



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(下)

今期我們會繼續探討籃球模擬比賽訓練方法的種類及如何在訓練中全面實行出來。

### 模擬比賽訓練的種類

每次的模擬比賽訓練都要根據比賽中的情景、對方的特點和一些常在比賽中出現的情況及技術進行針對性的模擬訓練，所以球員在訓練時的心態必須認真，集中去投入訓練，務求要營造到與實際比賽更接近的情況。

#### 1. 模擬比賽環境

每場比賽的地點和時間都有所不同，球隊應該盡量安排在打比賽的場地及與正式比賽時間一樣的時段去訓練或進行熱身賽，並按著正式比賽的規則、休息時間等進行，讓球員預早適應地理位置、時間或氣溫條件，從而提高球員對比賽環境的適應能力。

#### 2. 模擬比賽對手

自古以來都是知己知彼百戰百勝，我們需要在比賽前去了解對手，所以可以拍攝或收集對手的比賽短片和統計數據，整理及分析對手的主要進攻及防守戰術的優缺點、正選5個球員的技術優劣、主要得分的投籃區和投籃方法，最後是對手的進攻節奏及變化、調配的次序等。再回到模擬比賽訓練時，我們要因應對手的打法，確定自己的進攻和防守對策，發揮優點，並抑制對手優點，再模擬對手的比賽打法，作針對性的訓練。

### 3. 模擬比賽的關鍵情景

每場比賽經常出現一些驚險緊湊的場景，如兩隊實力相當、分數接近、難分勝負的關鍵時刻等，所以我們要對這些場景進行模擬訓練，提升球員的認知、處境對策及應變力。

#### 模擬分數領先

如果比賽時間還剩下24秒，我們領先3分，並且有控球權，這時我們應該採用拖延時間的進攻策略，由控球能力最好的球員運球，並加多對傳次數，不投籃，盡量用盡進攻時間，保持領先優勢。如果控球權在對方手中，我們應該嚴密地防守，不應掉以輕心，積極阻止對手的3分投籃，切忌犯規，並積極搶防守籃板。

#### 模擬分數落後

如果比賽時間還剩下10分鐘，我們落後10分，心態上不要認定自己輸了，隊友間更應有足夠的信任。在技術上，一起先做好每一個防守，積極去衝搶每一球防守及進攻籃板，球員更要善用空間，多走位，多做擋，把握每次進攻投籃的機會，一球一球地把失分追回來。而每個球員在心理上要認定逆境是正常，只要我們集中一起面對處理，減少失誤，逆境會扭轉為順境。

#### 模擬分數打和

如果比賽時間還剩下20秒，雙方打成平手，我們控球就要控制進攻時間，要到完場前才投籃，不能剩下時間給對方進攻的機會。進攻中要有明確的打法部署，要全隊共識一致，行動一致，耐心地組織戰術創造給投籃準繩的球員處理最後一球，戰勝對手。如投不進，要打加時賽，要冷靜，減少失誤及切忌過早投籃。如控球權在對方手中，我們要嚴密防守，積極阻止投籃，找時機偷球打反擊快攻，爭取勝利，緊記不要犯規。

### 模擬比賽訓練的要點

球隊要根據計劃，按照不同訓練階段、訓練任務及內容，在體能和技術上提升到比賽的水平，創造屬於球隊的比賽風格。具體要點如下：

1. 每次的模擬比賽訓練都應該有明確的目標，如戰術應用和陣容調整，對球員的比賽作風、態度、體能、技術等都要有規範和具體指標。
2. 盡量準備一些工具去顯示時間、分數、犯規次數等，亦試找專業球證去判決，從而培養球員對時間及分數的感覺，提高比賽的控制能力。
3. 要在模擬比賽訓練中教導球員服從球證的判決，尊重球證、比賽對手和隊友，提高球員的品德修養。
4. 教練要認真、及時解決比賽訓練中出現的問題，根據球員的能力及表現去作出暫停、換人、調配陣容等。教練亦要有針對性地表揚及提醒，啟發和激勵球員。
5. 模擬比賽訓練後，大家要認真總結。運用球隊現有的資源，如攝錄器材去拍攝球員的動作及比賽時的錄像作資訊供球員觀看，去檢討及分析；用分紙記錄球員的不同數據，如得分、起手次數、助攻及籃板等，再作針對性的技術訓練去改善。
6. 建立模擬比賽訓練檔案，內容包括比賽訓練時間、次數、佔訓練的比重及數據、對手的資料和評述等，作為日後訓練的參考資訊。

模擬比賽訓練是在體能、技術和戰術訓練的基礎上，根據比賽中進攻和防守的對抗，針對比賽對手和比賽環境的具體情況去模擬出來的訓練法，球員要專注、集中去訓練，改善不足，再而提升球員全面的比賽能力，建立穩固的球隊風格，同時加強適應比賽對手和比賽環境的能力。🌱