



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
<http://slamsports.weebly.com>

防守 ● 魂



現今有許多籃球員用不少時間思考和探索自己的進攻技術，卻忽略或不重視訓練防守技術。即使球員可以一個人進行防守方面的身體訓練，如不同的防守步法，但最好還是需要多一個球員來幫助、配合提高防守能力。然而，運用心理技能（圖像訓練）練習防守技術是一種極有效的途徑，而且不需要別人的幫助和配合。

全隊聯防

運用心理去訓練防守時的走動、位置和自信，有助提高你協助隊友進行全隊防守所需的良好技術。如果場上有5名球員但只有4名在防守的話，通常都不能形成有效的防守，所以全隊防守意味著場上每一個球員都必須積極參與。

當你了解全隊各種防守模式後，就運用圖像訓練去進行防守訓練，即在腦中演習自己的防守位置。假如你是後衛，站在1-3-1防守罰球區的頂部，便要訓練隨球和對手移動時不斷調整自己位置的能力，透過圖像去「看見」自己在場上移動的正確位置，甚至「看見」自己將對手的傳球阻擋或切斷路線；透過圖像，更可以站在1-3-1防守的最後一個（中鋒位），「看見」對手採用2-3進攻陣勢，對手把球傳給你左邊的後衛，看見隊友去補位，那後衛再用力將球傳到三秒區你的右邊，你預料有這一個傳球，「看見」自己突然衝上去搶斷了這個傳球。

在訓練和比賽中進行實際防守訓練時，把注意集中在和比賽有關，及有利全隊防守的事件上，集中注意對手和球，使你能更好預測對手的移動並做出適當的反應，球員也可以用語言去提醒要防守，假設你是一名後衛並且在防守，球傳向三秒區中間位置，你在2-3聯防罰球綫的附近，可以默念「拆解」

以提醒自己向下移動，幫助協防進攻球員；又或者當球由A球員傳到B球員時，你可以想「對手一球」提醒自己必須在球員和球之間。知道全隊防守時自己的位置及自己的職責，是成為一名更自信、更有效的防守球員必備的關鍵素質。



一對一防守

防守的心理圖像技術訓練更助你成為球隊中的阻截手，更能預測對手要突破你的防守、投籃或傳球時可做出的動作，有時你可以看到自己所防守的球員一些習慣動作，如喜歡把球帶到右邊再中距離跳投，或許你看過他比賽、或以前跟他打過比賽，由於對他已有一定了解，可以針對性地準備防守。對付這些情景，可以用圖像阻止或降低他的移動節奏，如你知道他喜歡在投籃前做假動作，你可以用圖像不被假動作所騙，舉手阻止他的投籃。



假如不了解要防守的球員，可透過圖像來練習一對一防守的步法和手部運動。假設要防守一名左撇子投手，他喜歡頭和肩向左做假動作，然後從右邊過人，接著急停中距離跳投，你可以透過圖像不被他的假動作所欺騙，注意右邊防守，採用緊貼防守技術，他跳投時把手放在他面前，為成功防守做準備。為防守進行心理準備將有助全面提高比賽能力。

為防守進行心理準備將有助全面提高比賽能力。

自我對談改善防守

自我對談促進提高一對一防守能力。無論對防守熟不熟悉，運用一些提示語可提醒自己防守的職責。防守對象的不同，提示語應該有所變化。例如告訴自己「右」去表明對手喜歡從右邊運球進攻，或提醒自己「加快步法」以更好速度跟上對手，還可以講「腳不離地」提醒自己在對手沒有跳起前不要起跳。自我對談有助把注意集中在將要採用的動作上。

另一項重點是自我對談能保持自己在防守時的自信。為了達到這個作用必須不斷進行防守時所需的心理和身體技能訓練。但當防守失敗後，我們都不要氣餒，要保持信心，因為不管防守有多麼好，對手總會在自己身上得分的，要不斷提醒自己要盡最大努力做好防守。

有一個例子，一名球員向左邊做了假動作，再從你和隊友之間有空位運球突破，你覺得受挫、氣憤加失望，你會受負面情緒影響你下一球的防守，對手好輕易又突破，這樣你會變得更加思維混亂。所以我們要控制自己在防守失誤後做出正確回應，一旦對手過了你，可以想「我不會讓這情況再發生」、「我一定要擋住他」或「我從中學到了東西」，而不是在自責。記得在防守時有機會出現失誤，採用積極的自我對談就不會在一次失誤後導致更多的失誤出現。

比賽時想一些現實而積極的話有助防守，如你身高是1.70米，要和隊友夾擊一名2米的對手，你不應該想「封蓋他」，而實際去想「把雙手舉直去干擾他」。這種積極的自我對談能讓你遠離氣餒和失望的情緒，激發你在防守中盡最大努力。記住「你能控制自己的自信」，這點是非常重要的。

防守時的基本心理要點：

1. 運用圖像訓練個人和全隊的防守技術。
2. 防守時把注意力集中在對手和球上，使你更好地預測對手的移動。
3. 在進行全隊防守時，要保持集中及有積極的自我對談。
4. 要對自己的防守有信心。
5. 現實而積極的想法有助在比賽中做出更好的防守。🏀