

ZEN YANG
DA
QIAN FENG

▲ 李世华 崔鲁祥 殷兵辉 杨 琳/编著

怎样打 前锋

人民体育出版社



怎样打前锋

李世华 崔鲁祥 编著
殷兵辉 杨琳

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样打前锋/李世华等编著. —北京: 人民体育出版社, 2006 (2007.10 重印)

ISBN 978-7-5009-2996-3

I. 怎… II. 李… III. 篮球运动—前锋—运动技术
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051036 号

*

人民体育出版社出版发行
三河市紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.875 印张 158 千字
2006 年 12 月第 1 版 2007 年 10 月第 2 次印刷
印数: 5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-2996-3

定价: 12.00 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

篮球运动作为一种社会文化形态（称之为体育文化或篮球文化），越来越被广大青少年朋友所认同和喜欢。他们从踏上篮球场地的那一刻起，就自觉与不自觉地吧篮球运动与开发人的智慧、陶冶人的情操、拓展人的思路、提高人的素质等紧密地结合起来了。甚至把自己的理想、志向、情趣等也与篮球运动紧紧地系在了一起。特别是篮球运动的那种更高、更快、更强的体育文化精神，不断激励着广大青少年朋友在篮球场上去追逐着一个又一个美好的篮球梦想。他们希望自己能够成为一名能攻善守的攻击手，也渴望成为一名百发百中的神投手，更期望自己成为一名叱咤风云的灌篮高手……广大青少年朋友要实现自己的篮球梦想，是需要付出自己的努力和汗水的。我国古代大诗人李白讲得好：“天生我才必有用。”只要青少年朋友们坚持下去，永不放弃，努力！努力！再努力！学习！学习！再学习！苦练！巧练！科学练！不管你是大个儿还是小个儿，你的篮球梦想就一定能够实现。

本书就是向广大青少年朋友提供自学成材、打好篮球、做一名称职前锋队员的理论支持和智力支持，希望广大青少年朋友能够喜欢。



目 录

一、前锋队员概述	1
(一) 篮球队员位置分工的演变	1
(二) 前锋位置分工的任务	2
(三) 前锋的作用和特点	3
二、前锋技术训练	16
(一) 前锋技术训练的要求	16
(二) 前锋技术训练内容	19
(三) 前锋技术练习方法	75
三、前锋战术训练	115
(一) 前锋战术训练的要求	115
(二) 前锋战术意识的培养	118
(三) 前锋战术行动方法及基本特征	123
(四) 前锋战术基础配合方法	136
(五) 前锋战术基础配合练习方法	158
四、前锋队员的基本素质与选材	161
(一) 身体素质	161
(二) 心理素质	178



(三) 前锋队员的选材	188
五、前锋队员的赛前训练与赛后恢复	198
(一) 前锋队员的赛前训练	198
(二) 前锋队员的赛后恢复	202
主要参考文献	214



一、前锋队员概述

(一) 篮球队员位置分工的演变

1891年，詹姆斯·奈史密斯博士发明篮球运动时，是以篮球游戏形式出现的，只有4条最原始的简单规则。场地大小、比赛时间、出场人数均没有统一限制，没有分工的要求，只规定了出场人数必须相等。1892年制定了《青年会篮球规则》13条，也没有场上分工和上场人数的限制。1893年在13条规则的基础上又增加了8条规则（称21条）。内容大致包括用铁圈取代了桃篮，确定了参加比赛的人数为9人，场地为三区制（图1-1）。队员分为后卫、中坚、前锋和中锋，并规定后卫

