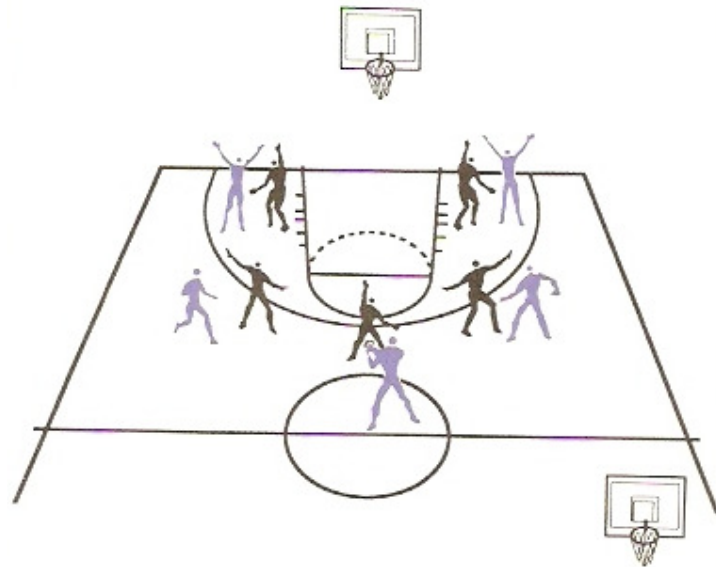


第八章 最常見的幾種防守陣式

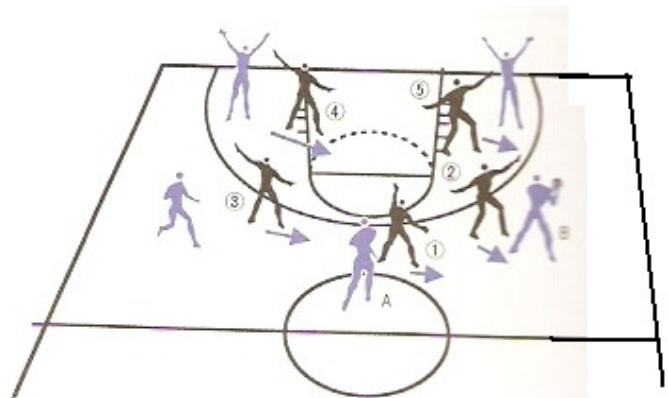
(1) 人盯人防守

人盯人的防守，在籃球場上是基本的聯合防手法，五人各自決定自己要盯住的攻擊者，是一種 1 對 1 的防守法。

這種防守方法的特徵是讓對方不容易投籃，若攻擊者與防禦者的力量差距很大，則防守容易被突破。

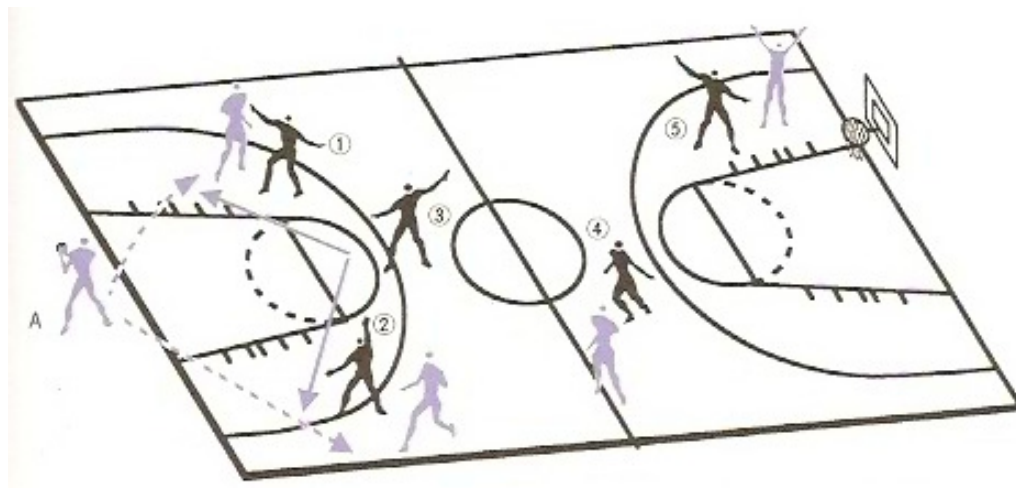


球從 A 傳給 B 時，2 的防禦者要牽制 B，同時其他的 1.3.4.5 防禦者要頸界傳球來的位置，一面將攻擊者掌握在視線裡，一面移動到球的方向。



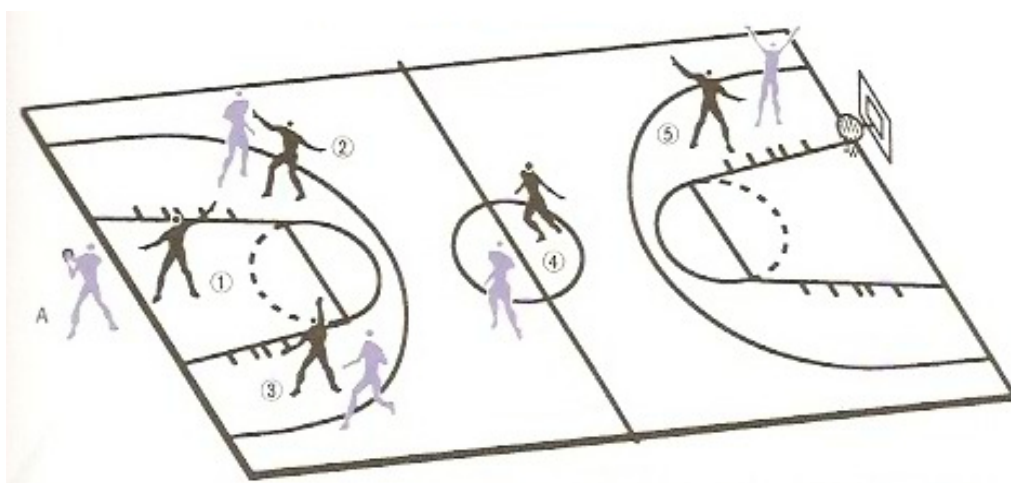
