

# 怎樣進行體育鍛鍊

西南區體育會編輯



西南青年出版社出版

# 怎樣進行體育鍛鍊

西南區體育會編輯

新華書店西南總發行

# 怎樣進行體育

編輯：西南區體育

出版：西南青年出版社

地址：重慶四維路17號電話

發行：新華書店西南總店

地址：重慶中一路280號電話：2470

印刷：青年印刷廠第三廠

地址：重慶解放西路128號電話：2425

1952年4月26日 渝利勝C, 51-5,000

定價：人民幣1元

# 怎樣進行體育鍛鍊

|               |           |
|---------------|-----------|
| 論籃球運動的價值和認識   | 管玉珊 (三一)  |
| 論籃球運動的進攻和防守   | 管玉珊 (一一)  |
| 怎樣開始練習排球      | 林啓武 (二七)  |
| 六人排球的特點及打法    | 林啓武 (三一)  |
| 足球初步的練習方法     | 閻華榮 (三九)  |
| 足球守門員的技術      | 卡黎林 (四六)  |
| 短距離賽跑         | 方斐章譯 (五三) |
| 八百公尺賽跑        | 鄭榮庭譯 (五三) |
| 談談長跑運動        | 王士林 (五九)  |
| 我怎樣練習八十公尺低欄   | 閻華榮 (六三)  |
| 怎樣提高二百公尺低欄的技術 | 張仁俠 (六七)  |
| 跳高            | 張武成 (七二)  |
| 跳遠練習法         | 王士林 (七七)  |
| 低單槓基本動作       | 鄭榮庭譯 (八四) |
| 雙槓運動初步練習      | 李連銳 (八九)  |
|               | 金永延 (九九)  |

跳馬、跳箱、跳躍運動……

金永延（一〇七）  
黃震、葛衡康（一二三）

# 籃球運動的價值和認識

管玉珊

籃球遊戲從發明到現在，短短的六十年間，已經傳遍了世界各國，雖然在資本主義及殖民地、半殖民地的國家裏被反動統治者掌握、利用，爲少數人服務，不能在人民中得到發展，但它始終爲人民所熱愛着。中國也是一樣，凡是旅行過很多城市和村鎮的人，都可以證明籃球遊戲是一種比較普遍的體育活動。這種運動容易被人民接受的因素固然很多，主要的還是因爲比賽起來，緊張熱烈，能够滿足青年生理和心理的要求。尤其近年來由於基本技術訓練的進步，發展到戰術研究的程度，使這種運動在比賽的時候，更能表現出很多藝術的成份，這樣，不僅使參加運動的隊員感到興奮和滿足，就是參觀的人也得到鼓舞激動，而躍躍欲試。許多人常很願意花費時間和金錢去看比較精彩的比賽。正是因爲這種情況，籃球運動也就和其他運動一樣，被反動派利用，走上不正確的道路。

在資本主義國家裏，籃球運動是爲資產階級服務，當作資本家營利的工具，許多球員以打球爲謀生的職業。許多青年人努力練習這種運動技術的目的就是作職業球員，很多工廠和商號利用籃球比賽作宣傳生意的廣告。中國在國民黨反動派統治下，籃球運動也是爲少數人服務，廣大人民很少有參加的可能。有些公司或商號專門搜羅技術優良的球員，作商業上宣傳的比賽，這種現象不僅阻礙了籃球運動的正常發展，也害了球員的本身，參加比賽的球員，常是思索着如何博得觀眾的喝彩；傾隊或指導員可能使用不正當的方法造成對方的失敗；舉辦比賽的人或機關，自然是以賺錢多爲目的。因此賄賂裁判，買通隊員，傷害對方等等黑暗的現象，也就層出不窮。社會上許多不明瞭真相的人，往往因

爲憎恨上述的一些現象，而輕視籃球運動，影響了它的發展。

摧殘人民籃球運動的美帝國主義及其走狗國民黨反動派，在中國的統治已宣告死亡，新中國的人民站起來了，從天翻地覆的社會改革中，將要看到一切反動不合理的現象逐漸加速地消滅，一向被反動派掌握的體育活動，也得到翻身，回到人民手裏，這種對青年體育訓練有實質價值的籃球運動，也應當積極的被推上正確的路途，闊步前進，凡是真正愛好籃球的人，應當聯合起來，共同努力，勇敢的檢討過去的錯誤，並且認清這種運動的價值，和它所承擔的任務。

