

# 美国 篮球 巨星 招



★ [台湾] 肯 特 原著  
★ 余 诚 改编

● 上海交通大学出版社 ●

【上册】





# 美国篮球巨星100招

(上集)



〔台湾〕肯特 原著  
余 诚 改编

上海交通大学出版社

本书经台湾梅林出版社授权  
上海交通大学出版社出版发行大陆地区唯一简体字改编本

上海交通大学出版社出版、发行  
上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

全国新华书店经销  
太仓市印刷厂印刷

开本: 850×1168(毫米) 1/32 印张: 5.5 插页: 4 页 字数: 143000  
版次: 1997 年 9 月 第 1 版 印次: 1997 年 10 月 第 1 次  
印数: 1~20000

ISBN 7-313-01928-9/G·176 上下册定价: 36.00 元  
(上册定价: 18.00 元)

由台湾梅林出版社在台湾出版的肯特先生编著的《达摩篮球秘笈》一书，曾经在台湾连锁书店销售排行榜高居第一名达5个月之久，球迷几乎人手一册，竞相传习。后又在日本、韩国翻译出版。该书现经他们授权，由我社独家出版、发行的余诚先生改编的简体字本——《美国篮球巨星100招》和大家见面了。

每年冬季，美国NBA(National Basketball Association的简称，意即美国国家篮球协会)比赛战幕拉开，战火一直延续到来年的第二季度。参赛的每个队经过80多场常规赛的角逐，根据比赛成绩，两个联盟各选出胜率最高的8个队再进行季后赛，决出东西两部联盟的两个冠军，最后再决出这一赛季的NBA总冠军。

自从1992年美国篮球总会组成了一支相当于NBA明星队的队伍，参加了巴塞罗那奥运篮球比赛之后，NBA像一股强劲的龙卷风，席卷全球，给世界亿万球迷以挡不住的诱惑。

参加那次巴塞罗那奥运篮球大赛的美国“梦之队”群星璀璨。10人队伍中有“飞人”迈克尔·乔丹、“魔术师”约翰逊、皮蓬、尤因、卡尔·马龙、斯托克顿、拉里·伯德、德雷克斯勒、查尔斯·巴克利、大卫·罗宾逊。“梦之队”在球场上旋转、碰撞、断球、盖帽、腾空扣篮、背后传球……犹如百万雄师呐喊，却似万里海浪奔腾，给亿万观众以强大的震撼。这是惊人的运动、巨大的力量、闪电的速度、高超的艺术、非凡的精神、壮烈的颂歌……观众如痴如醉，沉浸在欢乐激奋的享受之中。



本书以漫画图解形式，配以幽默风趣的文字说明，融知识性、趣味性和实战性于一体，尽现NBA36位巨星100个骇世绝招：过人、传球、助攻、投篮、配合……

同时，也应看到，NBA已不是一个单纯的体育组织，它在1946年成立，历时半个世纪，由亿万美元培育而成，现在本身也已是一个庞大的产业。由于宣传媒体的炒作，由于金钱的推波助澜，NBA比赛影响到世界的各个角落，其篮球巨星成为球迷和青少年崇拜的偶像。而少数人有时场上动作粗野、满口脏话；场外酗酒、吸毒、打群架、搞女人、染爱滋……都在金钱与闪光的包装下被社会包容，这是青少年朋友特别要注意的。本书改编过程中，已删除了个别巨星很不文明的习惯话语，但读者仍隐约可见其一斑。

青少年朋友，你能把NBA超级巨星的绝招学到手吗？答案是肯定的。只要你认真阅读本书，脚踏实地地掌握一招一式的技术要领，循序渐进，持之以恒，一定会收到事半功倍的效果，学到NBA巨星的绝招，像乔丹、约翰逊一样在球场上驰骋。

