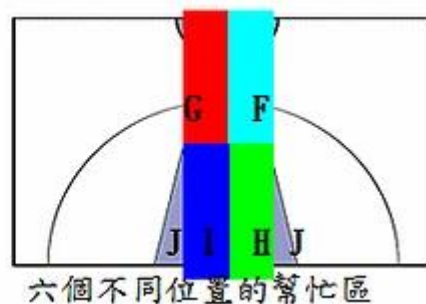
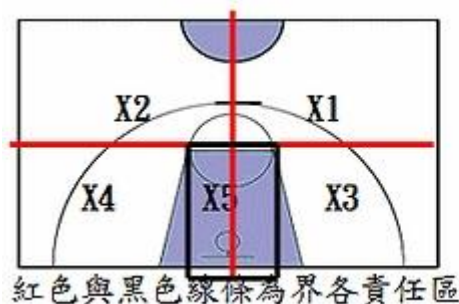


『共同區防守』

2-3 區域防守中看出，在腰位(middle post)的附近，或者在兩位防守者之間，經常會出現沒有人趨前防守現象；這問題顯示有三，一則除了相互之間缺乏口頭聯絡之外，可能有些球員不曾「看守」該區域也有關係，最後當然就是盯人防守的基本動作，趨前對球施壓的習慣尚未熟練。

首先檢討的例如左下圖以 1992 年美國田納西大學(TENNESSEE)的 2-3 配對防守為例，圖中以紅色線條為界，X2 負責左側上方、X1 負責右側上方，X4 負責左側下方，X5 負責禁區黑色框框內，X3 負責右側下方；也就是球員和教練應該瞭解、熟悉各自責任區域。



再看右上圖去對照左上圖，紅色的 G 區是 X1 的幫忙區，天空藍色的 F 區是 X2 的幫忙區，而禁區裡的深藍色 I 區則是 X3 的幫忙區，禁區右側的淡綠色 H 區則是 X4 的幫忙區，禁區斜線兩側的 J 區，則是中鋒 X5 的幫忙區；從這裡讀者可以很清楚的瞭解，以左上圖的紅色粗線為界，五位防守者的責任區域非常清楚不會混淆，然後包括右上圖各人的「幫忙界限」都說明的一清二楚。

從以上說明不難理解，這許多時候在採取 2-3 區域防守時候，是不是球員，對於責任區域仍有所疑惑，如果再加上相互間不熟稔、球場聲音過於吵雜聯絡不易，甚至於有些人根本不熟悉某區域位置的防守；因此，也就經常發生區域聯結線間的腰位共同區，沒有防守球員對對手持球攻擊來防守的糗事了。改善方法首要當然在，教練將責任區域的說明與講解，甚至於發給球員前二張圖表；其次當然還是基本動作的「聯絡」，最後則需要球員學會輪轉防守(rotation defense)的第一要點，誰最靠近球，就要主動趨前對球施壓的觀念與動作。

『輪轉防守』

也許首先會問：什麼叫輪轉防守？為什麼要做輪轉防守？所謂輪轉防守意思是，某位防守持球者因為種種因素被過人，以致運球者出現無人防守狀況；也由於有球最危險、運球者馬上要得分，所以，最靠近這

運球者的任一防守球員，依順時鐘或逆時鐘方向趨前去做阻運(stop the ball)、對球施壓的動作；更由於她(輪轉)沒有固定是由某球員擔任，與固定的補位幫忙方向，因此稱之為輪轉防守。那，為什麼要輪轉防守這就很清楚了；因為不輪轉補位，該運球者就可能馬上得分；或者，該運球者即可急停收球，然後在「毫無壓力」之下投籃。

從以上定義不難瞭解，在籃球比賽過程裡，持球者假如都沒有遭受任一防守者做對球施壓(亦即不讓持球者輕鬆投籃、不讓持球者輕鬆傳球、不讓持球者輕鬆運球過人稱之為對球施壓)等動作，防守方算是不盡職的。

從籃球防守觀念來說，投籃者假如在出手瞬間都不受干擾、也沒有受到封阻的威脅，那，這防守是失敗的；因為由很多優秀射手在實際比賽中明顯顯示，遭受封阻威脅的投籃命中率，多數比沒有遭受封阻的投籃命中率還低；也由此你才會在 NBA 的比賽過程，看到有一球員出手投籃時候，防守方總會有球員無所不用其極的衝出去做封阻動作。但是，很多的球員，多數時候防守者那是用「目迎目送」對手投籃；因此，這在合理的籃球防守觀念來說，基本上是不對的，應該於最靠近投籃者的防守球員要趨前跳起封阻才是。