(2)全場緊迫防守

投籃後從球場端線擲界外球費時 5 秒以上，或從後場到前場費時 8 秒以上時，都會被判犯規，球則歸屬於對手。全場的緊迫防守是以奪球為目的，同時也是誘引對方犯規的攻擊法。



從球場端線來看，防禦者採 2-1-1-1 型並排時。再後場接近籃下的 1、2 應嚴密牽制 A 擲界外球，在中園和前場的 3、4、5 則應防範攻擊者長傳。

由於如此，要以攔截傳球來牽制，以搶奪球。



(3)區域防守

區域防守和人盯人防守相反，是五人以籃下為中心區域(zone)各分擔防守的方法。

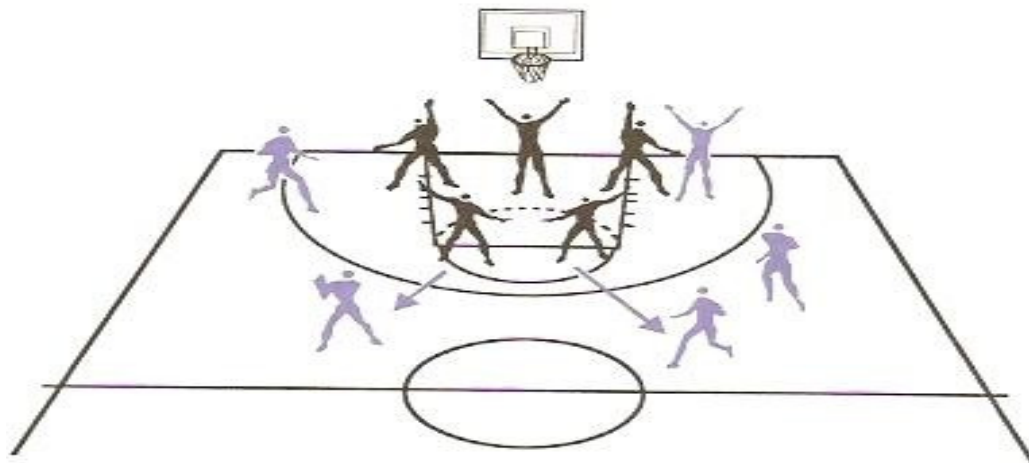
對應區域外的攻擊，不能太過於激烈防守，但對區域內，特別是籃下附近一定要嚴密防守。至於籃板球，各個防守位置固定，將有利搶奪球。

