

## 高質素的基本功將你的球員帶進另一水平

在美國大學賽中，球員的技術，速度及身體質素均比以往為佳。雖然他們似乎具備了良好的基本技術，但是我仍覺得他們缺少了一種所謂“高質素基本功”。大部份的美國大學球員均具備有良好的基本技術，但欠缺了進一步改善自己運動能力的空間。以下所提及的技術將會幫助你發展更高質素的動作，並且能有效利用自身的運動能力邁進一步。

### 1. 一對一的進攻移動 (One on One Moves)

#### 1.1 射球前的虛晃(Shot Fake)

最易被遺漏的技術就是射球前的虛晃動作。一般球員均會正確地接球，對籃，探步，突破等；卻疏忽了射球前虛晃的重要性。這個動作將會使防守球員難於捉摸你的路向。

若你懂得探步並射球前作虛晃，你會使防守球員身體向上伸直(重心抬高)，這樣可容許進攻球員有更好越過對手的機會。若要成為一個出色球員，你應該要熟練地使用這接球及虛晃的動作。

#### 1.2 凝固防守者 (Freeze the Defense)

教導球員在進攻前以不同的虛晃(假動作)去凝固防守者的移動。通常經過兩三次假動作後，進攻者將有更好的機會突破上籃取分。

### 2. 急停跳射(Pull Up Jump Shot)

現今大部份球員似乎只曉得“入樽”或“三分球”。他們遺失了一樣最犀利的武器，就是一或兩次運球的急停跳射了。單以米高佐敦為例，他在 NBA 後期的比賽中均以急停跳射作為他的得分重要武器。

你的球員要學習以運球突破作誘敵，他必須讓防守他的球員相信他真的要突破上籃，然後迅速急停，並須於防守者未及回防前射球出手。

### 3. 雙腳跳停(Two-Foot Jump Stop)

現今的青少年球員普遍均喜歡跳起傳球。他們大多數心裏想“先跳起,後決定”是最好的方法去挑戰防守者，或是模仿 NBA 球員的動作所致。不幸地，若跳起後沒有人可作傳球時，這樣會導致“走步”違例或濫傳出手。

### 4. “之字運球”一對一防守的手部位置 (One on One Dribble Zig-Zag, Hand Position)

這個是教導球員“前導手在上，跟進手在下”的有效練習。若防守者正在緊逼運球者，那隻在前的手必須提起放在傳球的路線上；而跟進手則低放在近於運球者的膝部位置。當進攻者嘗試以前文又換手運球越過，防守者必可觸及球而無需向前伸手。

### 5. 對付緊逼人盯人的“旋轉運球”(Spin Dribble VS. Man-To-Man Pressure)

大部份的高中學校後衛均利用“旋轉運球”把球從後半場帶到前半場以應付人盯人的壓力。他們所犯的錯誤是當做旋轉時只轉了一半(180 度)而非 360 度全轉(Full Spin)。這個半轉容讓防守者有機會調整位置並及時趕到運球者前方。所以後衛必須學會 360 度全轉並緊貼著防守者越過，致使

防守者不能及時恢復防守位置。

## 6. 變速運球 (Change of Pace Dribble)

這種技術幾乎被忽略到完全被遺忘的境地。後衛必須學會以不同速度前進; 若運球時以均速前進, 防守者是較易應付的。

## 7. 分拆夾擊 (Splitting Traps)

若一個球員接球後立即被對手夾擊, 最佳的破解方法是向後旋轉去分拆對手的二人夾擊。當向後旋轉時, 通常其中一位夾擊者會向球的方向移動。這下移動使夾擊露出隙縫可讓持球者穿越夾擊“陷阱”。你需要些時間在訓練中教授這動作, 進而能在比賽中無懼地運用。

## 8. 抉擇(Decision Making)

這個或可版稱作“不要在高大防守球員面前射球”。舉例:我常看見在高中選秀賽中, 那些新秀球員往往在翼位越過對手後踏進距籃約八呎的位置。他們總是在六呎九吋高的補位球員前嘗試強行投籃, 這個正是一個錯誤抉擇的好例子。其實往往在這情況下均會有兩名隊友出現在弱側的無人看管位置上。這些新秀冒著持球撞人的危險, 特別在緊湊的比賽時更是重大的代價; 就是因為錯誤的抉擇。

所以球員必須被教導:當他成功越過防守他的球員後, 通常會有對方的補位球員協防。教練必須教曉他們投籃前的虛晃(假動作)並傳球給空位的

隊友的意識。

#### 9. 中鋒楔位-“進攻前腿”(Post Seal – “Attack the Lead Leg”)

現今的中鋒球員大多數都能有效地使用騎坐方法前楔防守球員位置的技術。他們大部份均以“下移步 Drop Step”騎坐對手的後腿。其實，這樣做是錯誤的動作，因他容讓防守者從上方繞前偷球或拍走來球。其實最好的前楔方法是採用正統的進攻預備步法；就是用內側肩膊以90度直角頂著防守者的胸腔位置，而內側腳則放於防守者的兩腳之間。當防守者欲繞前時，他必須跨出近球一側的腿，這時中鋒球員立即以下移步騎前封鎖防守者的前導腿以防被繞前防守。

#### 10. 中鋒進攻-“手臂爭位”

這個動作似乎會引起爭論，但我相信這舉動是合法且具有實效。當中鋒正以準備姿勢在低位預備時，對手從上方以半繞前並將手放於傳球路線上的方法防守。

當球在空中飛行時，進攻隊的中鋒必須將防守者放在傳球路線上的手臂卡開。進攻隊的中鋒須學會一邊卡開防守者的手臂，而一邊則以另外一手接球。

即使防守者的手放於傳球路線上，要教導你的後衛照樣傳球給中鋒。因為重點是要將球傳出，而在身體接觸過程中卡位接球則是中鋒的責任。你並不希望你的中鋒與防守者進行手臂的交戰，其實只是一次有效的手

臂卡位已足夠了。我個人認為這個動作並非進攻犯規，原因是籃球規則中明確指出防守者只可作垂直防守而非橫向防守。假若一個後衛撞向防守者的伸展手臂處，犯規的是防守者。我相信此舉與手臂卡位同例，而且是一個很有效的舉動。

經常練習是非常重要的，因為這樣可使後衛不會懼怕傳球給被緊密防守的中鋒；而進攻中鋒亦可學習以手臂卡位，同時亦可集中精神接球。經過這簡單的練習後，你將會驚訝你的中鋒表現更見成效。

(全篇完)