



論籃球運動中的防守

李秉鴻 國立臺灣師範大學體育學系研究生

防守的重要性

防守，是籃球比賽中相當重要的一個環節。防守包含了滑步、關門、補位、輪轉、卡位、籃板球、包夾……等各種技術，其目的在於阻止敵隊的進攻者得分。擁有良好防守能力的球隊，一方面可以壓低敵隊的得分，增加贏球的可能；另一方面也可以透過比較侵略性的防守，讓對手產生失誤，製造出攻守轉換得分的機會。

儘管相較於進攻來說，防守是比較無趣、不受鎂光燈的關照，但其對於籃球比賽的重要性與影響，卻往往比進攻來的多。球場上常常可以聽見「進攻會失常，防守不會失常」，或是「進攻可以帶來贏球，但防守可以帶來冠軍」，這些都再再證明了防守在球賽中扮演著相當重要的角色。

防守的種類

防守的種類繁多，每支球隊都有其擅長與適合的防守戰術與策略，我們可以先簡單地為各種防守進行分類。

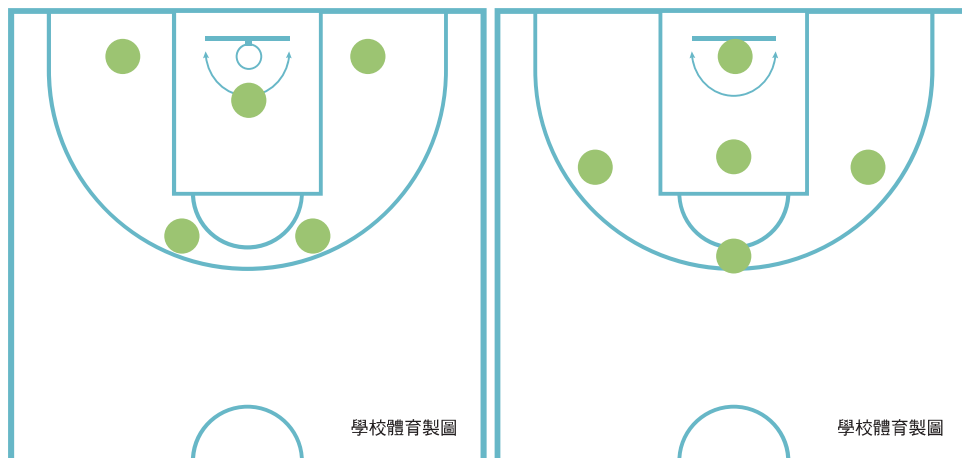
（一）按性質區分

如果以防守的性質，可以先簡單的分為盯人防守與區域防守。所謂的盯人防守是指防守者必須防守固定的人，會隨著他所防守的人做出位置的改變與調整；而區域防守則是防守者必須防守固定的區域，進攻者只要離開他的區域，就屬於其他隊友的防守範圍。¹

區域防守按照各個防守球員的區域分配關係，可以分為2-3、2-1-2、3-2、1-3-1、2-2-1、1-2-1-1、1-1-3……等。區域防守的名稱表示從球場的「上」往「下」看過去各排的區域人數數字。²舉例來說，2-3區域防守表示上排有兩個人，下排有三個人（如圖1）；1-3-1區域防守表示上排有一個人，中排有三個人，下排有一個人（如圖2）。

不同的區域防守有不同的協防原則與輪轉原則，相通的區域防守也有可能有不同的協防原則與輪轉原則，端看各個不同球隊的設定而定。

-
1. 當然，在區域防守的時候，當其他隊友被突破的情況下，防守者還是有可能要去守其他區域的人。但這是發生在被突破的輪轉補位情況，
 2. 在籃球場上，當A隊進攻時，對於兩隊來說，A隊所攻擊的籃框往中線的方向叫做上，相反則叫做下。當B隊進攻時，則以B隊的籃框作為基準，因此上下會有所改變。



▲圖1、2-3區域防守

▲圖2、1-3-1區域防守

（二）按範圍區分

如果以全體防守者的防守範圍涵蓋球場的多寡來作畫份，則可以分為全場、四分之三場、半場、三分線內（四分之一場）等四種基本的防守。全場的防守意即防守者的防守範圍涵蓋所有球場，是非常積極與侵略性的防守，四分之三場次之，半場再次之，三分線內的防守防守範圍最小，侵略性與壓迫性也最低。

