

# 提升跳投的方法

一、**原地空手動作**：先做空手的投籃動作練習，當然要瞭解動作要領；這裡重點有四，**五指自然張開**、**食指用力最多**、**手腕壓下快速**、**投完籃手掌心是平坦**。

二、**原地籃下擦板投籃**：在籃下一步位置，依據投籃要領投擦板球；約略十至二十天，若動作較合理才可進一步晉升到中距離投籃，此階段每天需要多做球感 20~30 分鐘。擦板投籃練習的好處是，球多數會進，球員就可以專心「觀察」動作適當與否；另外，擦板投籃的瞄準點明確，對初學者有所助益降低困擾。

三、**中距離投籃並攝影**：在禁區線上的底線或罰球圈的虛線之距離，做原地投籃練習；此時是以投空心球為準，並以攝影機拍下動作(最好拍攝正面、左右兩側、背面等三種角度)。假若可以，在投籃攝影過程，教練站立於一旁一邊「**解說**」，提醒、糾正投籃者之投籃動作要領正確與否；最後，經過指導、修改後的動作練習，再繼續以攝影機拍下較合理或正確動作。此階段，每天最少投籃進 30 個以上(最好以兩邊底線、罰球圈之虛線等三點)；此時需要統計命中率，但是，不需要做時間限制說一星期要練習幾天。此時另外重點是，投籃練習者，能「**說出**」每一個投籃不進的理由，這是一種回饋、互動，對初學者幫助很大；此練習，假若沒有達到連續五天都有六成以上命中率，則不能晉升下階段。最後此處建議，每兩天要看一次自己的投籃錄影帶約十分鐘；假設允許，拍下照片予以放大，然後把投籃動作的相片，擺在書桌前或臥室牆壁，讓他自己每天看，這是一種意象訓練。多數錯誤在手腕壓下緩慢，投完籃手指頭像雞爪。

四、**近距離接球跳投**：以移位一步為原則，做接球跳投；此處建議一樣以三點之位置練習，那是禁區線上的二邊底線、罰球圈的虛線點；此時，也提醒球員必須能夠說出每一個投籃不進的理由。此時建議，練習者假若沒有達到連續五天，都有六成以上命中率，則不能晉升下階段；此階段最好還要再攝影、拍乙次投籃動作，予以瞭解投籃動作的「**定型與否**」。當然，最好也是每兩天要看一次錄影帶約十分鐘，藉以強化動作技術的合理性；此處提醒的是，跳投的主要力量來源首要

藉由「**移位**」的動力，其次是急停後的「**墊**」。因此，移位接球跳投幾乎沒有用到手臂之力；手臂她只需要將球，移至額頭前上方就以手腕與手指頭之力，輕輕壓下、彈出。記住，移位之力、急停墊之力以及手腕輕壓、手指頭輕彈等三種力量；最後提醒，那是跳起來就投，而不是跳起來、氣力放盡「**才要投**」。

五、**運球兩步急停跳投**：建議以處於 3 分線位置做運球兩到三步為原則，然後急停跳投；練習位置建議在球場兩邊 45 度投空心球練習，在球場兩邊 20 度則做擦板投籃練習。其餘要求比照前項，也建議要連續五天，都有四成以上命中率才可以晉級下階段；此處四大重點在於，**運球要強而有力、運球過程就需瞄籃、急停收球要快速、跳起來就投**。

六、**各式運球過人急停跳投**：在前述四點(球場二邊 45 度、二邊 20 度)各置放一「**障礙物**」，要求球員以各式運球模擬去過人後急停跳投；同樣要連續五天以上，都有五成以上命中率；此時時間允許的話，要增加投籃次數到投進 100 個。

七、**防守下接球過人急停跳投**：這項練習也包含有防守者的運球過人急停跳投，或者，比較直接的就去鬥牛實驗；此階段若單獨練習還是保持投進 100 個就好，然後做個「**投籃意像清晰度量表**」。這目的是檢查一下，就算閉上眼睛，也能清楚看到自己投籃動作；假如能夠如此，在您投籃者以後遭遇投籃不順時，就能夠藉由這項檢查，來瞭解自己的投籃動作。當然，實務操作上，假若能夠加上放鬆、集中精神訓練，球員以後的投籃將比較不會受外界干擾影響，也比較能夠將注意力集中在瞄準點上；假若能經過此階段考驗能在四成以上命中率，可晉階下一回練習。

八、**500 個投籃練習**：經過以上步驟，您的投籃動作即將定型，穩定性也蠻高，此時球感練習可以降低到 10 至 15 分鐘，然後每天需要投進 500 個球；其中建議 100 個需處於有人防守情況下操作，200 個是接球跳投，200 個是運球過人急停跳投，如此以不同方式去練習，這都是「**比賽狀況**」下的情境。。