從防守能迅速轉為攻擊(籃板球的快攻)是其優點，但對於擅長從區域外投籃的球隊就不能發揮效果，另外若被攻擊的防守者的防守界線，即所謂防守範圍區分不清楚，在最重要的關鍵，往往會造成互相觀望的情形，則為其缺點。

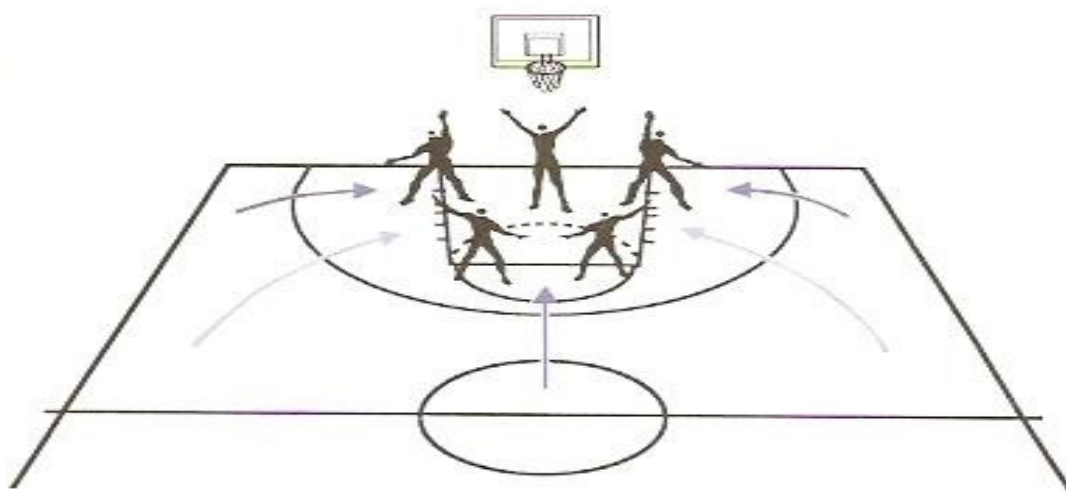


(4) 2-3

這是區域防守最常使用的形勢。在前方的 2 人是動作迅速的球員，對攻擊者施加壓力。在後方的 3 人是身高較高的球員，特別是中央的位置，必須由擅長籃板球的球員來防守。



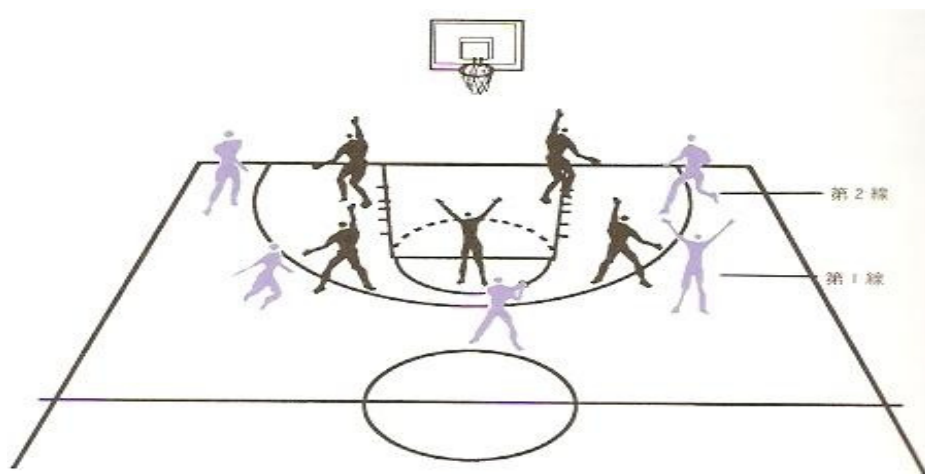
這類型的區域防守，能強力的防守從正面外側的切入或籃下的攻擊，但缺點是對左右 45 度的攻擊防守較弱。



