



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>



比賽訓練法(上)

早前我們也探討過不同時期的教學法（幼年、青年及成年），今次我們將教學中重要的一環——模擬比賽訓練這部份進行更深入的探討。

甚麼是模擬比賽訓練

模擬比賽訓練是指教練運用全場五對五比賽去全面提升球員的比賽能力和組織力。

了解模擬比賽訓練

進行模擬比賽訓練的目的就是把球員的體能、技術和戰術結合起來進行同步訓練。球員要有掌握比賽能力，需要在比賽中或最接近比賽的環境中獲得，所以在教

學中，球員能通過模擬比賽訓練提高球員觀察力、判斷力、預知力和創造性地運用技術和戰術的能力。

模擬比賽訓練的設計不是為了分勝負，而是要球員把更多的注意力集中在過程中，培養與隊友之間的溝通，增進彼此合作，一起找出不足，再想想如何改善及提升。在球隊訓練中，全場五對五模擬比賽訓練的時間佔訓練計劃很大比重，充分證明模擬比賽訓練的重要性，所以我們要合理安排、精心組織和實踐模擬比賽訓練，從而提高訓練質素。

模擬比賽訓練的精點

1. 將體能訓練所得來的身體質素轉化為比賽能力，即是運用速度、力量、靈敏等質素與對手對抗，在體能上提升，從而提高對抗能力，使技術和戰術得到充分發揮。
2. 將技術訓練中每個球員所掌握的技術動作轉化為比賽技術，在千變萬化的比賽情景下，提升球員觀察、判斷力，捕捉最準時機去進攻及防守，增強技術發揮的穩定性。
3. 將球員所掌握的進攻及防守方法轉化為運用戰術的能力。培養球員根據比賽的情景，從一種戰術轉化到另一種戰術，從一種配合轉化到另一種配合，完全掌握進攻及防守的速度轉換、比賽節奏控制，從而提升球員的應變力。
4. 培養球員的比賽時間感覺，提高控制比賽的能力。比賽規則有3秒、5秒、8秒、24秒，比賽訓練可培養球員根據比賽時間去採用相應的技術控制比賽的能力。時間感覺能力是球員重要的技能，而這技能就是通過模擬比賽訓練培養出來的。
5. 提高組織和調配陣容的應變能力。球隊有先發球員和替補球員，在高強度的比賽中，球員會出現疲累、多犯規、技術發揮不穩定、甚至受傷等，教練因應不同情況及時調配，讓球員能保持積極性，發揮整體實力及鬥志等，這都是在平時模擬比賽訓練培養出來的。
6. 提高球員對比賽的適應力，在比賽前可以先了解對手的實力和戰術打法，了解比賽場地等，教練盡量在模擬比賽訓練中模擬對手的打法讓球員進行訓練，使球員早已有一定的適應力。
7. 在模擬比賽訓練中培養球員勇猛頑強的鬥志和拼搏、自律能力、團結合作精神等，以及適應服從球證的判決，尊重對手的道德品格。

模擬比賽訓練的種類

教學比賽

這是訓練中教練有計劃地安排模擬比賽訓練。教學比賽可以運用課堂的部份時間或全部時間進行。例如，有15個球員分別組成甲乙丙三隊同時在一個籃球場進行三隊對抗賽，在30分鐘內進行比賽，每10分鐘一節，每節得分最高的一隊獲勝。能讓球員可以充份地將課堂所學的技術運用出來，培養球員間的合作和溝通，所以教學比賽對球隊的技術、戰術運用和比賽風格起了重要作用。

體驗性比賽

體驗性比賽是在完成某一技術訓練後，用來檢視及測試成果的一種比賽訓練。教練可以邀請幾隊球隊來進行體驗性比賽（友誼賽），與不同技術、戰術打法和比賽風格的球隊作賽，面對實力高於或接近水平的對手更能累積更多比賽經驗，獲得更好的訓練效果。記得比賽前要有具體明確的任務要求，在過程中務求要完成，不要把勝負作為衡量檢察體驗性比賽的唯一標準。比賽結束後教練和球員要認真總結，檢視比賽中出現的問題，再回到訓練中就體能、技術或心態進行提高和改善。

熱身賽

熱身賽就是正式比賽的實際演習，全面檢查大賽前各方面的準備情況。為了使球員了解比賽對手和適應比賽環境，提高球員心理穩定性和身體機能的適應能力等，教練可以安排針對對手的專門模擬比賽訓練，並安排到比賽場地進行熱身賽，這些都要早在一個月前進行，因為尚有時間解決在比賽中發現的問題。球員能進一步了解比賽對手、適應比賽環境，都會讓球員在生理、心理和技術上達到最佳的狀態。

下期預告：一個全面的籃球模擬比賽訓練方法究竟可以有多少種呢？可以怎樣在有限的資源裡作全面的模擬比賽訓練？下期讓我們繼續探討。👉