

ZHONG FENG

ZEN YANG
DA

▲ 吴 谦 吴俊琦 徐 威 / 编著

怎样打

中锋

人民体育出版社

怎样打中锋

吴 谦

吴俊琦 编著

徐 威

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样打中锋/吴谦, 吴俊琦, 徐威编著. —北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2772-X

I. 怎… II. ①吴…②吴…③徐… III. 篮球运动—中锋—基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029008 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6 印张 139 千字
2005 年 11 月第 1 版 2006 年 7 月第 2 次印刷
印数: 5,101—10,100 册

*

ISBN 7-5009-2772-X/G·2671

定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

问世百余年的篮球运动在我国十分普及，参与篮球运动的人口堪称世界之最，广大青少年尤为喜爱该项运动。许多身材高大的青少年朋友非常羡慕王治郅、巴特尔、姚明和郑海霞，也非常希望像 NBA 世界篮坛著名中锋那样驰骋在篮球场上，成为行家里手。本书可以帮助你深刻地认识、了解和理解中锋的位置特点，及其应该掌握和练就的技术、体能和意识，从而提高自己的技、战术水平。

当你走进篮球场，无论训练和比赛，此书会帮助你茅塞顿开、悟性大增。正如人们常说的“劳其心脑、苦其手脚”，书里多学、场上多练、边学边练、学练结合，可以使你在从事篮球运动训练和参加篮球比赛过程中少走弯路，积累经验，早日圆你成为篮球运动这项“巨人游戏”的脊梁——中锋梦。

