

▶ 2012年倫敦奧運
美國夢幻十隊的
「小皇帝」詹姆
斯搶下籃板



籃球

五人團隊防守

3

壹、緒言

- ◆ 五人團隊防守可分為：

五人盯人防守

五人區域防守

- ◆ 防守隊需視進攻隊的特性，來選擇適合對應的五人團隊防守戰術方法。

▶ 「小飛俠」 Kobe Bryant



貳、基本動作

一、五人盯人防守

積極的防守策略

(一) 五對五「壓迫式」的盯人防守

- ◆ 對場上每一位進攻者施予最大的壓迫。
- ◆ 防守者緊盯每一位未持球者，更要致力阻礙對手傳、接球，使對方持球者無法任意傳球及執行進攻策略。



貳、基本動作

一、五人盯人防守

(一) 五對五「壓迫式」的盯人防守

使用時機

1. 進攻隊的**控球**能力（傳球及運球切入）較**差**時
2. 進攻隊**少打快攻**且總是執行**固定進攻路線**時
3. 進攻隊移位速度較防守隊**慢**時

壓迫式盯人防守操作要領

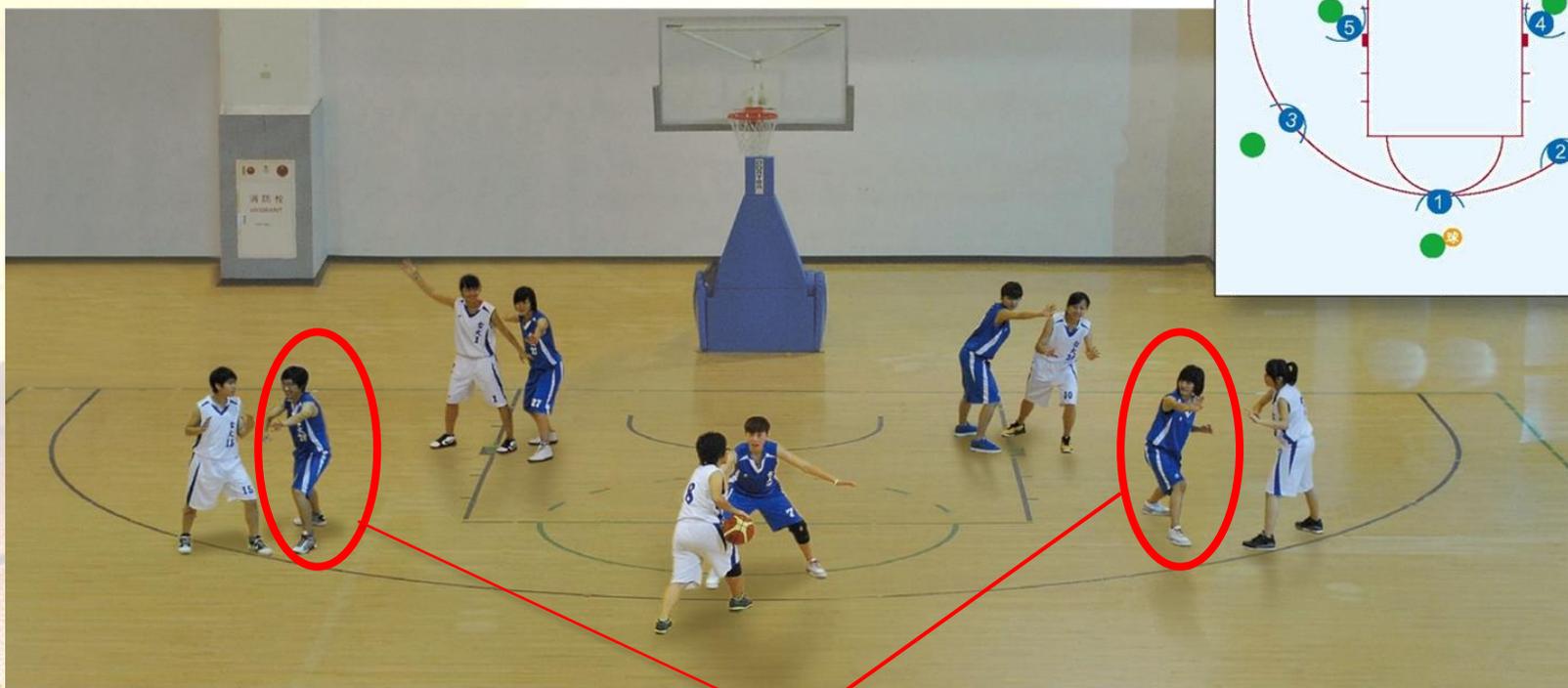
1. 面對持球者的防守



- 未運球前：給予進距離的壓迫
