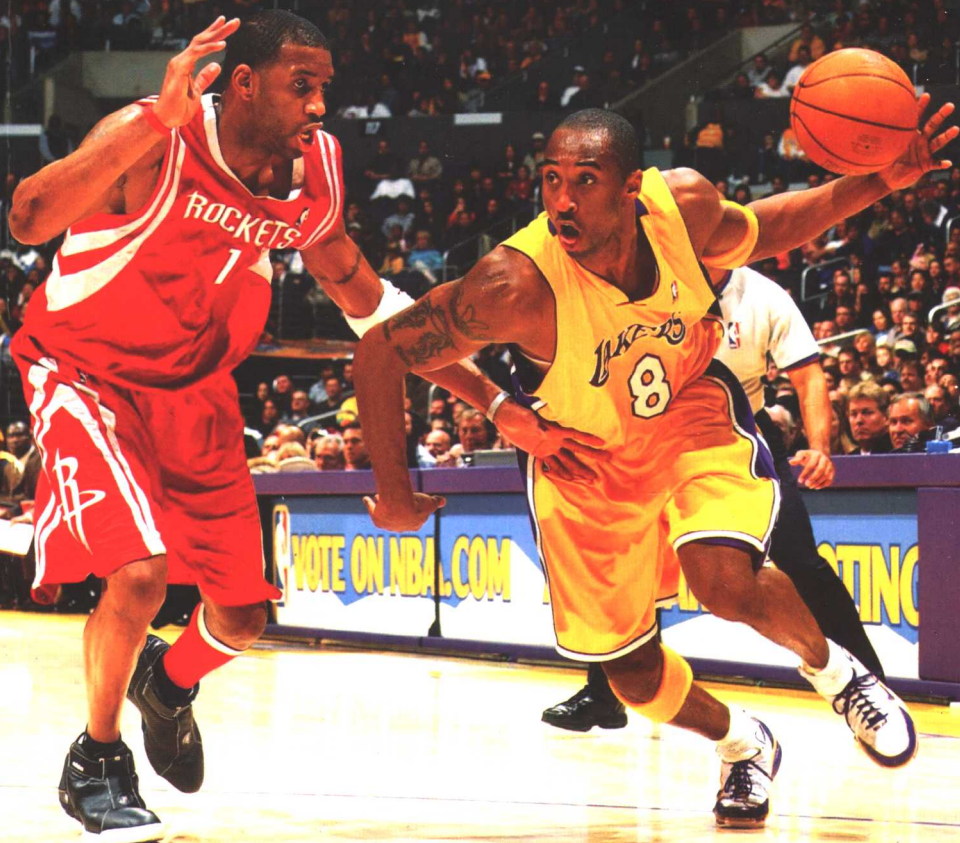
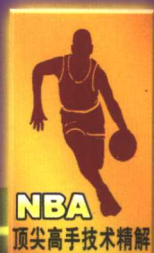


后卫绝活

徐 明 沈财利 皮利忠 主编



北京体育大学出版社

NBA 顶尖高手技术精解

后卫绝活

徐 明 沈财利 皮利忠 主编



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强
绘 图: 魏相永
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

NBA 顶尖高手技术精解. 后卫绝活 / 徐明等主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-81100-701-5

I. N… II. 徐… III. 篮球运动—后卫—运动技术
IV. G 841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 150312 号

NBA 顶尖高手技术精解—后卫绝活

徐明等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 7000 册

ISBN 978-7-81100-701-5

定价: 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

要想成为一名称职的后卫，仅有助攻和得分是不够的。从NBA联盟的发展来看，惟有全才后卫才能充当未来各支球队的栋梁之材。这里的全才有两个含义：其一，后卫必须具备多方面的才艺，而不能再靠一招鲜吃遍天；其二，后卫的位置应该不拘泥于后场，能够胜任后卫和小前锋两个位置的球星将会倍受青睐。