编著者

2004 年 12 月

本书图例

④	无球 4 号进攻队员
④ [•]	持球 4 号进攻队员
●④	4 号防守队员
→	移动
---→	传球
~~~~→	运球
→→	投篮
—(	掩护
—(↗	掩护后移动
→ ^o	转身
C	教练员



# 目 录

一、中锋概述 .....	1
(一) 中锋概念及位置特点 .....	1
(二) 中锋队员类型及技术特点 .....	5
二、中锋技术 .....	8
(一) 抢位与接球技术 .....	8
(二) 强攻投篮技术 .....	31
(三) 策应传球技术 .....	66
(四) 抢篮板球技术 .....	88
(五) 中锋防守技术 .....	107
三、中锋的协同配合方法 .....	142
(一) 内、外中锋与前锋、后卫进攻配合方法 .....	143
(二) 中锋与同伴协同配合抢位投篮的时机与要求 .....	154
(三) 中锋与前锋、后卫配合中抢位接球投篮练习 方法 .....	155
(四) 中锋队员与前锋、后卫协同配合中抢位接球 投篮练习步骤 .....	158





四、中锋队员的选材与体能训练 .....	160
(一) 中锋队员的选材 .....	160
(二) 中锋队员的体能训练 .....	166
五、中锋的赛前训练与赛后恢复 .....	179
(一) 赛前训练 .....	179
(二) 赛后恢复 .....	181
后记 .....	184
参考书目 .....	185

## 一、中锋概述

篮球运动深受广大群众欢迎，尤其受青少年喜爱，其魅力不仅在于全队魔术般的配合，更重要的是每位队员都具有完美的技术技巧，尤其中锋队员既是进攻得分和拼抢篮板球的能手，又是全队进攻与防守的关键人物。中锋队员的实力与水平，已成为体现一个篮球队战斗力强弱与技、战术水平高低的重要标志之一。

### （一）中锋概念及位置特点

#### 1. 中锋概念

中锋是由其在比赛中所处的位置和活动区域而得名的。中锋主要活动区域是在离球篮5米以内的位置而且往往站位在场上5名队员的中心。随着高大队员身体素质的提高，中锋队员的活动范围逐渐扩大到三分线附近。根据中锋队员站位不同，有内中锋和外中锋之分。站在限制区两侧偏中、低位置的叫内中锋，站在罚球线附近位置的叫外中锋。

#### 2. 中锋的位置特点

由于中锋所处位置的特殊性，决定其位置有如下特点：

（1）是球队高度的代表



高中锋往往是各个球队追逐的目标。美国 NBA 联盟为了加强各队的高度，增加比赛的观赏性，大量网罗世界各国的高中锋，仅在 1999 年选秀中被选中的 9 名外籍球员中有 6 名是身材高大的中锋队员，他们是中国的王治郅（2.16 米）、南斯拉夫的拉多杰维奇（2.21 米）、法国的弗雷德里克（2.18 米）、尼日利亚的奥比那·埃克塞（2.08 米）、荷兰的弗朗西斯科·埃米森（2.13 米）和加拿大的托德·麦卡洛夫（2.13 米）。有“中国长城”之称的身高 2.26 米的姚明也于 2002 年以选秀状元的身份加盟 NBA 联盟的休斯顿火箭队。

### （2）是离球篮距离近的主要攻击者

中锋位置的特点决定他们进攻的区域大多在篮下附近，因此中锋往往是队内得分、抢获篮板球较多的队员。被誉为中国“移动长城”的三位大个中锋，在 2000~2001 的 CBA 常规赛季个人技术统计中，姚明的个人总得分排在第三位，篮板球、扣篮、盖帽均排在首位；王治郅个人总得分排在第五、盖帽排在第四、扣篮和篮板球排在第六位；巴特尔个人总得分列第六位、篮板球列第二位、盖帽列第四位，可谓称霸中国篮坛无敌手。美国 NBA 联盟在 1999~2000 赛季荣获 MVP 的 6 人中有奥拉朱旺、罗宾逊、奥尼尔三位正宗中锋以及前锋兼中锋马龙，真可谓“得中锋者得天下”。

### （3）是组织全队战术配合的枢纽和桥梁

由于中锋落位于场上五名队员的中心，在完成个人进攻的同时更多以一个掩护者的身份出现在球场上，是场上组织进攻的枢纽和桥梁，有些球队更是以中锋为核心制定球队的整体战术。上海东方队以姚明为核心，北京首钢队以巴特尔为核心，洛杉矶湖人队以奥尼尔为核心的“三角进攻”战术，圣安东尼奥马刺队以罗宾逊和邓肯为核心的“双塔”战术等都是这方面



的典范。他们都是由中锋占据空中优势,利用中锋超强的进攻能力和攻守兼备的技巧,运用掩护、挡拆和内外中锋的三角移动组成战术配合体系,以形成强大的攻守威力,发挥整体作战的威力。

#### (4) 是全队防守的最后一道防线

防守时居于中心位置的中锋队员,利用自己的快速、机动、灵活的挤位、补位和空中封盖技巧,以及控制后场篮板球的能力,在制约对方投篮得分和拼抢篮板球中具有举足轻重的作用,是保证胜利的关键。在2001年举行的第21届世界大学生运动会的男篮半决赛中,中国“小巨人”姚明在比赛结束前的最后一秒钟把美国队的投篮封盖掉,使美国人第7次蝉联大运会男篮冠军的计划破产。这一盖帽使中国队在世界大赛中首次以83:82一分之差战胜美国队,第一次打进大运会的决赛并夺得银牌。这再一次证明“进攻得分,防守赢球”这一篮球运动的攻守对抗规律。

