

三球戰術

俞 杰 編

籃 球 戰 術

商 務 印 書 館 發 行

中華民國二十三年十一月初版

(38164)

籃球戰術一冊

每冊定價大洋陸角

外埠酌加運費隨寄

編纂者 俞 杰

發行人 王 雲 五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版權翻
所必印
有究

郝序

近代任何專門學術之研討，無不以科學爲發展之根據。體育爲整個教育之一部份，其設施與進展，有待於科學之協助者尤多。例如各種體育活動之指導與練習，如何能使其合於解剖生理物理解心理等科學之原則，而令其一切動作之完成，費力小而效果大；再如於團體運動中，如何能使參加者攻守裕如，聯絡得宜；固無不可以科學方法擬定原則，而以文字或圖表詳述其內容。正應如數學習題或化學試驗之可逐條擬定而練習之也。

籃球運動，爲一種饒有興趣之體育活動。年來國內青年，好之者衆，籃球指導及練習之方法，需要亦因之而切。

俞杰先生，專門於科學及體育有素，對於籃球一道，心得尤多。近以其多年經驗及研究所得，著『籃球戰術』一書，立論精詳，解說週密，多合於科學之原則。是此書之刊行，不僅可作練習籃球者

之良好導師，而國內指導籃球諸君，亦可多一種參考研究之資也。

郝更生序於青島國立山東大學。二十二年十一月一日

自序

近幾年來，國人對於籃球興趣，可算濃厚極了。通都或小邑的籃球比賽，已漸成爲一件很普通的事情；而參加比賽的球隊，以至參觀比賽的觀客，還是與日俱增，方興未艾。這是一件顯明的事實。在過去幾年中，著者曾在江浙平津港粵等處，參觀過許多比賽，教練過幾個球隊；而幾年來所得的印象，則覺得我國球隊，多數缺少基本動作，和科學方法的訓練。這也是一件顯明的事實。

上述兩種事實，可以算爲著者寫這本「籃球戰術」的原動力。

著者寫這本書的動機，是起在民國十八年前的，不過因爲參考材料的缺乏，終未敢率爾執筆；經過兩年的工作，不過草成了一個大綱。而近幾年來籃球戰術的變化進展，卻因著者的猶豫，而增加了本書不少寶貴的材料。

這本書本來在二十一年春季已可付印。但著者在二十一年一月二十五處由蘇州赴上海，住

在閩北的儉德會內，直到一月二十八號晨，赴法租界訪陳君福榆，流連終日，待黃昏返儉德會的時候，華租界的交通業已斷絕，只得退回陳君寓所。連着幾個月，閩北就被槍砲炸彈包圍着。著者的行李，和本書稿件，當時都未取出。直到四月中，著者客居首都時，始由周壬林律師，代為檢出，行李大多遺失，幸殘稿尚存。又經數月之整理，始克編成。

著者作本書的目的，大約有三，就是：（一）要將籃球的科學方法介紹給球員，（二）給籃球教練做一種有用的參考，——因此本書多是由客觀方面立言，將各種不同的方法，盡量介紹，而並不是專重於合乎某種球隊或某種教練的方法，——（三）給體育學校學生做參考或教本。

本書的一部份，是參考美國體育雜誌和籃球書籍，再酌量我國球隊情形而下筆的。另一部份，則得之於幾年來的觀察和訓練球隊的實驗。

俞 杰二十二年八月二十二號於南京中央軍校

目次

第一章	緒論	一
第二章	教練須知	二
第一節	當因材施教	三
第二節	當有耐力	四
第三節	當使練習有興趣	四
第四節	當嚴督球員仿效實行	五
第五節	當知球員心理	六
第六節	當鼓勵球員運動道德陶冶球員性情	七
第七節	當有預定的日程	七