今後體育的方針與任務，我們已經明確的認清了，是要把人訓練成健康、活潑、靈敏、機智、能勝任生產與國防事業艱巨的工作，籃球運動是許多體育活動方式之一，不可懷疑的，也要爲生產與國防服務。

各種不同的運動方式，對於身體訓練的功效，在程度和性質上不完全相同；例如長跑可以訓練一個人的耐力，由於肢體和軀幹肌肉的活動，可以增進內臟器官的發展和健康，可是對於靈敏方面的貢獻，並不算很大；再如舉重的活動，可以增加肌肉的體積，外表顯得很壯實，可是若不附帶作一些其他活動較多的運動，很可能對週身血液循環，有損無益。在目前各種體育活動項目中，籃球的價值，無疑的將被列入第一級裏面去，因爲這種運動對於身體訓練的貢獻是多方面的，在程度上也比較許多其他運動爲高。籃球基本技術訓練，和其他運動的基本技術訓練不同，但對於身體的鍛鍊則和他運動一樣，有普遍性的價值，也有特殊性的價值。在這些價值中，比較重要的，第一是奔跑：奔跑是發展內臟器官，增進全身健康最好的運動，在籃球運動中奔跑是主要的活動之一。快攻的時候用奔跑疾進，防衛的時候用奔跑急速退守，根據統計，在四十分鐘的比賽時間裏，一個隊員要有平均廿二分鐘的活動時間，其中奔跑佔了相當大的百分數，雖然技術程度和採用的戰術不同，很可能影響隊員

活動和奔跑的多少，但是每個隊員奔跑的總距離，最少也有一公里，有時可以超過三公里以上。比賽中的奔跑雖然是間歇性的，可是用最大速度跑的時間很多，沒有耐力就不能支持。許多指導員領導全隊經常作長跑練習，使每個隊員增加氣力，同時也增進了內臟器官的健康。

第二是跳躍：在一般球類運動中，使用大量跳躍動作的並不多，排球的前兩排雖然必須多用跳躍活動，可是排球運動中的奔跑却受了很多的限制。其他球類中需要跑的，並不算少，例如足球、籃球、曲棍球以及冰球等都必須快速的奔跑，可是比賽中跳躍的重要性，還不如籃球。籃球運動許多基本動作中都必须利用跳躍來增加效用，尤其是近年來由於防守法的進步，進攻時跳起投籃的動作也就逐漸增加，此外傳球和接球許多不同方式中，也有些要藉着跳躍才能完成。自然最重要的還是截獲籃下球，不拘本籃還是對方籃下的躍起搶球，都是獲勝重要因素，許多球隊發展的限制，就是隊員身體比較矮小，跳躍不高，搶獲籃下球的機會減少，有些有經驗的指導員，甚至肯定的說：不能控制對方籃下球的球隊，沒有獲勝的希望，這種斷語雖不見得完全確實，但截獲籃下球的重要，也可見一般。截獲籃下球需要很高的技術，可是跳躍是必需的條件。跳躍是腿部膝關節、髖關節和腳腕的伸肌在極短的時間內收縮，這種強力的突然收縮，很可以把肌肉，筋腱和韌帶鍛鍊得堅韌有力，有跳躍訓練的人，在日常生活和用大力的工作裏，不至於很容易受傷，同時這種跳躍的動作，也和奔跑一樣，能藉着肌肉的運動增進內臟的健康。

第三是手的使用：許多體育運動都需要手的活動，排球運動更是以手的活動為主，此外如同壘球中的投球、接球和持棒，冰球、曲棍球的握球棍、網球、毛球、乒乓球的持拍，球類以外的運動項目中，使用手的更多，例如各種器械操，田徑中的投擲和撐竿跳高，還有划船、擊劍、打拳、游泳以及舞蹈等。但是上述種種運動中使用手的情況和籃球運動完全不同，在籃球運動中，不僅要用手作投

