

籃球比賽的戰略

覃素莉

戰略的應用決定一支球隊是否能在比賽中贏得勝利，優秀的球隊會在適當的時機改變團隊進攻或防守，當球員表現發生狀況時立即做明快的替補，或請求暫停來阻止對手的重新振作，甚至設計一個時間結束前的投籃來贏取勝利，以上都是戰略的一部份。事實上從比賽的開始到結束，眾人可從球隊的戰術應用、替補是否得宜、暫停時機的使用等來區分教練的功力，一位教練是傑出還是平凡，常在球賽發生危機時才看得出來。球隊在比賽時的表現一方面反映出平日的操練成果，另一方面是顯現教練的智慧，能在比賽中做出適當戰術的決策能力，經常可以讓一個看似平庸的球隊，打敗擁有優秀成員的隊。有效的使用正確的戰術，需要具備豐富的比賽經驗，及擁有各種不同的進攻和防守的戰術知識，並且能傳授給球員，而球員也能隨時發揮，教練不需在比賽當中對球員大聲咆哮，只需在板凳上冷靜思考並對整場保持心智的警覺。

以下是教練在練習及比賽中所使用的戰術時機介紹：

（一）固定（固定）的比賽戰術

敵情收集是準備比賽中相當重要的一部份，對隊戰術的使用時機及戰術的數目須在整場比賽的每半場中做成統計並且以區隔，其中的工作重點包括下列事項

1. 確認對手的防守戰術使用。
2. 確認對手的進攻戰術使用。
3. 何時替補。

4. 何時請求暫停。
5. 何時要調整比賽的防守計畫。
6. 何時要調整比賽的進攻計畫。
7. 特殊狀況的處理。

（一）確認對手的防守

在每個半場開始的時候，第一個要檢查的是對手的團隊防守方式，確定對方是守釘人防守？區域防守或是混合防守？防守的類形是壓迫式的還是沉退式的。一支球隊常將最熟練的防守放在一開場的時候使用，目的無非是想抑制對方的進攻能力，一個開始比賽的策略想要獲得第一擊的暫時領先，往往就必須以一個優異的打法設計來突破及面對各種防守種類，而一個穿過防守心臟地帶的進攻戰術常是擊破防守最常用的謀略，而必要的條件是我隊擁有良好的應變能力，這些就必須仰賴教練平日的指導與比賽的指揮能力。

（二）確認對手的進攻

在比賽早期要確定對手的進攻，是單中鋒？或是雙中鋒？常在進攻中使用傳動打法嗎？或是喜歡用掩護戰術？檢查任何他們曾使用的特殊打法，包括一般的際遇打法、全隊的系統戰術打法、快攻的樣板跑法、以及界外球及跳球打法等，確定他們是快速或緩慢進攻的隊伍，是否有很好的體能條件；他們是否有很好的外圍投籃選手，或特定的得分人員，由誰來主導球的傳接，使射手有得分的機會；誰是

他們最好的得分球員，可用什麼方法來壓制他的得分能力，我隊有誰能認真負責的守住他，或許他們有得分很差的球員在場上使你可以選擇放棄防守；對於中樞球員是否要使用包夾戰術以避免對方的中樞球員傳球給接近禁區中樞球員得分。

在你已經徹底的觀察他們的進攻之後，你會發現你的防守可能只需做小幅度的調整，當一個動作慢的球員去守一個動作快的對手，或者是矮的球員去守高的對手，只需一個簡單的換人防守就可以解決問題；換句話說，如果你面對的是沒有外圍射手隊伍，你可用區域防守；如果他們的控制球及處理球的能力很差，你就使用全場的壓迫防守。為了要在每一場比賽做正確的調整，繼續不斷的研究對手的進攻是需要的。

(三) 清楚的瞭解何時替補

一支球隊在準備球賽的練習期間，常是所有球員一同齊心努力的，雖然一次的比賽只能上場五人，但四十分鐘以上的比賽時間常會碰到選手體能或心理狀況需要調整的時候，教練必須為球季安排一系列的替補計劃，以維持所有球員的巔峰表現。在平日練習的期間，教練必須徹底的知道球員的優、缺點，在比賽中才有正確的替補選擇；切記，替補會為勝利帶來強烈的機會，一般來說，如果比賽進行的很順利，但球員的體能已不勝負荷，還是要有換人替補的動作，不要因為怕失去勝利而破壞一個贏球的新組合。替補的目的為：

