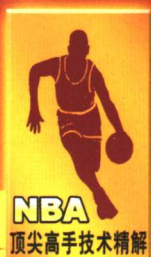


中锋绝技

张伟健 陈忠海 陈永存 主编



北京体育大学出版社

中锋进攻组合技术

1. 移动抢位接球——传球(假动作)——起跳投篮

技术要点: 内策应位置的中锋, 向下摆脱, 向上移动抢位接球; 做投篮假动作; 突然起跳投篮。

2. 移动抢位接球——突破(假动作)——起跳投篮

技术要点: 内策应位置的中锋, 向下摆脱, 向上移动抢位接球; 做突破的假动作; 突然起跳投篮。

3. 抢位接球——突破(假动作)——策应传球

技术要点: 外策应位置的中锋, 抢位接球; 做突破假动作吸引对手; 把球传给外线空当的同伴。

4. 抢位接球——投篮(假动作)——策应传球

技术要点: 外策应位置的中锋, 抢位接球; 做投篮假动作,



中锋背向篮变面向篮时, 假动作非常重要。比如先左脚向左横跨一大步, 同时上体虚晃吸引对手。一旦对手上当受骗, 立刻右脚快速迈出一小步, 脚落地的同时, 左脚用力蹬地横跨在防守人身前, 带动身体转动变为面向球篮。

吸引对手；把球传给切入到篮下的同伴。

5. 上下移动抢位——背篮接球——转身跳投

技术要点：内策应位置的中锋，向下摆脱，向上移动抢位；背对篮接球；前转身起跳投篮。

6. 上下移动抢位——背篮接球——转身突破上篮

技术要点：内策应位置的中锋，向下摆脱，向上移动抢位；背对篮接球；后转身突破对手上篮。

7. 向内挤压——转身抢位接球——突破——篮下挤投

技术要点：内策应位置的中锋，面对对手向内挤压；突然后转身抢位接球；背对手侧身突破；挤到篮下强行投篮。

8. 抢位接球——转身突破——急停跳投

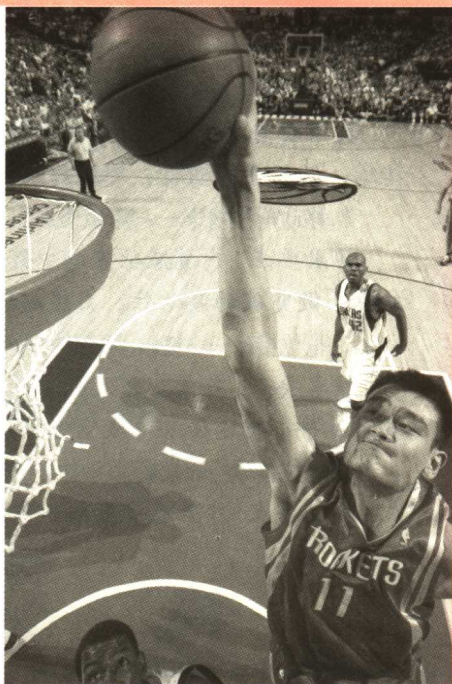
技术要点：内策应位置的中锋，抢位接球；前(后)转身突破；突破中突然急停，起跳投篮。

9. 抢位接球——转身突破——急停跨步投篮

技术要点：内策应位置的中锋，抢位接球；前(后)转身突破；跳步急停后，做不同方向的跨步投篮。

10. 向上移动——反切篮下——接球投篮

技术要点：内策应位置的中锋，向上摆脱移动，做要球动作；突然反切篮下；接球直接投篮。



NBA 顶尖高手技术精解

中锋绝技

张伟健 陈忠海 陈永存 主编



北京体育大学出版社

立

立

作

1
1
1

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. 中锋绝技 / 张伟健等主编. — 北京:
北京体育大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-81100-699-5

