



全图解

篮球高手

中锋技战术全攻略

蒋薇 贾志强 主编

金牌教练

指点篮球技术入门到提高的捷径

精讲细解易学易练完全实战

技术强化训练最实用的指导手册



随书赠 VCD 一张

北京体育大学出版社

Basketball

全图解

篮球高手

中锋技战术全攻略

金牌教练

指点篮球技术入门到提高的捷径

精讲细解易学易练完全实战

技术强化训练最实用的指导手册



随书赠 VCD 一张



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：苏丽敏

责任校对：黄 强

责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

篮球高手——中锋技战术全攻略 / 蒋薇等主编，-北京：北京体育大学出版社，
2009.11（篮球高手丛书）

ISBN 978-7-5644-0294-5

I.中… II.蒋… III.篮球运动-中锋-运动技术 IV.G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第186882号

篮球高手——中锋技战术全攻略

蒋薇 贾志强 主编

出版：北京体育大学出版社

地址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮编：100084

网址：<http://www.bsup.cn>

网店：shop36324830.taobao.com

电话：010-62989432 62989438

印刷：北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本：787×960mm 1/16

印张：9

印数：4000册

版次：2009年11月第1版第1次印刷

定价：25.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

主 编：蒋 薇（首都经贸大学）

贾志强（北京体育大学）

副主编：韩 飞（大连理工大学）

高 丹（大 连 大 学）

吴 悦（北京工业大学）

刘脉之（北京体育大学）



编者的话

在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的，不必说热血沸腾的战斧式扣篮，不必说随心所欲的胯下运球，不必说百步穿杨的3分神射，更不必说行云流水的传切配合，事实上，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。

激情、个性、青春、活力、自由……所有的这一切你都可以在篮球场上找到，篮球绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。是的，篮球从来就不仅仅是一种运动。在这里，我们很容易把练球、练身与娱心结合在一起，把自我融入到其乐无穷的篮球浪潮中，领悟篮球文化，感悟人生真谛。

一直以来，我们都过分强调学习技术，而不是如何使技术的运用更为有效——即在比赛中更好地运用所学到的篮球技术。篮球比赛入门方法不同于传统的教学入门的方法，它首先强调的是做什么，然后才是如何做。更重要的是，篮球比赛入门方法以比赛的方式让你自己发现在比赛中究竟应该如何做，而不是由教练教你应该怎么做。

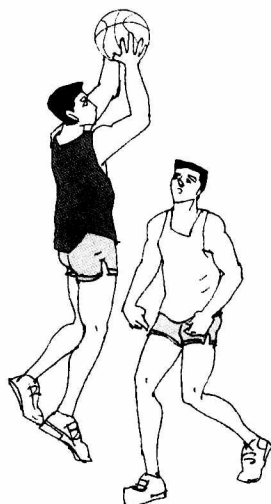
这番话说起来很绕口，但理解起来并不难，不要单纯为了练技术而练技术，而是要不断地通过比赛，自己领悟，自己解决在比赛中出现的问题，而这个过程本身充满了乐趣。所以，对于初学打篮球的孩子，尤其是6~8岁的孩子，与其按照站位来进行训练，还不如让他们全场奔跑而不进行位置分配，让他们尽情享受篮球运动的乐趣。当他们意识到技术在比赛获胜中的重要性时，自然愿意进行反复而枯燥的技术磨炼。而一旦磨砺好自己的技术，他们绝对可以成为篮球场上自由驰骋的骁将。

本书是篮球爱好者初学入门的指导手册，它将引领初学者开启学习篮球之门，如果你想了解更多的篮球专项训练理论知识，可以通过以下电子邮件与我们联系：qdb0718@vip.sina.com。

祝福你，未来的乔丹！

目 录

7	一、中锋七大要素
7	(一) 站 位
8	(二) 信号 (手势)
8	(三) 控制球
9	(四) 确认身后的防守
9	(五) 向球篮方向转身
10	(六) 准确投篮
11	(七) 积极拼抢篮板球
13	二、中锋控球技巧
13	(一) 接球练习
15	(二) 传球练习
26	(三) 固定抢位传、接球练习
27	(四) 移动抢位接球练习
40	(五) 中远距离传球练习
43	三、中锋投篮技巧
43	(一) 罚 球
44	(二) 原地跳起单手肩上投篮
44	(三) 急停跳投
48	(四) 近距离投篮
59	四、中锋脚步动作
60	(一) 脚步移动练习
67	(二) 脚步移动组合练习



