

189161

基本館藏



最新籃球

訓練法

徐鑣著

上海勤奮書局發行

引言

籃球運動，爲一八九二年美國麻省春田大學國際青年會訓練學校教授那司密斯博士 Dr. James Naismith 所發明。氏有感當時秋季有足球運動，春季有壘球及田徑運動，而冬季室內運動，尙付缺如，於是乃有籃球之發明。氏當時以桃籃爲籃圈，足球爲球，規則至爲簡單。球場劃分爲數區，有如今日之女子籃球運動，其後逐年修改而隊員亦由九人而七人而演進至今日之五人。此種運動，傳播至爲迅速。短期內，即傳入我國。近來歐洲各社會主義與新民主主義國家，普遍風行，最近人民政府亦選派代表隊訪問歐洲各先進國家，獲得國家榮譽。實以籃球的運動，是一種教育。在籃球的遊戲裏面，他是一種社會生活的訓練，可以學習處世、接物、待人的方法，他是一種道德的訓練，他有陶冶人格和品性的功能，他又是一種智力的訓練，他可以發達創造力，並有應付環境的能力，他又是一種健康的教育，他不但可以發達官能，並且可以養成衛生的習慣。他又是技術的訓練，他能使人觀摩球藝，足可作爲娛樂的工具。所以從事籃球運動，不但可以豐富個人的生活，而且可以更好的鍛鍊服務廣大人群的能力。將來對於國防事業，生產勞動及其他各種建設事業，都有重大的積極意義與作用。自從人民政府竭力提倡國防體育以來，各機關團體學校體育活動普遍展開。惟以缺乏優良指導，技藝殊少進步，影響興趣至大。而籃球參考書籍，書坊間亦不多見，本人在大學體育師資訓練機關，教學此項運動，近二十年。暇時參閱

[2]

國外圖書雜誌，對於籃球運動，殊多珍貴資料，更加以過去經驗，教學心得，草成此書，其中不妥之處定多，尙祈有道，多多指正，毋任感荷！

徐鑣脫稿於國立南京大學體育系

最新籃球訓練法目錄

第一章 傳球.....	一
第一節 傳球的技術問題.....	一
第二節 接球.....	二
第三節 傳球的種類.....	三
第四節 傳球練習法.....	六
第五節 傳球訓練要領.....	九
第二章 運球.....	二
第一節 運動的技術問題.....	二
第二節 運球的時機.....	四
第三節 運球訓練要領.....	五
第三章 擲籃.....	七
第一節 擲籃心理上之要素.....	七
第二節 擲籃技術上的要素.....	八
第三節 擲籃的方法.....	〇
第四節 罰球.....	四

第五節 擲籃要領	二六
第四章 身體和足部動作	二九
第一節 迅速的起跑	二九
第二節 急停	三〇
第三節 轉身	三一
第四節 欺誘的動作	三八
第五章 個人防守法	四一
第一節 防守的要素	四一
第二節 防守的方法	四四
第三節 防守拿球的對手的方法	四六
第四節 監視樞紐進攻的對手方法	四九
第五節 防守不拿球的對手的方法	五一
第六節 一人防守二人的方法	五三
第七節 調換防守對手的方法	五四
第八節 特別防守法的個人防守法	五八
第六章 團體防守法	六二
第一節 防守的原則	六二

第二節	個人聯防法及其利弊	六五
第三節	五人聯防法及其利弊	六七
第四節	區域防守法	七〇
第五節	分區防守法及其利弊	七一
第六節	球區防守法及其利弊	七四
第七節	迅速防守法	七六
第八節	四人防守法	七七
第七章	個人進攻法	八〇
第一節	嫻熟個人進攻的方法	八一
第二節	怎樣巧爲應用嫻熟的基本技術	八二
第三節	善用戰略	八五
第四節	全隊合作能力	八七
第八章	團體進攻法	八九
第一節	陣路方法的重要和演進	八九
第二節	普通進攻的原則	九一
第三節	進攻指導要點	九四
第四節	迅速進攻法	九五

