



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>

失落的射術



籃球比賽是要將籃球投入籃框才會得分，得分方法有三種：投籃、上籃和灌籃。比賽中進攻球員運用各種進攻技術、戰術的目的都是為了創造更多更好的進攻機會力求投中得分。而得分多少決定一場比賽的勝負，因此，掌握好投籃技術並不斷提高投籃命中率，對於在比賽中取勝具有十分重要的意義。普遍香港的球員只能以投籃和上籃去得分，灌籃有的受能力所限，暫時難以做到，但在投籃技術中有一種射術近幾年在比賽中幾乎絕跡，可以說好少球員使用或懂得去用了，那就是急停跳投。

投籃心得

對於初學者，投籃是練習中最重要的部份。練習各種不同的投籃、各種角度投籃，日以繼夜的琢磨想成為神射手，盼望將投籃技術運用在比賽上能百發百中、應聲入網。而投籃的技術，不需天賦異秉，也不必體型壯碩，只需以正確姿勢去訓練，讓肌肉的收縮與籃框連成一線，精確手腕下壓使球旋轉形成美麗弧線空心入網。

射術在消失

近年無論在小學比賽到高水平的甲一組比賽，大部份時間我們都只能看到某幾種得分技術，都是在禁區和遠距離的得分，如快攻直接得分、籃下背籃攻壓籃得分、進攻籃板後的補中及三分線外的三分球等，中距離的得分大部份集中在罰球上，所以由急停跳投造成的得分少之又少，久而久之連教練都未必懂得教這種技術。

急停跳投種類

急停跳投是進攻球員在進攻期間運用突然急停擺脫防守球員後投籃的方法，一般來說分為持球急停跳投和運球急停跳投兩種，也就是自己運球急停跳投和空手走位接球跳投。兩種動作的技術配合截然不同，運球後急停跳投的難度更高。

要訓練成這種技術，可先教好球員正確的投籃技術（可參考本刊第55期《神射手的練成方法》），再教空手跑步後急停跳起的動作，接着進行快速運球急停訓練，再做運球急停跳起，再來是練運球急停跳投動作。當學會跑步急停跳起後，再來學習快速走位，由球員甲傳球給受訓者接球跳投，把快跑、急停、接球、跳起、投籃這5種動作連貫的做好，再來進行自己快速運球急停訓練，體會運球急停感覺，然後再做運球急停、收球、跳起、出手投籃，也就是練運球急停跳投。球員先學懂快跑後急停，才可以訓練跳起投籃動作。

急停跳投動作教學

做好標準的整個投籃動作，必須要有很好的彈跳力和騰空力；所以在平時應注意做仰臥起坐和多進行大腿及小腿的訓練。完整的教學重點如下（右手投籃）：



1. 眼望籃框，由高運球轉為低運球。
2. 屈膝，腰直，身子微傾後，幫助急停時取平衡。



3. 雙手隨即將球拿起。
4. 右手放在球後，左手放在球旁。
5. 射球前伸展膝、背與肩。



6. 當跳至最高點時，把球投出。
7. 手肘伸展，手腕與手指向著框的方向彈出。
8. 球帶下旋。



急停跳投的力量運用

急停需要腳彎曲才能停住，但現時球員很多因在快速急停中腳彎曲不夠而未能停住，導致出現走步情況。急停是要前腳掌貼住地面急停，再雙腳彎曲，前腳掌、小腿、膝蓋、大腿依序用力停住，令身體重心降低而停止，再將跑步的力量轉為跳起的力量向上跳。

在空中時，軀幹的力量好重要，這是影響球員在空中的平衡和對抗性。投籃出手的瞬間，全身用力要協調，將力量集中在手中投出去，整個投籃動作要做到自然舒展。出手瞬間球應該貼在手掌上滾著投出去，中指及食指指尖是籃球最後離開身體的部位，手腕與手掌要做到出手柔和。

要找到最適合自己的投籃節奏，力量從腳上一直傳到手臂到手腕到手指，一氣呵成，不要停頓，把球射出去。有時候到達最高點時已經沒有力量了，所以一方面增加自己的手臂力量，另外，可以提早出手，並不一定要最高點出手，能投進才是關鍵。

急停跳投的練習

1. 三秒區接球急停跳投，以移動一步為原則，做接球跳投，要記住力量的運用，跳起用力，投出去輕輕壓下、射出，不要氣力放盡才投。
2. 運球兩步急停跳投，在中距離位置自己運球兩步為原則，然後急停跳投。運球時要有力量、運球過程已需要瞄籃、急停收球要快速、跳起來就投。
3. 運球過人急停跳投，在球場上兩邊中距離位置的45度放下雪糕筒（障礙物），要求球員以各式運球模擬去過人後急停跳投。
4. 有防守下接球後過人急停跳投，這是以對打的形式用不同的運球技術突破對手後再用急停跳投，這更像比賽中的情景。
5. 有單擋下接球急停跳投，這更要配合時機，單擋、傳球和接球急停跳投等隊友的配合都要精準，而且身體的力量、平衡和協調的要求高於一般自己運球後的急停跳投。

球員們能練成急停跳投，能在比賽中純熟地表現出來，你會成為球場上最難防守的球員，亦是最具侵略性的進攻能手。所以教練和球員必需要將急停跳投的技術承傳下去。