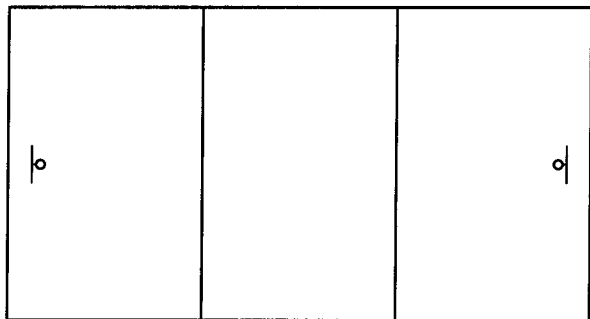


图 1-1



只能在自己防区内防守对方的前锋和中锋，中坚只能在中区传、接球，后卫获球后传给中坚，中坚再将球传给前锋或中锋。这是篮球运动史上最早用规则限制了场上队员的人数和场上队员位置分工及名称。

1895 年规则又修订了上场比赛人数为每队 5 人，实行二区制。队员的位置分工为左、右前锋，左、右后卫和中锋，并规定前锋、后卫不得越区攻防，中锋可以不受区域限制（图 1-2）。

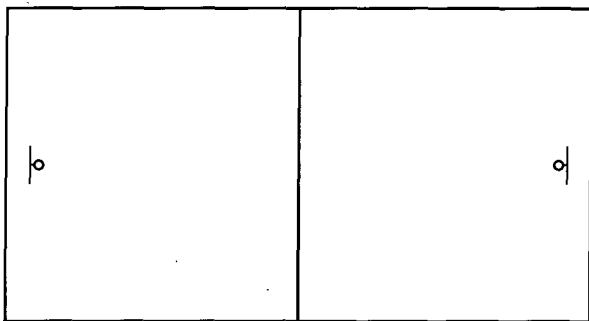


图 1-2

1897 年规则取消了前锋、后卫不得越区攻防的规定，大大促进了篮球运动员位置技术的全面发展，也为早期篮球运动的战术发展奠定了基础。

（二）前锋位置分工的任务

在比赛中，前锋位于罚球线延长线两侧的地区，活动范围广，担任队内主要的进攻与防守任务。在进攻中，既要能在外



围进攻，又要能在篮下进攻；既是球队的主要得分手，又是助攻手，也是抢篮板球的主要队员。因此，要求前锋队员不仅身材高大，还要具备良好的速度、弹跳等素质；技术上既要全面，又要有特长，这样才能完成进攻和防守任务。

（三）前锋的作用和特点

1. 前锋的地位和作用

（1）前锋的地位

说到前锋在球队中的地位，有的人把场上队员比做一架飞机，中锋是机身，前锋是修长的机翼，而后卫是灵活的舵翼，他们的团队精神则是发动机。机身再大再好，尾翼再灵活，可是机翼性能不佳，飞机还是不能飞得更高、更远。虽然篮球界有句名言说“得中锋者得天下”，但是“好花还得绿叶配”。只有好中锋，没有优秀的前锋或后卫，球队还是很难腾飞的。特别是从篮球运动的内涵和规律来看，更重要的还是强调团队精神，强调球队的整体实力。从 CBA 联赛到 NBA 比赛，我们不难看出前锋队员在很大程度上决定着整个球队整体实力的高低。回顾我国篮球运动的发展历史，不难看出前锋队员在不同的历史时期都发挥了不可替代的历史作用，如 20 世纪 50—80 年代的优秀前锋杨伯镛、周懿娴、郭永林、宋晓波、柳青等，为使我国篮球运动进入世界先进水平做出了开创性贡献。而进入 90 年代以后，可以说是我国篮球进入“黄金前锋”时代，涌现出了一大批优秀前锋，他们的代表人物是孙军、胡卫东、巩晓彬、刘玉栋、郑武、李楠、张劲松等。在我国三大中锋还很年轻、羽翼尚不丰满之时，中国男篮可以说是靠前锋打天下



的，他们是中国男篮 1994 年世锦赛和 1996 年亚特兰大奥运会进入前 8 名，实现我国篮球运动历史性突破的主要功臣。其中孙军、胡卫东、郑武、李楠、张劲松等是小前锋，巩晓彬、刘玉栋等是大前锋。

