

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 球 來源 民生報 日期 780802 版面 三版

與特殊防守訓練。中華隊將屆，中華隊除正規訓練外，尤應加強體力、位移、掩護跳射。卻始終不拿出令人滿意的成績。一眨眼。

中華隊 45天 急行軍

●亞洲杯籃球錦標賽已進入倒數計時階段，距今僅剩下四十五天就得陣了，中華隊在亞洲杯的成敗，就看這四十五天的成效如何。

中華隊自四月中旬開始集訓，人手始終不曾到齊，參加過彰化中馬籃賽、韓國國際邀請賽及迎戰實霸 NBA 明星隊，表現均未盡理想，籃壇人士對中華隊未來的前景，深感憂心忡忡。

其實，中華隊在集訓期間的練習賽表現不佳，是可以理解和諒解的，但重要的是，要找出本身的缺陷，在這段整期期間加以補強訓練，俾在亞洲杯不再重蹈覆轍，才不致失去國人對籃球的信心和興趣。

中華隊在這個月的訓練中，除教練團擬定的訓練課程外，尤應加強體力的訓練、移位、掩護跳射及特殊防守訓練。

體力不足是歷年中中華隊失利的老毛病，今年應及早加重訓練分量，尤其主力球員一定要有連打三場硬仗的心理準備及體力負擔，否則在預賽中將難以過關，更遑論決賽了。

中華隊以往每遇上日本、韓國的釘人防守，外線就失靈，關鍵是射手本身基本動作不夠，缺少閃人、切入的動作，隊友相

互掩護也不確實，無法在第一時間起跳出手。針對這項缺點，中華隊在訓練時，應做到移位的

掩護跳投，摒棄五點原地（沒人防守）的投籃訓練。

中華隊的防守，應針對菲、韓乃至日本、大陸的隊型分別設計，除一般性的區域、釘人、包夾之外，必須多練幾套特殊防守，如試以一釘人四區域守日本的外線射手池內泰明，試以二釘人三區域守韓國的雙箭頭李忠熙與許載。