目 录

69	五、中锋突破技巧
70	(一) 原地持球突破
71	(二) 后转身持球突破
72	(三) 前转身持球突破
73	(四) 投篮假动作变交叉步突破
74	(五) 做同侧步突破假动作后, 变交叉步向右突破
75	(六) 交叉步变同侧步突破假动作, 再变交叉步突破
76	六、中锋进攻技巧
77	(一) 中锋外策应位置进攻
100	(二) 中锋内策应位置进攻
116	(三) 中锋在罚球后给外线策应做掩护
123	七、中锋防守技巧
123	(一) 防守无球中锋
126	(二) 防守持球中锋
127	(三) 中锋防守技术练习
133	八、中锋抢篮板球技巧
133	(一) 抢篮板球技术分析
139	(二) 抢进攻与防守篮板球





一、中锋七大要素

中锋是因其在篮下腹心地区活动而得名。根据中锋的站位不同,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,必须做到一下7点。

(一) 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。

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,另一只手置于身侧后触摸防守队员,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。



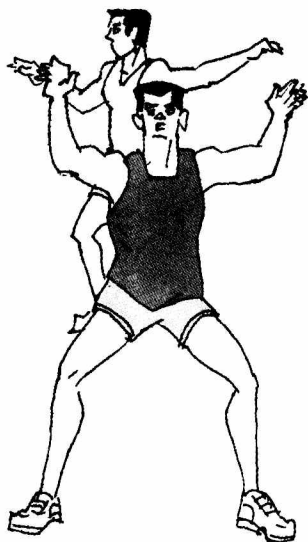
3. 两腿和臂、腰部要用力防止对方挤压，两脚要随时准备向对方绕出的方向移动，用同侧脚卡住对方的绕出脚，保持自己的有利接球位置。

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。

（二）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。

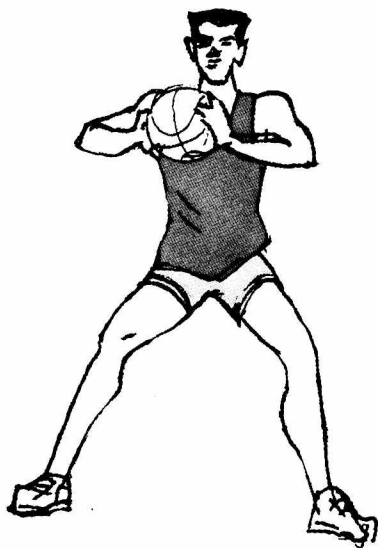
张开双肘，利用身体的厚度尽量确保宽一点的空间，提高接球的安全性。



（三）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，两手持球于腹前，利用身体和两肘保护球。这样才能站得稳，并且有利于保护球和衔接下一个动作。

