

訪大陸教練孫邦

●「世界籃球發展的趨勢是什麼？」「中國大陸男籃的長處是什麼？」「中國大陸男籃的『軟根子』是什麼？」

這是大陸男籃新任教頭孫邦隨時要球員思考的三道題目，深得「知己知彼，百戰不殆」的箇中三昧，也可看出孫邦要帶領大陸隊衝出亞洲，邁進世界的雄心。體型不如人的亞洲籃球隊伍，憑什麼與高大強壯的歐美球隊爭鋒？孫邦的答案是——與歐美球員全場爭速度。而所

無限的韌性 快、準、靈 全場的速度 東方人三字訣

本報特派記者 江彥文

謂的「全場」不僅指時間，四十分鐘不鬆懈，還要爭取空間，不能只在半場爭，而是全場每一角落都要爭。

孫邦指出，籃球增加三分球後，使籃球短兵相接的「戰鬥區」擴大許多，三秒鐘禁區是籃球傳統的戰鬥區，也是歐美球員霸住優勢的地方；現在三分線外圍成了新的戰鬥區，則是亞洲球隊可以發揮的地方。但孫邦認為任何球隊都不能只擅長其中之一，歐美球隊近年也逐漸重視三分球的運用，亞洲球隊則不

斷加強禁區攻擊力。從日、韓、大陸不斷發掘高壯球員可以看出來。至於如何選擇一場球該打禁區，還是偏重外圍，孫邦認為這要視對手隊型，自己狀況及臨場調度而定，這是對教練更大的考驗。

五十年代，中國大陸隊即提出「快、準、靈」三字訣，孫邦也不例外。他尤其強調「靈」，就是要球員多動腦筋，他隨時隨地會提出問題要球員思考。

對於台灣球隊強調的「快、準、靈」三字訣有何不同之處，孫邦指出，這三字應分開為兩個不同層次，快、準指的是技術領域，「狠」則應是球隊、球員的韌性、鬥志訓練，屬於意志的精神領域。用軍事術語來說，就是快、準、靈指的是戰鬥技術訓練，狠則是戰鬥作風的培養。

他認為，要與歐美球隊爭鋒，除了充分發揮東方人較擅長的「快、準、靈」外，也要培養打不垮、擊不潰的戰鬥作風，唯有以無限的韌性，才可能全場爭速度，與歐美球隊也較有一拚的餘地。



↑分齡的賽籃「地虎抗賽」，因雙方體型有差距，深色的衣服，不能夠長、矮的點名不實。 (本報記者 林明源攝)

