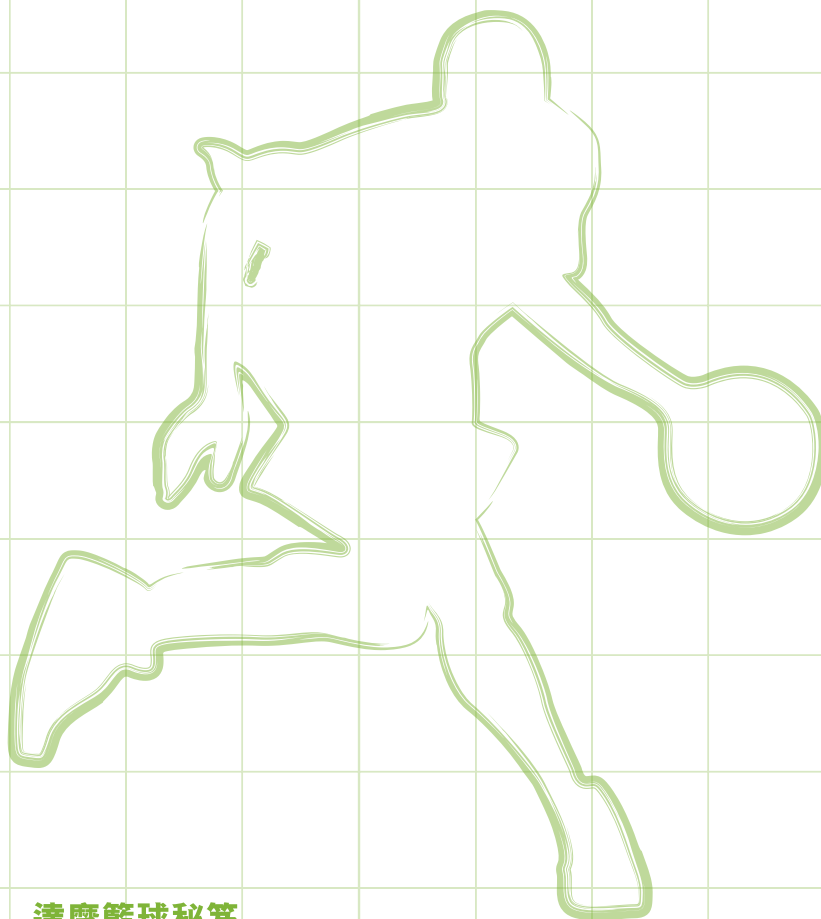




劉嘉豪
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練
現任深籃體育會總教練
<http://slamsports.weebly.com>

籃球秘笈

每人都有不同的打球風格和技術，就像功夫一樣有各門各派，走遍港九新界球場後，相信總可以學到一招半式，只是絕技的出處為何？又是否已有名字？又或者你才是招式創辦人？



達摩籃球秘笈

縱橫球場的前輩應該會聽過或看過「達摩籃球秘笈」。此秘笈收集了NBA頂尖籃球高手的個人拿手絕招，一共十四人，共七七四十九招。例如有Kobe Bryant那如勝利女神高舉火炬的「擎天搖擺」；Grant Hill那如一段迷人的樂曲，讓對手含笑而去的「響蛇吐信」；Allen Iverson那如貓戲老鼠的「野牛擺尾」等，這些獨特的名字，獨特的招式，有朝一日都可以成為我們的個人技術，本篇介紹一些著名「絕技」，望能拋磚引玉！

「捕風捉影」

這是一個無球進攻跑位的動作。意思比喻虛空不實、無事生非；或虛幻無實，難以捉摸。我們要運用速度、靈敏、變向和對抗去做一些無球繞切、突然彈出、借力打力的動作擺脫防守去接球進攻，熟練的跑位令對手無所適從。

「無影插花」

顧名思義就是運球的動作，「插花」就是跨下運球。這是一個速度快並能做出三次跨下換手換腳運球再急停投籃之技。第一次跨下運球是緩衝動作，第二次跨下運球仿切目的是使對手重心不穩，第三次跨下運球是收步急停投籃，對手只能目瞪口呆地看球射向籃框。

