

# 對抗壓迫區域防守的進攻

覃素莉/淡江大學

劉俊業/輔仁大學

## 壹、打法概念

籃球運動中防守的壓迫概念在現今是越來越進步，壓迫的概念融入了區域與釘人防守的原理之後，使防守的移動變得更快速且更有效率；過去被認為是賭博式的防守，經過一些試煉調整以後，這個看法要有所改變了。這個防守打法用了很多的包夾技術，因此對控制球能力較差及速度較慢的對手特別有效，因此很多球隊甚至將此種打法列為隊的基本防守打法之一，面對這樣的發展情勢，對抗壓迫防守的打法幾乎就成了每一個球隊必備的進攻打法。

要設計實際而有效的壓迫進攻打法，首先必須對「壓迫防守」的特性有一定程度的了解；一般而言，壓迫防守大致分為釘人的壓迫防守與區域的壓迫防守，其基本的防守概念是對球的傳輸實施壓迫，也就是對傳球者(即持球者)與接球者(即無球者)進行壓迫，對持球者做二對一的防守包夾，使他在很困難的狀況下發生球傳不出去的狀況而造成違例，或者傳出速度慢或位置不準確的球，使防守無球者的隊友得以抄截。而這兩種壓迫防守基本上也是遵照釘人與區域的原理來進行防守的，因此各有不同的特性，當進攻者不懂破解之道，或無法分辨狀況，就常常會陷入防守者預設的陷阱之中而屢屢失誤，而讓對方取得優勢。

除此之外，以防守發起線而言，又有分是全(4/4)場、3/4場及1/2場的壓迫防守，4/4場的意思是進攻者在發球時就實施壓迫，如果壓迫位置選擇正確而順利取得剛球發進場的球，可立即轉變成進攻，相當節省比賽的時間，此種方法常用在比賽後期，落後的球隊想一舉反攻之時；此種打法成功的關鍵在於迅速的佈陣，否則稍有遲疑將反而會被對手輕鬆的破解；3/4場的壓迫發起線是在前場的罰球圈頂到兩邊邊線的一條假設線，這種壓迫的方式是對手發球進場後才實施壓迫的，可分為兩種狀況，一是在壓迫發球失敗後立即在對手發球進場後重新再組織的壓迫防守；或是在發球進場時等對手運球(下球)時壓迫他收球，後造成他處理失當，這兩種防守利用到規則中限定進攻一方必須在8秒鐘以內過半場的壓力來施以壓迫的戰術。1/2場的壓迫防守防守的壓迫的發起線是在中線，一般而言箭頭的位置是會在中線之前，戰略重點除利用對手必須在8秒鐘以內通過半場的限制外，還有回場違例的壓力。

在了解壓迫防守的原理及做法後，對壓迫防守的進攻就可以有較為明確的破解之道，欲破解壓迫防守的進攻打法可分為「控制型打法」及「快攻型打法」兩種，控制型就是控制進攻的節奏而並不急於得分，先把球安全的送到前場再組織進攻；快攻型則是清楚的抓住對手打法的弱點，以快速得分來嚇阻對手，使他改變防守打法。然而不論是控制型及快攻型的對付壓迫防守的進攻打法，基本位置的佈陣及分配責任都是很重要的，你可以用同



樣的基本位置的佈陣及責任分配，來因應兩種壓迫性的防守，但必須決定在領先時用控制型打法銷磨對手的士氣及拖掉比賽時間，或用快攻型趁勝追擊徹底的擊潰對手，當然你也可以用不同的基本位置的佈陣及責任分配，不管如何，都必須和你使用的戰術及籃球哲學做配合。