- 運球中：須亦步亦趨跟上運球者
- 運球後：須完全貼上防守

壓迫式盯人防守操作要領

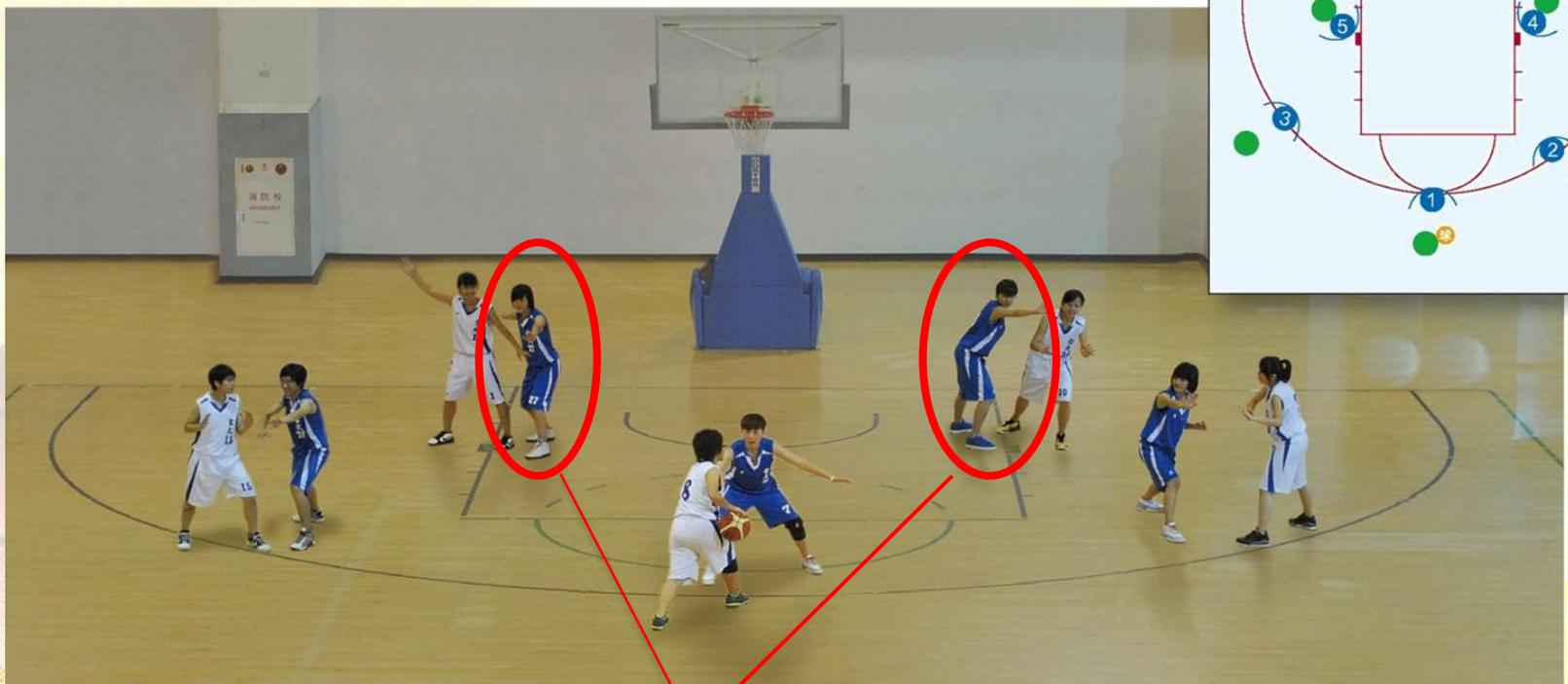
2. 面對外圍無球者的防守



- 若進攻者於禁區外，採側面防守
- 一隻手須在球線上，阻斷其接球機會

壓迫式盯人防守操作要領

3. 面對內線中鋒人員的防守



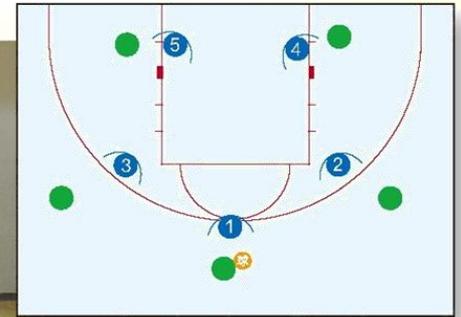
■ 介於對手與持球者之間給予壓迫，積極阻斷其接球機會

防守者始終保持在比進攻者更接近籃框的位置

一、五人盯人防守

(二) 五對五「沉退式」的盯人防守

- ◆ 防守者不給予壓迫，跟著對手並干擾其傳球或接球，待進攻者接到球時，則防守者馬上移位防守（球到人到），使其無法順利執行進攻策略與戰術。



一、五人盯人防守

(二) 五對五「沉退式」的盯人防守

使用時機

1. 進攻隊的外線投籃能力較差時

2. 進攻隊禁區攻擊能力較強時

3. 需全力搶奪籃板球時

4. 進攻隊擅長運球切入進攻時