擲、接取和保持等的動作，更要長期訓練手指特別靈敏的部份，由於手和球面經常的接觸，可以把手腕和手指練習得精巧有力，籃球在基本上是很劇烈的大肌肉運動，但同時手的訓練却是極精緻的。拍球投籃，直接或接，都需要手執行準確精巧的動作，初學拍球的人往往使用整個僵硬的手掌，用手拍球和用木板拍球也差不了許多，拍球前進的速度和方向都不能管理，技術高的球員，可以不必用眼睛注視球的彈跳，在曲折前進的時候，仍然可以把球控制得非常靈活。各種不同投籃的準確，也要大部依靠手指和手腕的正確運用，有些技術很好的球員，在切進投籃下球的時候，仍然不能保證準確，其中一部份原因就是平日對訓練手指不夠重視。手腕的強壯有力，需要不斷的鍛鍊，許多指導員用傳遞重量很大的藥球，當作基本訓練方法之一，手腕屈肌和伸肌的靈活有力，是練習各種籃球技巧的基礎。有力的手腕和精巧的手指都是工人和戰士不可缺少的，近代工業和軍事，已經進步到高度的機械化，一個飛行士，若沒有一雙精巧靈敏，同時也是強有力的手，就不能運用自如地操縱飛機上各種複雜的機件。使用機器生產的工人也是一樣，拙笨的手，要在運用機器上經過長時間的訓練，才能成為靈巧。爲了培養爲國防爲生產的優秀戰士和工人，用籃球運動作訓練手的基礎，並不是空談，尤其重要的在籃球運動裏需要左右手的同時訓練，凡是左右手都能運用自如的人，在工廠裏，在戰場上，都能得到加倍的便利。

第四是目力的訓練：目力的訓練主要的包括：距離遠近的估計，分辨其他隊員移動的方向和速度，判斷對方身體平衡的改變，還有兩眼側視的能力。初學打籃球的人，對於投籃和傳球總是不能準確，不是用力太大或太少，就是方向左偏或右偏。經過耐心的長期練習，使眼睛的注視和肌肉適宜的配合，才能使準確度逐漸增加，由於運動中的訓練，很自然的可以應用於實際。有的國家把籃球運動作爲訓練空軍戰士的重要項目，目力訓練所能得到的效果就是採用的原因之一。例如側視的能力，

許多初打籃球的人，在球場上所能看到的，僅是面前一條窄街，好像戴了遮物板的馬一樣，兩側的活動，都是視而不見，傳球的方向總離不開目前窄街的地區，有時從側面有同隊的隊員切進直上，他若有側視的能力，就不會把一個得分的機會輕輕放過。這種側視的能力在飛行作戰裏非常重要，空戰中飛機出動，在廣闊的天空中，無時不在以高警惕，準備應敵和攻擊，敵人飛機的出現，常逃不過有高度側視能力戰士的眼界，這種側視能力，在日常生活中很少有訓練的機會，在籃球運動的練習裏就可得到很明顯的效果。

第五是肌肉放鬆的訓練：幾乎所有的體育運動都要強調肌肉放鬆的重要性，尤其是各種舞蹈的訓練，死板的肌肉絕不現不出優美的姿態來。所謂放鬆，就是能在適當的瞬間作適當的動作。由於某些部份適當的放鬆，才能使動作輕巧優美，並且省力，籃球運動中雖然沒有規則的節奏，可是其中許多優美的動作，確實有和舞蹈相似的地方。譬如運球前進，快似奔馬，在籃下湧身一躍，高騰空中，這時揚臂舉手，用輕巧的力量，很穩妥的將球投入籃中，又如背向本籃，用伴攻的轉身向一方擺動，然後從相反的方向轉身，隻手投籃，還有躍起傳球或接球，拍球轉身或改變方向等等，作到好處的時候，都是非常美好的姿態，這些和許多其他動作的訓練都着重於肌肉的放鬆。一個初學打籃球的人，和一個熟練的球員，在動作中比較起來，主要的區別是靈活運用肌肉的能力。能適當的放鬆肌肉才能有熟練的技巧。

籃球是比較快速的一種運動，比賽進行的時候，除了暫停和規定的休息外，在四十分鐘裏時時刻刻都必須注意，甚至比賽成死球的時候，更不能絲毫大意。這種高度機警的必要，很容易使沒有受過訓練的人感到疲勞。可是善於運用肌肉放鬆的優良球員就可以應付自如，這種身體肌肉放鬆的能力，毫無疑問的是工人和戰士所需要的技能，工人由於具有肌肉放鬆的能力，使技術容易熟練，增加生產