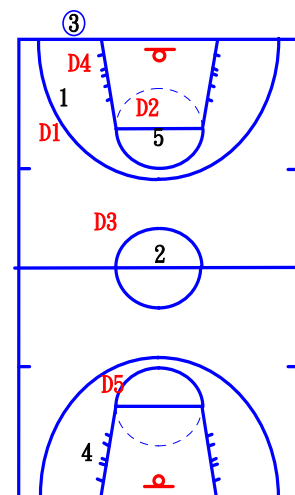
### 貳、進攻全場壓迫區域防守

全場的壓迫區域防守即在前半場對持球者用包夾，因此在進攻全場的壓迫區域防守時，後場必須放置與防守隊同數的進攻球員，這是一個相當重要的佈陣概念，因為無論對手如何實施包夾，都將會在包夾時漏掉一個進攻者而無法進行有效的壓迫，所以在後場「放置與防守隊同數的進攻球員」就是進攻全場的壓迫區域防守的最高指導原則，至於這些球員應該在什麼位置？各個位置應該具備什麼能力？才能使打法發揮最大的效益，以下是打法一的介紹。



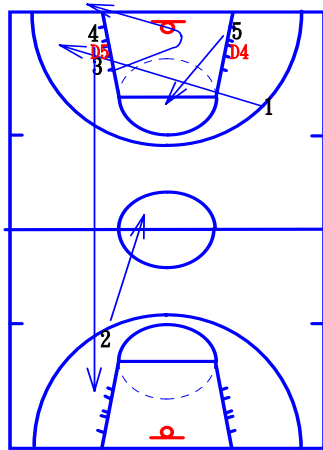
#### 一、佈陣的安排

由#3(小前鋒)來負責發球，因為身高上比#1、#2 高，能有較好的視野；由#1(控球員)來擔任第一發球目標，因為他是場上控球的能力最好的球員，其接應位置設定在球邊；#5 為具有策應能力的中鋒，當#3 無法將其順利傳給#1 時，由高大的球員來擔任第二個發球的目標，其接應位置設定在罰球線附近；#2 為第三發球目標，在第一、二發球目標無法製造出空擋接球時上移接球；#4 為牽制防守及形成快攻時的得分手，基本布陣情形如圖一。#3 在對手中籃之後上前拿球準備發球，他可以選擇在籃的右邊或者左邊發球，#1 及#5 有責任很快的製造出空擋讓#3 把球發進來(如圖一)。

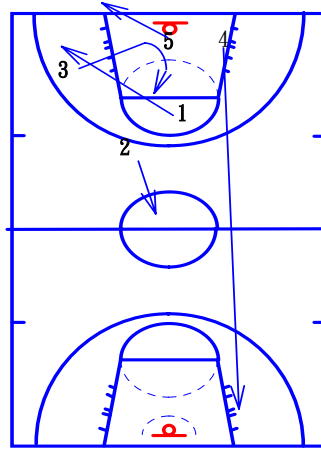


圖一 基本位置

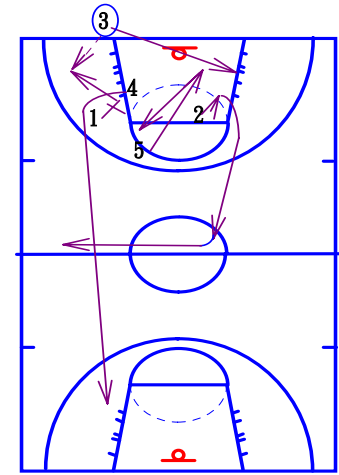
一般而言，#1 是往發球點位置方向移動並努力做到成為發球第一個選擇，#2 移動到中線場中央的位置（中圈附近），#2 如果需要接應#3 發球（#1、#5 製造空擋來接球很困難）可以往回移動。#4 的責任只有在球已經送到中線位置時來接應，#4 及#5 是的位置及任務可依當時的狀況及個人的表現略作調整。以上是基本的佈陣位置及責任分配，接下來就來談如何因應比賽的各種狀況發生而設立打法的佈陣位置。