进入 21 世纪后，我国的“移动长城”三大中锋相继进入 NBA 赛场，在国内 CBA 联赛中又涌现了一批身材好、速度快的优秀前锋新生代，如朱芳雨、杜锋、陈克、李可、张成等，他们为自己球队的腾飞也作出了突出的贡献，特别是广东宏远队两届荣获 CBA 联赛冠军，大前锋杜锋和前锋朱芳雨等功不可没。

纵观世界篮球运动最高水平的 NBA 赛场，不难发现近几年来，由于规则的不断修改，比赛速度的不断提高，防守技能的不断增强和防守战术的不断完善，拥有超级中锋的球队如湖人队、热队等一统天下的局面已不再存在，而具有机敏灵活、技艺超群、集速度与高度于一身的大前锋和前锋的球队，则成为争夺 NBA 总冠军的热门球队。如从 2001 年赛季至 2005 年赛季，NBA 总冠军先后就被森林狼队、马刺队、活塞队分别获得，彻底结束了“湖人王朝”统领 NBA 总冠军的时代。

所以不难看出，优秀的前锋不仅在基层球队里，就是在 CBA 联赛和 NBA 的比赛中，他们的地位更是至关重要的，他们的作用关系到球队的命运和荣誉。

(2) 前锋的作用

1) 得分、封喉作用：篮球比赛是以每队在比赛中得分多少来决定胜负的，而前锋队员大都是各队的远投手、得分手、突破手，他们的稳定发挥或超常发挥，对球队取得胜利起着关键性作用。特别是在两队势均力敌的情况下，一两分决定胜负时，前锋还起到了一剑封喉的作用。如 CBA 前八届联赛中，



刘玉栋不仅获得了总得分王称号，保证了“八一”双鹿队八连冠的地位，同时每到比赛的关键时刻他总能一锤定音，人称“定海神针”。小前锋李楠在第22届亚锦赛中、韩对决中，全场拿下26分，3分球5投3中，关键时刻不手软，扮演了一剑封喉的角色，为中国男篮重夺亚洲冠军立下了汗马功劳。

2) 内、外中锋作用：毫无疑问，现代篮球比赛中大前锋队员都担起了队内的中锋角色，他们能里能外，能跑能跳，灵活敏捷，在与超级中锋如奥尼尔、姚明等的对抗中也大出风头。特别是最近几年来，大前锋的中锋作用在CBA中和NBA中表现得尤为突出，如刘玉栋、杜锋、焦健等，蒂姆·邓肯、凯文·加内特、拉西德·华莱士、本·华莱士等，他们在比赛中的作用真是大放光彩。

3) 核心、助攻作用：由于各球队中，前锋队员的技术全面，得分能力强，所以许多球队都形成了以前锋为核心的攻防战术体系，他们既能打前锋又能打得分后卫或组织后卫。如CBA的孙军、胡卫东、刘玉栋等都是各队的核心人物。而NBA中的斯科蒂·皮蓬、文斯·卡特、特雷西·麦格雷迪、拉特雷尔·斯普雷威尔和保罗·皮尔斯等被称为NBA现役球员中的五大锋卫摇摆人，说明他们既能起到优秀前锋的作用，又能起到组织、助攻、传中的核心作用。

4) 控制制空权作用：目前篮球比赛双方，在球场上不仅是地面速度的对抗、技术的较量，更是场上空间的争夺，谁能控制制空权，谁就能争取比赛的主动权，所以各队的前锋，特别是大前锋与中锋一起已形成了各球队控制前后场篮板球的主要力量，他们充分利用身高、臂长的优势，以及速度快、弹跳好、机敏灵活的特点，控制着球场上的制空权，为球队的快攻反击和二次进攻增强了胜利的信心。