未来的篮球巨星就成长在你们中间！

上海交通大学出版社



## 图片说明

★本书黑体字为出招时机、招式重点，及防守者的反应；球员背景说明则以白体字表现。

☆每个招式皆标出难易程度，以利读者量力学习。

★箭头表示球员下一步将行进的路线。

★如图中的影线表示已行进，或行进中的路线。

★蹬脚的影线表示将跳起投篮，或该招式的关键处。

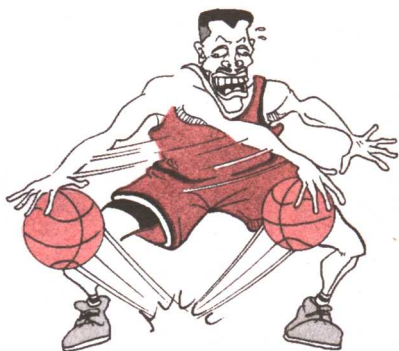




# 篮球基本动作

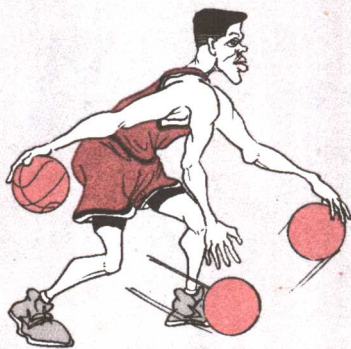
## ★第一式

单手左右运球。



## ★第二式

单手前后运球。

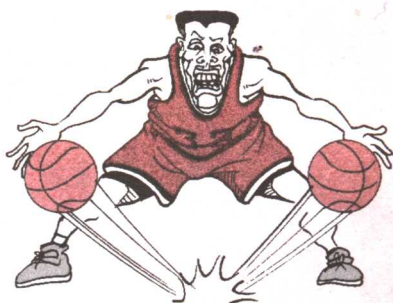


使用时机

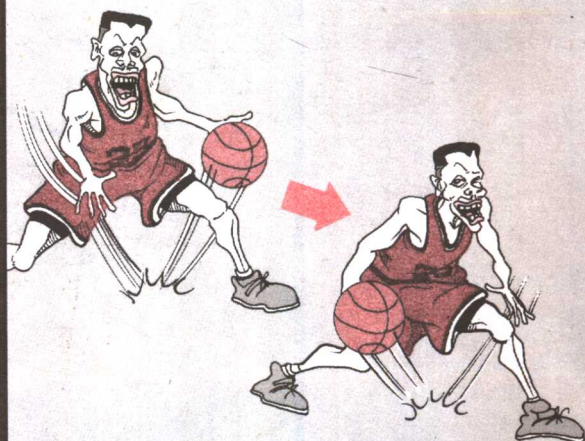
随时随地

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 难度 | 初 | 学 | 级 | ★ |
|    | 班 | 队 | 级 |   |
|    | 校 | 队 | 级 |   |
|    | 国 | 手 | 级 |   |
|    | 乔 | 丹 | 级 |   |

★第三式  
换手运球。



★第四式  
胯下换脚运球。



使用时机

随时随地

|    |     |   |
|----|-----|---|
| 难度 | 初学级 | ★ |
|    | 班队级 |   |
|    | 校队级 |   |
|    | 国手级 |   |
|    | 乔丹级 |   |

