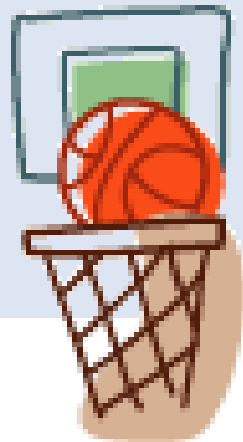


■ 籃球防守 (defense)

- 除了進攻獲取得分以外，防守更是不可缺少的。有良好的防守，能減少失分，而防守是否能有效地阻止對方得分，最大的關鍵就在於防禦的基本動作。

► 補給站

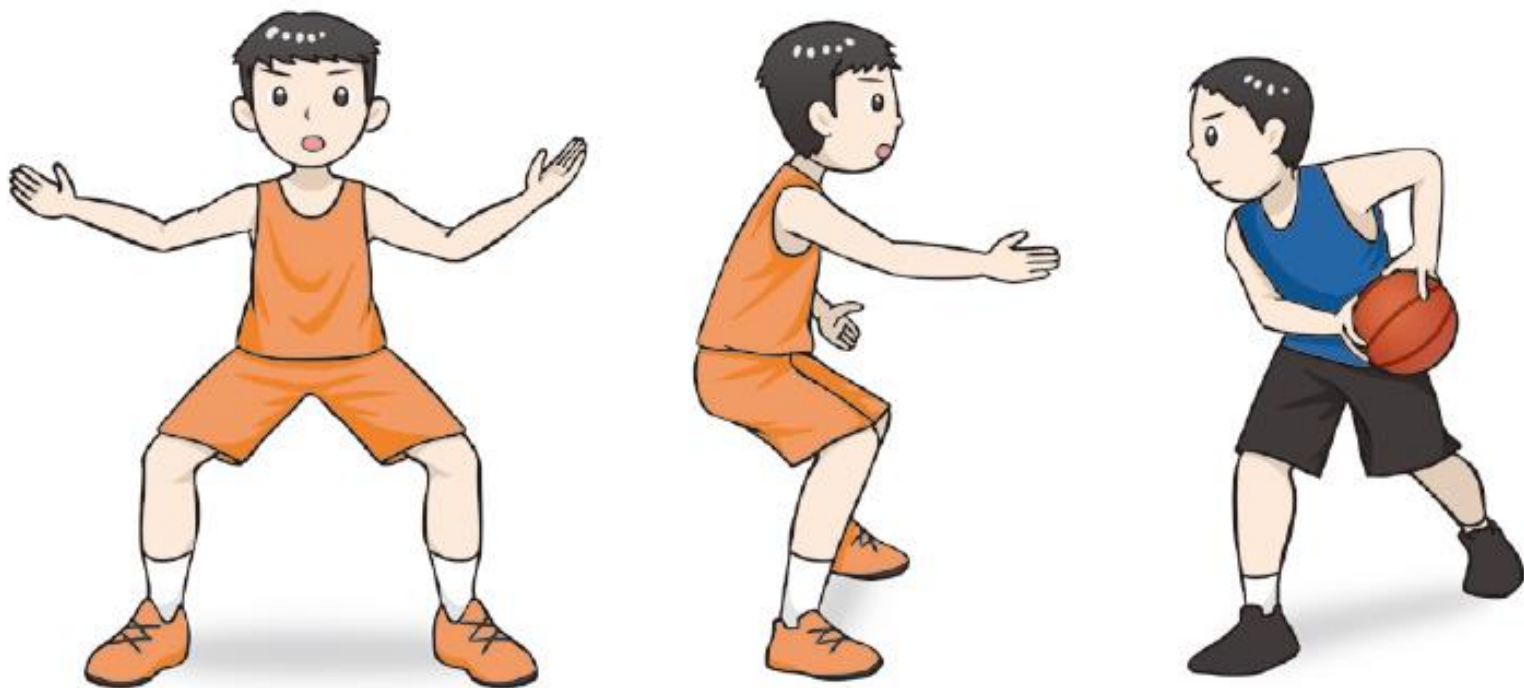
- 1.當離進攻者約一個手臂的距離時，可利用身體跟隨防守，但須注意留有轉換方向的空間，切勿因距離過近而造成犯規。
- 2.防守時，應配合進攻者腳步移動，若進攻者停球，須隨即揮動手臂，以此干擾進攻者傳球，並增加進攻者投籃難度。