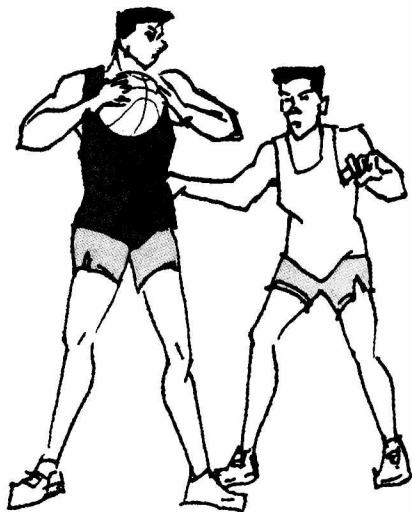




（四）确认身后的防守

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。



（五）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。

(六) 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

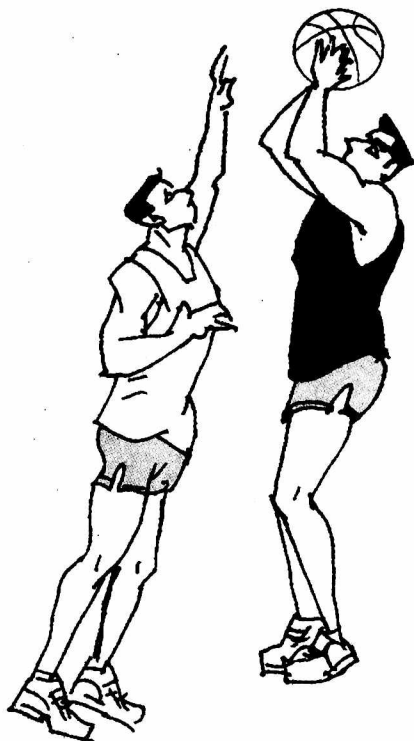
在防守队员贴身防守时,持球中锋在规则允许的范围内,用身体的某一部分(如腿、臀、肩、背、臂等)挤、扛、靠、压对手,在与之发生身体接触时投篮。贴身投篮多数是在篮下,进攻中锋在身高、体重相对略占优势或相等时运用。贴身投篮主要包括:前转身、后转身插步挤投,侧身投篮,贴靠投篮,突破投篮和扣篮。

2. 时、空差投篮

它是在激烈的对抗中,进攻中锋利用快速、连续的移动和持球假动作,造成自己与防守队员在动作节奏的时间上和占有位置的空间上,出现短暂的时、空差别时投篮的总称。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。





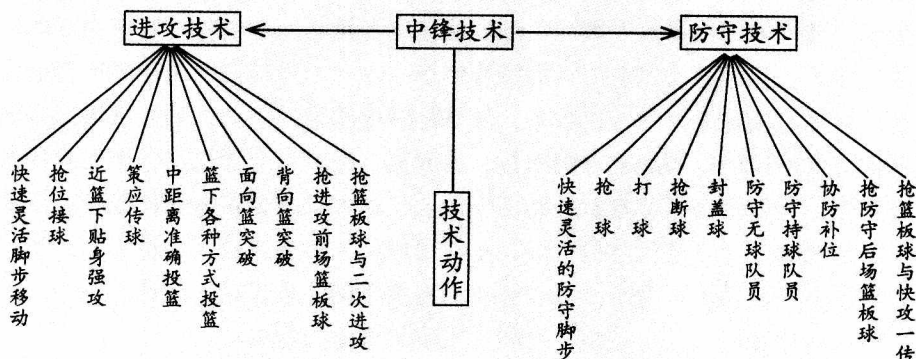
（七）积极拼抢篮板球

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，对空中球的争夺更引人注目，篮板球已成空中球的争夺焦点，攻守矛盾转化的关键。比赛的实践证明，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、抢球动作和得球后的动作所组成。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。

现代中锋技术分类表



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。

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。

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 and 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。

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，干扰和破坏对手接球，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。



二、中锋控球技巧

中锋经常被防守队员所包围，如果没有过硬的控球能力，很可能被对手抢走球而失去进攻的机会。另外，中锋控制球也可以作为全队投篮、传球的基本点。

（一）接球练习

1. 单手接球

以右手接球为例。
原地接球时，两眼注视来球，右手向来球方向伸出，五指自然张开，掌心正对来球，手腕和手指要放松。当手指触球时，用力握球，并顺球的来势迅速收臂，置球于身体前或体侧，左手迅速扶球，保持身段平衡，准备衔接下一个攻击动作。





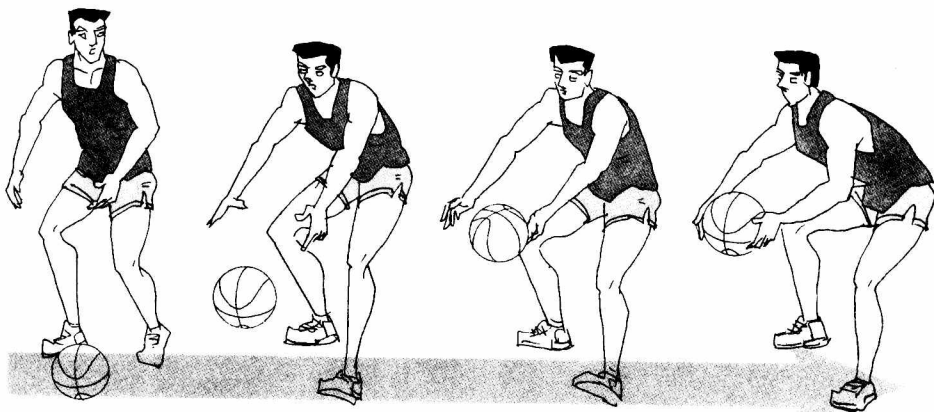
2. 双手接胸部高度球

接球时，两眼注视来球，两臂伸出迎球，两手指自然张开，拇指相对成“八”字，其余手指朝向前上方，两手成一半球形。当手指接触到球后，用力握球，同时两臂随球后引缓冲来球力量，双手持球于胸、腹之间，双肘外翻双腿弯曲成基本站立姿势。