### ★第五式

胯下来回运球。



### ★第六式

转身换手运球。

☆耐心把这套基本功苦练两个月，必能在学习本书招式中获得事半功倍的效果。



【非洲天王】  
奥拉朱旺

Hakeem Olajuwon



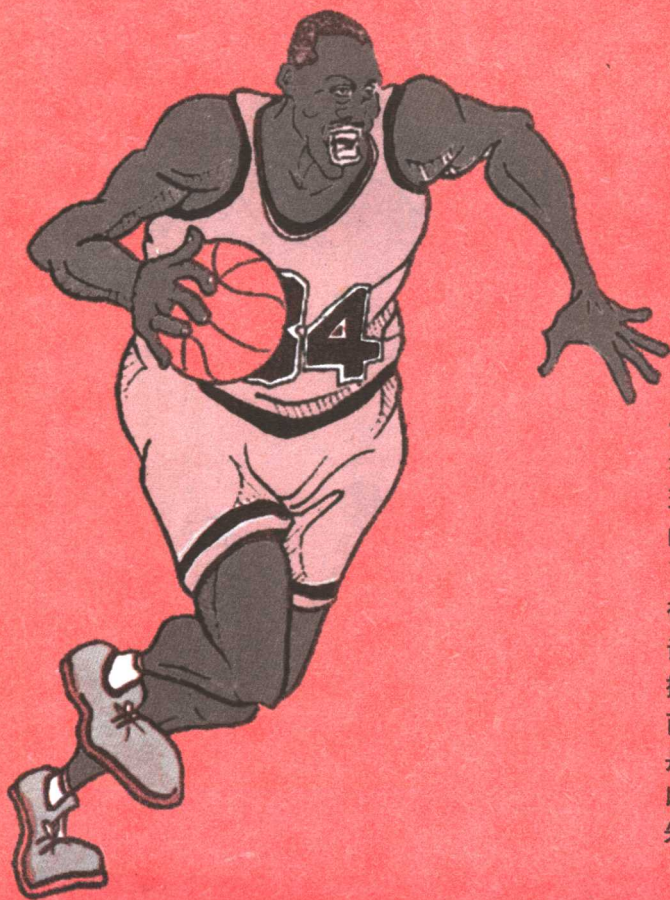
尽力做好一件事，  
那就是冠军了。

◎梦之III队成员

◎身高：2.13米

◎1994年、1995年休  
斯敦火箭队拿下总冠  
军的领头羊

要当一个主宰全场的球员，必须篮板、得分、拦截、助攻能力一样不能少，但要当一个让对手衷心臣服的球员，则还须具备一种成熟的人格。奥拉朱旺使自己的身心超脱成败得失的牵绊，摇身一变成为一个心灵平和、不易动怒的战士。这种心理的调节反映在球场的好处是，他真正成了一个球队的精神领袖。他的对手从此无论如何地拱他、推他、挤他，也无法激怒他，而使他表现失常。乔丹之后，一个真正可以崇拜的对象——奥拉朱旺，当之无愧。



【非洲天王】

奥拉朱旺

Hakeem Olajuwon

黑虎偷心

☆奥拉朱旺年轻时，带着一张足球体育奖学金的入学通知，飘洋过海，远自非洲来到美国求学。

☆足球？

☆没错！不要怀疑！

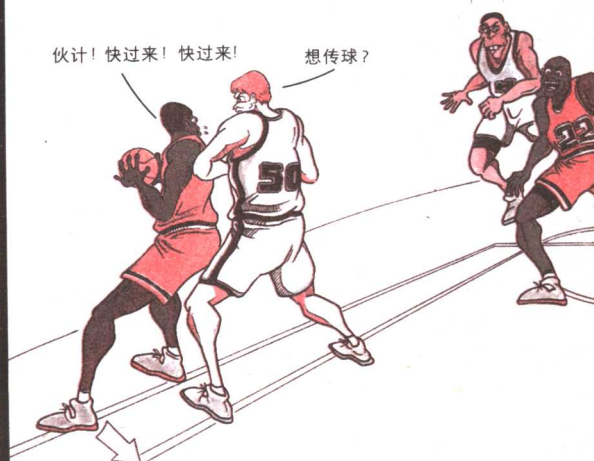
★左边禁区外围，往后跳起接球。

★目的：确定是紧靠着防守者。

☆你可以想象玩足球需要什么样的人。

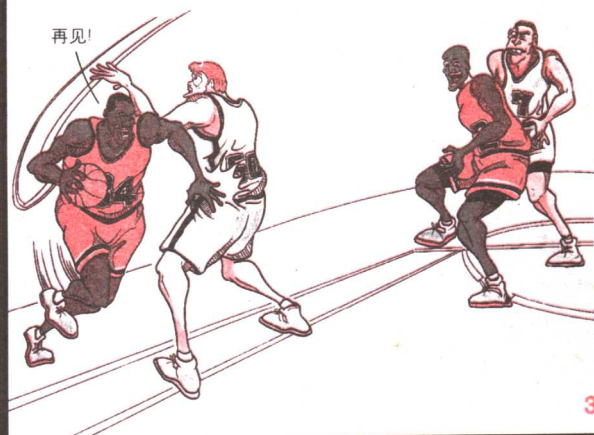
★速度、爆发力、协调性，加上肌肉，奥拉朱旺样样都一流，所以错不在那位提供足球奖学金的教练，错在奥拉朱旺多了一样条件——身高2.13米。

★空中接球后，大脚一着地，头右摆，眼直视，让防守者不禁往他的右边多注意一点。



|    |     |   |
|----|-----|---|
| 难度 | 初学级 | ★ |
|    | 班队级 |   |
|    | 校队级 |   |
|    | 国手级 |   |
|    | 乔丹级 |   |