圖二 罰球後的就位



圖三 對手得分後的就位



圖四 暫停後對手得分的就位

第一種最常見的狀況是對手在罰球進球後馬上進行壓迫，因此必須在罰球的時候從搶籃板球的位置推進到各自的進攻位置，圖二說明了對手在罰進最後一次的罰球後，如何到位準備進攻。通常在對方罰球時我方的#4、#5 應在最接近底線的位置，而#3 站在可以進入禁區搶球的位置，他可以選擇任一邊佔立，#1、#2 必須在三分線外，所以可以決定把#2 放置在接近進攻籃之處，以發揮有效的快攻，#1 則在三分線接近罰球線的位置，準備撿沒罰進且被撥出來的球，在對手罰進後#3 去拿球準備發球進場，但是在發球時必須注意先看清楚防守的佈陣，不要急著發球，因為不管對方是用什麼防守打法我們都有準備，而且也給隊友充分的時間就各自的位置。

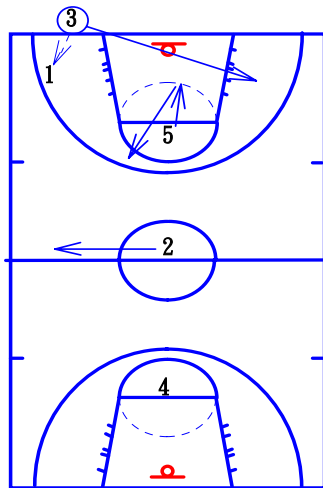
第二種常見的狀況，是對手在得分進球後馬上進行壓迫，接近籃下的#4 或#5 取得投進的球而步出底線發球，則由#3 去取代後場罰球圈的位置，由#4 或#5 中非發球者到前場底線，其他人依原來配置的位置就位即可(如圖三)。通常這種情況發生時高大球員大多立即將球發進場內，而忽略了先看防守方式再發球的原則，此時必須切記勿亂了陣腳，即使對手的包夾已經產生，其他隊友仍然要到設定的位置去接應，這樣被包夾的持球者才能找到傳球的目標，否則誤傳將難以避免。

第三種常見的狀況是在對手得分進球後而我方請求暫停，此時的壓迫將更加嚴謹，這種情形下因為一、二接球目標較不易順利接球，產生 5 秒違例的機會將大增，建議採用圖四的接球就位設置，這個設置是在罰球線偏發球位置的一端，#4 及#5 各佔罰球圈頂端及底端面對面，#1 及#2 則在罰球線及其延伸線上面對面站立準備開始，聞開始訊號時#4 向前場衝刺跑，#1 利用向前場跑的#4 拉開對手做掩護向球邊出來接#3 的發入球，#5 在#4 向前場衝刺跑的同時，先向籃跑做發入球的第二目標，如果#3 傳給#1 而沒傳給他，再折返到罰球線附近的位置準備接應#1 的傳球，#2 先向籃假跑一步再回頭衝刺到中圈再慢慢繞到球發入邊的中線附近準備接應，#3 則在將球成功的傳給#1 以後向無球邊走位入場。

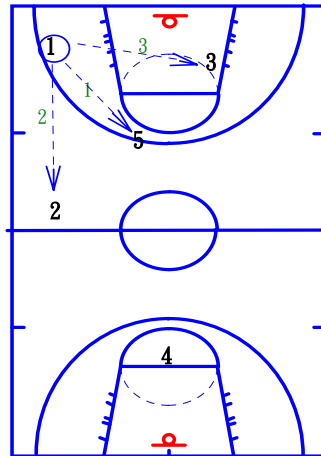
佈陣位置對壓迫進攻而言是打法的發動機，接下來圖五是說明發球進場的走位狀況，#3將第一傳發球給#1，這個傳球要慎重不要隨便丟，最好用雙手胸前傳球來完成，#3 發進來了以後向籃的方向進場，就在#3傳球給#1時#5上前策應或者向籃走再折返到罰球圈