一、遠傳進攻法	二、直線進攻法	九六
第五節 遲緩進攻法		九八
一、交叉進攻法	二、阻礙進攻法	三、邊線進攻法
四、遠擲進攻法		九九
五、樞紐進攻法	六、連續進攻法	九九
第九章 籃球隊訓練的方法		一〇九
第一節 籃球的組織		一〇九
第二節 指導		一一二
第三節 團體聯絡方法的指導		一一六
第四節 身體上的指導		一二一
第五節 比賽時球員應有的心理		一二二
第六節 籃球比賽的要點		一二三
第七節 籃球隊出征的問題		一二六
第八節 籃球隊訓練日程的編排		一二七
第九節 比賽時期的練習		一三〇
第十節 教練員對於比賽的策略		一三一
第十一節 對於敵隊的偵察		一三九

最新籃球訓練法

第一章 傳球

現代籃球的運動，可以說是傳球的遊戲，因為整個遊戲，大半是傳球的動作。傳球的巧妙，不但使對手不易搶奪，並且傳球的技巧和進行的迅速，可以造成投籃的機會。所以進攻的方法，是靠着傳球而進取，藉傳球而聯絡，要有好的傳球，才易得分，所以傳球是籃球遊戲進攻最基本的動作。

第一節 傳球的技術問題

傳球的作用，要使球迅速傳出。在中途的時候，不會被對手所搶截，並且穩妥的達到隊員手上。那就要靠着傳球的技術，傳球的技術，要有靈敏的判斷所處情形的能力，而傳給適當的人。傳時要準確迅速而不廢時，並且知道什麼時候應傳出，什麼時候應收留不傳，變化欺詐的或實在的動作，以完成達到傳球的目的。現在籃球可以說是傳遞的遊戲，善於傳遞的，是制勝的最大原因。傳時的技術，是要快和準，快則不易被對方所截取，準則易接，不易錯誤。我們更應知道，傳出的球，速度大，所用的力量也大；因為太求速度，往往發生兩種錯誤。第一力量大，接者不易接；第二速度太大，往往失去準確；所以

如何體察接者能力，使速度與準確雙方顧及。假若速而不準，寧可先求準而後求速。在傳球時，我們應知怎樣傳，同時要怎樣接，要能夠傳，才容易接；能夠接，才有傳球的機會。所以傳球的技術，是和接球有聯帶的關係，未傳球要先研究接球的方法。

第二節 接球

籃球是一種團體的遊戲，團體的聯絡，是在於傳球和接球；但是接球，不但只限於接本隊的球，就是對隊傳的球，也要截接，才能反守為攻，所以接球的技術，無時不應用，若無接球的能力，則無擲籃和傳球的機會。接球不但要兩手伸向前去接，同時還要跑向前去接，因為向前接，可以減少傳球的距離，使對手不易搶截，接球時，眼要看球接到手裏；但眼不應專注於球，同時眼當注視球場的前面，以預備接球後的傳球。接球手和全身的肌肉，都要放鬆。身體要保持平衡，膝要屈曲，手指要分開，手掌微凹，兩手平行，肘應屈。球接到時，應用手指將球合攏握住，隨球勢向後略縮，不但可以減少球的反彈的力量，並且可以預備迅速傳球或擲籃。接球時，不可用掌的後部及用身體幫忙接球。接球時，手指因球的高低方向而不同，高球手指應向上，低球手指應向下，體旁的球，手指應向側。所以理想的接球，每球都應接到，但是普通失球的原因，由於接球的錯誤，大半眼不看球或姿勢不對，如手不分開或手不往後縮。至於傳球的錯誤，如方向不對，太高或太低，太前或太後，傳球太急，速度太大，或者球的旋轉太多等等都足以影響接球。接球

時，身體應稍低蹲，以便立即傳球，若接球和傳球的動作，能夠同時，則效力更大，所以接球的技術不但要能夠接着，而且要迅速的傳出。

第二節 傳球的種類

傳球的應用，因距離的遠近應用的不同，為求準確和迅速以對付環境起見，種類很多。如當遠距離的傳，就需要鈎腕傳球的方法，當對手介於接球人的中間，就需要反彈傳球，在旋轉之後，則需要腰部傳球，因為傳球的種類不同，方法和應用也各異。茲將各種傳法及用途等分述於下：