I. N… II. 张… III. 篮球运动—中锋—运动技术
IV. G 841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 150313 号

NBA 顶尖高手技术精解—中锋绝技

张伟健等主编

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 978-7-81100-699-5

定价: 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

任何一支成功的篮球队可以没有能飞的人，可以没有花哨的运球和传球，可以没有百步穿杨的射手，但一定要有一个称职的内线中锋。

——约翰·伍登



目录 CONTENTS

现代中锋七大要素 8

“世纪霸王” 奥尼尔 17

第1招 肩上传球 18

第2招 晴天霹雳 22

第3招 夺命半勾 26

第4招 跨步抢位 29

第5招 野牛摆尾 31

第6招 甘当绿叶 35

第7招 假戏真唱 38

“移动长城” 姚明 45

第8招 东张西望 47

第9招 鹞子翻身 50

第10招 蛟龙出海 55

第11招 乾坤挪移 58

第12招 金蝉脱壳 61

第13招 回头望月 70

第14招 左右逢源 74

第15招 旁敲侧击 78

第16招 请君入瓮 81

第17招 姚式半勾 84

第18招 姚式火锅 87

“怒目金刚” 本·华莱士 93

第19招 近身肉搏 94

第20招 寸土必争 97

第21招 怒扣金钟 102

第22招 大巧若拙 104

第23招 当头棒喝 106

第24招 篮板魔兽 109

“木讷石佛” (邓肯 113)

- | | | |
|--------|------|-----|
| 第 25 招 | 一笑勾魂 | 115 |
| 第 26 招 | 转身跳投 | 119 |
| 第 27 招 | 后仰跳投 | 122 |
| 第 28 招 | 插步挤投 | 125 |
| 第 29 招 | 反手上篮 | 129 |

“铁血硬汉” (莫宁 135)

- | | | |
|--------|------|-----|
| 第 30 招 | 泰山压顶 | 137 |
| 第 31 招 | 篮下卡拉 | 139 |
| 第 32 招 | 掩护策应 | 141 |

“BIG Z” (伊尔戈斯卡斯 147)

- | | | |
|--------|------|-----|
| 第 33 招 | 卡位挡人 | 148 |
| 第 34 招 | 绝地反击 | 151 |
| 第 35 招 | 发动快攻 | 154 |

“白熊” (布拉德·米勒 159)

- | | | |
|--------|------|-----|
| 第 36 招 | 抽刀断水 | 160 |
| 第 37 招 | 空空妙手 | 163 |
| 第 38 招 | 致命三分 | 166 |
| 第 39 招 | 定位掩护 | 168 |

“小霸王” (斯塔德迈尔 173)

- | | | |
|--------|------|-----|
| 第 40 招 | 直捣黄龙 | 175 |
| 第 41 招 | 旋风风暴 | 179 |

“禁区煞神” (德怀特·霍华德 185)

- | | | |
|--------|------|-----|
| 第 42 招 | 冲抢篮板 | 186 |
|--------|------|-----|



中锋霸天下（代序）

中锋是篮球场上最为醒目的一个位置，不是说他们的动作有多么华丽，他们的扣篮有多么精彩，仅仅凭借他们的身高和块头，就足以在篮球场上吸引众多的目光。在20世纪80年代之前，中锋往往是衡量一支球队实力的重要标准。伟大中锋的名字常常与冠军联系在一起，一支拥有优秀中锋的球队不一定能夺冠，但在一个冠军队伍里必然有一个超级巨人。

在NBA前50年的历史中，共诞生了包括如乔治·迈肯、比尔·沃尔顿、比尔·拉塞尔、威尔特·张伯伦、戴夫·考恩斯、威利斯·里德、韦斯·昂塞尔德、摩西·马龙、贾巴尔、奈特·瑟蒙德、罗伯特·帕里什、尤因、欧拉朱旺、大卫·罗宾逊和奥尼尔等15名超级中锋。除了奈特·瑟蒙德和尤因外，其他13名巨人都获得过总冠军，其中奥尼尔和罗宾逊是在NBA50大典后获得总冠军，而其他11名超级中锋夺得了NBA前50个总冠军中的38个，由此可见这些超级巨人在篮球场上的绝对统治力。

虽然“大鸟”伯德、“魔术师”约翰逊和“飞人”乔丹这3位盖世英雄，联手颠覆了中锋在球队中的绝对统治地位，但他们只是证明了一支以外线球员为核心的球队同样可以获得冠军，中锋并没有沦落。在三大天皇巨星归隐之后，“大梦”奥拉朱旺、“大鲨鱼”奥尼尔、“海军上将”大卫·罗宾逊、“大本钟”华莱士等超级中锋前呼后拥，重新建立了中锋的绝对霸主地位。

