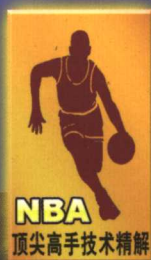


前锋绝招

门 阑 张怀钊 贾瑞光 主编



北京体育大学出版社

NBA 顶尖高手技术精解

前锋绝招

门 阑 张怀钊 贾瑞光 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. 前锋绝招 / 门阑等主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-81100-700-8

I. N… II. 门… III. 篮球运动—前锋—运动技术
IV. G 841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 150309 号

NBA 顶尖高手技术精解— 前锋绝招

门阑等主编

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 978-7-81100-700-8

定价: 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

随着篮球运动的发展，每一个位置的概念都在衍生与发展，作为前场重头戏，大前锋与小前锋的工作也变得精彩绝伦起来。前锋，不再局限于原始定义的纯苦力或者纯攻击者，更呈现出多面手的生存空间，有攻击力十足的大前锋，也有完全靠防守立足的小前锋，甚至于一些大前锋的进攻范围能扩张到三分线，而一些小前锋则在低位背筐进攻上火候十足。现时的前锋群体正在大规模地跃上前台，成为主宰联盟整体走向的强大力量。

——乔治·卡尔



目录 CONTENTS

NBA 联盟前锋发展趋势解析 6

“小皇帝” 勒布朗·詹姆斯 21

- 第1招 君临天下 22
- 第2招 转身强打 25
- 第3招 蛟龙出海 30
- 第4招 旋风神龙 32
- 第5招 暴走潜龙 34

“狼王” 加内特 37

- 第6招 冲抢篮板 38
- 第7招 防守篮板 42
- 第8招 挡人抢位 45
- 第9招 一夫当关 48
- 第10招 发动快攻 51

“豹式坦克” 诺维斯基 55

- 第11招 转身抢位 56
- 第12招 暗渡陈仓 59
- 第13招 声东击西 63
- 第14招 急停跳投 65
- 第15招 三分远投 68

“石佛” 邓肯 75

- 第16招 一笑勾魂 76
- 第17招 转身跳投 80
- 第18招 后仰跳投 83
- 第19招 插步挤投 86
- 第20招 反手上篮 90

“飞人” 卡特 97

- 第21招 肩上投篮 98
- 第22招 低手上篮 102

“骇客” 马里昂 107

第 23 招 天外来客 108

第 24 招 天马行空 111

“小甜瓜” 安东尼 115

第 25 招 弯弓射日 116

第 26 招 鹰击长空 119

“船长” 布兰德 123

第 27 招 霸王举鼎 124

第 28 招 跨步突破 126

“多面手” 奥多姆 129

第 29 招 跨步跳投 130

“霸王龙” 博什 135

第 30 招 神龙摆尾 136

“小鲨鱼” 杰梅因·奥尼尔 139

第 31 招 旋转风车 140

“AK47” 基里连科 145

第 32 招 虎口夺食 146

第 33 招 一刀两断 148

“铁橡皮膏” 鲍文 153

第 34 招 如影随形 154

“野兽” 阿泰斯特 165

第 35 招 五雷轰顶 166

“怒吼天尊” 拉希德·华莱士 169

第 36 招 横刀夺爱 170

第 37 招 夹击配合 173

“小王子” 普林斯 179

第 38 招 一箭穿心 180

附录：NBA 史上十大强力前锋

182



NBA 联盟前锋发展趋势解析

在NBA的灿烂历史长河中，真正为人所铭记的绝大部分球星都属于中锋和后卫两大群体，翻阅名人堂成员，这种印象愈加浓烈。前锋，在篮球百年史中似乎很长一段时期内都处于一种尴尬的配角地位，但时至今日，情形终究被打破了。放眼整个NBA联盟，无论是与后卫、中锋两个位置相较量，还是大前锋、小前锋两大种属与组织后卫、得分后卫及中锋的细致考量，都可笃定，现时的前锋群体，早已洗净了前辈往日不被倚重的尴尬，正在大规模地跃上前台，成为主宰联盟整体走向的强大力量，他们或如勒布朗·詹姆斯、邓肯、加内特、诺维茨基等人跻身超级巨星行列，或像安东尼、拉希德·华莱士、小奥尼尔、希尔、基里连科那般砥柱于各自球队的中流。