一、胸前傳球法 此種傳球，快而且準，在短傳中最常應用，在迅速進攻及對付區域防守法，常常用此種傳法。傳球時，足應前後分立或左右開立均可，持球於胸前，利用手指手腕和臂迅速向前伸的力量，將球推出；兩手和身體隨即往前，後足同時伸直，以增加推球的力量，球向接球的胸部傳出。

二、單手腰前傳球法 此種傳球，常因在轉身之後，或接球迅速傳出，或在對手前來搶球時，往旁邊跨一步，然後由對手，手下傳出；傳球時，先係兩手拿球，然後以一手使球往後，手指完全在球的後面，而助以手腕，使不至掉下，膝曲體蹲，手直往前伸，向着對手的腰部傳去，同時足要向前推，身體隨球向前。

三、兩手腰前傳球 此種傳球，應用在轉身之後，或接低球而迅速傳出時，並常用於

阻擋進攻法，即在破第一道防線，或樞紐進攻法，或邊線阻擋進攻法，或交叉進攻法等，均可應用。傳球時，兩手屈腕拿球在旁腰，前面的手，靠近體前，肘屈。後面的手肘往後屈，由肩足之前，利用急伸手指和伸腕的力量，向前將球推出，手掌向上，傳後身體和手隨球的方向而進。

四、單手肩上傳球法 此乃遠距離傳球法的一種，多半用於在籃下的守衛，傳給在中線的前鋒，或在相當距離而無人監視的前鋒。傳法一如棒球的擲球；傳球時，兩手迅速將球向肩上游動，然後用一手托球肩上游，肘稍屈；傳時，手和臂用力往前推，身體和足隨球向前；擲出時，手指用力前推，手掌向下，使球往後旋轉，並使球平直而快。

五、兩手肩上傳球法 此種傳法，為短距離或中距離的傳法，在迅速進攻時，球在肩上游到，即可用此法迅速擲出。傳時，兩手拿球在肩上游，身體側向，兩肘屈，若球在左肩上游，則右手在上，左手在下。傳時用手指、肘、和腕迅速的推伸，球離手後，身體和手應即隨球前進。此種傳法，左邊應當練習，因右手用鉤腕傳法，亦可傳出，在左邊籃下得球或在場之左邊，亦當在左肩上傳球，較為便當。

六、鉤腕傳球法 此種傳法，大半應用在對手靠近防禦者，而其他傳法不易應用，或欲傳給遠距離的隊員，或被迫邊線傳回場中，或中鋒跳球而用迅速進攻法時。鉤腕傳球法有兩種：一是跳起傳球法。若對手前來搶球時，迅速即用右手拿球，手指分開，挾球在腕節的中間，應用右足向後迴旋之時，腰向對手，左足起跳，同時在空中轉身，注視所欲傳

球的隊員，右手向後直伸，繞一大圈，球擺動至最高點時離手，球由手指尖滾出，腕和手指在球要離手時往下轉，使球不高飛空中，而有往下的趨向。球傳出後，身體向傳出的方向下地，兩膝須屈曲，以便起跑。還有一種立定傳球法，不須跳起；傳時，左足向前進一步，同時右肩降低，身體重心移向後方，右手持球擺動至最高點離手，一如前法。但此種傳法，中途不傳時，可將左手壓在球上即得。

七、彈地傳球法 彈地傳球的作用，就是要傳球給在對手後面的球員，在界外擲球，向籃進攻，攻破第一道防線及區域防守，均可應用。彈地傳球，用一手兩手均可拿球，如胸前傳球，均可。彈球的地點，約在敵手足旁約六吋處，將球反彈，而使球彈起的高度，適在接球人的腰部。彈地傳球，又分兩種：（一）遠傳。在較長距離彈地傳球，要使球迅速，則當使球有向下和向前旋轉的力量。彈球的地點，接球比傳球的近。（二）近傳。在近距離內彈地傳球，要使球易於接牢，則當使球往上和往後的旋轉，球彈過對手後，則速度較慢，彈球地點，傳球的比接球的近。

