

Text • 劉嘉豪 Photo • 深籃體育會 Design • May

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

www.slamsportshongkong.com



籃球比賽既激烈，亦千變萬化。比賽有互相制約的矛盾，又有順理成章的規律可循。籃球發展到現在，各種不同的戰術出現，使人目不暇給、美不勝收，例如「快攻和防守快攻」、「盯人緊逼和破盯人緊逼」等。又如美國出名的NBA球隊運用的戰術，芝加哥公牛隊的「三角戰術」、聖安東尼奧馬刺隊的「雙塔戰術」、猶他爵士隊的「雙人擋拆」等，都留下了許多值得觀賞和借鏡的成功經驗。



戰術制定原則（上）

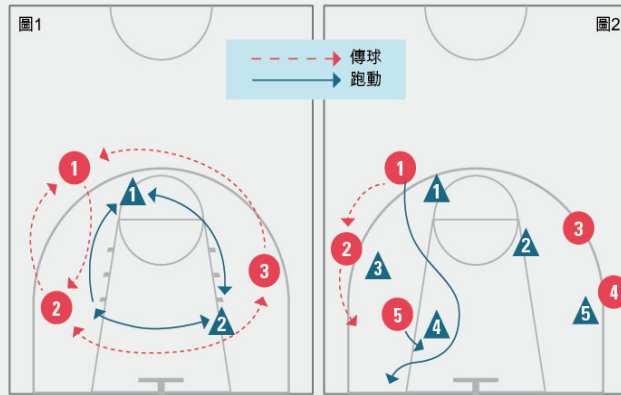
現代的籃球比賽中，身體對抗性增加了，形成了「攻守矛盾相互制約」、得分情況「此消彼長」的運動規律。決定球賽勝負的因素最終取決於身體質素的較量、技術水平的抗衡、意志品質的角逐。在平時的訓練中，球員們緊記運動規律和戰術原則，可以更深入理解各種戰術形成的條件，熟練地利用各種戰術實際效果，從而把握時機，發揮出更高水準。

籃

今期會先介紹**四種戰術**原則的制定：

多打少原則

在球場上，大家都有5名球員比賽，不可能每次攻防5個球員都同時參與爭奪，這樣就為攻方在局部區域上造成一瞬間的多打少提供了條件。如下面圖1所示：在比賽進行中碰到三打二的情況，應靠多傳球和跑動來調動對方，達到多打少的效果。如圖2所示：在陣地戰中，外圍球員1，借助中鋒5的定位掩護穿插到零度位一側，接應球員2的傳球，即造成二打一多打少的進攻效果。



快打慢原則

搶板快、發動快、落位快、夾擊快、斷球快、分球快、攻防轉換快、協防快、補位快，就如軍事術語中「兵貴神速」的思想去活用。美國NBA的概念為三快，即推進前場快、第一擊快、組織戰術配合快。其目的就是快速推進前場，攻敵於立足未穩，打敵於措手不及，往往能取得意想不到的效果。在陣地戰中有目的地運用無球快速穿插、運球突破分球等方法，以打亂對手的防守部署，從而有效獲得一次又一次的得分機會。但球員們必須要清楚了解「快」要有目的和節奏，不要盲目運用，否則會造成更多失誤。

簡打繁原則

運用簡單快捷原則去比賽，當中有兩層的意思，第一層是「順勢」而就，如當球向前推進遇到攔截，運球者要選擇傳球時，應選擇向運球時同一方向的隊友傳球，不是逆方向。第二層就是能用一個動作完成得分，就決不用兩個動作去完成；能用直線完成的，就決不用弧線完成；能在高空配合完成，就不拿到地面來完成。例如有球員總喜歡在傳球前，球在手中停留一兩秒，而不是盡快傳出；有球員可以直接上籃，他卻要先運球幾下才上籃；有球員能運球突破，可先壓肩對抗，後插直線切入，他卻選擇繞弧線突破；搶進攻籃板球，觸球後第一反應動作是空中補籃，他卻把球拿下來作第二次進攻。試想想兩隊實力相同，甲隊運用簡捷動作去比賽，乙隊卻用上繁瑣的動作對抗，其結局應該是乙隊以多分數落敗。

高打低原則

這裡所講的是以高空優勢的原則去比賽，即高大球員的訓練和運用，高彈跳技術的運用，確保能從高度作戰到高空的真正優勢。每個球員身體質素的發展也很重要，特別是球員的彈跳力、力量耐力、柔軟性與靈敏性的提高，為高空優勢的展現更增加無限威力。身體高度上的增長，加上彈跳力的加強，使籃下的爭奪更加激烈；由於球員跳得高，動作伸展，投籃出手點也隨之增高，甚至在空中接球就投籃，這都是以高打低的優勢。

一些球員運用雙手自上而下地直接扣籃，這是多數外國球員的得分方法，而爭奪籃板的高度，防守的封球、打球的控制高度已達到3.30-3.50米（籃框高度3.05米）。因此，現今籃球比賽在戰術制定時，只單純考慮如何快，哪怕戰術再熟練，再嚴密，沒有高大中鋒的支柱作用和前鋒後衛的高彈跳作保證，籃板球將盡失，從而落敗。

下期我們會繼續探討其他原則，大家要好好嘗試運用。🏀