



Text • 劉嘉豪 Photo • 深籃體育會 Design • Anthony

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



球隊風格的建立

每隊球隊都有屬於自己的風格及文化，風格的建立要通過思想教育慢慢注入每個球員的腦袋中，一個全面的思想教育能貫穿於技術的訓練、比賽的戰術及球員的態度中，能在球員互相激勵的表現，戰術執行當中發揚，突顯全隊的整體思想。

建立團隊

作為教練必須要鼓勵球員去運用他們原有的知識及才智，在訓練及比賽中都要作出準確的判斷：看準時機進行個人移動突破，亦看準時機通過球的傳送幫助隊友創造得分機會。

有時球隊會有些「球星」出現，有很多成功的進攻戰術都是依靠「球星」的走動而運作。如果一兩名很有才能的球員幾乎每次接到球後都是投籃，這將會影響全隊進攻戰術的宗旨，破壞進攻的效果和流暢性，並且會使其他球員有種「球星優先」的壞思想。然而，能正確將「球星」的才能和進攻有效地融匯在整體中，進攻時配合積極傳球、切入、設掩護及做無球移動，那將會影響其他球員一起去做。

當然這不是代表每名球員將會平均分配每次進攻的得分機會，有才能的進攻球員應該為了球隊而把握機會取得更多分數，場上的球員都要為同一目標共同努力，作出貢獻，這是最重要的。



把握機會將有才能的進攻球員去配合其他球員一同建立團隊，打出團隊合作，教練扮演着重要角色。可以說在指導進攻戰術時，讓每名球員都真誠地相信對每一得分都有重要的貢獻，全心參與每次進攻戰術，這點很重要。以下有幾種有效的方法：

1. 強調防守

建立防守是進攻開始的觀念，強調每名球員都要學懂積極防守，如果教練允許擅長進攻的球員不自始至終、全心全力地防守，他將會破壞球隊的整體觀念。事實上沒有只具高水平進攻得分能



力，但防守較差或者沒有盡力防守的球員能夠成功，但有事實證明任何能夠突破個人移動進攻得分的球員都具有良好的速度、平衡、步伐的防守能力。如果擅長進攻的球員由始至終都重視防守，他獲得球時，他的速度和反應、基本技術動作的準確性都是防守技術的延續。

2. 設計戰術

為得分較低的球員進行戰術配合，在戰術設計中，增加一些專為那些對手都認為不會得分的球員而設計的戰術，使其獲得投籃機會，這些出奇不意的配合隨時準備運用在每場比賽中，當有適合的時機就安排進攻去運用來。此做法並非為了同情低得分球員，而是一個戰術的合理變化，這變化很容易騙過對手而得分，更進一步，是它能使對方注意每一名具有潛在威脅的進攻球員，不是針對一兩名最好的進攻球員。

3. 公平公正

教練要公平公正地對待每名球員的錯誤。一名不公平的教練是會特別針對非星級球員的錯誤，更嚴重的是拿那些沒有天份的球員開玩笑，沒有球員應該一直遭到教練的嘲笑，尤其在其他隊友面前。教練是要建立人，不是摧毀人。

合適的方式是公平、建設性地糾正錯誤，這意味着即使是星級球員犯錯，他也要和其他球員一樣，用同一方式去糾正錯誤。

適當稱讚

不管是球隊內部分享交流，還是網上媒體的公眾場合，教練應該讚揚對順利執行進攻有貢獻的球員，這些球員沒有像得分手和籃板手一樣被注意。這些讚揚不只是傳遞配角工作也一直被注意和感激的信息，而是鼓勵球員一如既往地努力，一隊人共同進退，是一個家的感覺，提升球隊向著更高水平邁進。

球隊才是唯一明星

思想教育作為籃球員訓練和比賽作風培養、技術水平提高的一種教育方法，對球隊有著重要的功能及價值。

著名NCAA教練約翰・伍登（John Wooden）認為球隊思想教育的核心內容是團隊精神。他為團隊精神下的定義是「為了球隊利益願意犧牲個人的榮耀」。約翰・伍登指出：「願意犧牲的背後也包含着不情願，不情願犧牲將最終重新回到自我中心的局面。」所以教練要慎重考慮每個攻防戰術去配合球員，如果球員沒有全身心地投入球隊中，球隊永遠產生不到最好的化學作用。最後教練繫記，我們的目標是要培訓出一群隊友，讓他們認識到「球隊才是唯一的明星」。❸