（一）前锋的分工与落位

在1891年奈·史密斯博士创造篮球这项竞技运动时，他的头脑中尚没有后卫、前锋与中锋的概念。随着这项运动的发展，球场上的参赛选手被固定为5个人，人们很快发现球场上最高的家伙因为最接近篮筐，所以最容易把球放进去，于是便要求那个人站在篮筐的正下方，围绕他进攻，于是便有了CENTER（中锋，原意为中心）这个词；与此同时，球场的矮个子通常最为灵活，由于重心低，因此很容易完成控球、传球和投篮等动作，他们就像是球队进攻的操控者，所以GUARD（后卫，原意为指导）一词由此发端。而前锋的英文词语FORWARD的愿意是向前，不难理解当初造词者一定看到了这样的情景：后卫衔枚疾进，中锋冲到篮下落位，而另两个人紧紧跟随。

若再从造词方面深入挖掘一下，更可见当初前锋处于后卫、中锋两大主流位置夹缝间的现实。众所周知，前锋分为大前锋和小前锋，英文名分别为POWER FORWARD、SMALL FORWARD。POWER是力量的意思，从大前锋这一位置被剥离出来那天开始，人们就预期了这个位置上的选手以力量为重，而非强调其技术。

1. 大前锋(PF)

大前锋(Power Forward)是球队的“劳模”，他的任务基本上都是以“苦力”为主，比如抢篮板、防守、卡位等等。一个能抓篮板能防守，但是进攻能力不佳的球员，我们会称他是优秀的大前锋；但是一个很能得分却在篮板、防守上失职的球员，根本不能算是一个合格的大前锋。

大前锋通常都是队中篮板抢得最多的人，他在禁区卡位，与中锋配合，挑起全队的篮板重任；而在进攻时，他又常常帮队友挡人，然后在队友出手后设法挤进去抓篮板，做第二次进攻。通常仅有少数的时间，会要求大前锋沉底单打，这时候他便在禁区附近来个翻身、小勾射之类的，做些近距离的进攻。



大前锋一般较少出手，但是因其投篮的位置靠近篮筐，所以其投篮的命中率较高。不过由于得分不是他的强项，所以他的得分可以不多，但是篮板却一定要抓得多。此外，防守时的“火锅”能力自然也是大前锋所必备的，因为他要巩固禁区，防守当然重要。其实说穿了，大前锋就是要做好两件事：篮板和防守。



小前锋一接到球，第一个想到的就是如何把球往篮筐里塞。他可能会抓篮板，但并不必要；他可能会传球，但也不必要；他可能弹跳很好，但仍不必要；他可能防守极佳，但还是不必要。小前锋的本职工作，就是得分、得分、再得分。

2. 小前锋(SF)

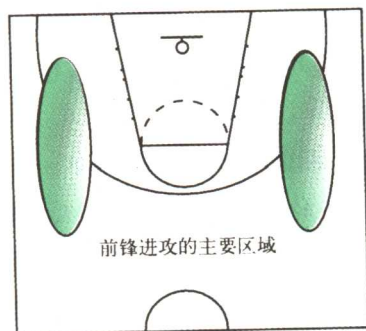
小前锋(Small Forward)是球队中最重要的得分者。对小前锋最根本的要求就是要能得分，而且是较远距离的得分。

对于小前锋的命中率，一般而言只要四成五就算得上合格，而四成以上都可以接受。当然这有一个前提，就是他能得分。如果一个小前锋每场球得个七、八分，命中率还只有四成的话，他只能去坐板凳。

为什么小前锋的命中率可以比较低呢？因为他经常要积极找机会投篮，要在某些时刻稳定军心，甚或以较困难的方式单打对手来提升士气，给对手迎头痛击。因此，小前锋会在较多的机会出手，但可能是不太好的机会，所以我们可以容许他的命中率稍低，只要他能得分。

3. 前锋进攻的主要区域

前锋大多活跃在球场的两肋，有时也会跑到圈顶附近策应，活动范围很大，因此必须具备充沛的体能，反应敏捷。行动迅速，灵活多变。前锋进攻的主要手段有：投篮、突破、传球配合。