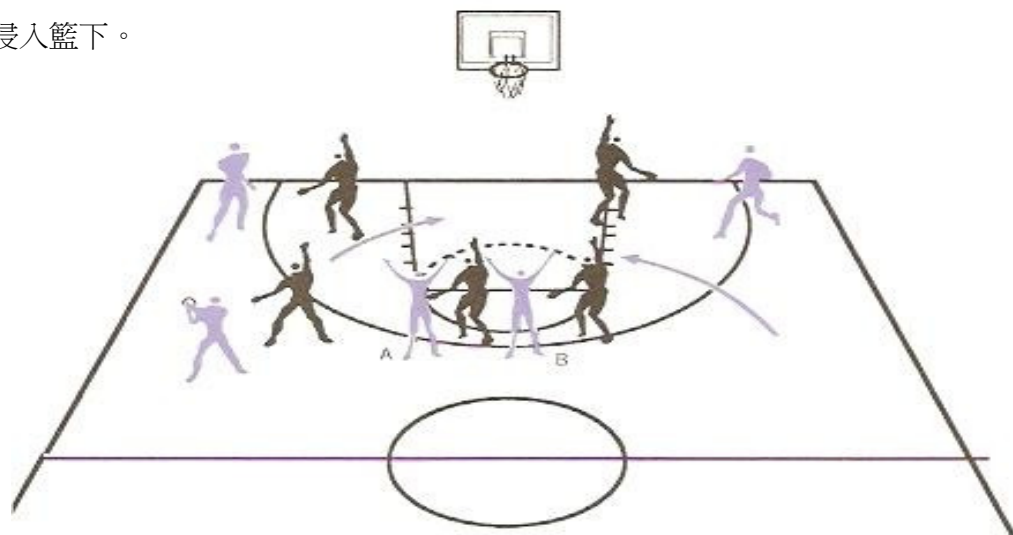
(5) 3-2

攻擊的防守。在第一線有 3 個球員，隨時能從傳球的攔截及運球的搶球馬上轉為快攻的防守法。同時對應 3 人的攻擊者，3 個防禦者採用人盯人的形勢是其特徵。

第二線的 2 位球員，即使第一線的防禦者被甩開，也要能馬上加以對應，因此必須由動作迅速，身高較高的球員擔任。

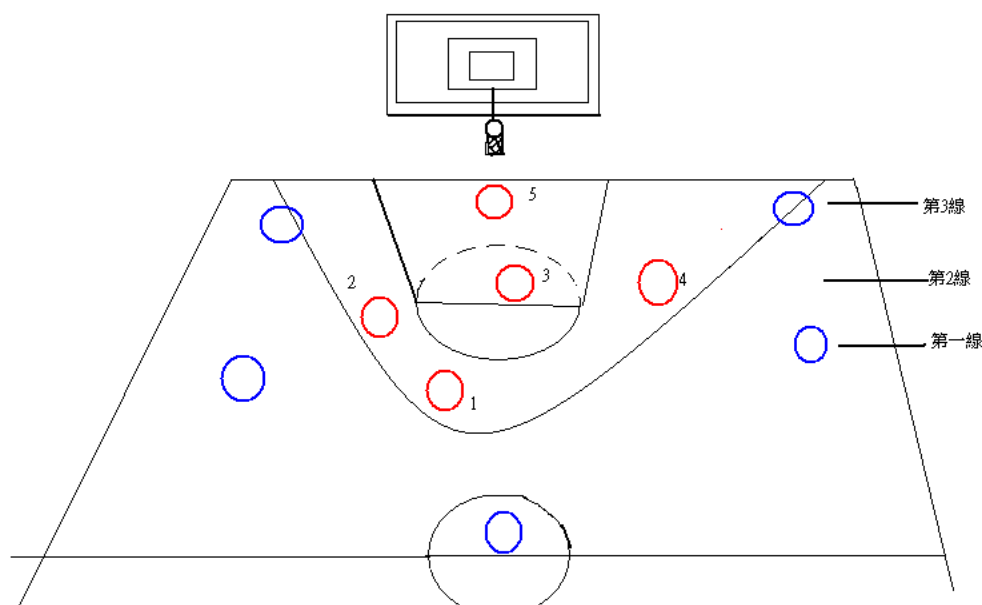


3-2 型的弱點，如圖一般，A、B 球員(2 個身高較高的球員站在罰球區域進行攻擊)攻擊時，這種 3-2 型易被切入，讓對手有機可趁。因此對於常人的攻擊，第一線的 3 人防守中，必須 2 人盯住常人攻擊者，因為 45 度線容易有疏漏而被侵入籃下。