5. 面對「不友善」的進攻隊伍時

→ 進攻者意圖採用犯規或介於犯規邊緣的動作，來矇騙裁判獲得利益

「沉退式」的盯人防守

1. 面對持球者的防守

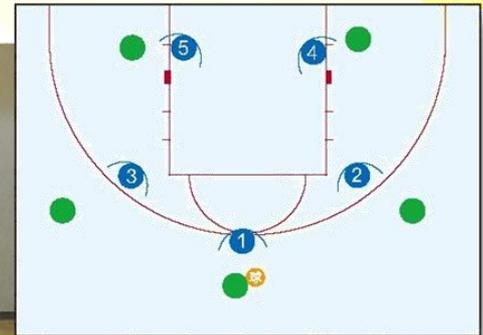
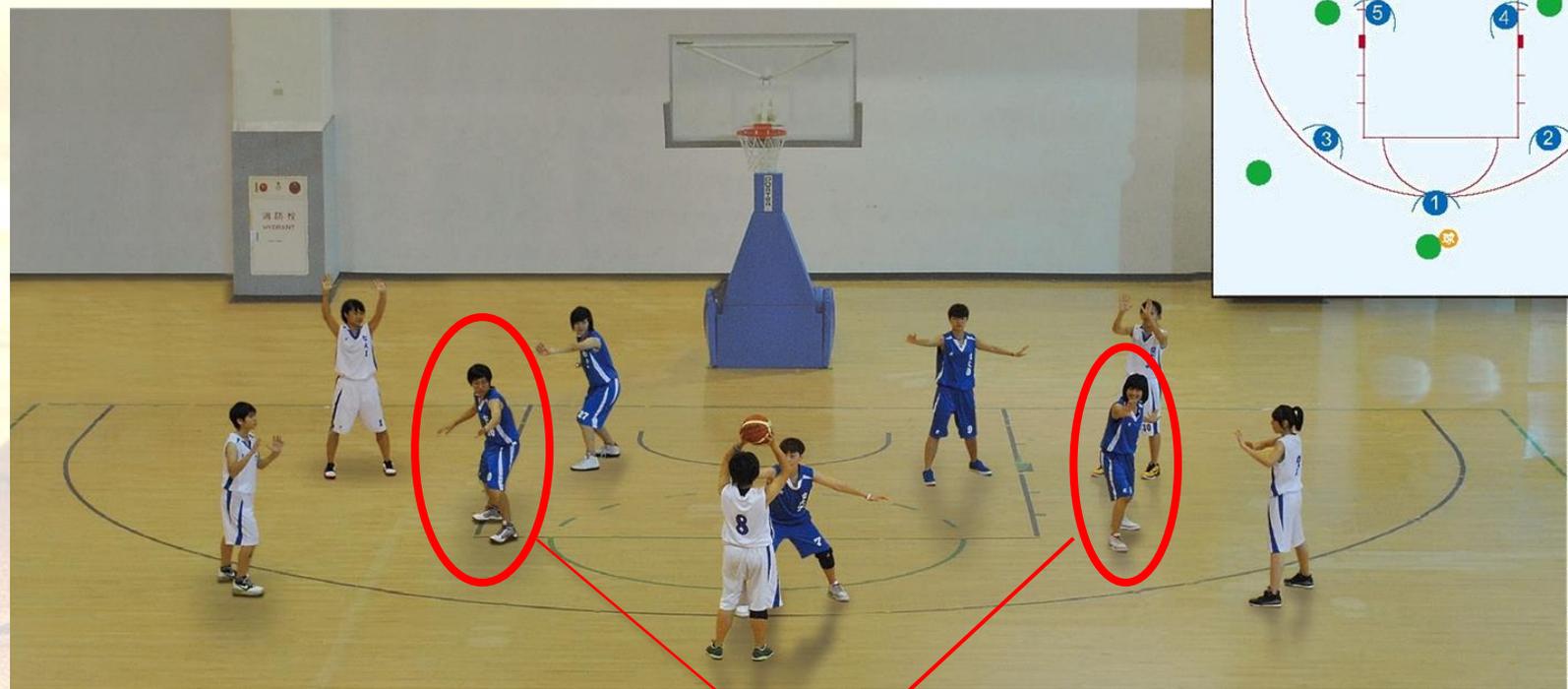


- 不必給予進攻者太大壓迫，只要跟著即可
- 不可輕易被切入及運球過人上籃

防守操作要領

「沉退式」的盯人防守

2. 面對外圍無球者的防守

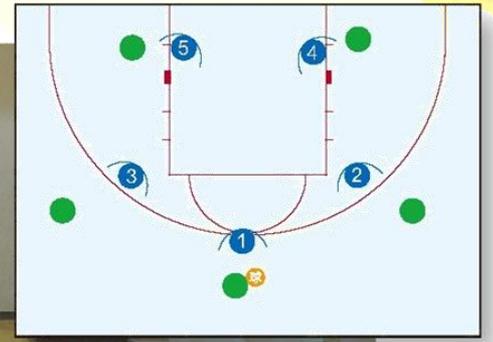


- 防守位置選擇在進攻者與籃框中間
- 稍微沉退籃下，協防補位

防守操作要領

「沉退式」的盯人防守

3. 面對內線人員的防守



- 防守者須側身防守，給予進攻隊適當防守壓迫
- 不能輕易讓進攻者於內線持球進攻

二、五人區域防守

- ◆ 區域防守是以球為主，隨球移動
- ◆ 對持球者採取人盯人防守
- ◆ 其他防守者根據球的轉移，不斷的調整和選擇正確的防守位置
- ◆ 加強對有球區域和籃下禁區的防守



