

中華民國 106 年全國手球菁英賽競賽防守方式說明

1. 比賽分三節，第一節開賽到 15 分鐘採取 3-2-1 防守，中間休息 5 分鐘，第二節 15 至 30 分鐘採取 4-2 防守，中間休息 5 分鐘，第三節 30 至 45 分鐘採半場盯人防守。
2. 上項防守方式在人數居於劣勢時可不予採用。
3. 違反此防守方式採以累進罰則(口頭警告—警告—退場)處罰之。
4. 有關 3-2-1 防守、4-2 防守及半場盯人防守的防守說明如下

【3:2:1 防守陣式】

基本模式

在 3:2:1 的陣式下，每一名防守者均有其特定的任務：

- 左翼衛及右翼衛必須以快速的側面/橫向移動，阻止或使攻擊的兩翼難以切入，同時儘量防止其接傳球。
- 左衛及右衛則負責防守兩邊 45 度的攻擊，以橫側之位置防止兩翼的空切，阻擋外圍射門，干擾並阻止傳球，同時，在截球轉換快攻之時，主要負擔快攻任務。
- 前衛則支援左右衛，在球所在之處以斜面後退，直接防守正面持球的攻擊球員，並同樣負責快攻。
- 後衛則主導整個防守面的移動，直接防守中樞，並且接手空切的兩翼球員。

3:2:1 防守陣式的基本核心要素：

- 最好的球員配置。
- 所有方向的往前移動。
- 以獲球為導向與目的。
- 封阻射門。
- 以戰略性犯規打斷攻方的行動。
- 截斷攻方的傳球。
- 干擾對方的空切。
- 針對對方的慣用手防守。
- 換接手防守的交代。
- 啟動快攻的時機。
- 破壞對方的擋人。

【盯人防守陣式】

基本模式

中線開始盯人防守：學理上別稱為「半攻擊性盯人」，也就是攻方球員前進至中線時，才開啟盯人陣式。

A. 不同之標準狀況

- 離球門尚遠。
- 隊友及對方之相關位置。
- 攻方之攻擊行動可能性及守方之挑釁製造一定狀況。

B. 針對持球者之防守

- 對於剛上前接球之對方球員：注意距離，勿使之晃過防守者。
- 以正面跨步阻擋其行進路徑。
- 以手臂令其難以傳球。
- 針對猛烈加速前進之對方球員：以側面跨步壓制。
- 以緊貼之壓迫防守逼使其將球傳出。
- 往前攻擊，使之產生技術性失誤。
- 運用假動作。
- 針對往前傳球之對方球員：往前攻擊，使之視野範圍縮小。
- 干擾其傳球。

C. 針對接近球的其他非持球者之防守

- 針對剛將球傳出之對方球員：順著球之方向行動，並隨狀況及至球門距離之不同隨時縮短防守之距離。
- 往前行進防守，在縮短防守距離後應如影隨形。
- 試圖壓迫對方，促使其退後。
- 針對猛烈加速往持球員前進之對方球員：往前行進防守，在縮短防守距離後應如影隨形。
- 在接近球門時應協防並填補漏洞。
- 在該球員與持球者位置變換後，應儘可能換接手防守。
- 針對針對準備接球之對方球員：以壓迫性防守跟隨其行動，或以假動作誘使其動作停滯，做長距離之不佳傳球，或製造持球者之走步違例。

D. 針對遠離球的其他攻方球員之防守

- 接近球門區域時，對兩翼做壓迫性防守。
- 隨時注意持球員之行動及狀況之發展，以在緊急時沉入球門區域前以協防。

E. 一般守則

- 只有在非常緊急的狀況才犯規。
- 以 60%之注意力觀察直接防守之球員，另 40%則觀察持球者。
- 一切記須積極防守，因為防守之強度常決定攻擊者將採取之行為。
- 在攻方離球門尚遠時，釘人防守切勿過於貼近。
唯一的例外：絕對要在兩邊位置緊貼攻方兩翼做釘人防守。