“中锋沦落？不，我们依然是篮球场上的统治者，尤其是在三秒区，谁敢与我为敌？”奥尼尔咆哮着。作为曾经的NBA赛场最具有统治力的球员，奥尼尔绝对有资格大吼大闹，手上戴着沉甸甸的4枚冠军戒指让他说话时总喜欢居高临下。“事实上，是人们对于中锋的要求越来越高了，那种只会站桩的大家伙们早已经退出历史舞台。作为一名中锋，要想在联盟站稳脚跟，就应该像我一样多才多艺”。

奥尼尔这番话难免有些自买自夸，但不容置的是，中锋是篮球场上最具影响力的球员，他不仅决定着比较的胜负和球队的命运，而且在很大程度是影响篮球运动的发展。在NBA历史上，针对某个人而进行的规则修改只有3个人，他们分别是乔治·迈肯（催生24秒）、威尔特·张伯伦（拓宽3秒



强力中锋是球队的重型坦克。如果你象“大鲨鱼”奥尼尔一样天生好身板，你就是令人生畏的“禁区之王”。当然，你还得练就一副宠辱不惊、深藏不露的好脾气，不然，别人一旦使个“黑招”，你就火冒三丈，不大打出手才怪呢！

区)、沙奎尔·奥尼尔(允许联防)，这3个人有一个共同的特点：他们都是超级中锋。

讨论中锋的话题，自然就不能不提姚明，这位所有中国球迷的骄傲目前已经开始竞争NBA联盟第一中锋的宝座。虽然在这个中锋日渐势微的时候，姚明就算成为第一中锋也显得有些水份。但是，当今NBA并不缺少出色中锋，姚明能够在力量、技术、战术、意识上处于领先地位，已经相当不容易了。

篮球比赛对抗日益激烈，篮下及篮下区域是攻守争夺的焦点。在这个区域，进攻队员处在激烈对抗的漩涡中，技术的运用也都要在对抗中完成，因此，除要求队员有快速、灵活、跑跳能力强之外，还应具备一定的力量素质，从而在进攻方式上既能对抗，同时也能机动灵活地利用空切、跨步、撤步、转身、勾手及高手、低手投篮，并结合突破上篮，突破分球等技术动作完成进攻。

中锋进攻的主要手段有移动抢位、强攻投篮、策应传球等等。策应又有内策应、外策应之分，内策应指罚球线以下的策应，而罚球线以外的策应则为外策应。

现代中锋七大要素

中锋是因其在篮下腹心地区活动而得名。根据中锋站位不同,有内、外中锋之分。站在限制区两侧偏中、低位的叫内中锋;站在罚球线高位处的叫外中锋。根据对世界男篮强队的统计,内中锋一般身高在2.10米以上,身强体壮,强攻篮下。外中锋身材略低,擅长策应传球和跳投攻击。

由于中锋位于篮下争夺最激烈的地区,所以中锋必须具有良好的身体素质,特别要具有高超的弹跳力,技术全面,心理稳定,意志顽强。中锋所在区域不仅是进攻得分和抢篮板球的重点,同时也是全队进攻配合的枢纽和防守的重点,因此显示了中锋的特殊作用。现代篮球运动中,中锋的实力强弱是体现一个球队水平高低的重要标志之一。

对于篮下的中锋队员来说,必须做到以下7点:

1. 站 位

这是为了能够准确地接外围传来的球所不可缺少的要素,同外中锋相比,靠近篮下的内中锋在防守密集时很难抢到位。

张开双肘,利用身体的厚度尽量确保宽一点的空间,提高接球的安全性。



进攻中锋固定站位根据防守人位置，一般有3种选位方法：侧身、身后和身前防守。不论哪种情况下站位，进攻中锋要想接好球必须做到：(1) 两脚分开站立，两膝微屈，上体伸展略含胸，身体重心稳定。(2) 一只手上举示意同伴传球落点，另一只手置于身后触摸防守队员，感知对方的位置和动向，若对手伸臂在中锋体前干扰接球，则用同侧手臂把对方手臂挡开。(3) 两腿和臂、腰部要用力防止对方挤压，两脚要随时准备向对方绕出的方向移动，用同侧脚卡住对方的绕出脚，保持自己的有利接球位置。(4) 接球时要伸臂迎球，向来球的方向移动脚步。触球后，立即把球拉向身前，指、腕用力握球，两肘张开。