效率，作工時也比一般的工人省力。戰士防守堡壘，在機槍旁監視敵人的行動，每分每秒都必須警覺注意，那種應付自如，從容不迫的鎮靜，正是可以從平日打籃球中訓練出來。

第六是身體平衡的訓練：平衡是不失掉身體重心的控制，這種能力當然和肌肉放鬆是分不開的。突然停止或突然改變前進的方向等一類的動作所需要的，是某些肌肉的突然收縮，同時相反的肌肉就必須突然放鬆，不然就要失掉平衡。籃球比賽中許多動作都是如何使對方失掉平衡，同時要保有自己的平衡。優良的後衛很少雙足躍起撲對方的球，因為跳起來以後，容易失去平衡，造成敵人偷進的機會。這種保持平衡的能力和和其他各種技能一樣，都是生產和作戰各種部門的工作中所需要的。

除了上述的一些生理價值外，籃球運動的訓練裏還可作戰略和戰術的研究。籃球比賽前應當儘量搜集對方全隊和個別隊員的情況、特點、估計對方將採用的戰略，然後經過仔細的研究和分析，再確定自己的戰略。用這種細心的籌劃，不僅可以增加全隊的信心，同時也可以作為賽後檢討的根據，經過多次的比賽，從不斷的檢討和總結中，就可以獲得改進的途徑。在平日的經常練習中，隊員不應當是完全被動的，他們若不貢獻出在比賽中得來的經驗，整個隊的發展就會受到很大的限制，所以用集體研究指導的方法，勝過請一個指導來負責一切。（自然指導員執行研究後的既定方案，和臨場的調度還是必要的）。

球賽前研究計劃，在球場上五個人按照既定的策略，作堅決的戰鬥，在單獨行動中要照顧全體，在全體合作中要發揮個人特長，要隨機應變不墨守成規，這和一個工作小組的出動，或飛機、坦克、爆破等小隊的出動執行特殊任務，在基本上沒有什麼不同。事前週密計劃的經驗要從訓練中得來，籃球運動也和許多其他球類運動一樣，在這一方面，可以有很大的貢獻。目前我國一般籃球隊，真正能作到細心研究計劃的還不多，重視的程度還不够，爲了加強全隊的合作，實在不應該忽略這一點的重

要性。

合作，在一個球隊中是一個嚴重的問題，因為這個問題牽連到許多其他方面，譬如某一個隊員有出風頭的思想，或隊員間感情不融洽等，都足以影響到全隊的合作，五個隊員應該抱着共同的心情，向着共同的目標，不應當稍有自私。有的隊員時常在場上發脾氣，有時認為裁判員不公平，或是爲了對方犯規太多而生氣等，發脾氣不僅解決不了問題，反而嚴重的影響了全隊的合作，這種不能控制自己情緒的隊員，雖然有較好的技術，也往往是一場比賽失敗的主因。在平日練習的時候，合作問題尤其重要，籃球運動雖是一種遊戲，可是需要用科學的方法，經過極耐心的訓練，才能有良好的成績。有些隊員專喜歡比賽，而不高興作經常的練習。有些隊員在練習中不守時刻，或精神不集中，或不服從既定的訓練程序，這些都是過去我國一般球隊中普遍存在的現象，若是不從思想上改造，就不可能談到真正的合作，沒有合作，當然在技術上也就不容易有甚麼進步。

關於思想改造和技術進步問題，首先需要的是認清運動的目的，已往舉行一場球賽，往往是以觀摩技術、聯絡感情當作宗旨。在新社會中，這種宗旨是不正確的。爲觀摩技術而比賽，也是把比賽的意義限制在狹小的範疇裏。籃球是體育活動的許多方式之一，前面已經談過，用這種運動可以訓練健康、活潑、強壯、機智的青年爲國防與生產服務。經過這種訓練，成績好的隊可以參加比賽，實際上每一場比賽都負有提倡體育的責任，比賽越精彩，觀衆越多，觀衆受的影響越大，同時比賽隊的責任也就越大，所以任何一場比賽都有爲人民服務的政治任務，每一個參加比賽的球員，都應當認清這種任務，他不應當在觀衆前賣弄，以博得采聲，而是要藉着技術和精神兩方面的表現，使觀衆得到鼓舞與教育，促進觀衆對於籃球運動（或者體育）的愛好與認識，這樣就開闢了推動體育的道路，體育的正確普遍開展，就是在國防與生產事業中起了很大的作用。相反的，若是參加比賽的隊員仍存着些誤

腐的落後思想：像舊的勝負觀念、明星思想、評論裁判、爭執待遇等，不僅限制了個人技術的提高和全隊合作的進步，更是違反了爲人民服務的原則，阻礙了體育的發展，如不即時加以改造，終久要被人民所拋棄。

