



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



戰術制定原則（下）

繼上期的四種戰術原則後，今期我們會繼續探討其他原則，大家要好好嘗試運用。

1. 靈打笨、巧打拙原則

現代籃球員的技術水平已經達到高度的技巧性、靈敏性、其突出表現在以下幾方面得到展現：

甲. 運球動作的連貫熟練、快速流暢、視野開闊

當球員的運球動作能連貫、快速、視野開闊，就能在嚴密的盯人防守下突破。球員普遍具備掌握控制球的能力，隨時做出妙傳、變速、變向突破，高空換手投籃等高難度技術，讓對手防不勝防。

乙. 傳球方式多、隱蔽性強、變化莫測

隱蔽的、變化莫測的傳球方式是全能球員常用的巧妙進攻方法之一。球員在場上觀察力強，傳接球配合默契，要球到人到。球員要具備彈地傳球的多變技術，如背後彈地傳、側身彈地傳、胯下彈地傳等巧妙變化，快攻長傳要一傳到位，短傳要準確無誤。所有接、運、傳、投動作連貫流暢，並要隨時送到任何一個需要的位置，整個戰術配合得輕鬆自如，給人一種穩定的、主動的、美的感覺。

丙. 投籃的命中率高

強隊的投籃命中率平均超過50%。在比賽中有空檔的投籃機會很少，多數情況是在跑動中突然起跳，利用假動作快出手，或利用時間差，在對手緊逼盯人的情況下創造機會投籃。球員都要根據自己的特點，練一至兩招投籃命中的技術，並融入集體戰術中，做到得心應手的效果。

丁. 靈活機動的防守

因為進攻技術的提升，所以促使防守技術快速提高。籃球運動的初階段靠體力打球，中階段靠技術和戰術去打，到了高級階段靠的就是意識、心理和專門技巧去打。防守不僅要心態積極頑強，而且腳步動作更加要靈活，才能做到防守中補位、協防、夾擊應變的動作。