二、五人區域防守

(一) 3-2區域防守

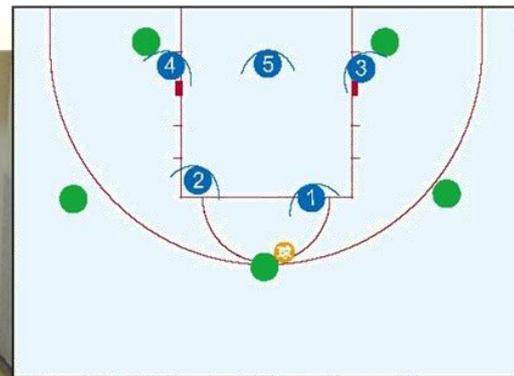
- 進攻隊外線投籃能力較好
- 投籃得分區域集中在罰球線延伸至三分線之間的中距離時



二、五人區域防守

(二) 2-3區域防守

- 進攻方中鋒身材高大、內線較好
- 投籃得分區域集中在禁區（中鋒得分）時



二、五人區域防守

(三) 1-3-1區域防守

- 進攻隊控球在中間區域
- 進攻隊在兩側或對方在高位展開攻勢時



三、練習方法

	進攻者	防守者	組別
五對五盯人防守練習	做傳接球	積極壓迫式盯人防守	<ul style="list-style-type: none">• 每場地分2組• 每組10人，5人進攻、5人防守
五對五區域防守練習	站立於特定位置做傳接球	維持區域防守型態，依照球的移動來調整防守位置	
搶籃板球練習	傳球5~10次後，則投籃進攻	立即做卡位搶籃板的動作	