籃球在我國許多地區，已是較普遍的運動，人民對它較熟悉，今後籃球運動的任務，不是要製造少數的幾個明星，而是廣泛的應用這種方式，使廣大人民得到訓練的利益。目前已經成立的球隊和成績較好的球員，應當加強思想意識的鍛鍊，提高技術水準，認清目前的任務，努力協助發展這種有價值的體育活動，普及到人民羣衆中去。

# 論籃球運動的防守和進攻

管玉珊

一場籃球比賽從開始到終了，除去時間暫停以外，無時無刻不是進行着「攻」和「守」，由於投球入籃，或是傳球失誤，以及運球違例等，會失掉球的控制權，這時立刻就從進攻轉到退守，相反的一得到球的控制權，又立刻反守為攻，籃球運動是五人合作的體育活動，雖然每個人的個人技術是全隊得勝的重要因素之一，可是全隊防守和進攻的認識與應用是任何要求進步的球隊所不應該忽略的。

籃球運動中的攻和守由於技術的精進和規則的變異，已經發展得相當複雜，喜好研究這種體育運動的同志們應當尊重前人的經驗，僅僅憑藉着自己的才智和苦練不會有迅速的進步，同時若用「生吞」的方法硬把外國的東西原套搬來應用，一定也不會有好的結果，毛主席在「中國革命戰爭的戰略問題」裏面說：「他們不知道這些法令僅僅是一般戰爭的規律，並且全是抄了外國的，如果我們一摸一樣照抄來用絲毫不變更其形式與內容，就一定削足適履，要打敗仗。」本文所介紹的僅僅是一些粗淺的經驗，應用起來還要審慎加以研究，因為再引毛主席的話說：「戰爭情況的不同，決定不同的戰爭指導規律，有時間地域與性質的差別。」

籃球中的防守與進攻有如鳥之兩翼，車之兩輪，絕對不可偏廢，但是在平日訓練的時候，一般隊員多半喜歡練習攻而忽視守，這自然是因為進攻得勝——投球入籃——可以得到成功，而練習防守却有些「枯燥」，許多隊儘管能夠投中壘壘，比賽完了後却仍是打了敗仗，就因為防守不嚴，被對方投中的更多，由此看來防守雖不能說是比進攻更為重要，但由於牠是不輸球的基礎，同時又是容易被忽

略的一方面，加強對防守的重視，在我國一般球隊的練習上說，確實是必要的。

全隊的防守的要建立在個人的防守基礎上，個人防守的技術需要不怕勞累的練習，熟習各種不同的技術，然後終能在不同的情況下從容的防守不同體格和習性的對方。譬如看守慣於使用左手的對方就不能和看守慣於使用右手者完全相同，一般講來，個人防守最主要的必須了解三個基本的原則：

(1) 保持身體平衡的姿勢，從這個姿勢出發，可以用最短的時間向任何方向移動。守衛者的許多動作中，有大部份是被動的，爲了防守嚴密，必須時刻應付對方的每一個動作，若是身體不平衡，就不能隨意動作，也不能很迅速的動作，最普通的防守姿勢是兩足分開，兩膝稍屈，身體略似前傾，兩臂伸開，肘關節不能僵硬，全身要放鬆，若是對方作投籃的動作必須舉手阻止，甚至身體直立，用足尖站立，但是從這種動作的進行過程中，必須時刻注意退守，使身體重心突然退降，仍舊保持平衡，因爲對方的投籃很可能是一個虛假的動作。在向前阻止對方投籃，和退後阻止對方鑽入運球，都必須保持身體平衡。許多球員很喜歡雙足離地跳起來撲對方的投籃，由於撲球偶然的成功，就很自然的養成了這種壞習慣，雙足離地後很難控制平衡的保持，遇到優秀的對方，守衛者一經躍起，立刻就低身鑽入，運球投籃，所以爲了保持身體平衡，最忌跳起撲球，雖然在確實看清對方已經投球離手後，也應該跳起來撲救，可是這種習慣是有害的。(2) 是選擇在球場上的地位。防守中隊員應當認清利於防守的地位，從前曾經盛傳過籃球防守的「鐵律」，就是無論何時何地，必須要在被防守者和對方球籃之間，這條「鐵律」雖然不見得能適合所有的情況，可是牠的重要性，至今依然不可以忽略，所謂「防守」主要的是阻止對方順利傳球或運球；防止對方偷襲至球籃附近；和阻擋對方投籃，以上三種任務裏而比較最重要的還是防止對方投籃，有些指導使初學防守的球員根本不必注意對方的傳球，把阻止對方投籃看成唯一的任務，所以保持對方與球籃之間的位置，確實是需要的，不過技術較優，