(二) 前锋十大进攻组合技术

1. 摆脱移动——切入——接球上篮

技术要点：位于侧面的前锋，做上下摆脱移动；切入篮下空区，接球直接上篮。

2. 摆脱移动——切入——接球投篮

技术要点：位于侧面的前锋，做上下摆脱移动；切入篮下空区；接球直接投篮。

3. 上下摆脱接球——突破——运球上篮

技术要点：位于侧面的前锋，上下移动，摆脱接球；突然起动突破对手；快速运球上篮。

4. 内压外拉——突破——运球上篮

技术要点：位于侧面的前锋，向内压挤对手，突然外拉接球；对手上前防守时，突然起动突破对手；快速运球上篮。

5. 内压外拉——接球——起跳投篮

技术要点：位于侧面的前锋，向内压挤对手，突然外拉接球；快速起跳投篮。

6. 上下移动——接球突破——急停跳投

技术要点：位于侧面的前锋，上下移动摆脱对手；接球快速突破对手；突破中突然急停，起跳投篮。

7. 摆脱接球——瞄篮——突破上篮

技术要点：位于侧面的前锋，移动摆脱接球；瞄篮(投篮的假动作)；突破运球上篮。

8. 接球——瞄篮——突破——急停跳投

技术要点：位于侧面的前锋，移动摆脱接球；瞄篮(投篮假动作)；突破对手；突破中突然急停跳投。

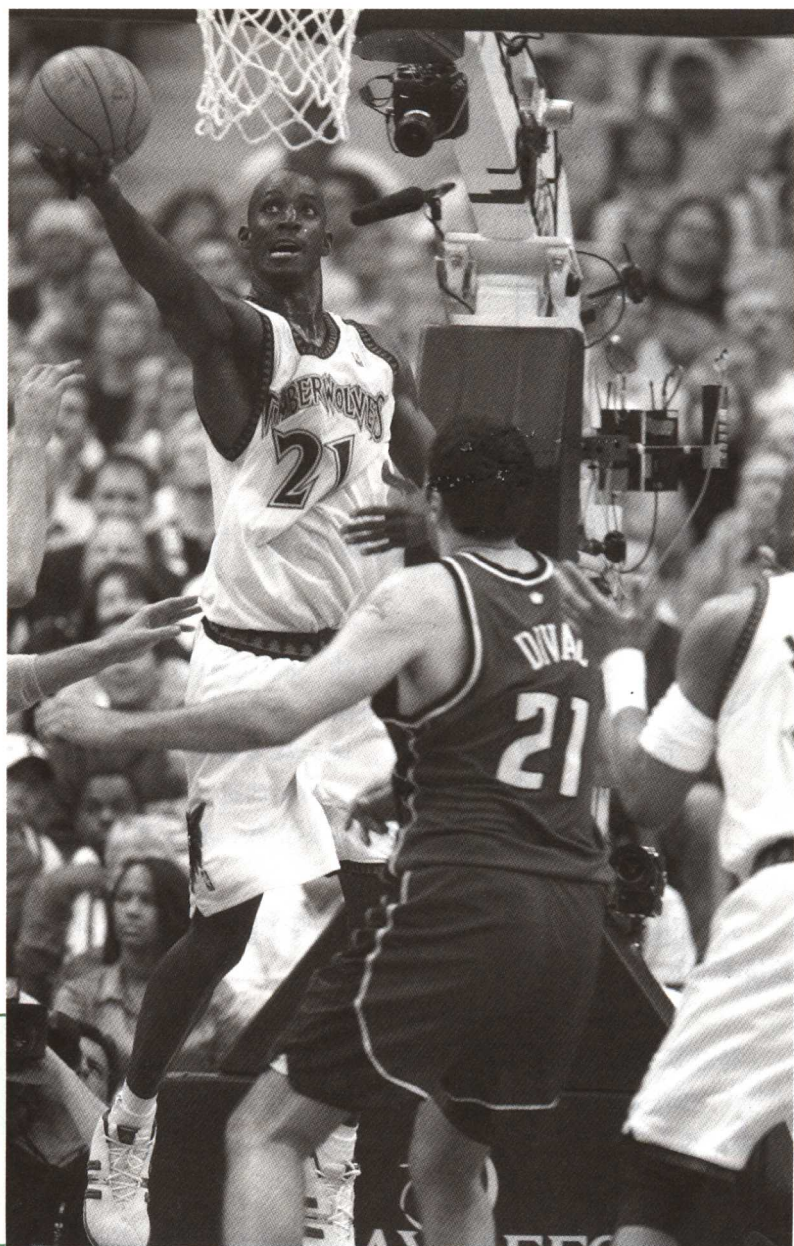
9. 接球——突破(假动作)——传球

技术要点：位于侧面的前锋，移动摆脱接球；做突破假动作，吸引对手；突然传球给中锋或切入篮下的同伴。