——帕特·莱利

目录 CONTENTS



后卫竞风流 (代序) 7

“小飞侠” 科比·布莱恩特 8

第1招 布氏摇摆 10

第2招 舞袖翻花 13

第3招 飞龙在天 16

第4招 龙战于野 18

第5招 亢龙有悔 21

第6招 投石问路 23

第7招 蜻蜓点水 26

第8招 单刀赴会 28

“答案” 阿伦·艾弗森 34

第9招 幻影旋风 36

第10招 鹞子翻身 39

第11招 旁敲侧击 42

第12招 真真假假 44

第13招 佯左突右 47

第14招 剑走偏锋 49

第15招 阳关三叠 52

第16招 幻影飘移 55

“闪电侠” 德怀恩·韦德 58

第17招 突破飞扣 60

第18招 回天转地 63

第19招 乾坤挪移 67

第20招 欲擒故纵 70

第21招 突破上篮 73

“守望者” 特雷西·麦迪 76

第22招	压缩弹出	79
第23招	神龙摆尾	80
第24招	暗渡陈仓	84

“三双王” 贾森·基德 88

第25招	浪子回头	90
第26招	东张西望	93
第27招	九天揽月	96

“助攻王” 史蒂夫·纳什 98

第28招	里应外合	100
第29招	立竿见影	104
第30招	掩护配合	107

“微波炉” 雷·阿伦 111

第31招	巡航导弹	112
------	------	-----

“复仇者” 吉尔伯特·阿里纳斯 115

第32招	突施冷箭	116
第33招	后仰投篮	118

“出鞘刀” 昌西·比卢普斯 120

第34招	牵牛吃草	122
------	------	-----

“铁面人” 理查德·汉密尔顿 126

第35招	回风拂柳	128
------	------	-----

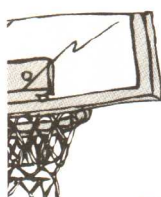
“鹿王” 迈克·墨里 133

第36招	天马行空	134
------	------	-----

“劲量小子” 托尼·帕克 136

第37招	走马观花	138
第38招	碎步摇摆	141
第39招	峰回路转	143

“风之子” 曼努·吉诺比利 146





第40招 左手半勾 148

第41招 旋转风车 150

“牛魔王” 贾森·特里 152

第42招 悬崖勒马 154

第43招 直捣黄龙 157

“独狼” 斯蒂芬·马布里 160

第44招 勾手上篮 162

第45招 蝴蝶穿花 164

“盗帅” 拉里·休斯 166

第46招 五爪神功 168

第47招 夺命双刀 171

第48招 灵蛇吐信 174

“终结者” 科克·辛里奇 176

第49招 致命拦截 178