# 擅長跳投的球隊

勇士隊：勇士隊的後衛組合傲視全聯盟，得分能力數一數二，有全聯盟頂尖射手 Thompson 加上全能 MVP 控球後衛 Curry 聯手，不僅讓本身球隊能取得開季 24 連勝以外，更帶動整個聯盟各支球隊都開始跟隨這股進攻節奏，而他們的三分火力也不再多論述了…。

另外，在鋒衛部分，勇士備有夠全面的側翼鋒衛 Barnes 和全能大前鋒 Green，他們幾乎可以詮釋近幾年的 NBA 的鋒衛打法，鋒衛進攻節奏已經漸漸加快了速度、增強爆發力及穩定投籃能力，鋒衛的功能性和在場上具備的威脅條件也有所變化，還記得 90 年代以中鋒吃天下的禁區球風，那時主攻外線三分投射就像賭注性的進攻一樣，通常只有在落後趕分時，還有出現超大空檔時，才會看到三分球的短時間有大量出手，很難有會像現在的進攻節奏…連快攻都要投三分線，當時候的大前鋒最好就像中鋒一樣有相同的牽制力，並組成雙塔往往更讓人頭疼，小前鋒和大前鋒往往有一段身高及身形上的差距，如果形容那時的籃下用一隻哥吉拉和一隻酷斯拉也不為過，但如果是現在…我會說他們站在三分線外，而且還會使用弓箭…。

話雖如此，鋒衛得分手段也漸漸以拋射及外線得分為主，有好的投籃能力甚至可以彌補單打能力上的不足，有好的體格可以彌補切入速度的不足，以這樣的情況而言，外線及中距離投籃出手機會變多了，甚至無解的後仰跳投技能更勝花俏的單打移位過人。相對而言，中鋒在進攻端得責任並不如以往那麼的重，在一大帶四小進攻部分，主要就是拉到外線幫忙做卡位或利用錯位打一波擋拆，主要還是取決於後衛的主導，中鋒負責替其他四小製造出更有利的進攻位置，以及更有破壞力的進攻方式；依目前勇士隊的中鋒來說，重點還是在於防守端，他是否能在防守端產生更大的威脅力，替球隊爭取更多的防守籃板，鞏固好禁區的優勢，我個人認為這是現階段勇士隊爭取中鋒人選的指標，以及中鋒該為球隊做的事情。

# 擅長跳投的 NBA 球星

**carmelo Anthony**:作為一個聯盟裡數一數二的得分好手，**Melo** 非常懂得「還未運球時的攻擊力比開始運球後大」這個道理。這其實是一個很容易理解、但常被他人忽略的籃球觀念：進攻時，尚未運球的狀態下，相較於開始運球後，除了三重威脅外（切入、投籃、傳球），更多給了防守者一個「刺探步」的威脅，加上避免過多無謂的運球不只能節省體力，讓自己表現整場維持高檔，還能將低失誤的機率。

明白這個道理的 **Melo**，加上他在隊上扮演的角色，運用戰術設計，經常在低位與四十五度角的中距離處接到球單打。通常 **Melo** 不會選擇先下球，而是確立軸心腳後，持球做刺探步，一邊觀察防守者的重心，一邊醞釀好自己下一步動作。透過向左以及向右的刺探步，加上持球的假動作，只要防守者的重心被 **Melo** 帶開，**Melo** 會立刻改變重心，以過人的腰力甩開防守者切入攻擊；如果防守者為了防止 **Melo** 切入而退一大步防守，**Melo** 便以他迅雷不及掩耳的旱地拔蔥式跳投取分。

針對 **Melo** 的刺探步以及旱地拔蔥跳投整理出以下重點：

1. 拿到球後不先輕易下球，而以刺探步試探防守者的重心。
2. 刺探步有分大的刺探步與小的刺探步，大小兩種同時交替使用，會造成防守者的困難。
3. 刺探步左右弧度越大，越容易造成防守者的防守困難。
4. 做刺探步時，偶爾持球跟著前導腳做假動作，防守者更容易受騙。
5. 在做刺探步時，只要對手一沉退立即收回刺探步的前導腳，旱地拔蔥跳投。
6. 為了增加投籃速度，投籃下蹲的動作不會太多。
7. 決定投籃拔起來的瞬間速度要加快，但是在空中以穩定的方式修正身體重心再出手投籃。

