



籃球大小的用

在我當教練的日子裡，常會接觸到不同大小的「籃球兄弟」，我都用數字稱呼它們。最常見的有5號仔、6號仔、7號仔和9號仔，它們各有不同功用，現在由小到大介紹給大家認識！

5號仔：

青少年比賽用球：重量470-500g，圓周69-71cm，直徑22.0cm。通常是給小學生使用的籃球。體質較小，重量亦比較輕，適合成長中小朋友細小的手掌去控制，如運球、投籃等。現時香港大部份小學都會選用5號仔給球員用，但我試過到某一小學執教時他們是用7號仔的籃球，而負責老師竟說：「籃球不是一種大小的嗎？」由此可見，5號仔的知名度實在不高。

6號仔：

標準女子比賽用球：重量510-550g，圓周70-71cm，直徑22.6cm。過去女籃的比賽都是使用和男籃一樣的7號球，但國際籃球協會在2003年經過女子籃球委員會和技術委員

會開會討論，決定自2005年開始，將女籃比賽用球改為6號球。我相信讓女子採用6號仔的最主要目的是讓比賽增添可觀性，因為通常女球員的手掌都比男球員小，使用7號仔會影響控球能力，投籃時也會因為手臂與手腕的肌力不足，導致出手時比較吃力，這也是亞洲經常看到女球員外線使用雙手投籃的主要原因。

7號仔：

標準男子比賽用球：重量600-650g，圓周75-76cm，直徑24.6cm。普遍使用的籃球大小，由街場打到NBA，或發明時的「體形」就是這麼大。以我們成人的體格來說，7號仔的重量和大小適合我們去控制和使用。當大部份籃球員在3

分線的距離投籃已不是問題時，籃協為增加難度，在2-3年前把香港的3分線距離加遠。

9號仔：

正常7號籃球重量，但體積超大，圓周34英吋-36英吋（正常籃球圓周29.5英吋），又名加大訓練用籃球。加大籃球能幫助改善投籃的弧綫和手法，從而提高投籃命中率。高彈性和加大體積能讓運球者保持抬頭姿勢運球。在練習賽中用加大球，投籃命中率會低，因此是很好的教搶籃板球的器材。

選用合適的籃球作訓練：

作為教練，應該為不同年齡和性別的球員選取合適的籃球作訓練。因應球員的成長情況和肌肉的發展來說，身體的協調、肌力和肌肉量都會影響打球的表現；而合適的球亦會減低訓練時受傷的機會。教練亦要建議球員盡可能應用合適的籃球，因為怕球員習慣了某種籃球的大小，一到比賽要用回標準的大小時就不適應。這種情況多數出現在小學球員身上，打街場用7號仔，到學界比賽就用5號仔，無論是在運用力度或手感都完全不同。

在訓練球員做正確的基本動作時(如運傳射的技術)，也應給不同的球員選用合適的籃球，因為選錯籃球，在訓練動作的精準度就會變差，如力量不足或用力過猛都會使動作變形。教練想在訓練上加點難度或對球員加點專項的訓練可以選擇9號仔來作針對性的訓練。

香港學界比賽用球：

香港學界體育聯會在中小學的籃球比賽選用球都有統一的標準。5號仔小學生用、6號仔中學或以上的女籃球員用、7號仔中學或以上的男籃球員用。小學的學界比賽有特定的標準

籃球，指定採用「SPALDING」牌5號膠製籃球(型號：NBA School63-944)比賽，但中學的學界比賽則無限制，只要是標準的比賽用球就可以。

學體會對選用籃球確有標準，但對場地的標準卻稍嫌不足，這其實也受局限於香港的場地不足所致！香港所有球場的線和籃框高度都是適合一般男子球員，對女子球員和小學球員在投籃距離和高度上有一定難度，特別是小學生，他們要投標準籃框的高度和加遠的3分線實在不合理，對成長亦有影響。反觀美國會為小學球員準備合適的場地讓他們作賽，一般來說籃框的高度會低一點。

籃球運動的發明和演變：

籃球是在1891年由加拿大籍人James Naismith所發明。他喜歡一種簡易的孩童遊戲，稱為「擊石鴨」(duck on a rock)。每人可以向「鴨子」(細小的石頭)拋出拳頭大小的石頭，試圖將它擊落基石。參與遊戲的人發現最好是用拋物線的方式拋石頭，而這發現也成為發明籃球運動的基本概念。

在一個寒冷的冬天，他試著設計一種在室外和室內都可以進行的球類活動。在設計此項活動時，他認為應盡量避免運動員之間有劇烈的身體碰撞，同時，要偏重於鼓勵個人技術與整體合作相向平衡發展。

直到1893年，一間公司生產了第一批籃球。根據納James指定的規格，其圓周在30至32英吋之間。同年，比賽的球員人數亦由九人改為五人。

然後，籃球在1904年被列入奧運會的表演項目，而到了1936年柏林奧運會更成為正式項目。至於女子籃球要到1976年蒙特利爾奧運會才成為正式項目。🏀