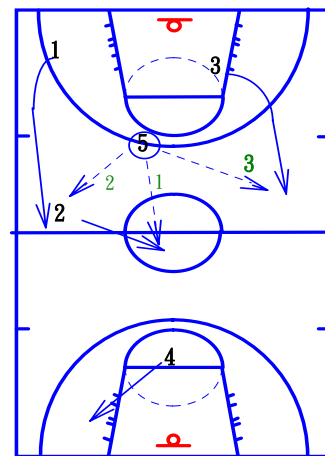
頂端位置，#2移往球所在位置那一邊的邊線方向，#3做離球走位（傳球位置相反方向），這個時候形成了一個扇（殼）形排列隊型如圖六所示，這個時候#1可以短傳給#2、#3、#5，或者長傳給#4，如果#1在這一點遭到包夾，在這四點中任何一個位置的人可以向左移動接應，不管怎樣，當一開始球很快的發進來可能會突然被包夾，#1應該在被包夾之前要很快的把球傳掉。（#1在接球時要和邊線保持5公尺的距離）



圖五 #3發球給#1



圖六 #1接到球後位置分配



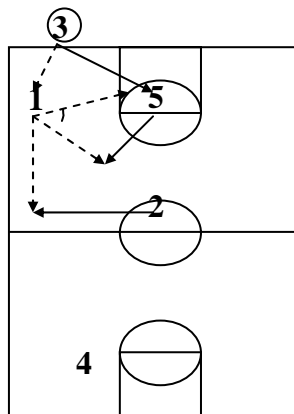
圖七 #5接到球後位置分配

## 二、發球進場後的移位安排

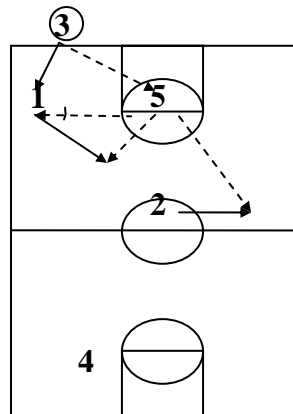
圖六在#3傳給#1以後#5到罰球圈頂端位置，#2移往球所在位置那一邊的邊線方向，#3做離球走位（傳球位置相反方向）形成了一個扇（殼）形排列隊型，#1傳給#5是最好的傳球選擇，球到中間位置打法選擇是最大的，可以走左邊、右邊、前面假使有需要甚至後面都可以，#1在傳球之後#2很快的上來中間策應，#1填補到#2遺留下來的位置這一邊的路徑，#3則往另一邊的邊線走填補右邊的路徑，讓#5保持有三個位置可以傳球如圖七，不但如此移動時應該要慢一點以確定#5可以隨時做到外傳。

圖七#1在傳球給#5之後，#2很快的上來中間策應，#1填補到#2遺留下來的位置這一邊的路徑，#3則往另一邊的邊線走填補右邊的路徑，讓#5保持有三個位置可以傳球，#2在場中央，變成#5的第一個外傳目標，#1是他的第二選擇，當#5傳給#2、#1甚至給#3，#4都要移動，#4要移往空擋路徑準備接#5的傳球，雖然機會不多不過防守隊在這樣的進攻之下是有可能因補位而漏掉#4，因此#4應該在罰球線移往與球同側的底線邊，讓出空間給後場過來的隊友，不會因為位置重疊讓對手有機可乘，也因移往與球同側可以讓傳球者知道在那裡可以找到他，#4在這一條線上可以有些彈性，而這些彈性要看防守而定，當然最好是不要有變化，在討論#4的下一個移動之前，實際上在#5完成這個傳球以後全場的壓迫防守已經是破解了。