第50招 偷步打球 181

第51招 妙手空空 183

“新蜂王” 克里斯·保罗 185

第52招 胯下运球 186

第53招 背后运球 188

第54招 凌波微步 190



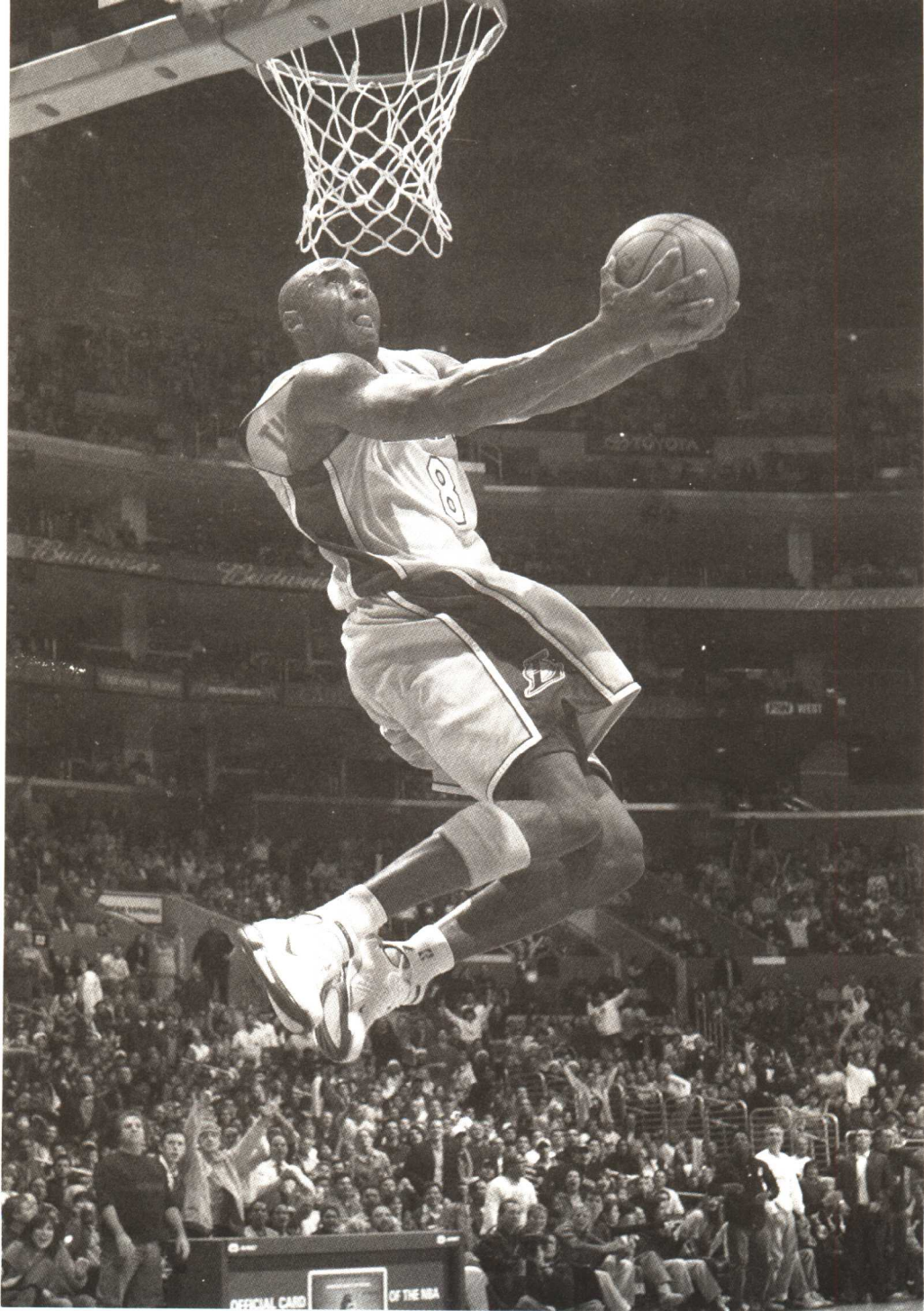
后卫竞风流（代序）

接球，晃动，起跳，球进……这便是20世纪90年代乔丹巅峰时期的招牌动作。在芝加哥公牛队，乔丹不仅是挥洒自如的球队灵魂，也是一台效率极高的得分机器。彼时得分后卫存在的价值，就是运球、过人，想尽一切办法得分。乔丹退役之后，NBA的后卫时代依然如火如荼，他们既酝酿着球队的大部分进攻，也时常充当一剑封喉的终结者。虽然在协同队友、鼓舞全队方面较之于乔丹有所弱化，但如今的得分后卫依然没有忘记自己的本职工作，那就是竭尽所能疯狂抢分。

满身伤病的艾弗森以场均30.7分荣膺2004~05赛季NBA常规赛得分王，科比以27.6分紧随其后，而麦迪、阿里纳斯等知名后卫也赫然位列TOP 10之列，后卫在得分榜上10占6的事实从一个侧面说明了他们在NBA的地位。在球队的战术蓝图中，后卫特别是得分后卫常常是进攻时的重要火力，他们能够凭借着内线强突或外线施射打开缺口，或在恰当时刻助攻队友完成一次行之有效的战术配合。

从乔丹时代的一枝独秀到新世纪的百花争艳，大面积的后卫蜕变为得分狂，既与球队的战术要求有关，也跟内线球星的普遍势微脱不了干系。在奥拉朱旺、尤因、罗宾逊等内线悍将退役后，NBA的中锋危机得到了前所未有的凸显，即使是一流前锋在全联盟也寥若晨星。内线的虚空在客观上成全了后卫的熠熠生辉，这也是本应更多承担二传手之职的后卫走向台前的理由。

伴随着拼抢的加剧和防守的升级，篮下早已成为兵家必争之地，即使是奥尼尔式的强力中锋要想得分也得付出莫大的努力，而习惯由外及内的后卫受到的贴身紧逼和干扰相对要小一些，这也为他们走上“得分狂”的道路打开了方便之门。在优秀内线球员凤毛麟角、奇货可居的时期，如今的NBA已经不可避免地步入了后卫的全盛年代。



“小飞侠” 科比·布赖恩特

天才少年！功成名就！湖人三连冠王朝的缔造者！在一连串的光环围绕下，科比强横一时的个人能力尽显无遗。联盟有着太多球员看不惯科比独断专行飞扬跋扈，但谁都无法否认，科比的确有着傲视天下的资本，至少在得分后卫这一位置上，科比也许是联盟最强的。

科比对于球权有着近似于迷信的嗜好，这一嗜好，让洛杉矶湖人的更衣室从来就没停息过战火；也是这一嗜好，最终导致科比口碑狼藉；当然同样是这一嗜好，给了科比无数次证明自己的机会：他的确是NBA最有资格获得球权的球员之一，把球交到他手中，不管是不是最后1秒，他都会竭尽全力把球送入筐内。