1. 給疲勞的球員休息。
2. 因為球員過度的犯規。
3. 因為球員重複發生錯誤。
4. 為下一場的球賽預先做準備。

5. 傳遞訊息給球隊。
6. 因為對手進攻及防守的改變。
7. 維持紀律。
8. 保持精神。
9. 因應最後時刻戰略情況。
10. 因為球員表現得宜，換上其他選手增加比賽經驗。

(四) 正確發現何時需要暫停

1. 需要變換比賽的策略。
2. 停止對手重整旗鼓或有條理的攻守。
3. 修正進攻的和防守的錯誤。
4. 調整對手帶來的意外移動。
5. 給球員休息。

暫停時機所必須完成的工作及注意事項：

1. 當得到暫停機會時，確定球員很快回到他們的板凳位置，時間是有限制的，不要浪費。
2. 球員應該為聆聽指示而集合，談話應該做到有組織，一個時間由一個人講，並要求每個人確實注意。
3. 對錯誤表現的討論，並提供修正的建議。清楚的解釋在比賽策略上任何需要的改變。回答策略的問題，像是為什麼對手可以取得快攻，為什麼對手可以取得這麼多進攻籃板球，或誰被防守較差的對手守到，提醒球員所忽略的各個狀況。
4. 依打法及情況處理的做法給予所需要的口頭鼓勵或責備。
5. 為最後時段的打法至少保留兩次暫停，以應付拉鋸戰的緊張狀況，若我隊的表現遠超過對方，則不必使用過多的暫停機會，例如第一個半場不要請求超過一次的暫停。
6. 當你請求暫停的動機是想告訴球員對手已經體能很差了可用快攻戰術對付他們，往往使自己的球隊發生

輕敵的狀況甚至比對方更快衰弱。

(五)何時要調整比賽的防守計畫

一個隊的防守在比賽計劃中能夠隨時調整，尤其是對手面對你的防守時可輕易的得分。即使是一個超強的隊伍都有可能在比賽期間發生「大災難」的機會，如果一個隊只有一種防守類型，那麼調整防守方式及增加防守戰術是迫在眉睫的事情；如果本隊擁有超過一種類型以上的防守，那麼或許需要即時把不適用防守完全改換，變換防守的時機必須在對方的進攻能力未造成我隊太多損害之前。

(六)何時要調整比賽的進攻計畫

教練在比賽期間要不斷的注意到對隊在防守方面的改換或調整，對手或許會守釘人然後突然改換成區域，教練本身必須有靈敏的反應以確認這個改變，並傳遞訊息給場上及場下的所有隊員，以執行正確的進攻打法，比賽計劃中或許曾演練過快速破解對手的防守，但無論如何，防守隊伍可能以一個特殊防守技術，並結合快速的移位來阻止快攻球員順利得分，只要對方嘗試阻斷我隊進攻的戰術得到好的結果，教練就應立即發現我隊的打法是否太匆促而且顯現出無數的錯誤，當下改變進攻目標，將得分點加多或控球點加寬是調整進攻類型不可避免的動作；至於我隊若產生犯規過多狀況、球員的體能已現出疲態、暫停時間已用盡，或面對餘留時間打法等，都是眾多進攻打法計劃需要調整的原因。