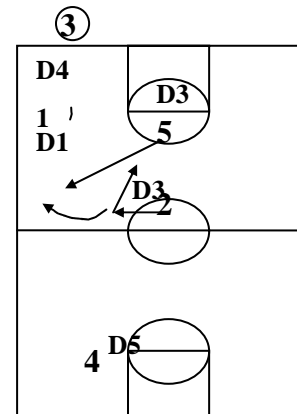
## 三、發球進場的選擇與移位安排



圖八 #3 傳球給#1



圖九 #3 傳球給#5



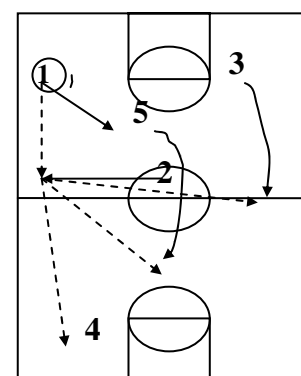
圖十 發球時#1 被包夾

#3 的發球選擇有#1 及#5，第一選擇為#1 但是當#1 的防守者阻斷他接球，要傳高吊後面又有防守者，這時發球就要傳入給#5，#3 在傳給這兩人時的入場走位是不同的，原則就是「離球走位」。傳給#1 的時候向#5 走填補#5 的位置如圖八，傳給#5 的時候填補#1 的位置如圖九，而#1 跟#5 如果是起始接球者，接到球以後都要先看隊友的位置及防守者的狀況，最好是向#3 進來那一邊的方向轉身，這樣就能很清楚的看到隊友提供的三個傳球位置。如果不是起始接球者就應該到罰球圈頂附近接應起始接球者。

#2 要注意看發球是發到那一個位置，以便到球側中線接應提供起始接球者傳球的對象。當然這是發進來以後，在發球時還有一個狀況要注意的，就是如果#1 被包夾#5 被在前阻絕防守，發球無法傳給他們兩個人的時後候，#2 應該上前接應發球，上前的走位有兩種選擇，一是向球邊的邊線走，把守在中間位置的對手調離開中間，#5 就有空間能接高吊球了，一是和#5 換位，就是向#5 走利用他向中線球邊的角落走位的掩護來上前接球，其實這個狀況發球的#3 或許可以直接傳給向中線球邊的角落走位的#5。如果像這種球發到中線附近的情形，常常造成進攻的快攻機會。

#### 四、中場的選擇與移位安排

如果#2 接到球時無論是#3 的發球或是#1、#5 的傳球都能形成多打少的快攻，這個快攻的中間傳輸路線應如圖十一，這個傳輸路線可以採取自己的半場進攻打法來打，也可以銜接成快攻打法的得分組織，成爲一個系統打法。總而言之，面對全場的壓迫防守如果順利的將球推進到過中線的中場位置，就已經化解了推進到前場的時限規定。



圖十一 #2 接到#1 的球後的快攻

## 貳、結語



了解壓迫防守的特性後，參考本文的方法，再設計出一套屬於自己球隊破解的方法，才是致勝之道。然而在設計方法之前還必須評估對方的走位特性，對方的體能條件，我方每一位球員的打法特性及體能條件，將每一位球員擺在適當的位置上。

另外，球員球場表現，最重要的是選位和走位，一但球員的位置發生錯位時，還必須清楚的反應出補位的概念，讓每一分戰力都分布在球場的每一個位置上，球場上的每一位球員都能盡情的發揮實力，如此，將使對手的壓迫性防守失效。

### 參考文獻

1. Harry L. Mike Harkins(1984). *Basketball`s Stack Offense*. West Nyack, New York.
2. Howard Garfinkel(1988). *Five-Star Basketball Drills*. Indianapolis.
3. Jan Lahodny(1986). *Competitive Drills for Winning Basketball*. West Nyack, New York.
4. Burrall Paye(1986). *Encyclopedia of Defensive Basketball Drills*. West Nyack, New York.
5. N. Sue Whiddon & Howard Reynolds(1983). *Teaching Basketball*. New York.
6. The Coaching Clinic(1972). *Handbook of Basketball Drills*. West Nyack, New York.