5) 牵制、杀伤作用: 出色的前锋队员往往都是对方球队的重点盯防对象, 由于对方的死盯硬防, 前锋队员往往能够牵制对方多名防守队员, 所以前锋队员吸引拉开防守后可以为中锋或其他队员造成一打一的良好机会。同时前锋有意识地强行突破又能造成对方防守的犯规, 削弱对方的防守力量并创造罚球得分的机会。如 CBA 比赛中的孙军、胡卫东等的突破上篮, 是削弱对方防守力量的有力武器。

2. 前锋的特点

现代篮球运动发展的大潮流更具有创新意识、拼搏意识和对抗意识, 在强悍激烈的搏斗中, 世界各国各流派的球队都在沿着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变、全面准确”的方向发展。而且各球队在围绕“高、快、准、全、狠”的技战术风格要求, 进一步完善与补充自己球队打法的同时, 对前锋队员的特点和选才更加挑剔, 更加严格。纵观 CBA、NBA 的著名前锋我们不难发现, 他们必须具备以下的特点:

(1) 身体形态高大化: 身体形态高大化是现代篮球运动发展对运动员形态素质要求的显著特点, 尤其是前锋队员的身高发展更为突出。由于大前锋还要担当篮下的攻防任务, 比赛中高空争夺制空权的对抗更加激烈, 所以大前锋的身高要求大多在 2.10 米以上, 前锋身高也在 2 米左右。如 NBA 大前锋蒂姆·邓肯, 身高 2.13 米, 体重 118 公斤; 凯文·加内特身高 2.11 米, 体重 111 公斤。我国 CBA 大前锋王治郅身高 2.12 米, 体重 105 公斤、杜锋身高 2.07 米, 体重 100 公斤。NBA 小前锋贾马尔·马什本, 身高 2.03 米, 体重 113 公斤; 佩贾·斯托贾科维奇, 身高 2.06 米, 体重 104 公斤。我国 CBA 前锋朱芳雨,



身高 2 米，体重 100 公斤；李楠 1.98 米，体重 103 公斤。

(2) 高个儿速度小个儿化：由于篮球规则对进攻时间的不断修改和限制，大大提高了比赛的速度。所以现代篮球不仅强调攻守的阶段速度，同时更加强了攻守战术的转换速度，比赛中的快攻次数、快攻得分率不断提高，而前锋则是快攻快下的尖兵和跟进助攻者。因此，前锋的快攻意识、冲刺速度、跟进速度等要求不断提高，在高速移动中的对抗能力、得分能力、快速技术动作的运用能力和技巧等越来越完善，高个儿速度小个化的发展趋势是现代前锋的明显特点。

(3) 高强体能极限化：过去人们对于前锋队员的活动范围大，常解释为在前场进攻时落位于限制区两侧及靠近底线两角一带活动，这只能说对了一半。而现代篮球比赛中前锋队员的活动范围要求不断扩大，是全场地、全方位的争夺，从大前锋的篮下对抗到全场的从端线到端线的大距离奔跑，大面积的积极拼抢，再到前后场的高空篮板拼搏等，都要求前锋队员必须具备高速度、好耐力、大力量、强弹跳的超强体能特点。

(4) 高超技艺多元化：从国内外强队我们看到，凡是优秀的前锋队员，如 CBA 中的孙军、胡卫东、刘玉栋、李楠、焦健、杜锋、朱芳雨等，NBA 中的蒂姆·邓肯、凯文·加内特、克里斯·华莱士等，他们不仅基本功扎实、技术全面、技艺超群、发挥稳定，同时，他们也大都各自球队的领军人物，各自身怀绝技，能以自己的技术特长和风格去影响全队，形成本队攻防战术体系的核心。他们既能担当优秀的前锋角色，又能担任篮下中锋的角色，还能担任得分后卫和组织后卫的角色，这正是篮球运动员位置分工的理想模式。

