



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 - 成年篇

時下香港有很多私人籃球聯賽，帶起了一班人一起打籃球的風氣。這些人大部份都是以工作人士為主的成人球員，他們參賽目的多數是想和舊同學、舊朋友相聚聯誼、出一身汗的心態去比賽，但久而久之，輸得多了又想爭勝，又想重拾年青時未完成的夢，所以他們會找教練教導，想更進步，希望一天離開球場時是沒有遺憾的。今次探討球員成年時期（成人階段）應怎樣去施教。

學習動機

一班成年人肯走在一起，肯付出時間去訓練已值得鼓舞。他們的心態與幼年及青年球員不同，會自發性追求進步，不用教練強逼，但他們的動機大多數並不是想練到職業水平，只想出一身汗後，最好也能贏球就夠了。而身體機能及傷患常令他們對體能訓練卻步，加班工作及身體疲累又常成為缺席訓練的原因。好多時能吸引他們來訓練的理由就是比賽，但沒有足夠的體能又怎能應付現今高對抗性的比賽呢？

教練態度

教練要先從球隊的紀律及球員心態入手，適當地調整他們的訓練態度，讓他們回想自己參與籃球訓練的個人原因和期望，如熱愛籃球運動、可挑戰自我、享受比賽帶來的激情等。定立球隊目標，承諾一起依照目標邁進。

成人時期的球員已有一定的個人技術，但缺乏體力，大部份學習的心態都不想由零開始或由最基本的技術去練，但又想得到即時的果效（贏球），教練先要了解不同球隊的期望和需要，再對症下藥，並根據球員程度因材施教，因球員的技術參差會較大。

在比賽方面，成人球員或會因缺乏體力而令表現急劇下滑，教練不要讓他們只打體力化的籃球，要打組織化及智慧型的籃球，並教導球員以防守為主，多傳球多溝通多走位的打法。



重點訓練教學法

1. 定立紀律

成人球員有時會覺得自己「成熟」，不想像青年球員般管制太多，想多點「自由」，於是放縱及懶散的心就會出現，像病毒般傳染整隊球隊。為了提高訓練質素，我們需要定立適當紀律來管理球隊。球員有良好的紀律，能確保有效率地完成一個訓練，不拖泥帶水，又能提高士氣及正面的團隊精神，增加球員之間的溝通能力，互相鼓勵、激勵。

2. 傳球的技術

成人球隊在比賽中產生最多失誤的技術是傳球，俗稱「醫院球」常常出現。原因是大家一起訓練的機會少，於是互相溝通就更少，所以憑自己的意思及力度去傳球，沒有配合或了解隊友能否接到才傳。傳球能帶給球隊勝利，因為從中能看見隊友間真正團隊默契。如果球員之間的傳球都流暢，代表他們有充足的溝通，能互相了解信任。傳球是球員在球場溝通的渠道之一，傳和接的配搭正是如此。教練必須要教懂球員不同的傳球技術，如後手傳球，運球中突然傳球等，並要訓練球員多用眼觀察每個隊友走動的路綫，再快、狠、準地傳出球。

3. 防守的重要

因成人球員體能消耗的速度快，所以不要太集中在進攻的模式中，必須把體能集中在防守上，因為防守是進攻的開始。教練不要只用一種防守陣式，要多變地運用防守，如常見的2-3、3-2、2-1-2、1-3-1、BOX1（孤立防守）、半場大3-2、全場/半場/3分線內人釘人等，並要不定時地轉換運用，務求使對手難以適應。但這樣做，球員必須要有清晰的心、足夠的體力及轉變的能力，否則亂的是自己，所以在球隊訓練時教練要用較多的時間教導球員學懂並要熟練，比賽時讓對手難以進攻。

4. 互相激勵

成人球隊很多時都缺乏互相鼓勵和激勵的行為，表現沉默。比賽時球員席也過份地安靜，球員沒有提醒，更欠缺「激情」的態度去比賽。其實球員與球員之間必須有互相激勵的時候，這是建立團隊精神的重要一環。教練可以在訓練的過程中加插球員之間的激勵：如當某球員投入籃時，大家以拍一、兩下手掌作鼓勵，用單字或詞語作讚賞，如「Nice!」、「Good Shot!」、「好!」等。激勵也能使球員們互相了解，而了解是形成團隊默契最重要的條件，同時也會產生互相信任這心理條件。當團隊凝聚成一體，每個人都能得到他人的激勵，沒有人會想要讓隊友失望。而打激情的籃球更能提升表現及士氣。

球員體能訓練

在進行體能訓練時，教練要了解每個成人球員的身體質素再加以合適的訓練，主要訓練他們心肺耐力和肌耐力，這兩項是成人球員比較弱的一環。當然不是每個球員都會同時缺乏兩樣，所以教練要找出誰是有氣無力、誰是有力無氣，再分開兩組訓練。在肌力和肌耐力的訓練中，建議教練多做速度、敏捷、爆發力和彈跳力的訓練，務求令球員在體格上全面提升。以籃球動作為主的功能性訓練也要多點操練，因為好多成人球員在軀幹力量、協調性和平衡性上都要改善或提升，從而減少受傷的機會。

訓練計劃

教練可選用延長版On-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，份量可多可少。我建議教練在兩小時的訓練要包括下列訓練：

1. 步法及體能訓練及功能性訓練。
2. 針對性技術提升及改善訓練。
3. 多類型進攻及防守戰術的訓練。
4. 模擬實戰比賽教學訓練。
5. 心理技術訓練。

年輕好勝，人之常情。但漸漸長大後，我們會由逞強、好勝昇華到鞏固友誼及如何增加籃球趣味，這才是正確態度。成人球員不要為求勝利而斤斤計較，使用危險粗暴的動作，應該注重球品，提升球技，並學懂一隊人去進步，享受團隊的快樂。



成人球員打籃球比較著重維繫友誼。