參、應用技術

攻守交換時的應用

盯人防守：防守者鎖定負責的對手，給予跟隨、壓迫

區域防守：靠近持球者的球員，在前場壓迫、阻礙傳球，待隊友回到防守位置後，迅速回到自己負責的區域

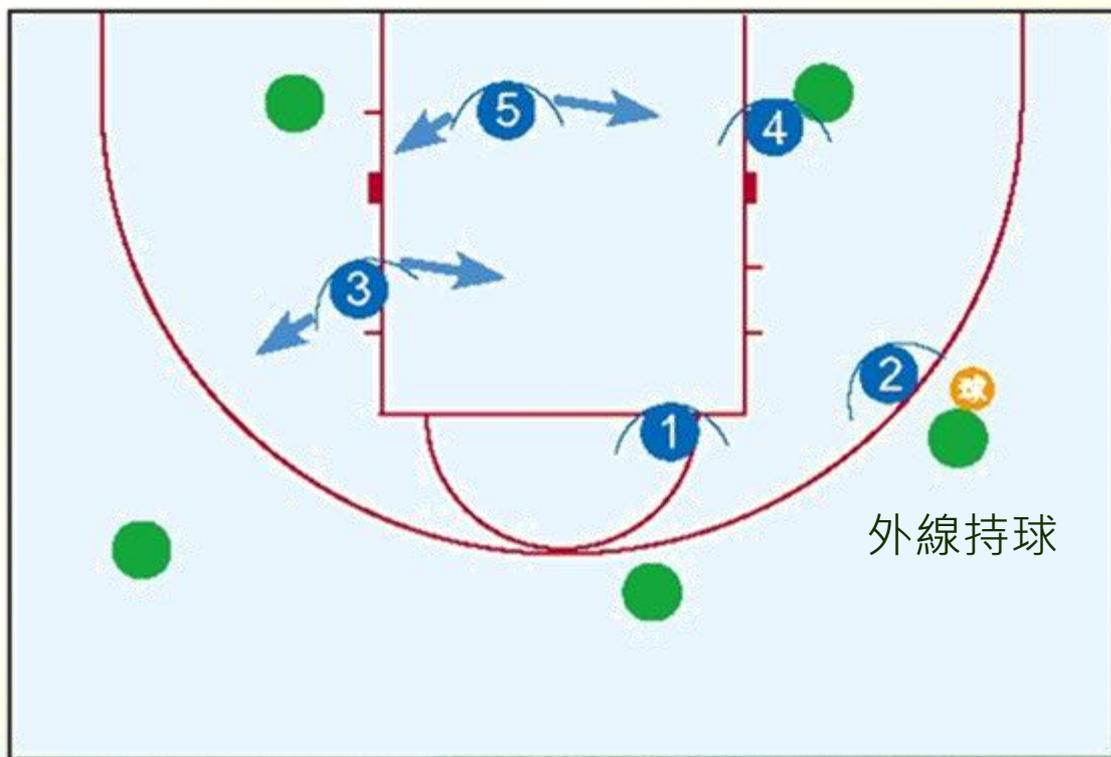


參、應用技術

一、3-2區域防守之應用

(一) 當外線的進攻者持球時，最靠近的防守者（2號球員）必須給予壓迫，

使其無法順利進行外線或中距離的投籃。