10. 接球——投篮(假动作)——突破——传球

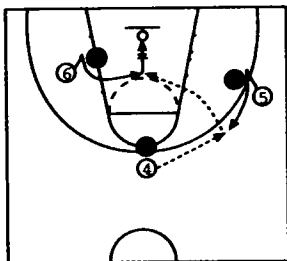
技术要点：位于侧面的前锋，移动摆脱接球；做投篮假动作；突然起动，突破对手；突破中直接传球给中锋或处于好位置的同伴。

前锋常见的攻击方式有三种：一是自己准确投篮；二是传球给向内线空切同伴；三是突破上篮或突破分球。这也就是我们常说的“三威胁”形式。由于这些攻击点都距离篮圈较远，因此队员还必须养成积极主动抢篮板球的习惯，要学会观察，开阔视野，判断好起跳时机进行拼抢。



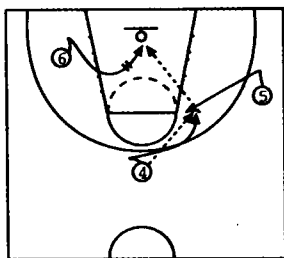
(三)前锋十大进攻基础战术

1. 压缩弹出接球、投篮、突破、分球，或给中锋和向内线空切的同伴助攻传球。



如图所示，⑤压缩弹出接④的传球，与此同时⑥虚晃上提至罚球圈附近，⑤妙传⑥，⑥接球后转身跳投。

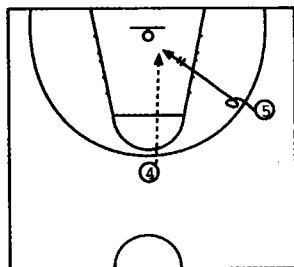
2. 见防守队员实力弱于自己，应横插或上提要位进行策应等进攻动作。



如图所示，⑤上插策应，接④的传球，并与④打策应传球；当④接球时，⑥突然空切篮下接球投篮。这一战术要求⑤的视野要宽，将左右两侧的进攻结合起来，同时⑥空切要突然，投篮要准。

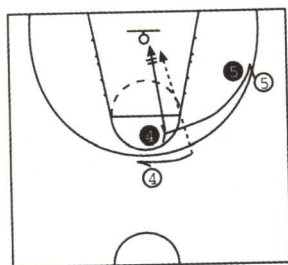
3. 采用压缩弹出动作时，防守仍贴得较紧，要立即变速变向突然向篮下反跑接球进攻。

