訓 練 法

此 書 著 者 作 權 翻 印 必 究

中 華 民 國 二 十 四 年 七 月

一 册 全 定 價 大 洋 九 角 正

(外埠酌加郵費滙費)

著 者 吳 邦 偉

發 行 人 馬 崇 淦

總 發 行 所 勤 奮 書 局  
上海法租界勞神父路三九二號

門 市 部 勤 奮 書 局  
上海四馬路二七七號

印 刷 者 中 國 科 學 公 司  
上海福州路六四九號

經 售 處 全 國 各 大 書 局

# 游泳成功術

英國海傑原著  
俞斌祺校

▲喜游泳者之賢師良友▼

▲欲求成功者不可不備▼

凡練習游泳者，不可不備參考書。本書述敘游泳之各種姿勢，及跳水術，為空前之游泳專書，內容照片數十幅，均切合實用，練習游泳而欲求成功者，不可不備。

▲每冊六角

## 女子游泳訓練法

|| 江良規譯 ||

本書係美國游泳名指導海萊特原著，內容對於女子游泳之方法，以及各式花式跳水等，詳載無遺，而由江君譯述，文筆簡潔，尤為難能。

(每冊定價七角)

游泳規則 每冊八分

七二馬海部門  
號七路四上市

行發局書奮勤

二三父勞上行總  
號九路神海所發

勤書局

# — 體 育 叢 書 —

中國唯一之體育專書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育，發行體育叢書。著作人均係國內外專家，貢獻最新體育理論，與標準的運動方法。歷年以來深蒙政府當局，及社會各界之稱許。舉凡關於體育原理，行政，建築，歷史，體操，舞蹈，田徑，球類，游泳，以及規則解釋等，無不齊備。堪稱唯一之體育用書。誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云：『……今幸得上海勤奮書局諸君子，熱心提倡，發行體育叢書，舉凡近世中外優良體育教材方法，均有所貢獻，將來我國國民體育之發展實多利賴……』於此可見書價值之一斑。

## 原 理

體育原理	中央大學體育科主任 北平師範大學體育系主任	吳蘊瑞 合著 袁敦禮	精裝二元二角 平裝一元六角
人體測量學	東亞體育教授	蔣湘青著	一元九角
小學體育之理論與方法	湖南省立第一師範體育主任	陳奎生著	一元七角
民衆體育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著	一元四角
健康教育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著	一元四角
比賽方法	勵志社體育主任	錢一勤著	四角五分
標準運動實施法	衢州中學體育主任	孫 樞著	五 角

## 行 政

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著	二元二角
------	------------	------	------

中學運動會指南  
小學運動會指南

持志大學體育主任  
小學體育專家

王復旦著 六角  
項翔高著 六角半

運動救急法

體育著作專家  
東亞體育專門學校教師  
體育著作專家  
東亞體育專門學校教授

阮蔚村著 六角半  
蔣汪阮著 六角  
蔣汪阮著 六角

運動衛生

## 建築

體育之建築及設備

中央大學體育科主任

阮蔚村譯 二元八角

運動場建築法

持志大學體育主任

王復旦著 一元四角

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛著 七角

## 歷史

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著 六角

遠東運動會歷史與成績

體育著作專家  
全國體育協進會主幹

阮蔚村著 九角五分  
沈嗣良校

林寶華網球成功史

體育記者

蔣槐青編 三角

邱飛海網球成功史

體育記者

蔣槐青編 三角

劉長春短跑成功史

體育記者  
青島大學體育教授

蔣槐青編 三角  
宋君復校

## 體操

初中男生體育教細目

三冊

教育部 每冊七角半

按摩術與改正操

中央大學體育教授  
湖南省立一師體育主任

金兆均合著 二元九角  
陳奎生

實用婦女醫療操

蘇省女師體育主任

陳韻蘭著 七角

早操與課間操

中央大學體育教授  
湖南省立一師體育主任

金兆均合著 五角  
陳奎生

德國復興早操

江蘇省立體育場編輯  
上海中等學校體聯會主席

裴熙元合譯 五角  
陸翔千

晨操教材

成都大學體育主任

彭禮南著 七角

童子軍體操

成都大學體育主任

彭禮南著 七角

基本體操

金陵女子文理學院體育系

鄒吟廬 一元二角

中學機巧運動

江南體專教授

鄒吟廬 七角

鄉土遊戲和機巧運動

暨南大學實驗學校體育主任

蔡雁賓著

## 舞 蹈

舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九 角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳慕蘭著	一 元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	一元二角