■ 防守動作要領

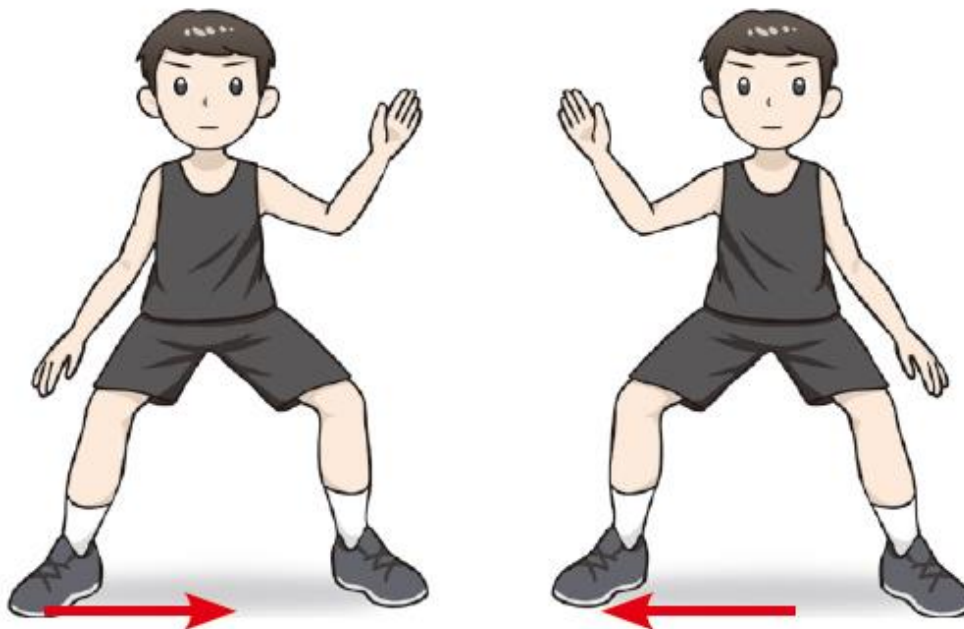
預備動作

進行預備動作時，雙手張開，上半身微向前傾，眼睛平視前方，雙腳張開的距離略比肩膀寬雙膝須彎曲，並降低重心。



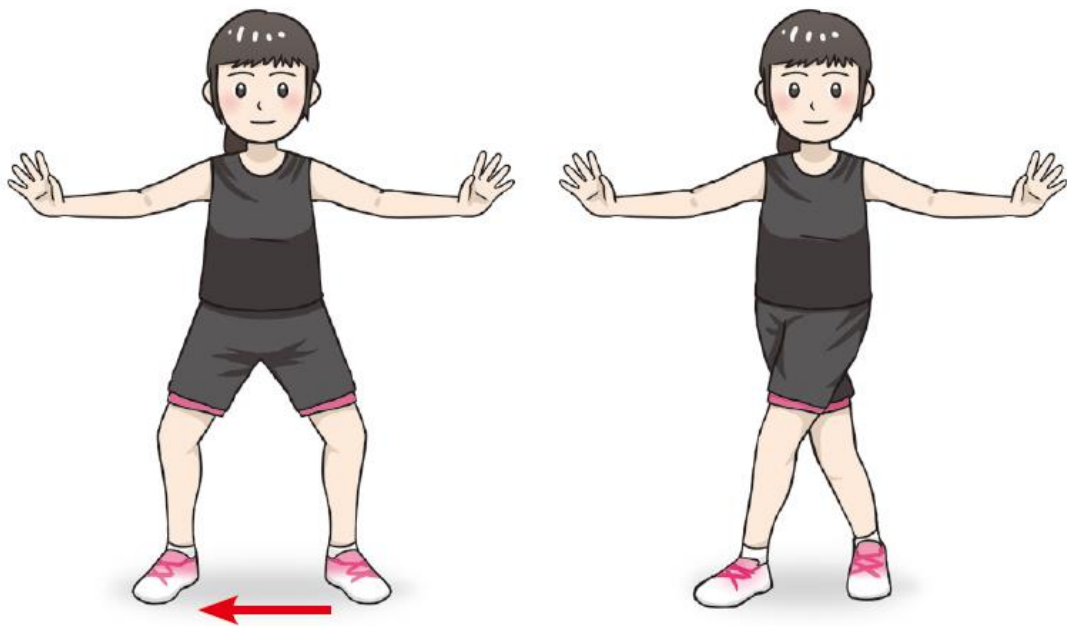
滑併步基本姿勢 (pose)

向左滑步時，右腳前腳掌須用力蹬地，同時左腳向左跨出，並在落地的同時，讓右腳迅速地向左腳方向滑行，接著依次重複上述動作，注意滑步時要保持平穩，若進攻者以短距離切入，即以滑併步跟進。



交叉步 (cross move)

以防守的預備動作為基礎，但腳步須似跑步，上半身面對防守者；若進攻者為長距離切入，則須改以交叉步跟進。



▶ 小提醒

防守動作常見錯誤

- 1.重心過高。
- 2.防禦時，身體上下起伏過大。
- 3.上半身過於前傾。
- 4.防守動作不協調或是不連貫。

想想看



我們在日常生活中有哪些動作可以增強腿部的耐力，在家裡時，又該如何利用簡易的方式來進行有效的練習呢？

Let's do it z 字滑步防守訓練

1. 擺放3個三角錐，使其呈現三角形。
2. 雙腳與肩同寬，膝蓋彎曲且降低重心，雙手張開，上半身向前微傾，眼睛平視前方，並站於角錐處預備。
3. 向右後方做滑併步的橫向移動，手須碰到左側三角錐，才可進行下個步驟。
4. 左腳做後旋轉，並轉向左後方做滑併步動作碰到另一角錐。

