



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>

教學法 - 幼年篇



在香港，一位全職籃球教練必須掌握不同類別的教學法。因為在小學、中學或大學、成人球隊、甲乙組等，訓練的方法、態度、語氣都不能用同一模式去教導。今次先探討球員幼年時期(小學或以下階段)應怎樣去施教。

學習動機

教籃球和教書一樣，我們要考慮的重點是如何引發球員學習的動機，先挑起他們對籃球的興趣，而不是用自己的意思去「強逼」球員要練得好。教練在教學方面要從樂趣化為教學去入手，不可太嚴厲乏味，抹煞孩子們學籃球的興趣，使他們不想再學籃球。

教練態度

訓練幼年時期的球員要從基本技術做起，有紮實的底層才能向上建構，基本技術重於一切。然而，教練不要誤會這代表沉悶又枯燥乏味的訓練，當提不起球員認真練習的態度時，基本技術會因為缺乏重覆練習而不紮實，所以教練必須學習多一些不同基本技術的訓練法，就算是教同一技術，如能預備多樣多變又有趣的練習，令球員能夠投入訓練。教練在教學時必須以身作則以積極、正面的嚮導推動籃球運動精神，在訓練時要用正面鼓勵的說話培育、教導球員，從小培育球員運動精神和建立正確的人生觀。

Whole - Part - Whole教學法

了解到幼年時期的球員集中力會偏弱，往往在不到10分鐘就會心散，這時教練須要不斷用正面的說話提醒球員不足的地方，在適當時候加添獎賞和處罰，讓他們體驗紀律，也要不厭其煩地重覆又重覆的示範動作，讓他們有足夠的時間模仿。要訓練球員更集中，教練要先在講解的說話上表達得有趣，吸引球員去聽，亦可加深球員對技術的了解，例如想教他們人盯人，可以為其取個別號一「蜜糖」，一提起蜜糖他們就會明白要貼住對方防守，不能被對手跑掉。最重要的是教練要將整個技術先全面教導，再將技術拆開為單一動作教導球員，當球員學懂每個單一動作後就結合起來全面地訓練，這就是Whole - Part - Whole教學法。教練亦可多點以遊戲為主的教學，讓球員從愉快中學習和體會，並增加其集中力。



遊戲式練習參考：

1. 運球搶球

目的：練習控球、護球、偷球

玩法：

- 1) 每人在指定範圍內控球，球員須一邊護球，一邊偷球。
- 2) 每人有2次機會。
- 3) 若有幾名球員被人偷球2次，裁判可將範圍縮小並繼續作賽；當剩下2人時可在中圈比賽。

規則：

- 1) 不可重運、走步、持球等違例。
- 2) 人或球出界、被偷球皆算失去一次機會。

2. 殺手射球

目的：讓球員在有壓力下投籃，調整投籃姿勢

玩法：

- 1) 在罰球綫約一米前排隊，直排。
- 2) 頭2位球員拿球。
- 3) A球員先投籃，如投入就拿回籃球快速傳給C球員投籃。
- 4) 如投不中就要拿回籃球再投直至入為止，但其間B球員已可投籃。
- 5) 如B球員比A球員先投入，即A球員輸了。如此類推。
- 6) 輸的一方要罰跑籃球場直至遊戲完結才跑完。

規則：

- 1) 不可同時一齊投籃。

球員體能訓練

在進行體能訓練時，需要特別注意球員成長期問題。根據成長期的發育模式，能力的發展在每段時期應有不同發展重點，必須配合每個年齡不同的發展重點去規劃一套訓練模式。幼年時期的球員較易提升技術方面的能力，所以建議讓球員多接觸球，一方面讓球員學習籃球技術層面的技巧，一方面配合基礎的肌力以及敏捷性訓練，此時期的訓練不必過於複雜，重點是要多讓球員接觸球。

以比賽形式教學

明白到教練有時很想球員用最短的時間去學習多一種技術，而有時會要求球員提高動作的精準度，「用盡」每堂時間去訓練而刪減球員一起比賽的機會。這會使球員覺得無樂趣，因為比賽形式的練習，能讓球員自然提升自己的耐力及經驗。要讓球員真正體驗樂趣，親身體驗去「玩」比賽是必需的。每個球員的天性都喜歡把籃球「投進籃框的爽」。但教練不讓他們「玩」，沒有安排他們做對打比賽，那就沒辦法滿足他們學籃球的目的。教練不要覺得每堂訓練花10-15分鐘比賽會浪費時間及影響鍛鍊基本技術的進度，只要把比賽轉化作為結合教學的一種，從中指導和提醒球員，他們會更願意練習基本動作。

訓練計劃

教練不可把基本技術以一個極速的時間教完，因為基本技術是要「長線發展」的，要日積月累、循序漸進而成。美國大學著名教練John Wooden的訓練計劃指出各項基本技術都是10分鐘為一個練習，我建議教練在兩小時的訓練要包括下列訓練：

1. 20分鐘的步法或體能訓練。
2. 40分鐘的各項基本技術訓練。
3. 20分鐘的遊戲式練習訓練。
4. 20分鐘的小組技術的訓練，如Give and Go戰術。
5. 20分鐘的實戰教學對打訓練。

教導幼年時期的球員，教練必需花多點時間在訓練計劃裡，增加球員對籃球的基本技術認知，並要以球員態度的培育和發展為重點。🏀