(5) 得分能力高准化：提到前锋，人们就会把他们与“神投手”“得分手”和“得分王”联系在一起，这是因为前锋队



员在各自的球队里，都具有得分能力强、投篮准确、命中率高的特点。如 CBA 联赛前 8 个赛季中（1995 ~ 2003 赛季）的五大得分王除姚明是中锋外，其他 4 人均是前锋队员，刘玉栋为 8 个赛季的总得分王，共获得 4178 分，孙军获 3 个赛季的得分王，胡卫东获 3 个赛季得分王，巩晓彬获 1998 赛季常规赛得分王。

2004 年 NBA 总决赛，拉西德·华莱士和本·华莱士在 5 场比赛中，他俩以平均每场为球队贡献 23.8 分的高得分，保证了活塞队击败湖人队登上了 NBA 总冠军宝座。

（6）强悍拼搏高智化：前锋队员虽然身高体壮，强悍勇猛，但是在激烈拼搏中那种死打硬抗、粗暴野蛮的打法已早不存在，而用头脑打球，用意识打球，用灵感打球已是现代优秀前锋的最根本特征，他们足智多谋，智博谋高，比赛中有勇有谋、智勇双全，善于观察，善于判断，善于应变，善于捕捉战机。既能做到两队相遇勇者胜，又能做到两强相遇智者胜，使篮球比赛更具观赏性、艺术性。如“八一”队的刘玉栋，虽然身高、弹跳与其他优秀队员相比非常一般，又是伤病缠身，但是他的得分能力却令人瞠目结舌，令防守者无可奈何。有人说：“只要他一张手，篮筐就像海洋般宽广。”这充分说明他是在用头脑打球，用经验、用智慧打球，无怪人们称他为“战神”。

3. CBA 著名前锋特点

（1）刘玉栋：1970 年 3 月生，身高 1.98 米，体重 106 公斤，大前锋。1992 年入选国家队，技术全面，作风顽强，发挥稳定，擅长中投和高手后仰投篮，防守积极，判断准确，卡位好，预见性强，具有良好的心理素质，关键时刻能起到稳定



军心的作用。人称“定海神针”“战神”。

(2) 李楠：1974年9月生，身高1.98米，体重103公斤，前锋。1996年入选国家队。他的特点是攻守技术全面，中远距离投篮准确，尤其是3分远投命中率高。第22届亚锦赛对韩国队比赛中5投3中，命中率60%，被评为亚锦赛最佳阵容、总得分居全队第2名，仅次于姚明。他还擅长插入篮下强攻，突破后抛投，以及低位单打时勾手投篮，均是有效得分手段，且心理素质极佳，关键时刻手不软，往往扮演一剑封喉的角色。人送外号“小李飞刀”“小钢炮”“冷面杀手”等。

(3) 焦健：1980年2月生，身高2.02米，体重98公斤，大前锋。1996年后多次入选国家队和全明星阵容。他的特点是身体素质好，技术全面，头脑清醒，心理稳定，能里能外，作风顽强，灵活多变，关键时刻敢出手，敢投敢抢，中距离投篮特准，投篮点多面广，人称“玉面少侠”。

(4) 朱芳雨：1983年1月生，身高2.00米，体重100公斤，前锋。2001年入选国家队。他的特点是体能充沛，作风顽强，敢打敢拼，心理素质好，基本功扎实，动作灵活，善于篮下强攻，敢对抗。而且3分远投极准，曾2次获CBA远投大赛冠军，尤其是远投结合冲抢篮板球的二次进攻，常常令对手防不胜防。他效力的广东宏远队获2004年、2005年CBA联赛两届冠军。

(5) 杜锋：1982年9月生，身高2.07米，体重95公斤，大前锋。2001年入选国家队，他的特点是身体形态修长，且灵活性好，弹跳力强，起跳速度快，拼抢篮板积极，二次进攻和篮下投篮颇具威力。同时他能里能外，能突能投，中远距离投篮准确，是广东宏远队两获CBA联赛冠军的主要功臣。