「鬼之切入」

一種由慢突然變快的運球切入動作。先記住心法：右腳踏右，身體拉回，發力彈出。我們先要練好急停再衝的運球，即在快速運球前進中，前腳突然「剎車」，重心轉移到後腳再立刻發力彈出，趁防守者剎那間下盤不穩，再加速切入上籃。

「萬箭穿心」

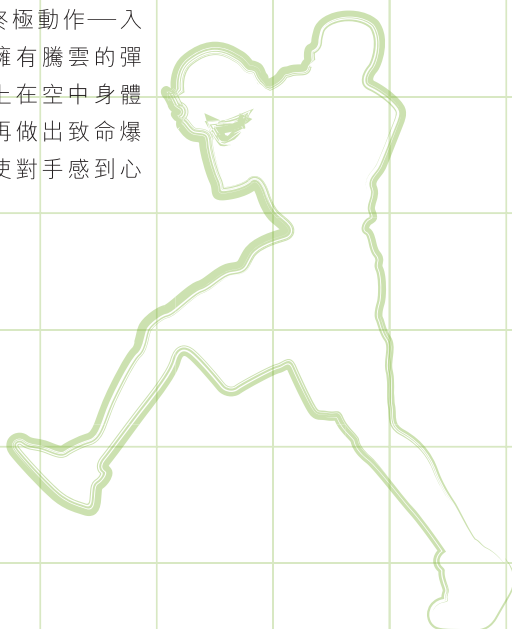
這是一種射籃動作，無論在哪一個位置面對有防守或無防守都有高命中率的投籃，令對手真的感受到萬箭穿心的痛和無奈。在投籃前先要做一個動作去令防守者不知你何時投籃，面對對手以極快的步伐左右來回運晃三次共六步（虛招），最後由左或右腳靠前收步急停投籃。

「龍之旋轉」

簡單地說就是運球中用前轉或後轉身過人的技術。但我們要做出「龍旋轉」就要再下點苦功，因為這是過二人之技：這招將對手重心騙向左或右邊，突然轉向，向右或左轉身過人後再加速運球，再有對手上前防守就迅速用一次運球轉身收球上籃擺脫對手。這是一個充滿速度、敏捷的動作。

「飛龍在天」

進攻技術的終極動作——入樽。我們要擁有騰雲的彈跳能力，加上在空中身體的平衡度，再做出致命爆發的一扣，使對手感到心寒。



「隔山打牛」

本招是為無球或持球的隊友做單擋。球員要做到不露痕跡地突然出現為隊友作單擋掩護，要有冷靜的頭腦、銳利的觀察，這更能顯出隊友之間天衣無縫的合作！

「漢堡神偷」

顧名思義就是偷球的技術。一個出色的偷球者必須要能做到閱讀每個球員的習慣性動作，這些動作包括他們慣用的招式和不同情況下處理球的方法。例如在對手運球中就要用耳聽每一下運球的輕重聲，用眼去看運球的高低節奏，再數拍子，就會發現每個球員的慣常動作，就能找到時機決斷偷球。

「地動不移」

地動了為何不移？這是說防守搶位的技術。例如防守時比對方早一步搶到進攻路線，預知對手的方向及進攻力量並阻止他的進攻，我們要練習到下盤結實穩固，坐下來等對手撞過來而造成進攻犯規。

「火鍋之手」

狠狠地請對手吃麻辣火鍋，就是將進攻者的射球打下來。能做出這動作我們需要準確地找出投籃者的出手點。每個球員都有屬於自己的出手點，在某個時間某個動作就會出手，所以作為「火鍋之手」必須要集中精神、觀察、解讀、分析投籃者的動作，將投籃動作看成慢速播放電影般一格一格出來，找到出手點就無情地蓋下火鍋！

全面性訓練

如果想練成上文的絕技，拿著籃球到街場打是不夠的，我們需要全面的系統性訓練。在街場上「鬥牛」只能練習到某一些東西，且還要看對手的水平。全面性訓練包括：籃球基本技術訓練、重量訓練、平衡訓練、爆發力訓練、彈跳力訓練、心肺耐力訓練、柔軟度訓練、休息和營養吸收等。一個全面的訓練，對動作的準確性、力量、技巧都不會錯，半桶水的技術除練不成絕技外，還會增加受傷機會。🌱