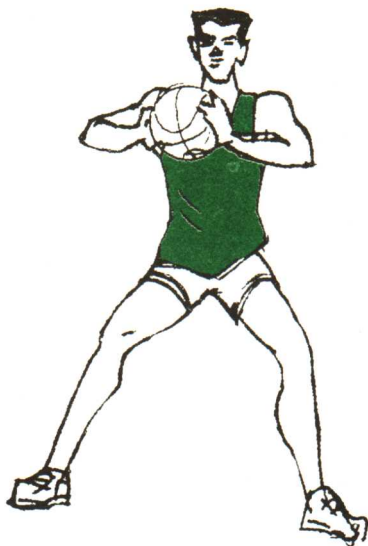
2. 信号（手势）

在内线站好位之后，用手指对持球队员发出信号，告诉他想要接球的方向。如果不打手势会被认为没有接球的意思。

3. 控制球

接到球后，要保护好球，以防被偷袭或脱手。初学者应两肘向外侧张开，在下颌的下方安全控球。

两脚平行站立，两膝弯曲，上体稍前倾，两肘微屈，两眼平视，开阔视野，两手持球于腹前，利用身体和两肘保护球。这样才能站得稳，不致于因防守人的碰撞而失去平衡，并且有利于保护球和衔接下一个动作。





4. 确认身后的防守

接球的同时，确认一下后边防守队员的距离、位置，以便选择下边的进攻动作。初学者一定要养成接球后确认身后防守的好习惯。

紧贴防守人时，腰、背、臀的感觉非常重要。确认身后的防守时，一定要利用身体和两肘保护好球。

5. 向球篮方向转身

接到从外围传来的球时，是背向球篮的状态，这种状态是不能得分的，必须转身面向球篮才算开始进攻。

中锋背向篮变成面向篮时，假动作非常重要。比如先左脚向左横跨一大步，同时上体虚晃吸引对手。一旦对手上当受骗，立刻右脚快速迈出一小步，脚落地的同时，左脚用力蹬地横跨在防守人身前，带动身体转动变为面向球篮。



6. 准确投篮

投篮命中率低的中锋是失职的。如果在罚球区（4.3米）无防守时投篮命中率不到80%，有防守时达不到60%以上的话，进攻力就会锐减。因此，中锋队员提高投篮命中率是非常重要的。



现代篮球中锋应熟练掌握以下3种投篮动作：

(1) 贴身投篮

在防守队员贴身防守时，持球中锋在规则允许的范围内，用身体的某一部分（如腿、臀、肩、背、臂等）挤、扛、靠、压对手，在与之发生身体接触时投篮。贴身投篮多数是在篮下，进攻中锋在身高、体重相对略占优势或相等时运用。贴身投篮主要包括：前转身、后转身插步挤投，侧身投篮，贴靠投篮，突破投篮和扣篮。

(2) 时、空差投篮

这种投篮多数是在限制区内，进攻中锋在身高和体重相对防守中锋略显劣势时运用。时、空差投篮包括前、后转身投篮，横跨步投篮，急停顺步和交叉步投篮，跳起后仰投篮等。

(3) 中距离跳投

这种投篮不发生身体接触，是通过中锋快速移动，在持球突破中急停、掩护和接突破分球创造投篮机会。

7. 积极拼抢篮板球

抢篮板球是比赛中双方队员争抢从篮圈或篮板反弹回来的球的统称。进攻队员抢本队投篮未中的球为抢前场篮板球,防守队员抢对方投篮未中的球叫抢后场篮板球。现代篮球比赛攻守激烈,除地面速度与技巧的对抗外,对空中球的争夺更令人注目,篮板球已成空中球的争夺焦点,攻守矛盾转化的关键。比赛的实践证实,谁抢篮板球能力强,次数多,谁就能掌握比赛的主动。如果进攻时抢篮板球占优势,不仅可以增加进攻的次数,造成篮下进攻得分的机会,而且容易制造对方犯规,并在心理上给本队投篮增强信心,还可以减少对方获得篮板球发动快攻反击的机会。防守篮板球抢得好,不仅可以抑制对方进攻,加重对方外线投篮的心理压力,而且可以为本队以守转攻创造更多的快攻机会。因此,篮板球的争夺与运用对比赛的主动与被动、胜利与失败起着重要作用。