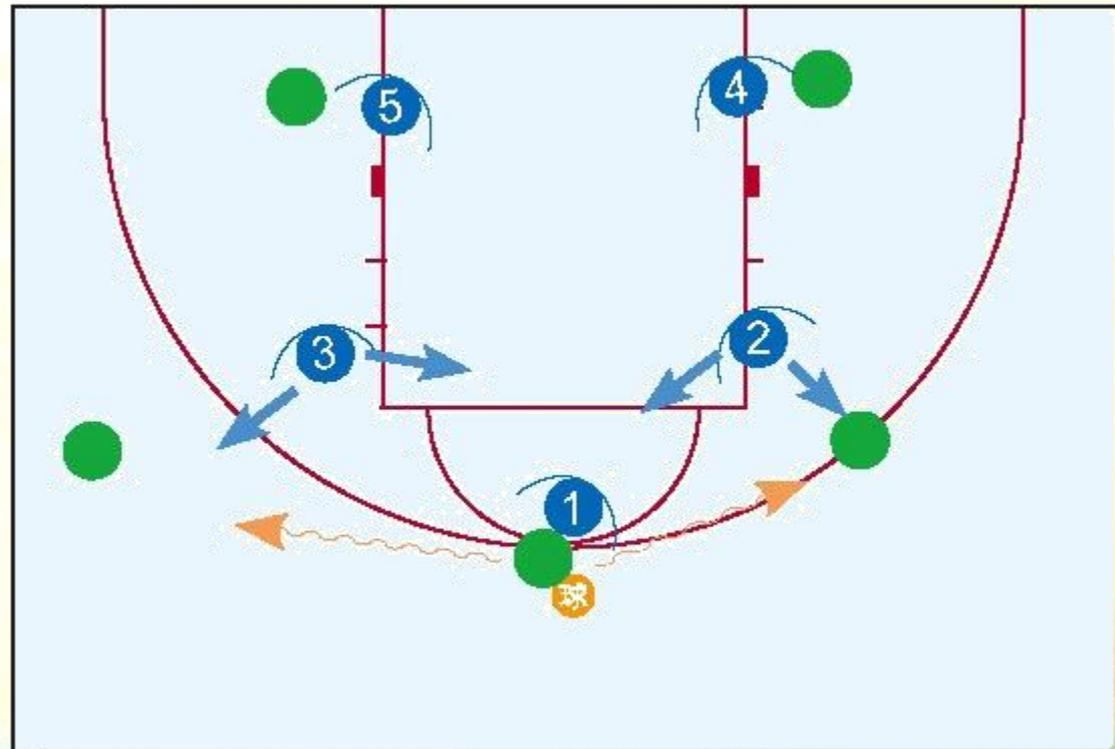
一、3-2區域防守之應用

(二) 面對內線的防守：當1號球員趨前壓迫對方控球者時，兩側的2號和3號球員應避免進攻球員在

禁區高位接球。

且需對於在高位接球的進攻

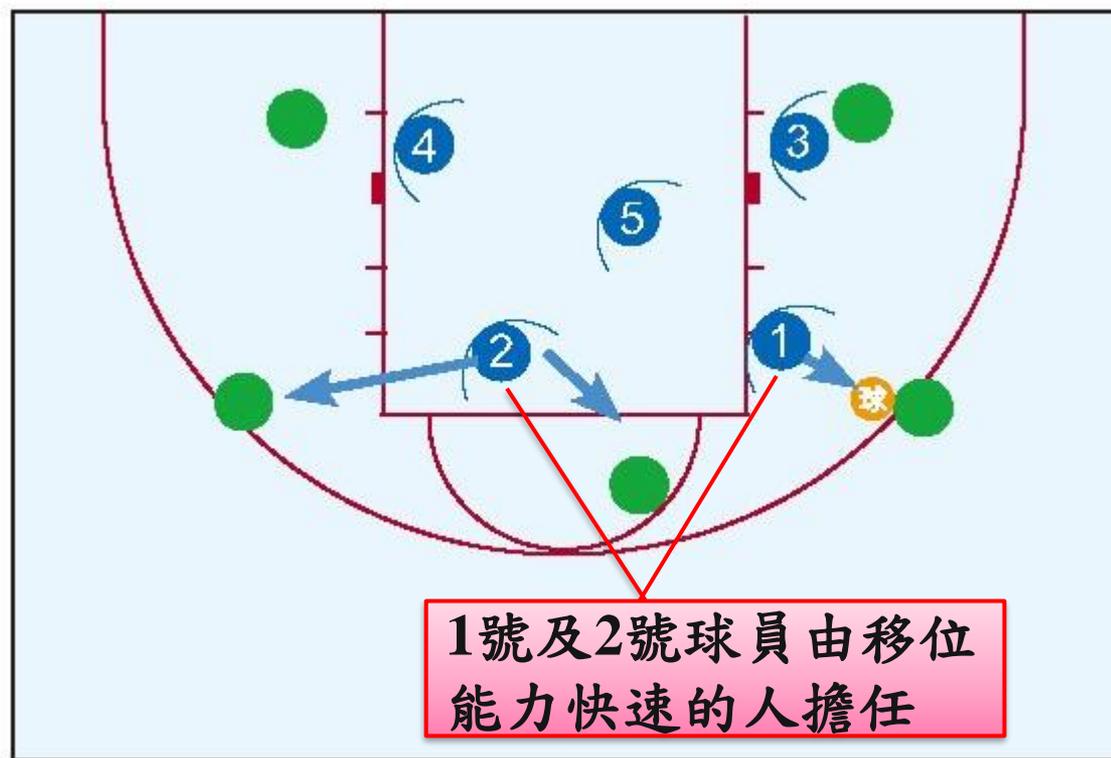
球員給予壓迫。



二、2-3區域防守之應用