4：2 防守陣式

面對3：3、雙中樞的4：2攻擊，4：2普遍被認為是個理想的防守陣式。它的特徵在於突出的兩名中前衛，整個陣式的重點有四：

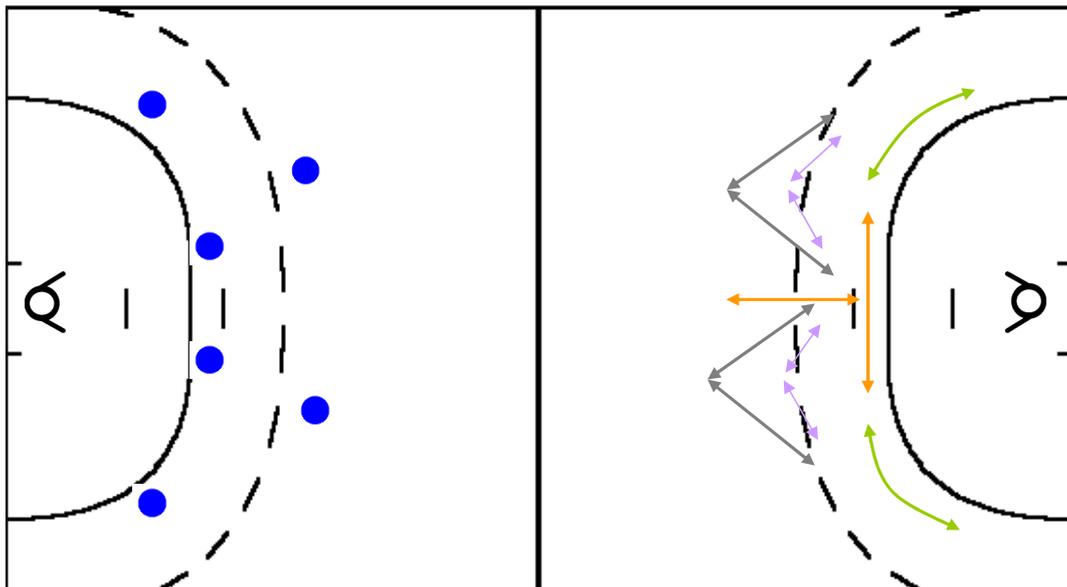
- 兼顧積極與穩固；
- 一對一防守；
- 換手與接手防守；
- 整個防守陣式的移動。

4：2陣式非常強調球員的專注與對攻擊的整體掌握。每位球員都有兩個任務：

- 首要任務：不讓直接面對的攻方球員射門，如果無法阻止，務必以技巧的犯規、加以破壞；
- 次要任務：其次是協防隊友，不讓攻方突破。但在執行上，仍必須以首要任務為主，次要任務為輔，訓練時應提醒球員勿本末倒置。

在此防守陣式中，兩位中前衛扮演核心角色，他們必須負責組織整個的防守移動與行為，必須解讀對方的攻擊陣式，指引整體防守的移動，例如對方採取雙中樞時的換手與接手防守。

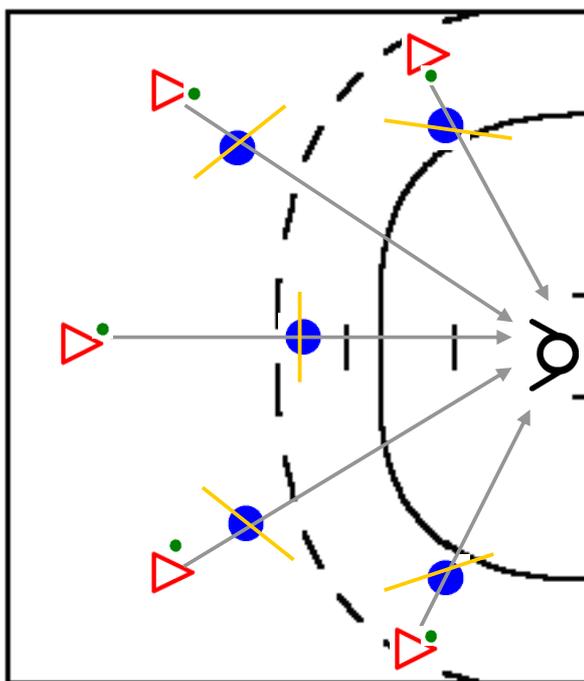
觀察下圖：左半場顯示的是4：2陣式下的各防守球員基本位置，右半場則說明各球員基本的行進路線與防守範圍：