八、推拍傳球法 此種傳球，是短距離的傳法，當對手靠近，或被緊隨監視時，為避免成爭球或迅速進攻起見，而應用此法。傳時，應在腰部以上，在球將近身體時，應即將肘和腕，迅速前伸，兩手應靠近，用手指將球推拍，好像排球的傳球，兩手比一手較準。其他各種特別傳球的方法很多，不能一一枚舉，然那些傳法，不能普遍應用，或以體格和能力的關係，或以特別進攻法的和對付防守法的應用，若用的得當，亦可以應用，然

不是普通和標準的方法，所以不列。

第四節 傳球練習法

傳球的練習，應有一定的方法，才能迅速的進步，並且要注意到實際的應用。普通傳球的練習，是按照能力而不同；但是開始，總是傳球的方法和姿勢的練習，然後才注意實際應用的練習。

一、方法和姿勢的練習 無論那一種傳球，應先作方法和姿勢的練習，然後才能實際應用的練習。方法和姿勢的練習，就是先對於各種的方法和姿勢，有了相當的觀念，和技術的習慣，對於此種練習的方法和應注意的要點，特舉如左。

(一) 要先明瞭各種基本的動作和應用。

(二) 每一動作，要做到準確，以養成良好的習慣。

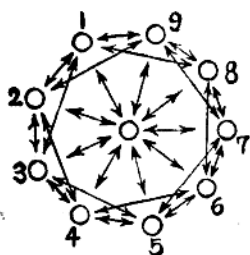
(三) 每次練習，應集中注意和保持興趣，所以每一次練習，越有興趣越好。保持興趣的方法，要使每人深切的明瞭動作的重要，非達到養成習慣不止的心理，隊形應當變換，或用比賽的方法，或可與其他基本方法，一同練習；不論如何，應因能力而施教，以達到嫺熟傳球技術的目的。

傳球的練習，應有一定的隊形，才能夠練習姿勢和通常的方法，因為傳球的種類不同，應用各異。練習的隊形，有圓形，半圓形，兩排，兩行，單行縱橫等不同的隊形。隊

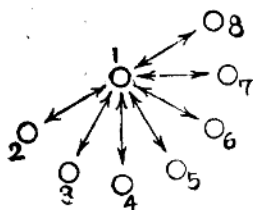
形的距離，因為傳球的性質而不同，遠傳則距離稍大，近傳則距離接近。茲將練習傳球的隊形和應用傳球的方法，略舉如左。

甲、圓隊形 圓隊形即各隊員繞一圓形傳球。練習的方法，可分幾種：（一）交叉傳球如圖（一）。1 傳給 3；3 傳給 5，以下類推。或者當 1 傳球給 3 時，傳後加上一個動作，即 1 跑至 3 處，3 傳球至 5 時，隨即跑至 5 處，如此類推，或用相反方傳。此種隊形，適合練習胸前傳球，肩上傳球，腰前傳球，彈地傳球，鉤腕傳球等。（二）圓圈傳球，指一人立中心，行向內向外傳球。或循圓圈向左右傳球，傳的種類與前同。

