



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>

## 稱霸籃板

日本經典籃球漫畫《男兒當入樽》主角櫻木花道在學習籃球技術時，第一樣接觸的就是搶籃板動作。能搶奪籃板球，就會為球隊增加「second chance」取分的機會，所以漫畫中湘北隊大猩猩赤木剛憲跟櫻木花道這樣說：「控制籃板球的人就能控制整場比賽。」今次讓大家體驗籃板對球賽的重要性吧！

### 籃板球

以下是維基百科對籃板球的解釋：籃板球（Rebound）是指在籃球比賽中，只要有出手不進就會產生一個籃板球。籃板球分成兩類：一類是球權在籃板球之後有所轉換的「防守籃板」；另一類是球權無轉換且仍保留在進攻方手中的「進攻籃板」。

### 了解籃板球

根據統計世界優秀的籃球比賽中，投籃命中率一般在45%左右，即是有55%未能投中，所以就會產生55%搶籃板的機會。籃板球反彈的距離、方向受投籃者的投籃距離、角度、投籃動作等所影響。球不入反彈的一般規律是投籃距離遠，則反彈得遠；投籃距離近，則反彈得近。根據研究，在0度位置投籃大約有70%的球反彈到另一側，30%的球反彈到同一側；在45度位置投籃球反彈到對側和同側的可能性相若。另外中距離投籃反彈的球通常落在3秒區內。

### 擋位動作

學習搶籃板球之先，必須學懂擋位動作，這不只是前鋒和中鋒才需要學習，而是整隊球員都要做好。要成為習慣，甚至自然反應，對手投籃後，即時進行擋位。擋位考驗球員的專注、意志、決斷和果敢，肯面對挑戰的高尚品格。擋位成功直接影響進攻和防守籃板球的搶奪，技巧如下：

1. 面向進攻的球員，對方任何球員投籃出手後，不理球落在哪方位，果敢決斷或轉動馬步，轉身並舉手把對手全阻擋在背後。（也可用手在腰後感應對手的移動方位）



2. 當對手強力在背後推撞時，你要扎穩馬步回應。
3. 右腳在前，左腳在後防守中距離的靈活對手。



4. 眼望對手的肩膀或眼睛，當對手企圖從左方搶位入攝，搶板時以左腳為重心，旋動右腳，坐馬阻擋對手進一步前進。
5. 如對手從左方強力硬闖，要順勢在維持坐馬下移左小半步，繼續阻擋對手搶板意慾。

## 搶籃板的動作

成功的搶板是進攻的重要法寶，做成第二次進攻，增加入球成功率。觀察球員每次投籃的距離、角度來判斷反彈的方向和距離，快速移動，利用假動作搶佔有利位置，攻守雙方都要卡位，接著就是坐馬、騰升，舉手帶動上身，在空中最高處爭取有利空間，單/ 雙手抓下籃板球。訓練動作如下：



1. 坐馬，卡位（有需要步幅闊過肩膀）。



2. 手放腰間/ 肩上舉起，像立地跳遠般坐馬後起動。

3. 擺手帶動上肢助騰升。

4. 盡量伸直單手/ 雙手迎向下墜的球。



5. 指尖觸球間即用指力抓住來球。



6. 腕力拉球到額頭至胸前，張手肘。



7. 保護球不被偷去。

## 搶籃板的心態

根據數據統計，搶籃板好手不完全受身高和戰術位置所影響，首要條件在於心態。在平時比賽，球員在搶籃方面出現的不足之處，主要是進攻或防守都不能把專注力集中在搶籃板上，因為處於觀看狀態，缺乏搶的行動；在對抗性強的身體碰撞及疲勞狀態下都想休息，有惰性的出現，缺乏頑強的意志；還有球員的技術未能達到搶的動作，因為速度慢，起跳爆發力不強，缺乏連續跳躍能力。

球員想成為搶籃板的專家必須調整心態：

1. 要有強烈的搶籃板慾望，這是動力。專家評論：搶籃板75%靠慾望，25%靠能力。
2. 當投籃瞬間就要把專注力集中在籃球上，觀察投出的軌跡、力度，判斷球反彈的方向和距離。
3. 培養出積極進取，頑強拼搏的精神去搶籃板，克服惰性。
4. 加移動速度，加強大小腿訓練，在起跳爆發力及連續跳躍能力上磨練。

## 練習方法

力量和速度在搶籃板上是不可缺少，在練習中更要重視提升彈跳力來搶籃板。

練習一：

原地雙腳跳起雙手搶籃板。先坐下迅速用全力蹬地起跳，充份伸展身體在最高點雙手拿下籃球。

練習二：

原地雙腳連續跳起，雙手搶籃板（將球打板反彈再跳），第一跳要有爆發力，落地要控制身體平衡；第二跳要有回彈力，即落地後迅速跳起，要連續跳2-3次為1組，共4組。

練習三：

2人1組搶籃板訓練。兩人站在罰球綫上，甲球員先射球，乙球員要觀察球的軌跡及落點去判斷球的反彈方向及距離，迅速移動及時跳起搶籃板後再投籃。

最後我們要堅信這道理：「控制籃板球的人就能控制整場比賽。」要對搶籃板抱著積極主動，頑強拼搏和有球必搶的態度，完全改掉不搶籃板的惰性，成為稱霸籃板的籃球好手。🏀