經驗豐富的球員却不一定墨守成規的這樣呆板，因為他們可以故意放開一條路引誘對方進入接球，他們却能在半路將球截住，就是對方手中有球，他們也不一定遵守這條鐵律，譬如對方運球順着平行端線的方向前進，有經驗的後衛時常能够用超過對方的速度跑到運球者的斜前方，這樣使對方就不能利用他的特長，用單手投籃。此外在球場上的位置也要因對方的位置而有改變，若是對方離球籃很遠，就不必向前防守，相反的情況下就必須緊靠對方。總之，防守者應當把球場上比較重要的位置認清，同時還要隨着情況的變換，選擇利於防守的位置。（3）防守者的移動儘量用滑行的步法，這裏所說的「滑行」並不是擦地滑進的意思，「滑行走」就是後移動的腳不超到先行的腳的前面，例如向前進的時候先伸左腳，左腳進了一步之後，右腳跟進，右腳停止的地方仍是在左腳之後，向側旁移動的時候也是如此，若是向右橫行，就應當先出右腳橫跨一步，然後左足跟進仍然保持原立的距離，並不超到右腳的右邊去，這是擊拳者的基本步法，好處是容易保持身體的平衡，使突然停止或突然改變方向的動作都比較容易控制，許多打球的球員在防守的時候用普通的步子跟在對方後面追，造成了對方進襲的成功，防守者應注意的事項和不同情況下防守應用的技巧很多，首先應當認清的不外乎前面論到的三點，就是身體的平衡，位置和移動的步法。

全隊的防守有許多被人採用過的方法，一個能够有經常練習的隊應當熟習各種不同的防守法，近來籃球運動在比賽的時候不能僅用一種固定的守法，因為若是對方的進攻有了變換，就必須變換守法方能應付，平日練習的時候要了解各種方法的優點和缺點，使每一個隊員都清楚各種不同防守法的應用，使必要時防守法的改變不受阻礙，過去曾有過很多比賽由於守法的改變，竟會把危險的局勢扭轉過來。

全隊防守法的類別很多，總括起來可以包括在三種不同的類型裏面：人釘人，分區聯防和綜合防

守。

多數人認為「人釘人」是比較好的一種防守法，這種防守法的優點很多，主要的是：（1）每個人的責任比較固定，雖然有時也要協助隊友補救危險的局勢，究竟在防守上每個隊員的大部注意力是放在某一個對方的身上，對於這一個對方可以作充分的分析和了解，在短時間內可以獲知他的技巧和缺點，同時也就增加了防守的效率。（2）在對方故意延拖時間無意進攻的時候，人釘人是唯一的方法迫使對方有所動作。並可促使對方在動作中發生錯誤，這種方法在比賽將終而又是對方得分較多的時候更是必要。（3）可以主動的分配防守的實力，使自己隊裏防守能力較好的隊員「釘」對方比較好的隊員，這樣分配職務，以強守強，以弱守弱，使全隊的防守上，不至有明顯的弱點，減少對方突破的機會，除了上述一些具體的優點外，在平日練習的時候還可以藉着這種防守法附帶訓練隊員的氣力，在比賽的時候也可以激勵隊員對自己責任的重視。

「人釘人」防守法的主要缺點是不能兼顧全場，雖然每人除了看守自己的對方外還有照顧隊友的責任，但是爲了所處地位的不能確定，也不一定能有有效的補救，有時看守者爲了專心防守，就看不清球進行的狀況，又有時爲了照顧球進行的狀況，以致被看守的對方乘機偷入，這種不能兼顧全場的缺點也就是不利於快攻的因素，因爲多數隊友在場上的位置是被動的，不能任意按照適合快攻的局勢佈置。

普通「人釘人」防守法可以有三種不同的方式：（1）緊迫式——用這種方式的目的是要企圖主動的向對方搶球，威脅對方的沉靜，促使對方在控制球或傳球方面發生錯誤，並且可以因爲監視逼近，使對方沒有足夠的時間描準投籃，在對方使用延拖戰術的時候，這種方式的人釘人更是必要，若是對方隊員控制球的基本技術較差，最好儘先採用這一種方式，甚至在進攻終了後，並不急於退守，反而