(一) 在三分線弧頂至左右45度位置的防守，當1號防守者趨前防守持球者時，2號防守者須立即補位至能

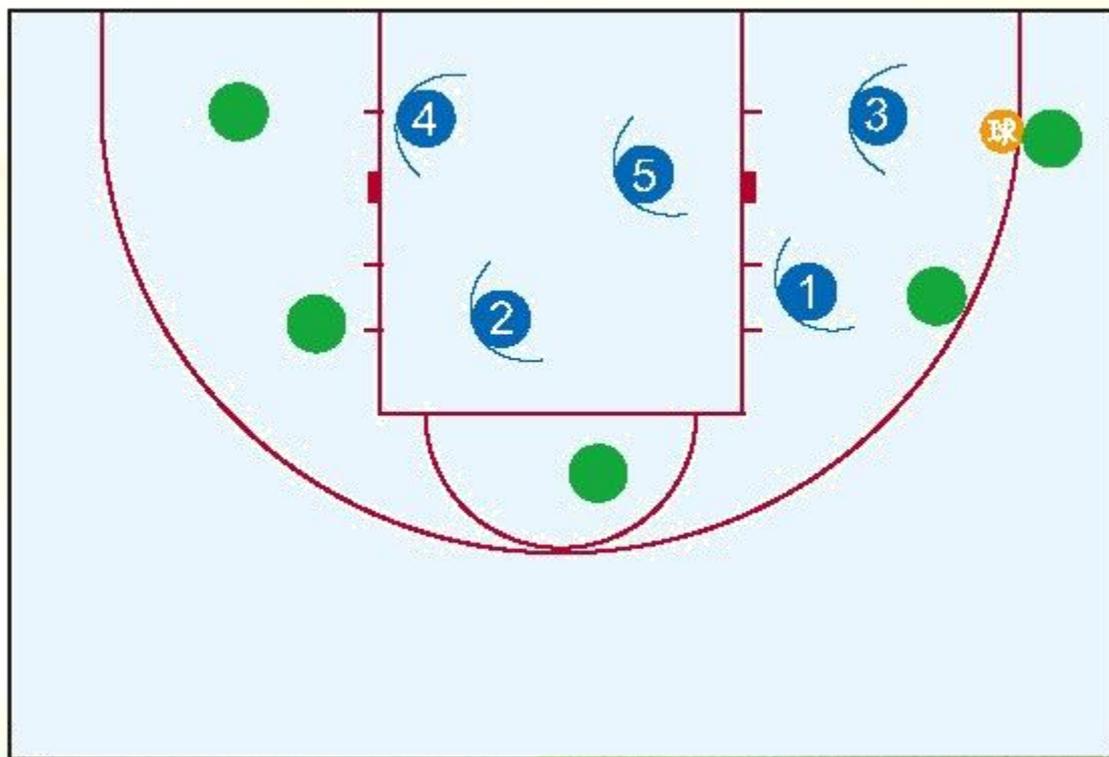
看到其餘兩位外圍球員的位置，同時注意是否有中鋒站上罰球線處。



二、2-3區域防守之應用

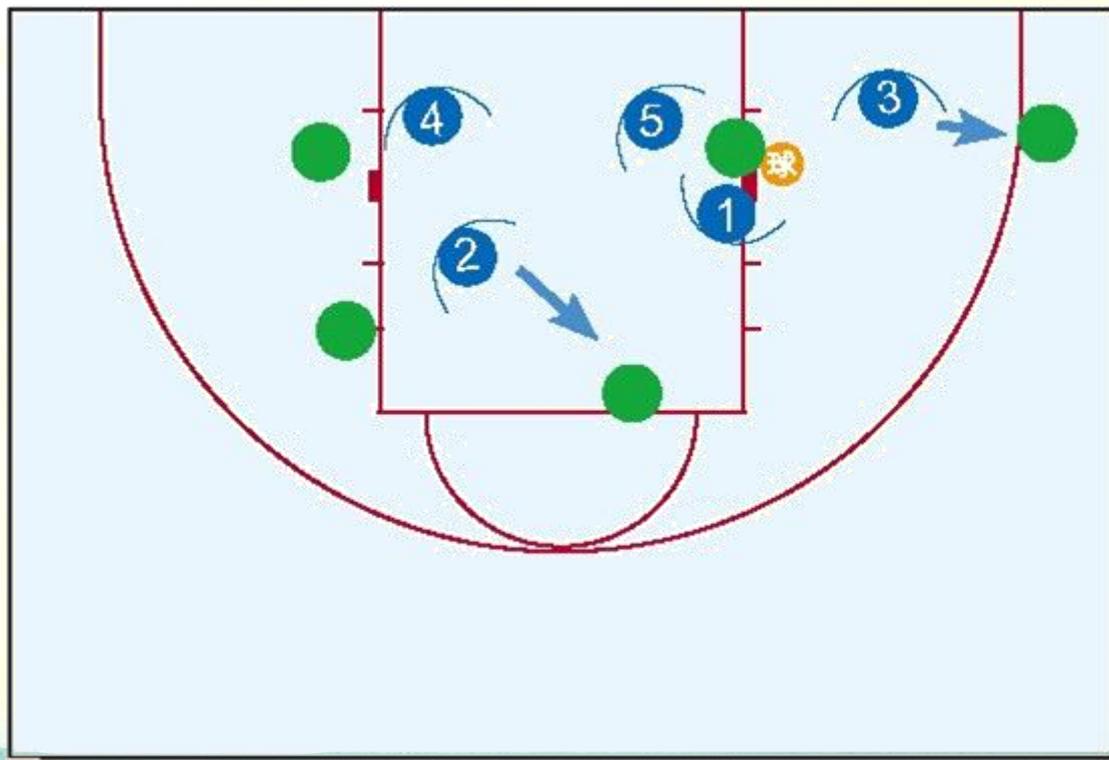
(二) 面對內線的防守，3、4、5號球員須隨時注意兩邊底線的外線攻勢及禁區攻勢，在禁區須給予

