

籃球教練的賽前準備及臨場指揮

Text • 劉嘉豪 Photo • 深藍體育會 Design • May

劉嘉豪

前非牟利監督教育少年機構高級體育幹事
資深全能籃球教練、高級私人體能教練
現任深藍體育會總教練

www.slansportshongkong.com



今次我們繼續探討籃球教練的賽前準備及臨場指揮的課題。籃球教練對一場比賽的臨場指揮能力取決於幾個因素：籃球哲學思維、對籃球的理解和掌握、對自己球隊和球員的了解、對比賽的準備等等。教練必須有好的質素要求，才能在臨場指揮中得心應手，取得客觀卓越的比賽成績。



臨場指揮的思路

對於教練來說，籌算某場比賽是十分艱難和複雜的過程，無法先設計好一個完美無缺的籌算程序，就只有臨場指揮思路，以控制局面，激勵信心，臨場應變為前提。

能有效控制球隊及比賽，是教練臨場指揮十分重要的基本功之一。菲·積遜教練曾說：「在常規賽中，你們（球員）將要學習在球場上共處；在季後賽中，我將控制你們每一個舉動和想法。在常規賽中，你們有更大的自主權，但在季後賽就

是屬於我的時間，我會格外冷酷、嚴厲地對待你們。」積遜教練知道在重要賽事中，教練的控制藝術對取得比賽勝利有著特殊作用。臨場中教練必須善於激勵球員的信心，這有助增強團隊精神和拼搏精神，並把球員的比賽潛能凝聚和發揮出來，取得意想不到的效果。

在臨場比賽中，教練除具有清晰的思路外，還要依據比賽的進程作具體分析，針對場上出現的問題採取不同的方法控制比賽，激勵球員，施行應變。

籃

臨場指揮的技術

1. 暫停

一場比賽中，暫停的次數和時間都有嚴格限制。因此，教練要善用暫停來調整攻防策略，改變戰術打法，阻止對方的優勢，擾亂對方的攻防節奏，這都是暫停的重要作用。

首先，教練要求暫停要慎重又果斷。慎重是不盲目叫停；果斷是不延誤時機。在比賽中教練要正確分辨哪些是對方正常或非正常連續得分，哪些是己隊正常或非正常連續得分，來決定是否暫停。積遜教練在場上出現不利情況時，往往都不叫暫停，最多用換人來調整，目的是讓球員自己在困境或逆境中得到鍛煉，提高自我臨場解決問題的能力。暫停後及時改變戰略，變被動為主動。在勢均力敵的比賽中，聰明的教練都會保留一次暫停的關鍵時刻運用。關鍵時刻的暫停，教練佈局必須十分簡單、清晰，讓球員充分明白。

2. 換人

籃球規則中沒有無限換人的次數，教練可以根據場上的情況作靈活調動。從換人的技巧角度說，教練主要是考慮換人的必要性，換人的時機和換人後場上球員的平衡。通常換人有下列幾種情況：

主動性換人

許多教練都根據賽季的不同階段、場次及對手，在比賽中採取主動換人的方式，確保場上球員的最佳體能得以正常發揮。通常在第一節最後兩分鐘主動換下正選球員休息，換上後備球員，使他們盡快適應場上情況，找到比賽節奏，進入狀態。

第二三節中，教練會根據比賽進程，將正選輪流換下，使正選球員在第四節的決勝時保持充沛體力。當處於僵局時，教練發覺正選球員有疲態，攻防能力下降，就要主動換下來休息1-2分鐘，進行調節。教練要記住，就算要換人，都要保持場上整體實力的基本平衡。

調整性換人

許多教練都重視場上細節的及時處理和解決。場上出現問題時，教練往往不叫暫停，而是將場上相關的球員換下場進行短時講解及指點，再向場上球員傳遞信息加以調整。當場上主要攻擊得分球員表現失態時，應及時換人調整攻擊點，轉移對方注意力，加以進攻。

拼搏性換人

籃球比賽不但需要高超的技術和靈活的戰術，還要具備頑強的拼搏精神。在大比分落後時，教練能有膽量採用拼搏性換人，進行高風險的拼搏防守，有時也能得到事半功倍的效果。

被動性換人

籃球比賽中被動換人是每一位教練都不願意又無奈的做法。當主力球員過早或過多犯規、球員意外受傷、球員情緒過份激動等情況都屬於被動換人之例。教練必須有心理準備預先對被動換人有預案，場外替補球員隨時做好比賽的積極準備，避免手忙腳亂，出現不知所措的局面。

3. 容忍度

教練的臨場指揮技巧包括控制球員在場上的過激情緒和行為，避免不必要的損失。要控制球員在場上任何時候都不要去挑戰球權的權威。前NBA球員皮頓喜歡挑戰球權權威，但他沒有意識到這是一個危機，有次比賽中，他拿了第一次技術犯規後，氣憤地把籃球重重扔在地板上，怒斥球證，結果再拿第二次技術犯規，被逐出場，吃了大虧。所以教練能否控制球員的容忍度也是臨場技巧不可忽視的環節。開賽幾分鐘後，教練要察覺球員的執法尺度，再和球員進行心理和動作的調整，以最大限度增加球員的容忍度，使球員盡快適應球證的執法尺度，更好地發揮水平。

一位籃球教練在臨場指揮中，必須依據球隊內、外因素變化、比賽進程和時間的推進、對手的臨場表現，適時調整自己的策略，果斷做出準確的應變和合理的針對性安排。