抢篮板球是一项复杂的技术,它是由判断与抢占位置、起跳、抢球和得球后的动作所组成的。掌握投篮不中后球反弹的基本规律,是抢篮板球的重要前提;及时起跳并在最高点抢到球,是抢篮板球的关键;高大中锋抢到进攻篮板球后应果断地直接投篮;防守队员抢到篮板球后要迅速组织反击。



中锋的技术特点

(1) 中锋的技术动作应有力量, 经得起对抗

根据篮球运动中“离篮越近, 投篮命中率越高”的规律, 中锋活动的区域是攻防的重点, 也是争夺和对抗最激烈的地区。多数内线攻击都是在防守紧贴的情况下完成的。因此, 要求中锋技术全面, 有力量, 速度快, 突然性强, 反应敏捷, 经得起对抗。

(2) 中锋技术具有综合运用特点

由于中锋地处腹心地区, 活动范围狭小, 移动距离短, 方向多变, 因此中锋经常综合运用起动、急停、变速、变向、转身和各种假动作, 例如中锋起动便可接球攻击。因此要将移动和抢位、抢位和接球、接球和传球、投篮和抢篮板球、抢篮板球和快速一传紧密结合起来。

(3) 中锋应熟练掌握背向球篮的进攻技术

中锋多背对或侧对球篮接球, 为同伴掩护, 所以中锋必须全面掌握背篮摆脱、抢位接球、挤投、转身投篮、勾手投篮、接球突破以及策应传球等技术。中锋还应具备良好的观察判断能力, 用眼睛的余光和背部及手臂的感觉判断身后防守人的动向, 以便采取正确的攻击活动。

(4) 中锋防守技术应突出贴身近防、协防、补防

中锋多在3秒区附近防守, 经常是在身体接触的情况下, 以起动、跨步、滑步、转身等短促的移动来抢占有利的位置, 做到侧前或绕前防守对方的中锋, 干扰和破坏对方接球, 封断传球和封盖投篮。在防守无球中锋时, 占据合理的位置, 准备为同伴协防和补防。

中锋的职责

(1) 中锋是全队得分的能手

中锋地处篮下附近,应有较高的投篮命中率。因此,中锋在进攻中的首要职责是个人攻击得分。美国著名中锋张伯伦曾创造一场比赛独得100分的世界纪录,可见他具备了极强的攻击意识和全面的攻击能力。目前中锋的活动范围日趋扩大,所以中锋必须善于近篮强攻和中远距离的投篮,以增强个人得分的能力。

(2) 中锋是组织进攻的枢纽

中锋在半场进攻中,既能个人得分,又能与同伴默契配合,组织全队的进攻战术,提高掩护和策应配合时机的选择能力,应熟练的掌握和合理的运用各种传球技术,及时、准确的传球给机会好的同伴,提高战术配合的成功率。

(3) 中锋应积极拼抢篮板球,及时发动快攻或二次进攻

中锋应成为全队抢篮板球的能手,做到积极拼抢前、后场篮板球。抢后场篮板球要先挡人,后抢球,然后快速准确的第一传发动快攻,并快速跟进,冲抢前场篮板球,进行补篮,或及时落位组织阵地进攻。抢前场篮板要冲抢,利用快速起动摆脱对手,抢占有利位置及时起跳抢球,得球后立即补篮或二次进攻。

(4) 中锋是全队防守的中坚力量

中锋应成为全队防守的坚强后盾。通过积极堵截、抢位,控制对手接球,封盖投篮,减少进攻中锋的得分能力。同时,与同伴密切配合,协同防守。中锋应擅长补防、盖帽和制造对方带球撞人,时时招呼并提醒同伴选择正确的防守位置,发挥指挥作用。