传球队员传球时要注意“提前量”，让队友轻松地拿到球，而不是费尽九牛二虎之力去捞球。传球的秘诀是传到离防守人较远一侧，并能以球领人。

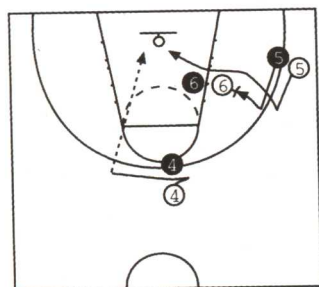


4. 如果在45度角接不到球,要上提至圈顶给后卫做后掩护或掩护挡拆动作,配合进攻。

如图所示,⑤压缩反弹之后上提至圈顶给队友④做掩护,在防守方换人防守的瞬间挡拆,杀入篮下,接队友④的传球投篮。



5. 如果在45度角接不到球,而本队中锋又站在同侧时,要去与中锋重叠,打“里挂”和“外拉”定位掩护配合。

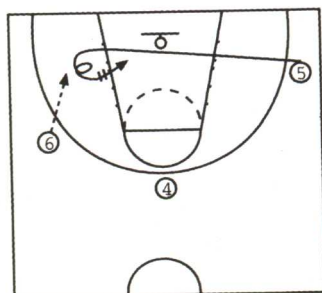


如图所示,⑤上插后反跑,把防守者带到队友⑥的前面,然后贴着⑥横切,把防守者“挂”住,摆脱防守的⑤杀入篮下,接队友④的传球空中接力扣篮。

要点: 队员⑥为⑤做定位掩护时,当⑤的防守者临近,⑥不能移动身体去挡人,这样容易造成“阻挡”犯规。

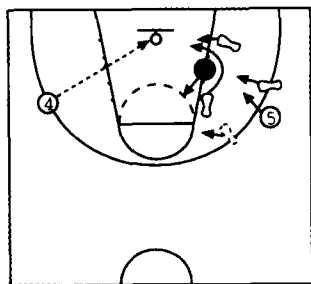
6. 当球传到弱侧时,看到防守人看球不看人时,进行溜底接球进攻,

如图所示,前锋⑤溜底之后,接队友⑥的传球,转身假动作突破,伺机后仰跳投。



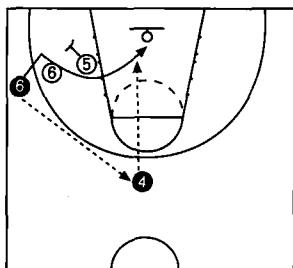
7. 前锋在任何时候、任何地点，都要有“自投自抢”和“有投就抢”的抢板意识。

如图所示，进攻队员④在左侧投篮，⑤根据球的落点，打算从⑤左侧(底线)绕过抢篮板球。⑤先向左虚晃，左腿向左前方跨出半步，然后迅速以左脚掌内侧用力蹬地，右脚向右前方跨出一小步，重心移至右腿，左脚立即向前绕到⑤前面，挡住⑤，跳起抢篮板球。



8. 前锋利用内中锋定位掩护

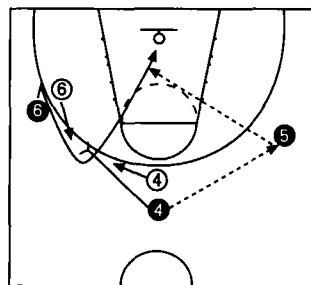
配合方法：球在后卫队员④手中，前锋队员⑥利用内中锋⑤的定位掩护切入篮下接④的球上篮。



要 点：前锋队员主动利用内中锋做定位掩护，并把自己的防守队员带入掩护区。内中锋在掩护时及时移动，选择最佳位置和角度。如果防自己的队员换防要及时转身打“挡拆”。投篮后，前锋、中锋都要冲抢篮板球。

9. 后卫与前锋队员交叉掩护

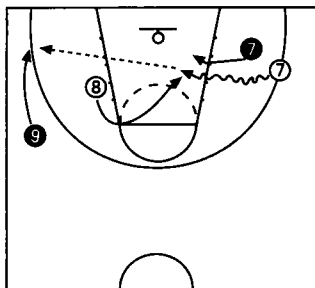
配合方法：当球在⑤手中时，后卫队员④与前锋队员⑥做行进间交叉掩护。掩护一般由传球后的队员发动。图中是④给⑥掩护。比赛中谁给谁掩护应视当时的情况或根据自己的习惯而定。



10. 前锋队员上线突分配合

配合方法：前锋⑦从上线突破，突破中分球给突然向限制区空当处移动的内中锋⑧，⑧接球跳投，或者分球给突然向底线空当处移动的前锋⑨，⑨接球投篮。

要 点：当前锋突破时，⑧⑨应及时突然向空当处移动；突破队员在突破前就应注意观察场上情况以便分球，而在突破中做到投、传结合；分球时注意运用假动作，传球隐蔽。



（四）前锋的嬗变与雄起

无论是大前锋还是小前锋，在创造初期都是以跑龙套的身份环绕在中锋和后卫旁边。由于并无早期的影像资料，人们无法深切感触到这一现象，但若翻看NBA官方网站历史栏目的著名球员，就可发现从1940年到1970年的30年间，除了以抢篮板著称的杰里·卢卡斯、以防守挺立于五、六十年代凯尔特人王朝小前锋位置的K·C·琼斯等寥寥数人外，能青史留名的前锋数量较之同时代的中锋和后卫，差距实在是判若鸿沟。