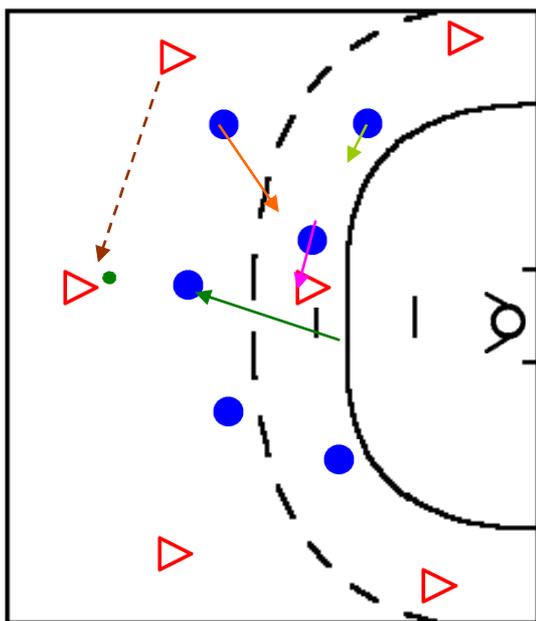
從右半場可看出4：2防守陣式的基本模式：兩翼衛處於6公尺線的位置，沿此左右兩側移動。兩名中後衛必須有默契，由誰接手對方的中樞，另一位則必須

突出，防守對方持球的控球，如果不是所面對者控球，則基本上維持在6公尺線位置。兩名中前衛則務必各自維持一三角路線，端視球的所在地。他們的首要任務是：不能讓面對的持球者射門，次要任務則是抄截，至少要做到干擾對方的攻擊節奏，逼使對方後退，同時讓攻方兩翼處於不安狀態，無法順暢地組織攻擊。兩名中前衛切記不能讓面對的持球者切入其內。

從另一個圖示可看出4：2防守陣式的基本內容：



防守球員最重要的基本位置，就是正面面對對方球員的行進路線，也就是盡可能避免從後面或側面防守對方，如此只會製造不必要且嚴重的犯規。基本上，對方後退，且可期待如射門將必須採取的行進路線，就是4：2陣式下防守球員的基本位置。防守任務當然就是要正面阻止對方。



從左圖亦可看出當球在中間位置時，4：2陣式下的移動模式：球從攻方左鋒傳至前鋒，此時中後衛其中一人就必須突出，甚至到10公尺處接手遲球者的防守，通常就是直接面對持球者行進路線的那一個中後衛。此時，另一名中後衛就接手攻方右中樞的防守。右前衛往持球方向退入7、8公尺處，可至7公尺線左右，任務是縮小對方的行進空間。守方的右翼衛則往內側移動。

4：2防守陣式是一很具攻擊性的防守方式，但它需要球員間極佳的默契與聯繫，當然，體能負荷也是一項重要關鍵，所以必須在青少年訓練階段即讓球員得以學習並熟悉，「跑得很多」顯然是此防守陣式的特徵。總而言之，4：2防守陣式有以下幾項重點：

- 良好的溝通與聯繫；
- 對於攻方中樞的換接手防守必須穩定而明確；
- 一對一防守必須有效；
- 每位球員別忘了自己的首要任務，且勿本末倒置；
- 最後，4：2是一完整的防守陣式，必須一體行動，切勿流於個人演出。