

防守技能與策略

合法的防守觀念

防守動作要如何拿捏才能讓比賽持續的進行，不會因為犯規中斷？認識正確、合法的防守觀念與動作，避免無謂犯規，增進防守效果來贏得比賽。

圓柱體及垂直原則

圓柱體是指一名球員在地面上占據著一個假想的空間，包括球員上方及垂直起跳後身體與地面之間的空間。垂直原則就是不能製造不合理的身體接觸。主動侵犯對方圓柱體，視為犯規，如果沒有主動侵犯對方圓柱體，發生身體接觸是合法的。



■ 圖5-1-1 圓柱體範圍前面至手部雙掌，後面至臀部，及側面至手臂及腿的外側。

合法的防守位置

當防守球員正面面對著對手及雙足站立在地面上時，此時防守球員已經建立合法的防守位置。

正確的防守方式

- 1 防守球員不得過於貼近或急速進入對手的移動路線去爭搶位置，以致對手沒有足夠時間與空間去停頓或改變方向。
- 2 可以用移動方式來防阻對手，但不得伸展手臂、或以肩部、臀部、腿部與對手發生接觸，阻止對手通過。



■ 圖5-1-2 防守球員不得過於貼近或急速進入對手移動空間。