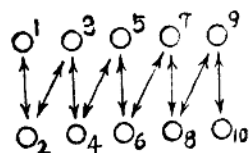
第一圖



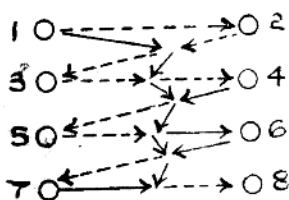
第二圖



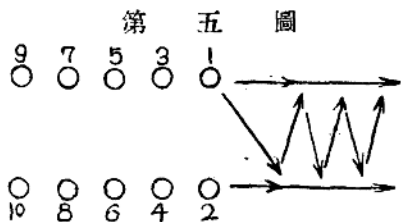
第三圖



第四圖



圖



圖



乙、半圓隊形 如圖(二)傳法，1將球給傳2，2再傳回給1，然後1再傳給3，依次傳至8時，1至8旁，2至1本來的地位，傳法如前，可以練習各種傳球法。

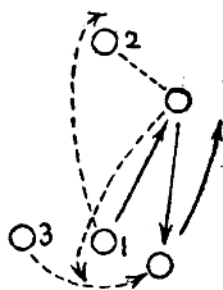
丙、兩排隊形，如圖(三)。兩排隊形傳球法有兩種：(1)立定傳球。傳法，由1傳給2，2傳給3，依此類推；各種傳法，均可練習。(2)行進傳球，如圖(四)，由1傳給2，當1傳球時，2向前接球，1傳後跑到2的原位置，2傳給跑出來接球的3，然後跑至3的地位，依此類推。

丁、兩行隊形 如圖(五)。由1傳給向前跑的2，2再傳回給1。如此互傳跑至目的地後，再傳回給3和4，此種傳法適合於胸前彈地等傳球。

戊、單行穿梭隊形 如圖(六)，單雙數各成一單行對立，傳法由1傳給2，2上前接球後，傳給3，1傳後跑至對行末尾站立，依此循環不斷傳球。

己、三角傳球法 如圖(七)，1傳球給2，隨即向2的後方跑。2接球後傳球至3，隨向3後跑，3接球後再傳至1。如此三角穿梭跑傳球，跑時應擦身而過，養成阻礙

第七圖



進攻基本技能。

二、傳球應用的練習 練習傳球，就是爲着實際的應用。所以對於傳球有了相當的技術，應即作應用的練習，那所練習的技術，才能實際的應用。茲將傳球應用的練習方法，條舉如左。

(1) 要怎樣應用，就要怎樣練習，所以技術應趨於快和準，隊形要趨於實際的應用。

(2) 應用的練習，皆重在適合遊戲實際的情形，許多技術的練習和遊戲實際的情形不同，所以練習的技術，不易應用，因此在練習傳球的時候，要和遊戲的情形一樣。

(3) 練習是爲着應用，所以練習的隊形，應適合於進攻的方法和陣勢，那所練的，就是所要應用的。所以陣勢是複雜的，可以分析進攻的方法，同時可以把基本和陣勢練熟。

第五節 傳球訓練要領

傳球的要領，就是要指出傳球最重要的地方，和普通一般的錯誤；所以除要明瞭各種的傳法以外，要怎樣使傳球進步容易發生很大的效力，達到傳球盡善盡美的地步。

一、傳球的秘訣，是在快而準，快才不會被對手所截搶，準才不至於失誤。

二、傳球要快，快有兩種。一是傳快，就是動作迅速，在接到球時，立即將球傳出。二是球要快，就是力要用得當，使球能夠接到，切不可急和重。因爲急和重的球，不容易接牢，球在空中，要平直，不可成拋物線或曲線，因爲那樣，球在空中的時間長久，很容易被人搶截。

三、傳球要準。準是所傳的球，不要太高和太低，偏左偏右亦不行。傳球的球的高度，總要在腰部和胸部；傳球要傳在接球的人的前面，否則球不是接不到，就是接不牢，此乃普通傳球的標準。然傳球還要注意接球人的應用，就是當近籃要擲籃時，傳球不妨稍高。若要用於轉身，則不妨稍低。若不注意接球人的應用，則接球的人雖可接到球，但是應用費時，不無遺憾。所以傳球要準，就是要適合接球人的應用，才能夠盡善盡美。

四、傳球要看時機。有機會就要迅速將球傳出，沒有機會，就不要亂傳；有機會而不傳，坐失良機；沒有機會而傳，則容易失去。所以傳球的機會，就是在無人看守，或脫逃對手監視，或有機會擲籃的時候，切不可傳給站立不動而被對手緊隨的隊員。

五、傳球要有變化。傳球不但要熟練各種的方法，並且還要多多變化，使對手不能猜想傳球的方向，如此才不易搶截。平時可用假誘的動作，聲東擊西，或球將傳出，忽見接球的被對手監視，應能隨即停傳。

六、訓練是爲着要應用。所以練習的時候，要合於遊戲的情形，要快而準的傳球，快跑的接球，切不可站立接球。