★然后突然180度向左翻身，右手运球，左手也没闲着，硬是架在防守者腰部间，让他无法移位。



3

★奥拉朱旺这一翻身动作，几乎朝防守者绕了半圈多，直往禁区杀进，而花费的时间却只在防守者一眨眼间，他的爆发力之强可见一斑。



4

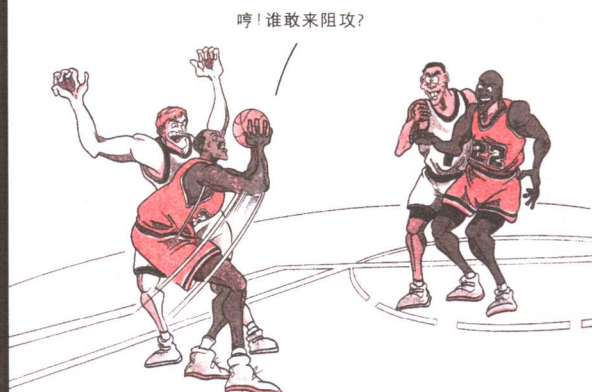
|    |     |   |
|----|-----|---|
| 难度 | 初学级 | ★ |
|    | 班队级 |   |
|    | 校队级 |   |
|    | 国手级 |   |
|    | 乔丹级 |   |

☆像奥拉朱旺如此的超人  
体能，纵使他从来不曾  
练过篮球功夫，跟他打  
篮球都会让人伤透脑  
筋。偏偏又师出名门，  
从此NBA出现了一位令  
人闻风丧胆的天王。

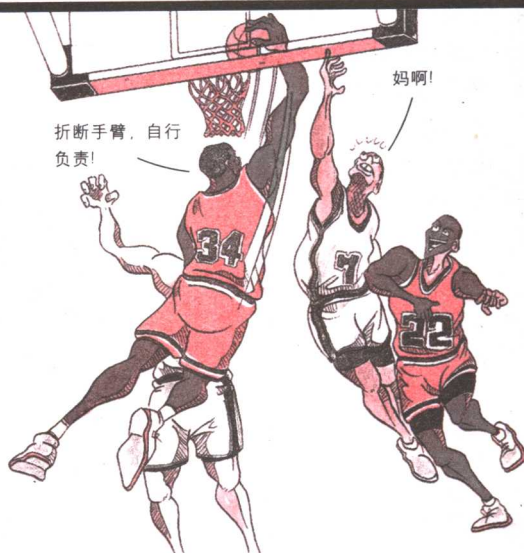
★一位补位的防守者还想  
盖奥拉朱旺的帽……

★靠着高人一等的身材及  
优异体能，他飞身扣篮  
得分。

☆套一句古罗马帝国名将  
安东尼讲过的话：“不  
是我不爱凯撒，而是我  
更爱罗马。”不是奥拉  
朱旺不爱足球，而是他  
更爱篮球。因在篮球领  
域里，他是个国王。



5



6

## 第 2 招

2



【非洲天王】

奥拉朱旺

Hakeem Olajuwon

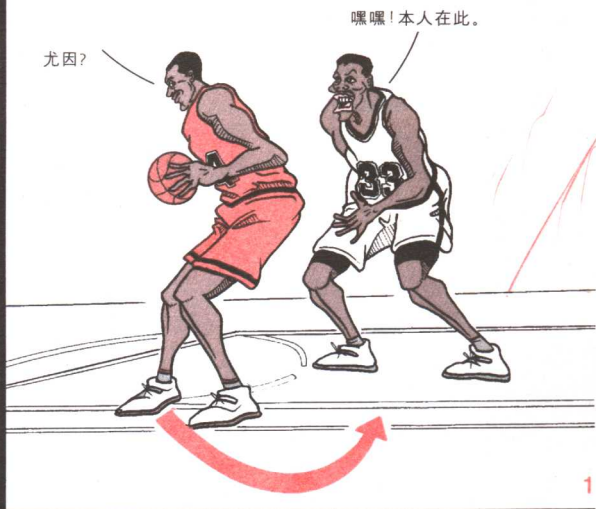
飞砂走石

☆同样的进攻位置，同样的切入方向，但花样绝对不能只有一样。招中有招，正翻、反翻两相宜，让对手捉摸不定。正如下棋一般，如果你让对手算准你就这么一招一条路，那招式一用老，这盘棋肯定变成死棋，死路一条了。