#### (5) 是决定全队攻守转换速度的关键人物

篮球比赛是在规定时间内,并受多项时间规则限制的对抗竞赛。“时间就是机会,时间就是胜利”。身材高大的中锋队员能否在长时间、高强度的激烈对抗中抢得快、跳得高、拼抢有力量,是保证本队攻守转换速度、获取胜利的关键。立陶宛身高2.23米的著名巨人中锋萨博尼斯,反应快、移动灵活,在抢到后场篮板球后,及时、准确地发动快攻,为本队快攻反击争取宝贵时间创造了良好条件。欧洲著名中锋、身高2.10米的乔西奇,不但参加快攻,而且承担快攻接应和推进任务,他的快速撤步投篮使对手防不胜防,为南斯拉夫跻身世界三强起到关键作用。

#### (6) 是影响和决定全队战术意志的核心



攻守双方中锋活动区域范围较小，并处在争夺最激烈的篮下附近，在抢位接球、挤位防守、强攻投篮、迎堵封盖过程中与对手接触频繁，易造成犯规或使对手犯规，作为队内中流砥柱的中锋队员具有坚定的信念、稳定的情绪与良好的自我提高、自我约束能力，是影响和决定全队斗志的核心。“大鲨鱼”奥尼尔在1997年暑期巡回访问亚洲时讲到“篮球比赛80%的时间是精神较量。如果你一开始就让对手知道你一定能赢……我能用大力扣篮让对手感到难堪。”拉里·布朗教练评价说：“奥尼尔能把场上所有人带动起来，除了竭尽全力取胜外没有任何私心。”加盟WNBA的郑海霞的深刻体会是：“美国篮球就是这样，越凶狠，越可爱，越有立足之地，但是这也要正确地对待和正确地运用，良好的斗志和稳定的情绪是非常重要的。”

### (7) 是队内体能和心理能量消耗最多的队员

中锋队员在长28米、宽15米的篮球场上比赛时，不仅要往返快跑3000多米，爆发弹跳或持续蹲跳百余次，而且还处于场上争夺最激烈的旋涡中心，既要凶猛拼抢，又要避免犯规；既要准确合理地运用技术，多得分、多抢篮板球、多封盖对方投篮的球，又要进行巧妙配合，为同伴创造进攻机会和积极进行补防，是场上体能和心理能量消耗最大的队员，也是伤痕累累、饱受痛苦磨练的队员。与奥拉朱旺和罗宾逊齐名的NBA三大中锋之一的“铁汉”尤因在NBA征战17年，虽然创下出战1183场，首发1122场的佳绩，但也饱受全身多处伤病的困扰，最后不得不带着未获得总冠军戒指的遗憾于2002年9月17日宣布退役。

从上述可知，中锋队员在篮球比赛中扮演的角色极为重要。它不仅是球队身材最高的队员，而且是球队的中流砥柱。



既是进攻时的主要得分手、全队配合的枢纽；又肩负着防守的重任，是积极堵截补防、封盖的重心，争抢篮板球的能手，发动快攻的组织者。

## （二）中锋队员类型及技术特点

### 1. 中锋队员的类型

在篮球运动发展的百年历史中，运动员的身高一直是决定比赛胜负的重要因素之一。由于各国篮球中锋队员所处的地理环境、民族气质、文化素养、传统观念、身体条件以及对篮球运动的理解与主观追求的不同，形成了个性、风格迥然有别的不同类型。从中锋队员的观型与造势、全面技术与特长技术特点，以及比赛中攻防数量与质量分析，目前，中锋队员可划分为3种类型。

（1）个性表现型。这种类型的中锋队员，凭借自己强悍的体格和力量，娴熟的技术技巧和以其为核心组织的默契配合等来充分发挥自己在比赛中的个人特性。

（2）全面实力型。这种类型的中锋队员，仰仗高大而敏捷的身体和全面、实用的技术技巧，能里能外，在追求全队配合中以展现自己。

（3）团队技巧型。这种类型的中锋队员，依靠全面的身体素质和灵活敏捷的脚步，熟练的个人攻防技术，在队中既注重发挥个人的威力，又为整体配合起着穿针引线的作用。

上述三种类型中锋在世界篮球舞台上交相辉映，各展风采，推动篮球运动不断向更高层次发展。





## 2. 中锋技术运用的特点

中锋技术是指中锋队员经常运用的动作方法的通称。

由于中锋队员进攻、防守所处的位置及其活动区域和在比赛中应起的重要作用，决定了中锋技术运用的特点如下：

### (1) 技术动作有力量，具有综合性

中锋进攻是在贴身防守和协防、封盖情况下进行的，要求中锋技术动作敏捷、快速、突然、实用、有力量，在身体直接对抗中保持动作的稳定性、协调性、准确性。

由于中锋位处腹心地区，做短距离多方向反复移动、脚步动作、接球攻击与假动作紧密结合，综合运用，做到快速、机敏、多变、连贯、实用。

### (2) 背向球篮接球进攻

中锋摆脱、抢位接球攻击，或为同伴掩护与策应等等，是背对或侧对球篮进行。进攻动作多在转身、半转身、勾（高）手和挤扛中完成，因此中锋队员必须习惯用眼睛余光、背部及手臂感觉判断防守队员的动向，结合个人天赋，运用各种侧身、转身和插步完成投篮、突破和传球动作。

### (3) 防守对手突出贴身近防、协防和补防

由于中锋所处的特殊位置，总是在身体接触中运用短促、有力的移动步法抢占有利的位置，干扰、破坏和抢断对手的传、接球，封盖投篮，因此必须掌握合法身体接触的贴身近防技巧，具备随时为同伴协防和补防的意识。