(6) 张劲松：1973年9月生，身高1.98米，体重101公



斤，前锋。1993年入选国家队，他的特点是作风顽强，攻守技术全面，投篮准确，活动范围大，能攻善守，步法灵活，防守各队重点人物非他莫属，抢断凶狠，拼劲十足，人送绰号“拼命三郎”。助“八一”队8获CBA联赛冠军。

(7) 薛玉洋：1983年5月出生，身高2.12米，体重90公斤，大前锋。曾入选国青队和国家队，是CBA联赛的后起之秀，也是大前锋位置上的希望之星。他的进攻技术全面，身体灵活，移动快，内线可以高起高打，外线3分较准。但身体素质，特别是力量素质应加强，防守技术也需要加强。

(8) 李可：1981年5月生，身高2.07米，体重105公斤，前锋。其技术特点是攻守技术全面，突破能力强，中远距离投篮准确，多次获CBA联赛冠军。

(9) 陈克：1979年5月生，身高2.04米，体重104公斤，前锋。其特点是作风顽强，技术全面，具有较强的突破能力，能突能分，中远距离投篮准确，多次获CBA联赛冠军。

(10) 王博：1982年11月生，身高2.02米，体重100公斤，大前锋。他的特点是爆发力强，弹跳好，身体灵活，攻守意识强，是CBA联赛中近年来突起的后起之秀。2003年入选国家集训队，快攻和二次篮板进攻是其突出特点，有很大的发展潜力。

(11) 胡卫东：1971年1月生，身高1.98米，体重88公斤，前锋。是我国20世纪90年代“黄金前锋”的代表人物之一。技术特点是动作灵活，手感好，远投极准，抢断、突破迅猛巧妙，攻防技术全面，曾3次获CBA联赛得分王、3分王，多次入选CBA明星队和联赛最佳阵容，1999年当选亚洲最佳前锋、最有价值球员，是中国男篮1994年世锦赛和1996年亚特兰大奥运会获第8名的主要功臣。



现在担任江苏南钢队的主教练。

(12) 孙军：1969 年 6 月生，身高 1.98 米，体重 105 公斤，前锋。是我国 90 年代“黄金前锋”的主要代表人物之一，曾担任国家队队长。他攻防技术全面，场上活动范围大，投篮点多面广，控球技术好，突破能力强，既是前锋，又是队内核心，曾 3 次获 CBA 联赛得分王、3 分王称号，并多次入选 CBA 全明星队和最佳阵容，是我国男篮 1994 年世锦赛和 1996 年亚特兰大奥运会获第 8 名的主要功臣。

(13) 巩晓彬：1969 年 5 月生，身高 2.02 米，体重 104 公斤，大前锋。是我国 90 年代“黄金前锋”的主要代表人物之一。他的特点是弹跳好，速度快，攻防技术全面，能里能外，临场发挥稳定，心理素质好，关键时刻敢出手，是我国男篮 1994 年世锦赛和 1996 年亚特兰大奥运会获第 8 名的主要功臣。

他多次入选 CBA 全明星阵容和最佳阵容，多次被评为最佳前锋，最佳中锋，最佳技术奖、得分王等，1995 年汉城亚锦赛上与胡卫东、孙军等队友合作夺得冠军，使中国男篮成为“十冠王”，并入选亚洲男篮明星队。

他现在已担任山东队的主教练。

4. NBA 著名大前锋特点

美国 SportsLine.com 网高级编辑麦克·卡恩曾撰文评价了其心目中的 NBA 十大大前锋，名单如下：

(1) 蒂姆·邓肯。位置：前锋—中锋。生日：4/25/76。身高：2.13 米，体重：118.90 公斤。马刺队。邓肯的身材、力量、天分和分辨比赛的细微差别的能力使他成为了 NBA 历史上最伟大的球星之一，现在他的罚球也更加稳定……邓肯将日益完美。