對手高度壓迫，守住罰球線以下所有進攻點。



二、2-3區域防守之應用

(三) 進攻隊中鋒在禁區拿到球時，防守隊5號中鋒應即貼身防守阻止得分，同側的1號前鋒亦須協防甚至包夾，迫使其將球向外傳，而3號球員則伺機抄截。

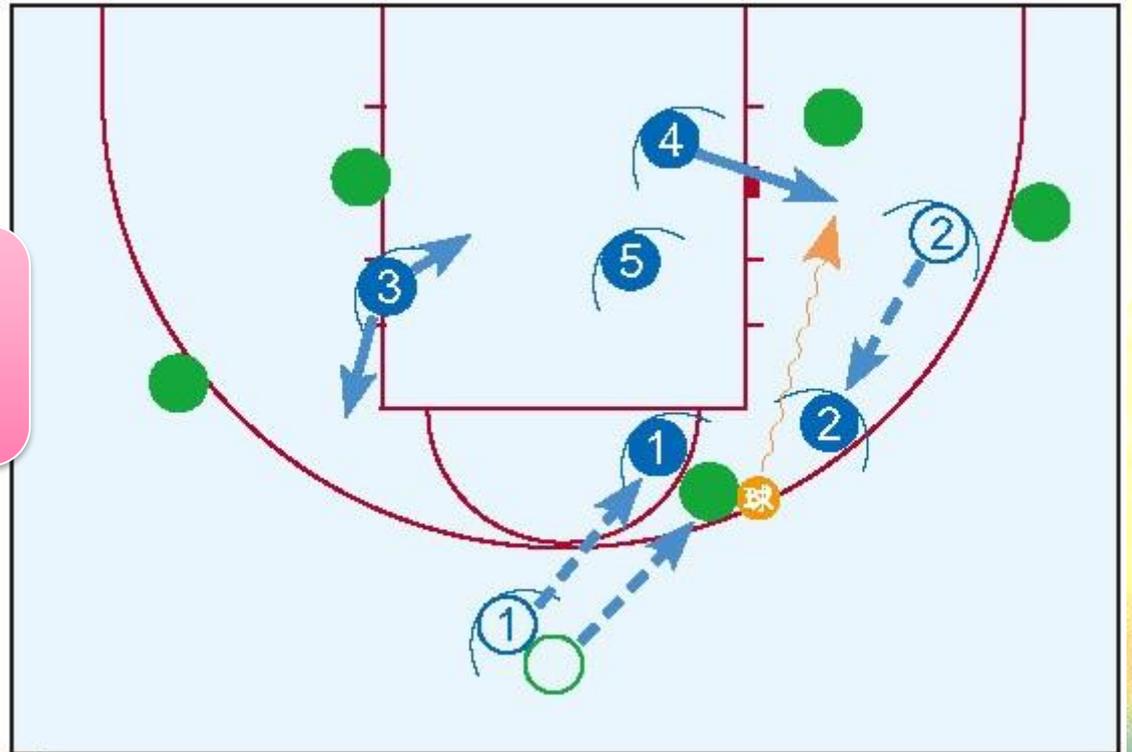


對手投籃瞬間須卡位搶籃板球

三、1-3-1區域防守之應用

(一) 防守者1號逼迫進攻者選擇向右邊進攻，防守者2號在進攻者開始運球時，須立即向前和防守者1號進行包夾。

包夾是要設計進攻者傳高吊球，讓防守隊有機會從空中抄截



三、1-3-1區域防守之應用

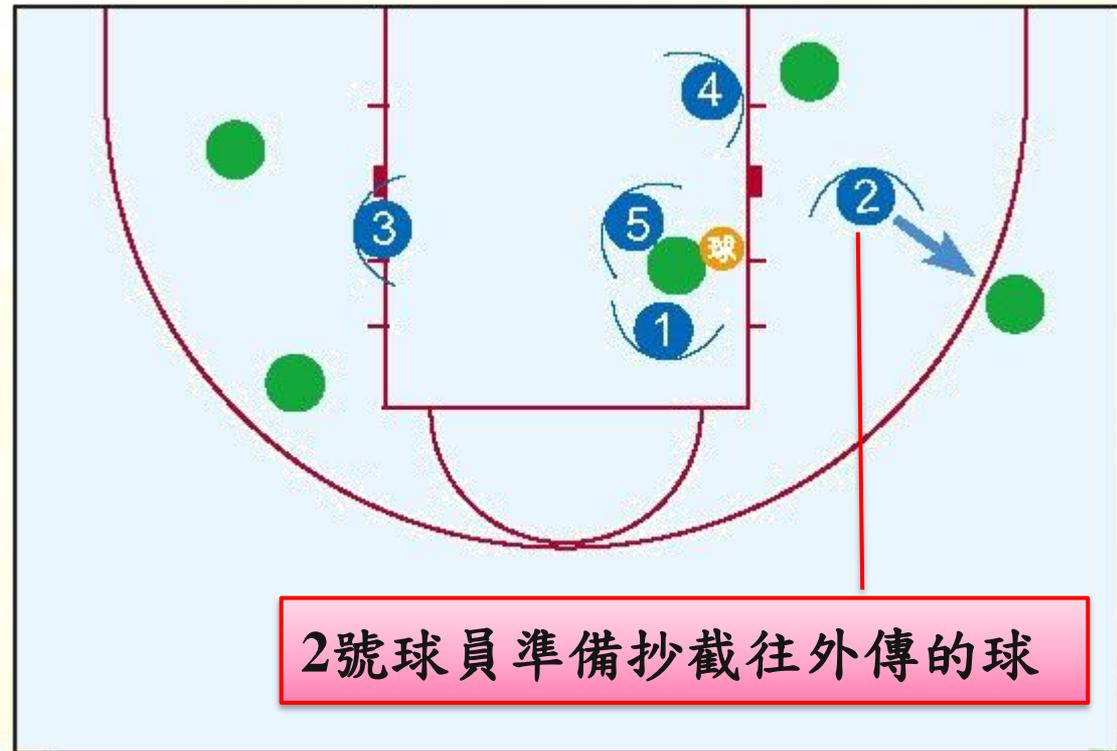
(二) 當對方在底線接球時，防守者5號始終保持站在球與籃的中間，防守者4號的最大責任除了抄截高吊球外，就是和防守者2或3號執行兩邊底線的陷阱包夾。



形成防守包夾時，1號球員應往外移動，準備抄截傳球

三、1-3-1區域防守之應用

(三) 面對在內線的防守方面，當球一旦傳入禁區，5號中鋒及球邊的1號前鋒應立即上前做包夾的動作。



三、1-3-1區域防守之應用

(四) 注意事項

1. 對方持球者在底線中距離或三分線時，在其運球前，切忌上前做包夾動作；此時進攻方的持球者仍有較多選擇，貿然進行包夾會讓其他防守者補位不及。
2. 當對手在禁區低位持球時，因為威脅較大，則應立即包夾。

三、1-3-1區域防守之應用

(四) 注意事項

3. 開始防守時，立即選定逼迫進攻方進攻的方向（左邊或右邊），壓迫對方走單邊，如此有利後續的防守（包夾）進行。
4. 兩邊的陷阱包夾動作，一定要確實做到。
5. 此種防守必須不斷的溝通及呼應，除助長聲勢外，就是要聯繫隊友間的互相協助防守。

肆、動作修正

常犯錯誤

防守者在被動的狀態下移動，在碰到困難及發生錯誤時停在原地不動。

修正方式

發生錯誤時，立即停下來，將該防守的重點複誦一遍，並馬上予以修正。

常犯錯誤

區域防守時，產生一名防守者需面對兩名甚至更多進攻者的狀況，任進攻一方予取予求。

修正方式

因為分工負責固定區域，所以各防守位置也容易遭受到對手以多打少的狀況，這是區域防守的弱點。因應之道在於防守者必須視當時情況調整自己的防守區域，先守住球，使跟不上的隊友立即補位完畢。

常犯錯誤

包夾戰術中，該上前的防守者來不及趨前包夾。

修正方式

包夾機會形成時，若防守隊友未趕上包夾的位置，可先由最靠近的人補上，但立即呼應原本應該負責包夾的隊友做輪轉的補位。

伍、安全注意事項

- 一、運動前必須確實做好熱身運動。
- 二、穿著合宜的裝備，攻守雙方最好分著不同顏色的球衣。
- 三、攻防應重視基本動作，勿做危險犯規動作。
- 四、求勝之心固然重要，但須接受裁判判決結果。
- 五、了解、熟讀比賽規則，依規則比賽保持良好的運動精神。

陸、問題與討論

一、基本的盯人防守為哪兩種？請分析其特性。

二、團隊五人區域防守基本上有哪幾種？

三、簡單說明盯人防守與區域防守的應用時機。



2012倫敦奧運-男子籃球決賽