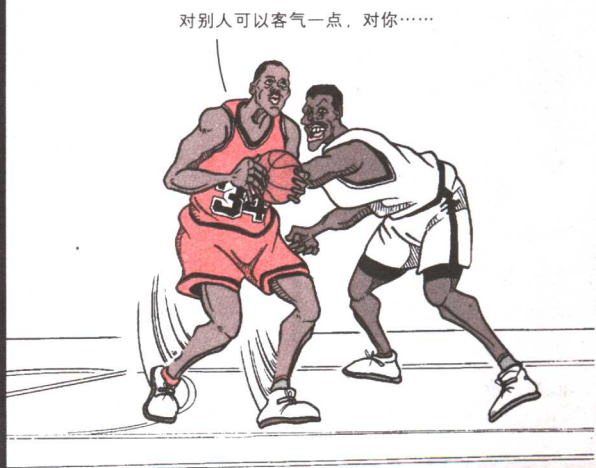
★记住一点：让招式保持活棋状态。

☆奥拉朱旺一看见这位大猩猩，眼睛顿时充满血丝，仿佛尤因欠他几百万元钱不还似的。

★立刻先抬右脚，然后双脚跳起腾空，往底线运球。



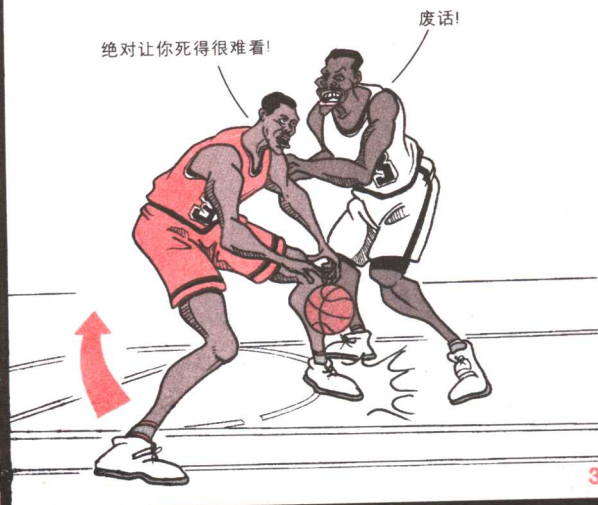
1



2

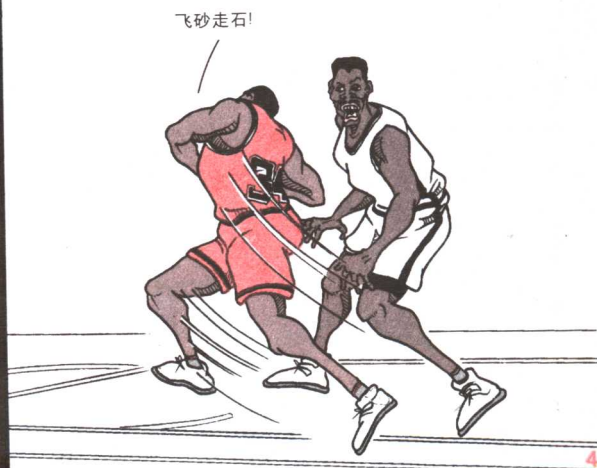
|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 难度 | 初 | 学 | 级 |   |
|    | 班 | 队 | 级 |   |
|    | 校 | 队 | 级 | ★ |
|    | 国 | 手 | 级 |   |
|    | 乔 | 丹 | 级 |   |

★尤因看这位老兄像吃错药似地突然翻身跳起切进来，可丝毫不敢大意，立刻伸左脚往外移。且尤因可是见过大风大浪的，动作皆有所保留，重心不至于往左偏移太多。



★无奈奥拉朱旺的爆发力实在非常人所及，突然往右后方翻去，空中停球。

★就如一阵狂风带着飞砂走石，杀进禁区后门，迫使你赶快把后门关起.....

