



劉嘉豪
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練
現任深籃體育會總教練
<http://slamsports.weebly.com>



防守就是一種有很強攻擊性、對抗性、整體性和破壞性的行動。

嚴密之城

「最鋒利的矛能刺破所有盾；最堅固的盾能擋住所有矛。」當這兩種東西同時出現，究竟誰勝誰負呢？其實沒有真正答案，但當出現在籃球比賽時，情況是如何呢？無疑一場高得分又有華麗入球的比賽是很引人入勝的，但我更相信防住對手漂亮一球，反擊再打出一球，更能吸引觀眾的注目！所以在籃球上防守是致勝的關鍵。

防守技術的演變

籃球運動之所以富對抗性，其關鍵在於防守動作。防守動作經歷過去的一般防守及積極防守後，現已進入瘋狂爭奪每一球、激烈搶佔有利位置、在犯規的邊緣用上埋身肉搏對抗的攻擊性防守技術，嚴密防守往往能逼使對手取得偏低的分數。

攻擊性防守的特點

防守是最辛苦的基本功。現時的年青球員只注重多入球去表現自己，又怕辛苦，往往練習時只想練習如何射得

準，如何打戰術去得分，防守有時間才練吧！有這些表現和心態已不能練成攻擊性防守，球員的防守很容易一擊即破。球員要在防守的態度上更專注投入，因為防守的態度決定防守的質量，所以球員更要付出精力、努力、激情和熱情來練習防守技術。

攻擊性防守除了要有解讀進攻能力、對抗能力、靈活運用技術能力的要求外，更要有防守的主動性和策略性，以及對區域聯防的理解和控制。球員要明確地選位、搶位，運用防守動作和腳步動作是重要的，所以對球員的智力、體能、應變能力要求更高。

防守持球者

防守一方要不斷對控球者施加壓力，主動出擊干擾和破壞對手投籃、傳球，逼使對手運球。要做到成功的防守，球員要留意下列幾點：

1. 要迅速接近持球者，及時搶佔對手與球的位置，保持能夠干擾和破壞進攻的距離；
2. 要觀察判斷對手的進攻動作，不要輕易被假動作騙倒；
3. 要養成死球時積極封阻、投球後搶位再搶、不斷防守的習慣；
4. 要敢於對抗，主動出擊。

防守無球者

防守球員要攻擊對手的傳球路線，盡量不讓對手在三秒區內接球進攻，逼使對手接球後不能流暢地做下一個進攻動作。球員要留意下列幾點：

1. 要做到人球兼顧，球員要高度集中專注，不斷隨球調整防守位置及角度；
2. 在球例允許下，充分利用身體對抗，防守動作可兇狠有力，對進攻者施壓，干擾和破壞進攻的流暢；
3. 加強防守的呼應，了解球與隊友位置，及時果斷地進行協防及補防配合；
4. 加強籃板球的搶奪及搶位動作。

防守的聲音

以我帶球隊的經驗，發現很少球隊會做到全程出聲提醒隊友，很多時表現得沉靜，但他們又不是默契很好，不用出聲提點。其實出聲也是防守的一種，在聲音下球員知道對手的走位、隊友的漏洞、戰術的應變等，也能打亂對手的溝通及讓他們知道走到哪裡我們都瞭如指掌的，使他們進攻防守都有壓力。所以要明白「嘈」都要嘈得有意義。

多變的防守

當整隊都能充分做好攻擊性防守時，球隊就能多變地運用防守戰術，如常見的2-3、3-2、2-1-2、1-3-1、box 1、大3-2、全場/半場/3分線內釘人等。在帶隊比賽中，我會因應對手進攻模式不時地轉換運用，務求使對手難以適應，但這樣做，球員必要有清晰的頭腦、足夠的體力及轉變能力，否則亂的是自己。所以在球隊訓練時要多花時間讓球員學懂並要熟練此技術，比賽時便能讓對手吃場硬仗。

基本防守動作

1. 蟹行(橫向)

快速的蟹行步能夠幫助防守球員快速地橫向移動。

- 先坐馬，當向左移時，右腳向右側發力；
- 左腳用腳尖，右腳用腳跟；
- 步要短而快，不要窄過肩闊；
- 防守時，背要對框，頭在對方運球的垂直線上；
- 腰直，舉手至肩的高度；
- 手肘向下，手臂放近身旁。

錯誤



2. 蟹行(前後)

- 雙腳一前一後，坐馬；
- 當向前移時，前腳用腳跟，後腳用腳尖；
- 步要短而快，不要窄過肩闊；
- 移動時緊靠著地，腰直；
- 實戰防守時，要注意對位對線，背要對框，頭要在對方運球的垂直線上；
- 前手低，後手高；
- 手肘向下，手臂放在身旁。



大家要確信防守就是進攻的開始。球員在場上充分利用智慧、身體質素、規例、球場的闊與深，不斷向進攻者施壓，逼使對手遠離慣常的進攻位置，即使接球後也不能流暢地做下一個動作，盡量令對手出現失誤，阻止及破壞對手的進攻意圖，使我們最終獲得控球權。🏀