## 田 徑

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張 恆編	二 元
男女田徑賽裁判法	蘇省體育場長	吳邦偉著	
田徑賽裁判法	持志大學體育主任	王復旦著	六 角
田徑新術	體育著作家	阮蔚村著	八 角
五項十項訓練法	體育著作家 教育部體育督學	阮蔚村著 郝更生校	九 角半
女運動員 <sup>臨陣以前</sup>	世界女運動著名健將	人見絹枝著	九 角
越野跑訓練法	持志大學體育主任	王復旦著	四 角
競走訓練法	光華大學體育主任	陸翔千著	六 角

## 球 類

足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九 角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三 角
足球成功史	英國足球家	亨 郭著	五 角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九 角
籃球裁判法	美國籃球指導 交通大學體育指導	聶克爾著 彭文餘譯	六 角
和緩運動	中央大學體育教授	張滙蘭著 孫徵和著	一 元

美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱 原著 張國勳 合譯 錢一勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波羅斯 著 阮蔚村 譯	五角
網球要訣	美國女網球家	白瑯女士著	七角
世界網球家 <small>獲勝秘訣</small>	世界網球大家	馬迪夫 人 著 海倫雅各白女士 鐵爾登	四角半
排球訓練法	體育著作家	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六角
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	體育著作家 南洋體育會幹事棒球專家	阮蔚村 著 蔡慧一 校	八角
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子賽冠軍	周柱國著	五角
手球訓練法	體育著作家	阮蔚村著	六角

## 游 泳

游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錄一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳名指導 中國游泳會指導	英國海傑 著 俞斌祺 校	六角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七角



勤奮書局體育叢書

新課應  
標準 小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 甲編	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 乙編	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊遊	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 杜 郁 茲 地	一	五 角

小學	歌舞	高	中國女子體師校長 中國女子體師教授	杜宇飛 郁茲地	一	五角
小學	土風舞	低中	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五角
小學	土風舞	高	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五角

### (三) 運動類

	模仿運動	低中	上海市教育局 學育督學	邵汝幹	一	四角五分
小學	機巧運動	中	江南體育 師範教授	鄒吟廬	一	四角
	小足球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導	陳奎生	一	二角八分
小學	田徑運動	高中	體育著作家 東亞體專教務主任	阮蔚村 孫和賓校	一	三角
小學	遠足登山	低中 高	體育著作家 上海市教局體育督學	阮蔚村 邵汝幹校	一	二角八分
小學	器械運動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導	陳奎生	一	二角八分
小學	游泳	高	體育著作家 中國游泳研究會會長	阮蔚村 俞斌祺校	一	三分
小學	籃球	高	體育著作家 兩江女子體師校長	阮蔚村 陸禮華校	一	三角五分
小學	排球	高	體育著作家 東南女體專教務主任	阮蔚村 秦醒世校	一	三角二分

### (四) 其他

小學	姿勢訓練	低中 高	上海市立第一 體育場編輯	項翔高	一	三角五分
小學	準備操	低中 高	上海教育局 體育督學	邵汝幹	一	三角五分

# 女子籃球訓練法

山東大學 宋君復 著 一元四角  
體育主任

本書對於女子籃球遊戲之基本動作，進攻防禦

方法，各種陣

式之變化，指

導詳盡，插圖

百餘幅爲女體

育家高梓女士

等表演姿勢，

頗便學習。

## 籃球裁判法

六角

江蘇體育督學 進伯偉 著

關於裁判員之資格道德，以及種種裁判方式，均有極明瞭之說明，爲裁判員之唯一顧問也。

## 美國籃球新術

張錢國一 勳勤 譯

四角五分

本書爲美國著名體育記者白爾凱氏所著，共四十篇，首述關於規則上之解說，繼述美國各地錦標賽中之精華及種種不同陣法，爲籃球隊及教練員之重要參考書。

1877

24

10

89552  
572  
D