第八節 當依時到場……………八

第三章 球員須知……………一〇

第一節 對於科學方法的基本訓練要有信心……………一〇

第二節 捐棄自私心……………一二

第三節 涵養性情……………一二

第四節 怎樣應付自己的不鎮定……………一三

第四章 球員的衛生……………一六

第一節 嚴定規則不如養成習慣……………一六

第二節 飲食……………一七

第三節 起居……………一八

(一)服裝用品 (二)沐浴 (三)睡眠

第四節 急救術……………一九

(一) 足的保護 (二) 膝部 (三) 手指 (四) 出血 (五) 腫脹

第五章 隊員和地位的選擇

第一節 精神和物質

第二節 位置

(一) 中鋒 (二) 前鋒 (三) 後衛

第六章 個人進攻術

第一節 接球法

第二節 傳球法

(一) 雙手齊腰送傳法

(二) 單手腰旁送傳法

(三) 交球傳球法

(四) 胸前推傳法

(五) 反躍傳球法

(六) 推拍傳球法

(七) 雙手肩旁傳球法

(八) 雙手頂上傳球法

(九) 鈎腕傳球法

(十) 單手急推傳

法

第三節 運球法

目次

三

六〇

一一一

一一三

一一三

二二六

二二六

四〇

(一)運球技術 (二)用法

第四節 停住……………六五

(一)跳前停住法 (二)跨前停住法 (三)側身停住法

第五節 轉身法……………六九

(一)向前轉身法 (二)向後轉身法

第六節 誘敵法……………七二

第七節 乘機襲入法……………七三

(一)速度要有變化 (二)方向要有變化

第八節 擲籃法……………七六

(一)關於球的高低問題 (二)太過和不及 (三)偏左或偏右 (四)碰板和不碰板的問題 (五)擲籃時

離開籃的遠近問題 (六)球上的旋轉力 (七)用一隻手擲或兩隻手擲

擲籃方法 (八)雙手拋擲籃法 (九)雙手推擲籃法 (十)雙手拋推擲籃法 (十一)推拍擲籃法 (十

(二) 單手或雙手肩旁擲籃法 (十三) 鈎腕擲籃法 (十四) 近籃托擲法

第九節 擲罰球法……………九一

第十節 跳球法……………九四

第七章 全隊進攻術……………九七

第一節 突然的進攻……………九八

第二節 佈陣進攻法……………一〇〇

(一) 破牆防陣法 (二) 破一看一陣法

第三節 蔭蔽的原理……………一三二

第四節 十秒鐘規則和待機而進……………一三三

第八章 中鋒跳球佈陣法……………一三五

第九章 擲界外球……………一四八

第十章 個人防衛術……………一五五

第一節 地位……………一五七

第二節 姿勢……………一五九

第三節 方法……………一五九

第十一章 全隊防守術……………一六四

第一節 聯防佈陣法……………一六四

(一)就地佈防法 (二)視球移防法

第二節 一看一法……………一六七

(一)不指定對手法 (二)指定對手法

第三節 避免蔭蔽法……………一七〇

第四節 對付佈陣進攻法……………一七一

第五節 對付按兵不進法……………一七二

第六節 防界外球法……………一七三

第七節	擲罰球時的防法	一七三
第十一章	偵察敵情	一七五
第十三章	比賽臨陣前後	一七七
第一節	比賽的將臨	一七七
第二節	比賽的當日	一七八
第三節	比賽開始後	一七九
第四節	關於替補員	一八〇
第五節	前半時終了休息時	一八一
第六節	比賽終了後	一八二
第十四章	出征須知	一八三
第十五章	竹頭木屑	一八五

籃球戰術

第一章 緒論

籃球規則開明宗義第一節，球賽概略上說：「籃球為二隊對賽之遊戲，每隊隊員五人，互相傳球，而以擲球入本籃為目的。擲入次數，愈多愈佳，同時且須防禦敵人，勿令得球擲入敵隊籃內。」由此看來，可知研究籃球戰術，就是研究如何能使在場五個球員的個人技術，和全隊合作，達到一種理想的發展，以求在比賽時候，能够多將球擲入本籃；并且同時防禦着敵人的擲球入敵隊籃裏去。

現在因為各方面鈞心鬪角的研求，籃球訓練方法，可謂已到了機械化的地步了；全隊動作，應當如同由一只發動機下出來一樣純熟，方可以決勝球場。幾年前單槍匹馬一人猛幹的英雄，在今日嚴密佈防之下，早已失去了活動的餘地；個人平日擲籃，雖能百發百中，進攻時若沒有聯絡，不能

攻破對方防線，即一些都不能施展出來了。使籃球戰術機械化，也非難事，要說難，恐怕就難在不肯認真去做，或不屑去做，能注意及此——認真做試試看——者，天下無難事矣。

以下十幾章所講的，都是根據科學方法，將籃球戰術訓練成爲機械化的方法，一步步的說出來。讀者如能虛心認真，一件件的從頭做下去，由純熟而使習慣成自然者，則造成一個理想的球隊和球員，是可以預卜的。

第二章 教練須知

科學的籃球戰術訓練法，必須將純熟的技術，養成每個球員以至全隊的一種第二天性，——習慣；——倘若球隊是一部機器的話，教練就是造這部機器，用這部機器，和管理這部機器的人。其所費的心血，必當較任何球員為巨。同時因為教練個人的一舉一動，常能使球員模仿，因而影響着球員的行爲，所以也要十分小心謹慎，方能收事半功倍的效。下面是幾件教練應該知道的事情。

第一節 當因材料施教

各個教練的訓練方法，是決不能完全一致的，攻守陣法，更是不能相同。關於這點，並沒有人可以反對。不過有一點值得我們注意的，就是一個教練，在計劃他所要用的方法以前，先應當將他的球隊的環境，理想敵，和球員的狀況等，考慮一下，以定其用什麼方法頂合算。那就正合着西諺所云，