**J.R.Smith**:本賽季季後賽，**Smith** 有干擾下的跳投出手命中率高達 **48%**，而他未受到干擾的跳投命中率不過 **40%**。他的投籃（不侷限於跳投），當對手距離他的位置在 **0-2** 尺內時，他的有效命中率是恐怖的 **66.7%**，當對手距離他的位置在 **2-4** 尺時，他的有效命中率依然高達 **63.2%**，可當對手距離他在 **6** 尺之外，也就是 **Smith** 處於絕對意義上的空檔時，他的命中率只有 **18.8%**，有效命中率 **21.9%**。能看出，**Smith** 被嚴防時他的命中率高於空檔出手。

“我寧願頂著防守硬投，而不是空檔投籃，任何時候都是如此，”**Smith** 說道，上一場他就有一次在被放空的情況下稍加停頓等待防守人撲出來才頂著長臂出手，“當你空檔投籃的時候太無聊了，而且壓力更大，因為空檔狀態下大家都期待你能把球投中。”**Smith** 說，他能夠將那些高難度後撤步跳投、失去平衡的跳投命中，是因為他模仿過 **Michael Jordan** 的打法。**Smith** 說：“生涯早期我一直在學習 **Michael Jordan**，因為他可能是最擅長投高難度投籃的球員之一了，我試著儘可能模仿他的打法。”“每個教練都告訴我說做我自己，當我投中這些高難度投籃時，我總告訴他們，這就是我。”

**Smith** 能夠屢屢將這種高難度投籃投中，**LeBron James** 在為隊友開心的同時也表達了自己的“嫉妒”，他說道，“當一個傢伙進入這樣的節奏，你不會介意他出手那種失去平衡的投籃、受到干擾的投籃，這傢伙在三分線外 **12** 投 **8** 中，所以他本應該多投 **4-5** 次。”“我覺得他所有這些投籃都在他的節奏點上，他的節奏跟別人不同，他那些投籃放到我這裡就不在節奏上，但是對他而言，那些球都在節奏上，你也能看到他的投籃節奏，那些球基本就是空心入網。”

# NBA 球風的趨勢

NBA 今年開季太多瘋狂，三分球是主要催化劑，開季迄今，聯盟平均每場出手至少 30 次三分的球隊騎士、火箭、籃網、小牛、勇士隊，比上季只有勇士、火箭隊單場出手至少 30 次三分球，多了一倍以上。

騎士是今年場均三分球出手最多的球隊，每場出手 35.7，排名第一，但火箭是每場命中最多三分的球隊，每場可以投進 13.4 個，比上季投進最多的勇士 13.1 個還要更瘋狂。

上季聯盟命中最多三分和出手最多的勇士，本季每場只有 30.4 次出手，命中 9.9 個，三分球命中率僅 3 成 24，跟上季 4 成 16 三分球命中率有天壤之別，失去三分神射和穩定火力，勇士戰力很難不受到影響。

勇士今年開季每場少進三個三分球，柯瑞(Stephen Curry)和湯普森(Klay Thompson)浪花兄弟手感狀況同時起伏，湯普森陷入低迷，開季以來三分命中率不到 2 成，成了勇士進攻端單門。

NBA 三分球攻擊戰術和趨勢愈演愈烈，這股潮流也持續給國際籃球帶來影響。

# 心得

看了這些 nba 球星球隊提升跳投的方法的文章，果然要讓自己投籃變更準更穩定，除了需要有正確的方法也要付出很多心思和勞力，因為自己平常在打球的位子是打 5 號中鋒所以對中距離跳投和三分球跳投沒去很在意，所以進攻手段少了許多，看了這麼多文章相信之後對我的跳投會有很大的幫助。

# 參考文獻

<http://shuwst.pixnet.net/blog/post/273758342-%E6%8F%90%E5%8D%87%E6%8A%95%E7%B1%83%E5%91%BD%E4%B8%AD%E7%8E%87%E4%B9%8B%E4%BA%8C%E2%80%94%E6%8A%95%E7%B1%83%E7%B7%B4%E7%BF%92%E6%96%B9%E6%B3%95>

<http://basketball.fanpiece.com/WesleyBasketballWall/Kevin-Durant%E5%8A%A0%E5%85%A5%E5%BE%8C-%E9%81%A9%E5%90%88%E5%8B%87%E5%A3%AB%E9%9A%8A%E7%9A%84%E7%AC%AC%E4%BA%94%E4%BA%BA-c1235157.html>

<http://udn.com/news/story/7/2095772#prettyPhoto>

<http://tw.basketball.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=1747&subtitle=%E4%B8%8D%E9%81%8B%E7%90%83%E7%9A%84%E8%97%9D%E8%A1%93%20%E8%B7%9F%E8%91%97Melo%E5%AD%B8%E6%97%B1%E5%9C%B0%E6%8B%94%E8%94%A5%E8%B7%B3%E6%8A%95>

<http://www.dongtw.com/nba/nba-news/20150522/000148206.html>