

防守是最好的進攻，飽含優秀防守實力的隊伍，既可以阻擾得分，更有機會迅速反守為攻。防守的陣型分為個人防守與區域防守，其餘皆為這二者延伸變化而來，兩者結構組成，都是靠著點、線、面形成的堅固防護網來抵抗各式進攻。在這之前先介紹個人的防守腳步。

防守步伐介紹

在不同的時機會運用不同的防守步伐來阻止持球或非持球進攻位置，有滑步、側跑、交叉步三種方式，其重點在於：視線需跟隨球，保持身體能找到阻擋持球、非持球前進之有利位置，我們來嘗試看看。

防守步伐



滑步 (Slide)

雙腳不重疊，向同一個方向滑行，運用在較慢且需身體對抗的時候。

側跑 (Sprint Run)

來不及防守時，利用快速小跑步來阻止進攻者繼續前進，或是運用於協防人員前往幫忙時。



交叉步 (Cross-Step Slide)

非移動方向的那隻腳先啟動，雙腳重疊，用於被持球者超過時，加速追回來。