### (4) 在限制区范围抢篮板球和组织攻守配合

中锋利用身高及在限制区的有利位置，是抢篮板球的主要队员，要具备高超的补篮和二次进攻能力，并能在抢到篮板球后立即发动快攻。进攻时，中锋队员的落位往往标示着本队的



战术打法，发挥其组织进攻的枢纽作用；防守时，能在中心地带提示同伴，实现防守配合，协调防区力量。

中国有句古语“玉不琢，不成器”。人们才能的发展度与其付出的有效劳动量以及打下的基础成正比。青年朋友们，你想成为哪种类型的中锋？希望你结合自己的条件，高标准，严要求，勤学苦练，临场磨练，早日实现自己的理想和希望。





## 二、中锋技术

中锋技术是指中锋队员经常运用的动作方法的统称。

作为一名中锋队员，除了必须全面掌握从事篮球运动的基础技术和基本技术外，根据中锋位置特点及其职责要求，还必须熟练掌握和运用抢位与接球、强攻投篮、策应与传球、防守中锋、抢进攻篮板球与二次进攻，以及抢防守篮板球和快攻一传等实用技术。

### （一）抢位与接球技术

抢位与接球是中锋队员实现从无球到有球进攻的最基本、最重要的技术，是投篮得分的前提和基础。中锋队员在进攻中，必须善于运用突然、快速、灵活、多变的脚步动作摆脱防守者的阻挠，用身体的合理部位贴紧对手，抢占有利位置接球。进攻中能否争取主动，首先取决于中锋抢位接球技术的熟练程度。

#### 1. 抢位与接球的主要运用方式与方法

##### （1）原地抢位接球

1) 防守者在身后防守时的原地抢位接球方法。

中锋站在限制区腰侧或罚球区内，背对球篮成平步或斜步





基本姿势站立时，两脚间距稍宽于肩，两膝微屈，身体重心稳定，上体伸展。接球时，一只手上举示意同伴传球落点，另一手置于身体侧后，用以感知对方位置与动向，两腿和腰、臂用力顶住防守者的挤、压。两脚要随时准备向对方绕出的方向跨步、上步、撤步或后滑步，用同侧脚卡住对方的绕出脚，保持自己良好的接球位置，用眼睛余光观察自己的对手，判断来球的方向与落点，及时跨出一步将球接牢，并保持稳定的站立姿势，以便有效衔接投篮动作。

动作要领：身体重心稳定，示意传球方向，观察预测对手意图，迎前跨步或后撤步接球，持球牢固，转移投篮快速、连贯。

## 2) 防守者在身侧防守时的原地抢位接球。

要位基本站立姿势同身后防守。远离防守人一侧的手臂上举示意传球落点，靠近防守人一侧的手臂屈肘，用前臂和肘用力顶住防守者，腰、腿保持身体重心稳定和接球的有利位置，用眼睛扫视周边攻守情况。接球时，判断球的方向和落点。及时向防守者的异侧方向跨出或滑动一步将球接牢，迅速用身体的真假动作衔接投篮技术。

动作要领：同上。

## 3) 防守者在身前防守时的原地抢位接球。

进攻中锋侧对球篮成斜步或平步姿势站立。两脚间距略窄于肩，两膝微屈，上体伸展，身体重心上提并偏靠防守者一侧。要位时，两腿和腰用力，靠近防守的手臂略弯曲，顶住防守者并保持空间面积，远离防守者的手臂高举示意同伴传球落点。接同伴传的高吊球时，及时向球的下落方向起跳在空中将球牢牢接住，可顺势空中扣篮或落地后顺势衔接投篮技术。

动作要领：靠近防守者一侧保持好地面和空间位置，判断





好球的落点，及时起跳、伸臂展体，在最高点将球接住。

### (2) 移动抢位接球

移动抢位接球是多项技术动作组合运用的综合性技术，是中锋能否争取进攻主动的关键基础技术。

移动抢位接球由抢位移动时间、抢位移动路线和抢位接球方法 3 个要素所组成。

1) 抢位移动时间，是指中锋移动抢位接球，要与同伴传球的时间相配合，做到人到位，球到点，力争中锋抢到有利位置时，球也及时传到。中锋在限制区附近抢位接球的移动时机主要是：当持球同伴做瞄篮或突破，吸引防守者位置变化时，或内（外）中锋刚接到球时，同侧位中锋或异侧位中锋可突然移动抢占有利位置或移向空位接球。

2) 抢位移动路线，是指内外中锋之间或与外线同伴之间相互配合时经常运用的有效的抢位接球路线。由于中锋背向或侧向球篮两侧或罚球区站位，并多在限制区附近移动，其抢位移动路线主要分内中锋腰侧站位移动抢位路线、外中锋罚球线附近站位的移动抢位路线、掩护后的移动抢位路线和同伴突破分球时的抢位移动路线。内中锋抢位移动路线，基本有 5 条：插向同侧高位；插向罚球区；插向对侧高位；插向同侧篮下；插向对侧中位或低位。外中锋抢位移动路线基本有 3 条：插向同侧低位；插向对侧高位；插向对侧低位。掩护后，中锋抢位移动接球路线基本有 2 条：当被掩护的同伴走底线时，掩护中锋走上线或外拉；当被掩护者的同伴走上线时，则掩护中锋走底线。同伴突破分球时，中锋抢位移动路线基本也分 2 条：当同伴向底线突破时，内中锋要插向限制区上线抢位接球；当同伴从限制区上线中路突破时，内中锋则向底线移动抢位接球。

3) 移动抢位接球方法是指中锋在摆脱防守者时，运用跨