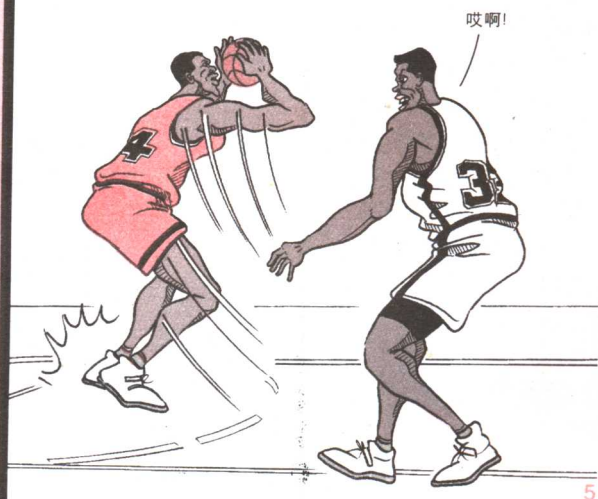


# 使用时机

右边禁区旁接球时

|    |     |   |
|----|-----|---|
| 难度 | 初学级 |   |
|    | 班队级 |   |
|    | 校队级 | ★ |
|    | 国手级 |   |
|    | 乔丹级 |   |

★他却如一阵旋风，迅雷不及掩耳，打个转立刻又循原路翻了回去，直捣你家的禁区大门，空留下你在远处的一声叹息：“哎啊！倒霉！”



5

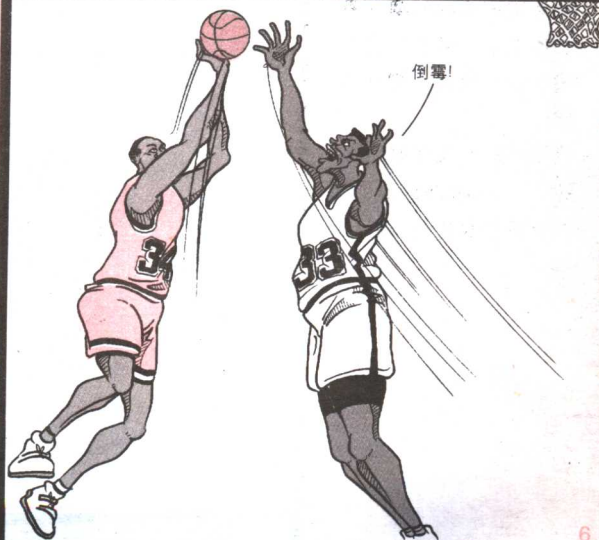
☆本招乃奥拉朱旺最成名的致命绝招。

☆想当奥拉朱旺的忠实球迷吗？不难！

☆私底下自己带着篮球，到一个无人的球场，按图练习一个下午，从此在你的身上也可以找到奥拉朱旺的影子。

☆但等一下！先别走……

☆别忘记带上本书——《美国篮球巨星100招》！



6



【非洲天王】

奥拉朱旺

Hakeem Olajuwon

颠倒乾坤

☆奥拉朱旺在中线持球时，最常用招式有二：

☆当他想往左切入时，他会正面对着防守者运球，先把球往右一提，佯作右切，再立刻把球打向左边，向左切入。

☆不过那可是前锋动作，请详见第84招，本招介绍他想右切的动作。

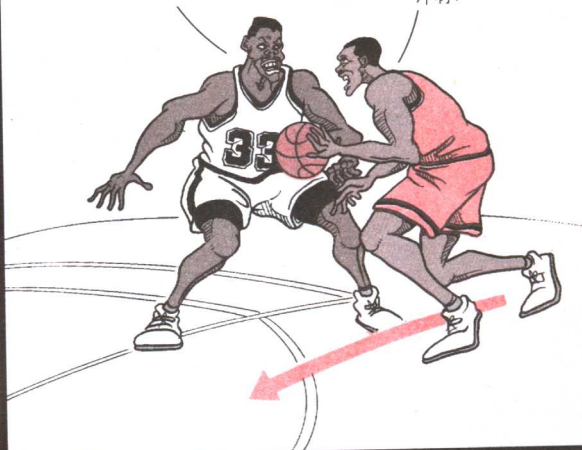
★左手运球往左带，用意是牵引防守者的重心跟着移动。

★接着右脚大步往左一跨，右肩跟着往左倾斜，完全一副往左切的标准姿势。

★但此时停留在后的左脚却有所保留，已蓄势翻身。

喂！老兄！有没搞错？我们不是在玩橄榄球呀！

冲啊！



傻小子！想硬撞？

别管那么多！

