



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 - 青年篇



在籃球界有兩句話教練應該聽過：「跟球隊練球好沉悶，不如自己打街場更開心！」
「籃球是不用學，到街場天天打就可以了！」這是時下某些青年球員天真的想法，顯出他們心態不正確。今次探討球員青年時期(中學至大專階段)應怎樣去施教。

學習動機

球員到了青年時期，好多都想打出名堂，態度有點反叛，不太服從。所以在學習中過於急進，基本技術未到家就練習過多進攻技術。教練要改變球員心態，灌輸謙虛、認真的學習態度，由完全的基本功到整體合作去教導球員。要挑起球員的學習動機必須讓球員明白訓練的目的。

教練態度

青年時期的球員一般有一定的個人技術、無限的體力，但缺乏團隊溝通和組織。教練要關注如何幫助球員學習，啟發球員多觀察多用腦打球，而非只是靠身體對抗和速度去橫衝直撞。除教懂球員正確的個人技術之餘，還要讓球員習慣靠本能在場上打球，不是邊想邊打，因在比賽中無可能每個動作都要在腦中想一遍才去做。教練可訓練球員在比賽前多做「圖像訓練」，比賽中就能靠本能作出適當的反應。

控制訓練質素教學法

1. 準備教案

為了提高訓練質素，教練要認真準備每一次訓練，編排好訓練內容。即使教練經驗豐富，也不能沒有準備下就來教班。跟隨教案主題教學，如主題是緊逼訓練，可通過每個練習使球員逐漸感受這主題，如安排全場一對一、一對二、二對二、三對三等，使他們從身體、技術和戰術配合上都為緊逼教學訓練做好準備。

2. 重覆訓練

青年球員往往都不滿現狀，想追求多點進步，希望在技術和戰術上提高。教練必須認真對待訓練，如安排一些能引起球員興趣的練習及動作來提高訓練情緒。重覆訓練對於學習籃球技術至為重要，球員在球場上的本能反應就是透過不斷的重覆訓練來形成，重覆訓練最終會讓球員和球隊受益。

3. 糾正動作

青年球員往往過於急進和衝動，因而忽視了微細動作，令技術做得不正確，所以教練必須不厭其煩地糾正球員的動作。想球員真正進步，就要注意糾正的時機和方法。有時球員做出來的技術和教練教的不同時，教練強制性地糾正往往可能適得其反，太高壓的教法會令球員反感，所以要十分謹慎選用教學法和教學時的態度及情緒，我們要讓球員自己打從心底裡去糾正動作。

4. 紀律要求

紀律是不可缺少的，但不必太過嚴苛。無論球員在哪方面不守紀律，教練都要馬上糾正，只要教練一直始終如一地要求，球員就會學懂守紀律。這是建立青年球員尊重守紀的方法。衡量一個教練是否紀律嚴明的標準：球員們會否嚴格執行他所要求的訓練。

模擬比賽處境教學

為提升青年球員在比賽時的心理質素和應變力，教練可在訓練時安排各種比賽處境，例如發界外球對方採取夾擊防守時如何擺脫對手；比賽剩下5分鐘，對手領先10分，我們要如何逆境應對；對手守區域，我隊該怎樣進攻等等的模擬處境。這些處境預演，其實已經告知球員：要把這些處境冷靜處理、精神要集中等訊息。這些處境假如安排妥當，會讓球員的專注力、精神更集中，比賽時更得心應手。

球員體能訓練

體能訓練應重點發展球員的耐力(包括心肺耐力和肌耐力)和肌力。一場比賽有很多機會是短速跑和變速等急速的動作，球員應多進行不同種類跑步的訓練，增加體力和心肺耐力；而搶籃板或與對手有身體對抗時，需要在短時間內爆發較大的力量，所以球員要進行重量訓練和彈跳力等相關訓練。但教練不要盲目教球員做大肌肉的重量訓練，因肌肉增厚會減低敏捷度，而應配合籃球動作，多點運用功能性訓練作體能訓練。

訓練計劃

教練可選用延長版Off-Season訓練教學內容，每項訓練的時間因應球員的技術程度而定，時間可長可短，可多可減。我建議教練在兩小時的訓練要包括下列訓練：

1. 步法及體能訓練。
2. 各項基本技術提升及改善訓練。
3. 進攻性的團隊小組戰術的訓練，如Pick and Roll戰術。
4. 實戰比賽教學訓練，如防守及進攻戰術。
5. 模擬比賽對戰教學。
6. 心理技術訓練。

美國大學著名教練John Wooden認為訓練就應該從難、從嚴、從實戰出發，堅持大運動量，這是三從一大原則，教導青年時期的球員也應按照這原則。教練必需要在技術層面和態度上引導球員走向正軌，讓球員融入團隊而不是個人單打獨鬥，培訓球員學懂謙遜，因為謙遜讓球員更實在。🔄



比賽以外，不難發現球員與教練打成一片