(6) 1-3-1

這類型的防守特徵，是能強力地防守長人的攻擊。等待攔截傳球的第一線球員，或運球搶球的第二線球員，為了防守長人，必須由個子高又擅長搶奪籃板球的球員擔任，第三線則是由擅長 1 對 1 盯人的高個子球員擔任。這種區域防守因對應攻擊者的攻擊，以能輕易改變陣形為優點。



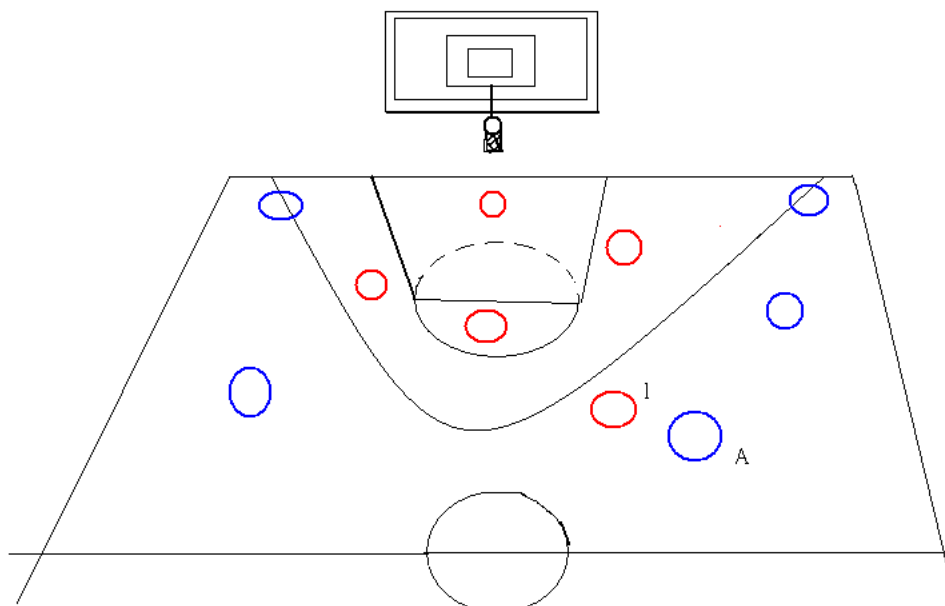
這類型的防守特徵，是能強力地防守長人的攻擊。等待攔截傳球的第一線球員(1)，或運球搶球的第二線球員(2、3、4)，為了防守長人，必須由個子高又擅長搶奪籃板球的球員擔任，第三線則是由擅長 1 對 1 盯人的高個子防守(5)擔任。這種區域防守應對應攻擊者的攻擊，以能輕易改變陣型為優點。