科比的韧性无与伦比，他接球后，能在瞬间内将身体变得柔若无骨，貌似启动的假动作令人眼花缭乱，只要对手稍许移动重心，科比马上“绕指柔成百炼钢”，以迅雷不及掩耳的速度形成单刀机会，而对手的补防协防在科比看来形同虚设，由于其滞空时间与空中作业能力均远胜常人，常常在两三名大个子球员包夹中仍能将球“塞入”铁圈。

除了突破，科比的外围投射功底同样值得称道，无数次最后一击致命的场面，只有对手心头上的伤疤才能一一记载，这份造诣与奥尼尔禁区无双的威慑力结合在一起，紫金王朝跃然而出，新世纪初3枚戒指水到渠成。

第 1 招

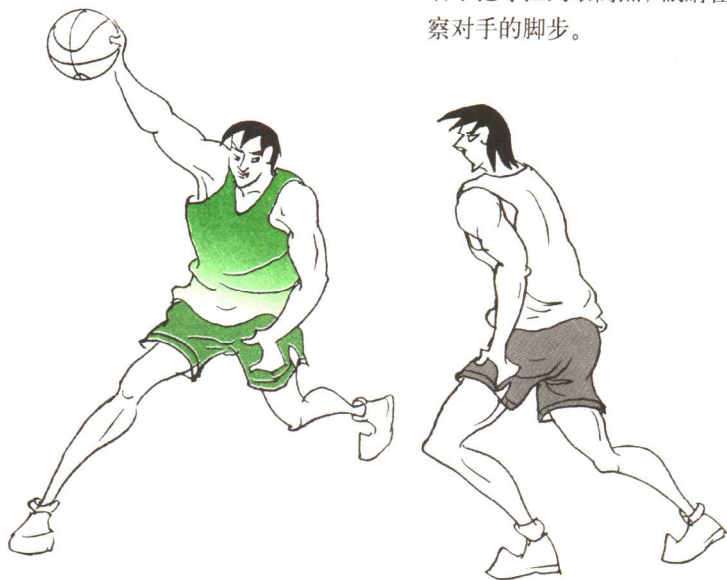
科 比

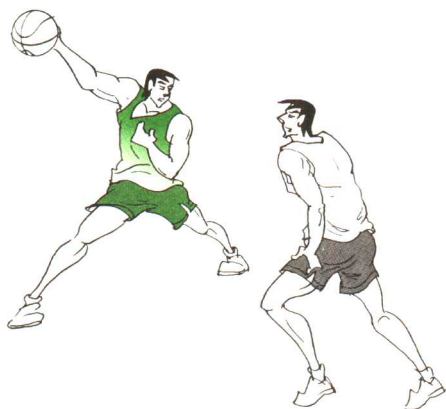
Kobe Bryant

布氏摇摆

这是科比的商标式动作，招式的基本原理就是变向换手运球，但同样一招经他使出，立刻光芒四射。这一招学起来并不难，但如果要想像布莱恩特那样挥洒自如，随心所欲，不下一番苦功是绝对不可能的。

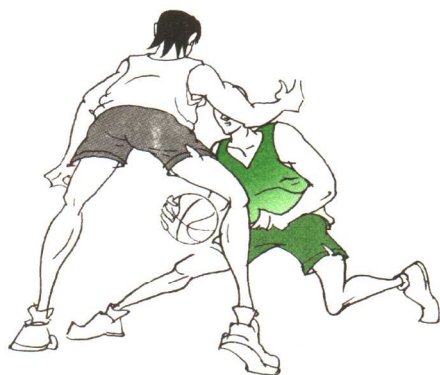
① 招式夸张是科比的最大特点，本来是一个简单的“晃右切左”的起手势，但科比偏偏标新立异，右手把球拉到最高点，眼睛往下观察对手的脚步。