(七)特殊狀況的處理

1. 防守大中鋒--當對方的大中鋒能輕易地在禁區取分時，協助防守及輪轉補位防守是必備的戰術，全隊一方面要注意該中鋒拿到球，一方面

還要注意該隊的傳球人員，避免讓得分人員輕鬆的拿得到取分機會。

2. 防堵快攻--對方若擁有一套完善的快攻戰術，我隊則必須在得分或失球後努力的回防，第一要務是防堵控球人員將球快速的推向前場，第二才是確定對方得分人員的位置，防杜快攻的唯一方法是快速的回守。
3. 防守緩攻--經驗老道的隊伍或體力差的退伍常使用緩攻的方式進攻，如此可找到最佳的得分時機或避免體力流失，此時可採用壓迫式的防守，快速的移動腳步，以最快的方式取得控球權，唯本隊必須比對方更沉得住氣或有更好的體力條件。
4. 進攻明星--面對對方的進攻明星時必須先封殺他得分的霸氣，可派一位防守能力好的球員釘住他，以減少他的得球機會，並利用協助防守，令他無法順利到達習慣的得分點，或做出習慣的投籃動作。
5. 一擊打法--每次的進攻都應在預計的時間內完成，若剩下的進攻時間無法使用慣用的系統戰術，則必須使用特殊的戰術因應，在時間拮据的狀況下，防守隊伍多採用壓迫的戰術防禦進攻，此時若能一舉得分，多半能提高我隊的士氣並消糜對方的鬥志。
6. 最後一分鐘戰術--最後一分鐘的打法分為贏球時及輸球時的打法，尤其是差距在五分以內，通常都有扭轉的機會，所以在練習中必須做不同的戰術演練，以取得最後的勝利。

(八)其他的構想

1. 對防守的配對賦予特別的注意。
2. 在最後幾秒鐘的打法期間避免犯規。
3. 為不同的凍結模式準備一個防守。
4. 在比賽末期有小幅領先時，使用準壓迫防守，壓迫防守是一個圍堵類

型的壓迫，當球推進到後場時要撤退；壓迫防守不鼓勵犯規，目的是讓進攻隊伍在進攻中或得分之前用掉較多的時間。

5. 心平氣和的掌兵權，避免因裁判的錯誤判例而失掉情緒的控制，如果你和裁判爭執，還會有冷靜的頭腦想到比賽計劃嗎？
6. 當一個防守在比賽中失去作用，必須果決的變換防守的策略，可立即更換，但過一會兒再用它。不同的比賽情況或許會讓它有作用，第二次更有效果。
7. 對付有一個高得分能力中鋒的隊，用全場壓迫類型的防守。
8. 對付快速得分型的球隊用控制球戰術。
9. 假如你在比賽最後幾秒的期間計劃用特殊打法，告訴裁判及計時員這樣你能夠確定他們不會出錯。
10. 側擋對付任何類型的在前防守都很有效。
11. 比賽末期要注意狀況類型的替補。
12. 壓迫控制球能力很普通的隊。
13. 當對手分數緊迫在後尾隨而且要重整旗鼓時(1)請求暫停；(2)改換防守；(3)考慮壓迫他們。
14. 假如在比賽快結束時落後(1)如果必須犯規，要知道對那一個對手犯規(2)製造進攻切入者的撞人(3)圍堵有球之對方球員如果他收球造成五秒(4)阻斷傳球給無球者。
15. 假如在比賽快結束時領先(1)保持你的姿勢(2)做容易的傳球(3)決不匆忙但要快(4)不投籃除非未受妨礙的上籃(5)在控制之下向籃切入或推進。
16. 如果防守的對手三次犯規了，把對手帶進到禁區。

17. 如果被大個子守到，多數到外圍去打。

18. 近籃球員頭部的假動作是製造犯規很好的方法。

19. 以把球帶到裡面(近籃)開始每場及每半場比賽，有兩個理由說明這是聰明的做法：(1)高命中率的強力投籃；(2)壓迫對手犯規，如此一來得到罰球機會的狀況，這會比對手做得要快。

20. 避免對投籃者犯規。

結語：

在籃球比賽中常有「計劃趕不上變化的感覺」，所以一個有智慧的教練及成熟的隊伍會在練習中多準備一些進攻與防守的方法，以因應各種突發的狀況；或許對方的招式是從未見過的，但優秀的教練會在短時間找出適當的戰術回應，這些經驗除了時間的累積之外，還要教練不斷的吸收新知，在平日和球員保持良好的互動，只要一個眼神就能和全體產生共鳴，如此才能擁有好的成績表現。