(7) 菱形

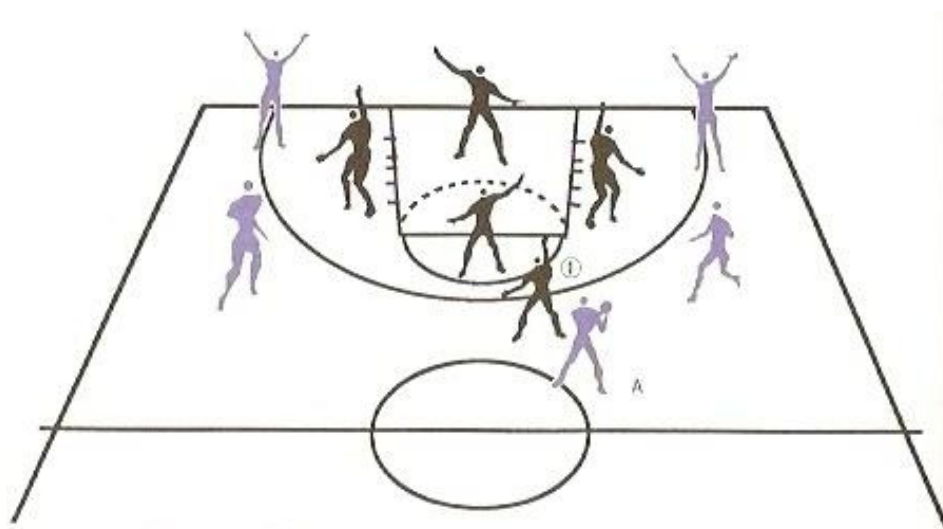
這裡要介紹的區域防守，是在攻擊者的投籃力很強時所使用的區域防守。

菱形是 1 個防禦者徹底以人盯人的方式，盯住對手優秀的球員。其餘的 4 位防禦者以菱形型態防守其他的攻擊者。



這裡要介紹的區域防守，是在再攻擊者的投籃力很強時所使用的區域防守。

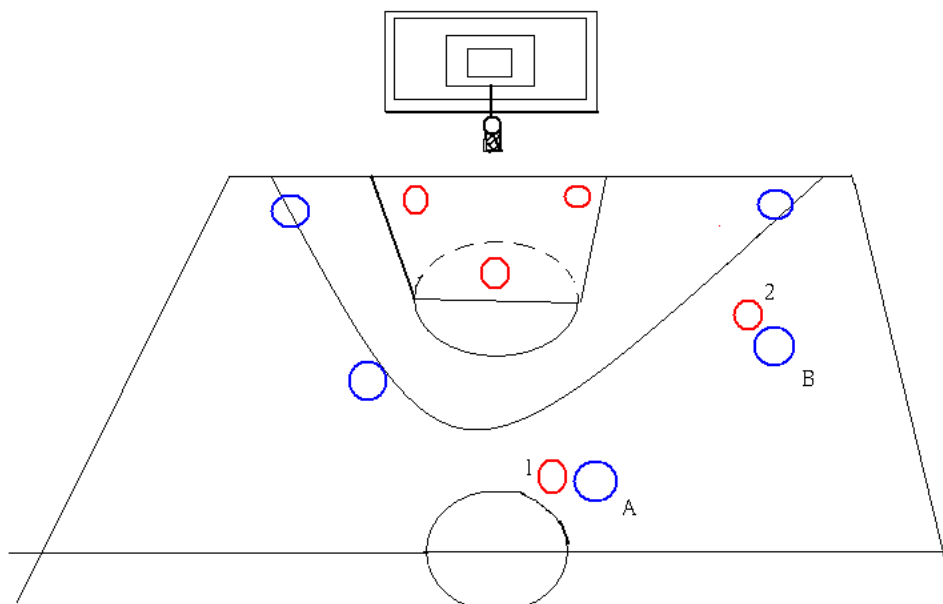
菱形是 1 個防禦者(1)徹底以人盯人的方式，盯住對手優秀的球員(A)，其餘的 4 位防禦者以菱形型態防守其他的攻擊者。