（三）按壓迫與否區分

如果以對持球者的防守是否進行壓迫為區分，則可以分為非壓迫防守與壓迫防守。非壓迫防守時，防守對於持球者保持較遠的距離，不用做過多的壓迫。如果持球者不動，防守者通常也不太會有所動作。壓迫防守時，對於持球者的防守保持較近的距離，並給與積極的干擾，逼迫持球者失誤。壓迫防守是主動的防守，當持球者不動，防守者仍然要上前給予壓力。

（四）按包夾與否區分

如果以包夾與否來做劃分，則可以把防守分為一般防守，與包夾防守。所謂的包夾防守，即在特定的情況下，防守隊會以兩個人同時上前防守球者，造成其失誤。

不同的包夾防守會有不同的包夾訊號。有些防守以位置作為訊號，例如設定球一傳到球場兩側就包夾，或傳到球場底角就包夾；有些則是以動作為訊號，例如設定持球者往底線埋頭切入就進行包夾，或設定進攻方只要做擋拆時就進行包夾。

根據以上四種不同的劃分方式，可以交叉組合出多種防守策略，以下表格僅舉幾種組合為例子：

表1
各種組合的防守（僅舉四個例子）

性質	涵蓋範圍	壓迫與否	包夾與否	名稱
盯人	全場	是	是	全場壓迫盯人帶包夾
盯人	半場	否	否	半場盯人防守
區域（3-2）	全場	是	是	全場3-2包夾防守
區域（2-2-1）	全場	是	是	全場2-2-1壓迫包夾防守

三、各種防守的優缺點

由前表可知，透過交叉組合可以呈現出多種防守，如果要一一列舉各項防守的優缺點將會太過冗長。因此，我們就分類的類別直接說明各種類別的優勢與劣勢，選擇防守時可以針對各種類別的優劣勢進行組合，以達到防守選擇的策略與目的。

（一）按性質區分

盯人防守的優點在於防守者是一個人對一個進攻者，較不會產生漏人的情況，相對來說也比較不會漏外線；但其缺點就是跑動量大，體力消耗快，並且較吃重個人能力。

區域防守優點在於對禁區的鞏固，並且移動範圍較小，較為省力；但容易漏人，特別是遇到外線準的球隊會比較不適合。

在各種區域防守裡，2-3對於禁區的保護性較大，但容易漏掉弧頂與四十五度的外線；3-2比較不會，但兩邊底角容易出現空檔。

（二）按範圍區分

理論上，涵蓋範圍越大，對於進攻方的侵略性也就越高、越積極；但相對來說就得付出較多的體力進行大範圍防守。一般來說，全場防守耗費的體力最大，但最具侵略性，三分線內的防守則相反。

（三）按壓迫與否區分

壓迫防守的好處在於具主動性與侵略性，較容易使對手發生失誤，並藉此轉換快攻得分；但缺點在於因為防守距離過近，容易被切入突破，或是防守的犯規，且體力的耗費高。非壓迫防守好處在於不易被突破、減少犯規、節省體力；但缺點則是過於被動，較不易造成對手失誤後的轉換快攻得分。

（四）按包夾與否區分

包夾防守的好處與壓迫防守類似，具主動性與侵略性，利於造成

對手失誤並轉換快攻得分，且因為是兩個人包夾球，較之於壓迫防守來說，比較不會有被突破的問題。然而缺點則是耗費體力，以及容易在對方傳球後形成多打少的局面。

結語

透過對各種防守的分類與理解，理解不同防守的優缺點，可以歸結出以下重點：

- 一、沒有一種防守是沒有缺點或最好的，防守球隊可以根據其目選擇適合的防守，並且在訓練時試著彌補該防守的漏洞處。
- 二、本文的分類呈現出不同的籃球觀念之一，但並不代表這是唯一的分類。透過其他分類方式一樣也可以看到不一樣的觀念在其中。重點不在於哪一種分類是對的，而是我們可以在這些分類中學到什麼。
- 三、瞭解各種分類後，知道不同分類下防守的優缺點，再根據比賽的目的進行組合，會比直接死記各種不同的防守優缺點要來的更具有體系，同時也可以幫助我們選擇防守時做出最佳的判斷。
- 四、有正確的防守，只有適合的防守，瞭解各種防守的優劣處，有助於做出最適合的選擇。

一般人對防守的刻板印象是疲累、乏味、無聊、苦力等吃力不討好的工作。但其實透過對防守的初步理解，會發現其中仍然有許多值得探討與鑽研之處。對於這些細節原則的理解，甚至變化活用，原本平凡無趣的防守也會令人覺得有趣，有心投入其中的人自然能在夠在這個世界裡找到無窮無盡的趣味。