3. 双手接低于腰部的球

接球时两腿微屈，一脚夫向来球方向迈出一小步，上体前倾，眼睛注视来球，两手向前伸出迎球。两手五指自然张开，拇指成外“八”字形，掌心向着来球方向。当手指触球时，用力握球，两臂顺势屈肘收回。翻腕持球于胸腹。

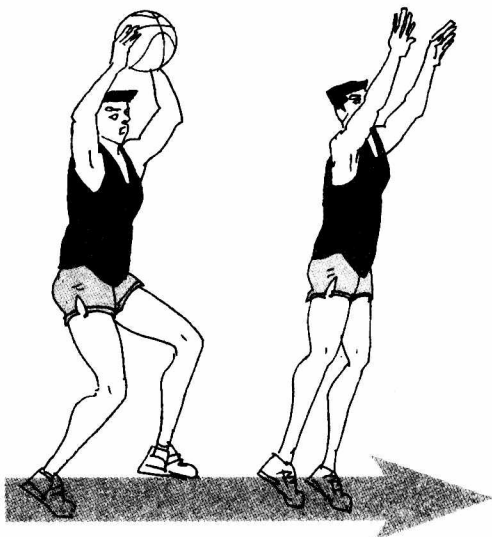




(二) 传球练习

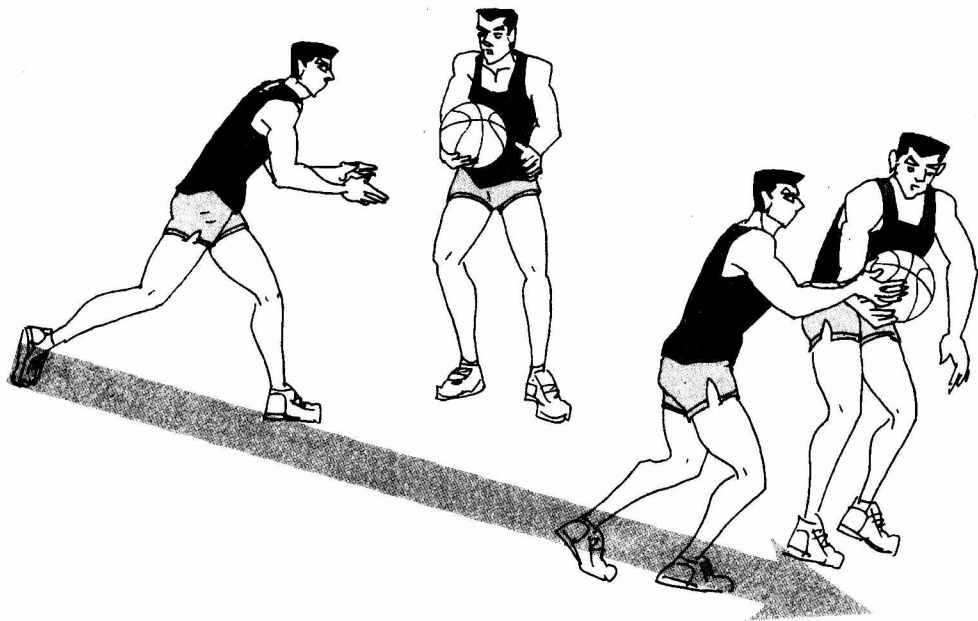
1. 双手头上传球

双手举球于头上，双肘向前。近距离传球时，前臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇指、食指、中指用力拨球。传球距离远时，用脚蹬地及腰腹力量带动上臂发力，前臂前甩，腕、指用力前扣和拨球。



2. (单) 双手低手传球

双手持球置于腹前，上体稍前倾，两脚开立略宽于肩。传球时，手腕由下而上翻转，同时小指、无名指、中指用力拨球，将球柔和地传出。这种方法多用于中锋策应。





3. 双手击地传球

传球前，目视前方，面部表情不要暴露传球方向。传球时，手臂要靠近身体，两手用短促、快速的动作将球传出。球出手时不要过多地向前或向后旋转，以免造成接球者的困难。