(8) 三角形

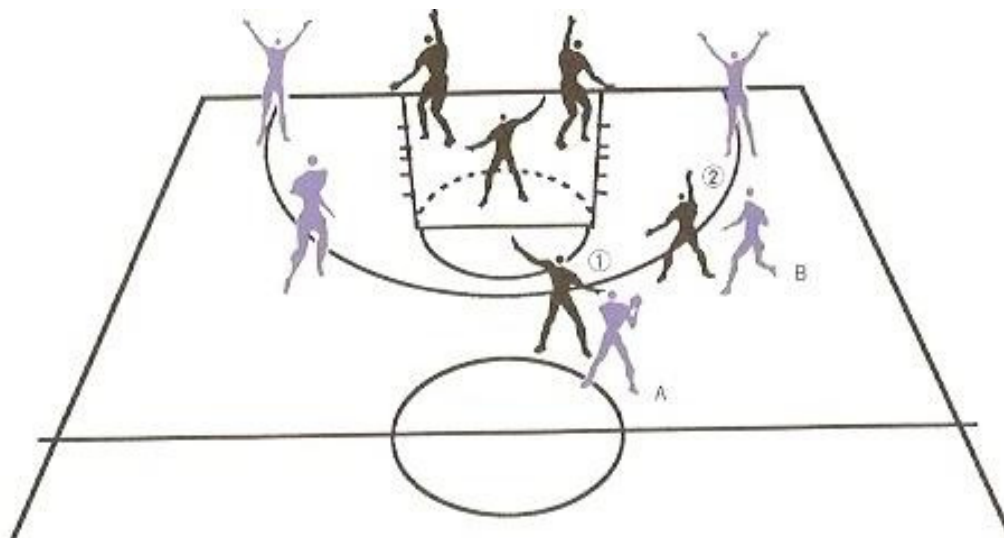
三角形是防守對方球隊中優秀的 2 位球員防守型態

2 個防禦者走出方，分別徹底地以人盯人的方式，盯住對方 2 個優秀的球員。
其餘的 3 位防禦者在籃下形成三角形來防守。



三角形是防守對方對中優秀的兩位球員防守型態。

2 個防禦者(1、2)走出前方，分別徹底地以人盯人的方式，盯住對方 2 個優秀的球員(A、B)。其餘的 3 為防禦者在籃下形成三角形來防守。



參考文獻

- 楊建民、杜秀群，(2005年)，籃球最佳防守。諾亞文化出版社。
- 郭鼎文，(2005年)，籃球投籃高手。諾亞文化出版社。
- 武田惠，(2001年)，籃球基本課程。聯廣圖書股份有限公司。
- 朱聲漪，(1998年)，實用籃球教材與戰法。台灣省體育會籃球協會。
- Mark Vancil 著，解大治 譯，(1999年)，NBA 巨星基礎籃球講座。長昇文化事業有限公司。
- 李宇載 著，梅若盛 譯，(1997年)，籃球絕技圖解手冊。輕舟出版社。
- 鄭錦和、李鴻棋、徐武雄 著，(2002年)，籃球必殺技。華文網集團·風雲館。
- 中村和雄 著，宏儒 譯，(2002年)，籃球－傳球、運球、投籃的徹底學習。聯廣圖書股份有限公司。
- 門闌，(2005年)，籃球最佳傳球。諾亞文化出版社。
- 吉井四郎 著，聯廣圖書公司編輯部 譯，(1988年)，籃球教室。聯廣圖書股份有限公司。

網路資料參考文獻

籃球戰術資料來源取自：

<http://mars.lssh.tp.edu.tw/~u5300128/newfile8.html>

文武籃球教學資料來源取自：

<http://www.bin.idv.tw/main/t.htm>