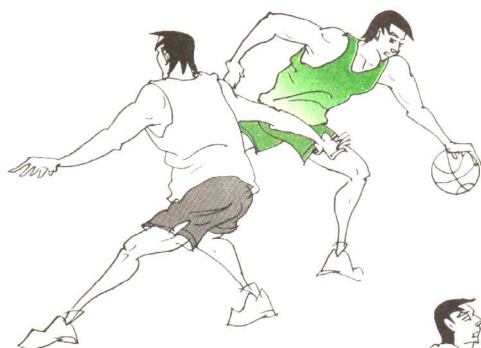


②左肩、左臂和头部要尽情地向右一晃，做出要切右的姿势，但球仍然高高地挂在头上。眼睛盯着对方的脚步移动，作为何时该切以及是否要临时变招的依据。

③突然身体往右一沉，重心全部晃到右肩，但右手已置于球的右侧，以方便下一步往左切。



④突然腰部发力，身体左转，同时左脚用力蹬地加速，转瞬之间已由“晃左”变为“切右”，变招如此之快，实在令人拍案叫绝，这也是本招的精华所在。



⑤随转体，右脚大步跨过对手的防线，同时换到左手运球。

⑥突破对手之后，立即收脚抬头，接下来发生的一切，喜欢NBA的球迷自然都知道了。科比十有八九要在对手面前表演“扣篮绝技”，为一连串精彩的表演画上一个完美的句号。



⑦球扣入篮后，注意控制身体平衡。如果冲力过大或篮下有人，可抓篮圈待身体回摆时再松手下落。

要点：放眼当今篮坛，能将“晃右切左”招式用得如此出神入化的，惟有科比·布莱恩特，再加上他独树一帜的拉球在上的招牌，实在是令人拍案叫绝。本招运用之关键在于准确把握变向的时机。变向快，转手快，加速突破快，整个动作一气呵成，如行云流水一般。

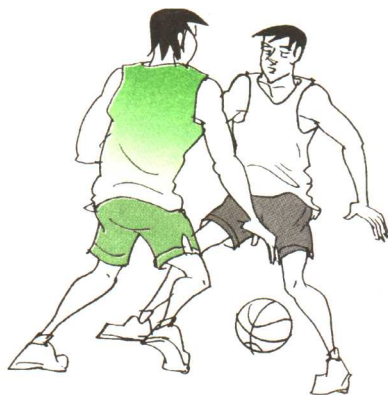
第2招

Kobe Bryant

科比

舞袖翻花

作为当今NBA联盟最炙手可热的超级得分手，科比的可怕之处在于他的进攻无懈可击。从中投到3分，从突破上篮到背筐单打，科比无所不通，无所不精。在比赛中科比可以将各项技术融会贯通，为己所用，这正是他视对手防守如草芥的最大资本。



①起手势便是晃右切左的架式。重心在左脚，右脚抬起似往右，球运于右侧腰际。眼亮的防守者不敢大意，准备堵截左切。

②右手运球之际，肩膀突然往左一倾，分明是晃右切左的招法。但正当防守者窃喜之际，科比球一运到手上时，却又往右前进。

这是第一个假动作。





③这个简单的变招可能骗不了那些防守专家，防守者会立刻撤步堵截，继续封堵右切。在防守者后撤步的同时，科比右脚跨一大步。

④左脚立即跟进，在右脚侧前方踩地刹车，手置球的前侧，左手架起护球，准备转身。



⑤防守者被右切动作所诱，重心左移挡路，却没有想到科比却已经以左脚为轴后转身了。

这是第二个假动作

⑥转身要粘，就像一个大轮胎沿着对手的身体滚过；转身要快，要在对手惊诧的瞬间，突然翻身将防守者挡在体侧。



⑧趁着对方还来不及回补，第一时间急停跳投。

要点：如果你能在短短一秒钟的时间里做出了3个假动作，对手除了瞪大了眼睛呆看之外，束手无策。本招犹如长袖善舞的嫦娥，一笑倾城，二笑倾国，三笑倾天下，弹指之间天翻地覆，换了人间。本招运用的关键是：熟练掌握转向运球、急停转身跳投等基本技术，步法灵活，动如脱兔，快似闪电。



⑦一转过身来，立刻以右脚为中枢脚，屈膝降重心，准备投篮。至此3个假动作都已经完成。左右佯切后急停转身，随即急停跳投。招招连环，绝对能够把对手吓傻。



第3招

Kobe Bryant

科比

飞龙在天

有人说，科比是最像乔丹的球员，除了强烈的求胜欲望和火一般的旺盛斗志外，他们出招的方式也惊人地相似，皆是慢条斯理，不温不火，到底使出什么招式，事后都看的很清楚，对手也很明白怎么被耍的，但是在运用过程中，却永远让你抓不到他们的意图。本招“飞龙在天”是科比刚出道时的成名绝招，招式夸张，全身充满动感，秀出真我。

① 科比重心压低，犹如强弩硬弓，弦开满月，一触即发。



② 在争夺激烈的篮球比赛中，难得有尽情双手扣篮的机会。科比飞身跃起之后，防守者多半会象下山猛虎一样全身扑来，硬是抓手，打算用“五爪神功”毁掉科比的进攻。