1. 强人决定强势

历史的起承转合往往缘起某个杰出人物的横空出世。前锋能够走入主流关注视野，自然也少不了伟大球员的杰出贡献。最值得一提的自然是NBA历史上第一位高中生球员摩西·马龙。在1974年，19岁的马龙直接从高中跳级到了当时ABA联盟的犹他星队，这在当时看来无异于一场地震，而一张娃娃脸的瘦高孩子站在一群肌肉猛男之间，这让人不自禁地为马龙担心。但最终马龙不但证明了他的终极价值，更书写了NBA历史上第一位大前锋与中锋的摇摆人传奇。刚踏入联盟时，资质尚浅的马龙一度被安排在大前锋位置上，但他的背对篮强攻及对禁区的控制能力活脱脱是一个强力中锋模样。在他打了不到20场比赛后，当地媒体就惊呼：一个20岁的小伙子干了中锋与大前锋两样工作。

其实,在马龙出道前不久就有过一位中锋与大前锋的摇摆人——鲍勃·麦卡杜。作为1972年的榜眼秀,6英尺9英寸的麦卡杜同样在日后进入了名人堂,他留芳后世的是其全面的得分能力,虽然主业是中锋,但他在大前锋位置上由外向内的低位单打,甚至在小前锋活动地带的投篮及突破都令人叹为观止,在麦卡杜的鼎盛期,几乎所有人都在为如何防守这样一个“怪物”绞尽脑汁,而麦卡杜交出的答案是连续3次联盟得分王。杰里·韦斯特曾经这样说过:“如果当年有现代影象技术的话,那么有两个人一定会成为现代球员孜孜不舍的效仿榜样,一位是埃尔金·贝勒,另一位就是麦卡杜。”

马龙、麦卡杜引领着大前锋位置的渐渐走强,而最终将其导为一种趋势的则是在20年后。1995年夏天,同是高中生的加内特加入森林狼,当时一位名宿惊呼:“这是一个改变篮球位置学的家伙。”随后,功成名就的加内特果然被塑为选才标杆,大前锋位置也开始展现出其统治力,再过几年,大前锋这一群体已经主宰了这个联盟的走向,30支球队中有近一半将麾下的大前锋奉为核心。邓肯、加内特、诺维茨基、小斯塔德迈尔、华莱士兄弟以及奥卡福等人,业已成为联盟的超一流巨星,可以说,NBA迄今为止,从未有哪一个阶段能迸发出如此规模的优质大前锋群体。

就总的脉络而言,小前锋地位的走势虽然也在走强,但上升的曲线图却不像大前锋那般陡峭。近年来,将小前锋威力发挥到最高境界的当属“蝙蝠侠”皮蓬。他一方面继承了前辈穿针引线、疏通内外的原始职责,同时又揉和进了领导才能、防守与得分兼备的全面能力,他对天王乔丹的完美辅佐被誉为后世小前锋的不二楷模。然而,这楷模也终究是配角的楷模,对于有追求的小前锋而言,未来的课题是如何做好有统治力的主角。10年前,以格兰特·希尔为首的一帮人便投入实验,但最终以失败告终。时下,这一课题仍在新鲜进行之中,不过让人大为期待的是,“小皇帝”詹姆斯已经决定不再摇摆于得分后卫之上,而专注于小前锋位置的发展,缘于其鬼斧神工的技艺和日益成熟的心态,他似乎有能力成为小前锋统治NBA的先驱人物。

2. 风格日渐多元化

在多年的发展过程中,就战术风格及位置功能的嬗变程度,惟前锋位置最为巨显。在传统篮球理念中,中锋是球场上最具统治力的球员,但同时也是