

text • 劉嘉豪 Photo • 深藍體育會 Design • May

劉嘉豪前非牟利基層教育青少年機構高級體育幹事
資深全職籃球教練、高級私人體操教練
現任深藍體育會總教練

www.stamsporthongkong.com

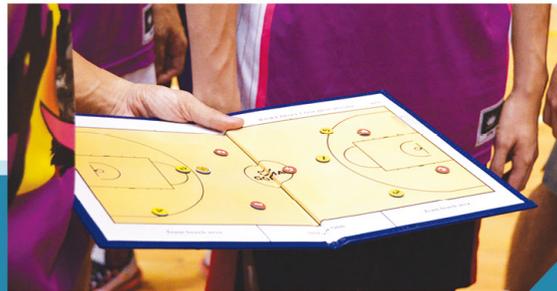


籃球教練的賽前準備及 臨場指揮(上)



一場籃球賽，影響賽果的因素有很多，主要包括：自體因素(球員的訓練水平、技術層面、比賽態度及作風等)；環境因素(地區、氣溫、主客場等)；對手情況(風格特點、技術狀態)。如果在平時的訓練中，主客體及環境等各方面因素都能了解及預演，臨場就會顯出教練指揮的重要性。

籃



隱藏信息

隱藏信息包括對手的先發陣容、主力球員的心理狀態、傷患、比賽策略及技術變化等。這些信息收集的難度比較高，但可透過傾聽與其作賽過的其他隊員或教練的建議和體驗，並透過偵察對手的賽前訓練獲取資訊。

作為教練要有善於組織全體隊員收集信息的能力，同時要具備對信息的篩選、分析和利用的能力。篩選信息主要想進一步細分信息，確立主題信息，分辨信息真偽，再利用關鍵信息(對手的強弱點)融入球隊去破解，在臨場加以運用，會達到出奇制勝的比賽效果。

信息整理

教練可以將收集到的信息進行整理，可以歸納為幾點，如投籃、籃板球、控球能力、速度、防守和進攻等。對於教練來說信息整理和研究很重要，但會花好多精神，是艱苦的過程。在這方面NBA著名教練積遜教練有著深切的體會，他曾在書中分享，為了研究對手構成的壓力讓他整夜失眠。

賽前策劃

教練賽前策劃工作主要包括制訂比賽方案、賽情預測及對策。

1 制訂比賽方案

教練制訂比賽方案是在全面、準確掌握對手信息，在知己知彼的基礎上著手進行。比賽方案的內容會因應每個教練對比賽有不同的評級而有不同的重點及考慮。一般比賽方案的內容主要包括：

- 比賽的策略和指導思想
- 正選陣容的確定
- 攻防基本打法及臨場應變的措施
- 場上陣容的變化、調整和配合
- 場上主力球員突發情況的處理預案

2 賽情預測及對策

一場緊張激烈的籃球比賽，場上變化多端，當中亦會出現許多重點問題。教練如果於賽前確定比賽方案，對可能出現的重點進行預測及對策，這樣能在指揮過程中做到心中有數，臨場不亂，從容應對。下面有些常常出現的情況：

我強彼弱時——要阻止鬆懈、輕敵的思想。在對策上，可考慮把比賽當作一場認真的、結合實踐的熱身賽練習戰術打法，設立個人目標任務和鍛煉新手。

彼強我弱時——要建立信心，克服畏懼的情緒，要全力以赴，積極拼搏，在士氣上要佔據上風。在對策上，可考慮改變比賽策略，使對手難以預料及適應，或運用較熟練的戰術打法，一拼到底。

實力相當時——要防止緊張急躁、求勝心切的心理出現。在對策上，可多準備幾種戰術打法，以備臨場應變。早要在第一節就進入狀態，打好開局，力爭在第三節結束時取得領先的位置，為最後的決勝樹立更強信心，取得勝利。

打逆境戰時——先要冷靜觀察，打穩陣腳，在最短的時間內發現對方的長短處。在對策上，堅持打法硬朗，以己隊重心為主，試探對手打法，然後調整變化。

教練如果能在賽前做好信息收集與整理、制訂比賽方案、賽情預測及對策等工作時，不但會直接影響比賽的勝負，更能增加球員彼此間的信心，有更好的臨場表現。下期將會和大家分享教練的臨場指揮技術如何影響一場比賽的結果。

賽前準備——信息

信息收集與整理工作是賽前準備的重要一環，教練要重視這項工作。一般而言，信息分為明顯及隱藏兩種。

明顯信息

明顯信息包括對手的基本陣容、基本攻防戰術、主力球員的技術專長、中鋒高度及得分能力等。這些信息都是比較容易收集，主要通過傳媒和官方在前幾場比賽的數據統計，包括投籃、罰球、助攻、搶奪攻防籃板和快攻的次數；另外還可以在專家的評論中了解對手的比賽狀態、優點和弱點以及勝敗的原因；還可以透過觀看錄像分析比賽，從而了解對手主力球員的技術專長、場上的應變力、教練換人、暫停策略及每次換人、暫停後的變化。教練可以和球員一齊觀看錄像，再向球員佈置對性的任務。

