

篮球中锋 位置技术与训练

[美] 皮特·纽维尔
斯文·奈特
张学领 译

主编



附DVD

人民体育出版社

九江学院图书馆



1484037

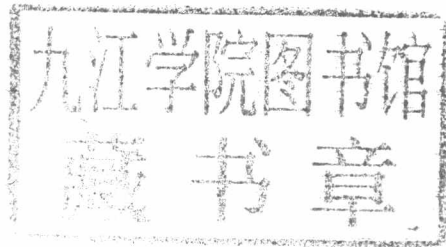
1496196

篮球中锋位置技术与训练

[美] 皮特·纽维尔 斯文·奈特 著

张学领 译

G841.19
N85



人民体育出版社

不外借

图书在版编目(CIP)数据

篮球中锋位置技术与训练 / (美) 纽维尔, (美) 奈特著; 张学领译. - 北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4030-2

I. ①篮… II. ①纽…②奈…③张… III. ①篮球运动-中锋-运动技术 IV. ①G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 024304 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 14印张 216千字
2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4030-2

定价: 35.00元

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

图 示 说 明

① 后卫

② 后卫

③ 前锋

④ 前锋

⑤ 中锋

① 持球队员

③ 教练员

X 对手

——→ 队员移动路线

-----→ 传球路线

——| 掩护

前言

与其他体育运动一样，篮球从开始到现在经历了很多的改变。起初，每次投中球之后都要从中圈跳球，允许激烈的身体接触。篮球比赛时身体对抗非常激烈，以至于在球场周边围起栅栏以免球迷受到伤害。随着篮球运动的不断发展，取消了投中后中圈跳球，进攻联防战术开始出现，从球场的一端到另一端比赛变得越来越流畅。

移动能力出色又能得分的高个儿队员开始成为球队最宝贵的财富。6英尺10英寸（2.08米）高，德保罗大学的乔治·麦肯具有很好的协调性和竞争精神，他是篮球运动史上第一个具有优势的大个子球员。俄克拉荷马州的鲍勃·库兰，他稍高于同时代的队员，非常灵活，他在1945—1946年期间带领球队获得了NCAA冠军。这两名队员不仅推动了比赛规则的改变（如干扰球），还让人们认识到大个子队员是球队获胜的关键。

很快，只要能够穿运动鞋的大个子都成了培养目标。但问题是，很少有教练员甚至运动员清楚司职中锋需要哪些技术和战术。

在我执教生涯的早期，也许是因为我认识到了高效的中锋对于一支球队成功非常重要这一点，我开始专注于中锋训练，后来成了这方面的导师。很久以前，我就开始进行写作，期望有一天有机会把我的关于中锋训练的心得汇编成册。

我写作刚开始的时候，比赛中还是仅仅一个中锋——真正意义上的中锋，像比尔·拉塞尔、阿卜杜拉·贾巴尔、摩西·马龙、哈基姆·奥拉朱旺和沙奎尔·奥尼尔这样的球队核心队员在各自的年代里统治着比赛。但是，现代篮球比赛诸多方面都发生了变化，篮球运动员也发生了变化，这些极大程度地延伸了“中锋技术”和“中锋队员”的概念。

我的皮特·纽维尔大个子训练营成立于1976年，这些年来，教学内容的不断变化，反映在中锋位置技术广泛地被不同位置的球员所运用。多年来，很多当前的和将来的名人堂球员参加过训练营，当前的球员泰

肖恩·普林斯、肖恩·马里昂、麦克·邓利维、夸梅·布朗、杰梅恩·奥尼尔和泰森·钱德勒也即将进入训练营。

训练营的美誉传遍了世界，很多国家邀请我担任中锋技术的教学和训练。外出旅行占用了我太多的时间，因此我决定把我汇编成册的执教要点和我一生总结的执教精髓出版成书与 DVD 光盘，与读者一起分享皮特·纽维尔训练营大个子训练的经验和心得。

斯文·奈特，作家，训练营早期的参与者之一，他对我的这个计划提供了很大的帮助。当我得知斯文和我在中锋技术及其教学理念上具有同样的观点，以及人体运动出版社确认出版此书和 DVD 光盘后，这个计划才得以实施。

《篮球中锋位置技术与训练》，这本书不仅仅解释了中锋技术教与学的重点，还详细阐述了在限制区内如何成功地运用这些技术和战术。本书及其配套的 DVD 为不同位置、不同身材的运动员掌握内线技术提供了详细的训练指南，同时也为教练员提供了内线技术的教学方法。

正如你将要看到的一样，在我的训练营里所有队员都要学习脚步动作、侧翼得分技术、中锋高位技术及其中、低位技术。我们总是遵循从外线逐渐过渡到内线的原则去教授进攻技术，即使是 7 英尺的球员也要从侧翼移动开始学习，因为它包含着高级的控球能力和脚步动作。一旦运动员掌握外线进攻技术，我就让他们进入中锋位置去运用几乎同样的脚步动作。我们执教的时候在球场的左右两侧都要进行练习，用来培养队员左、右手和左、右脚熟练运用和均衡的能力。训练营里球员的培养目标是成为内外兼备的攻击手。DVD 光盘为没有机会参加训练营的教练员和球员提供了训练录像。

由于时间有限，训练营仅仅局限于进攻技术的教学与训练，但是本书更为全面地介绍了中锋技术及其运用策略。如果它与《篮球中锋位置技术与训练》相关，你就会从书中找到。

篮球比赛也许会发生变化，但是能够更好地控制内线的球队将会永远控制比赛；懂得如何利用身体、力量、技术和战术去攻击对手的球员将会永远占有优势。每一天的每一个场地上的比赛都是如此。

目 录

第一章	现在篮球中锋技术发展趋势	(1)
第二章	平衡能力	(9)
第三章	脚步训练	(19)
第四章	快速移动技术	(29)
第五章	移动获得空位技术	(37)
第六章	接球技术	(59)
第七章	侧翼移动	(69)
第八章	中距离和内线投篮技术	(83)
第九章	内线移动技术	(95)
第十章	掩护	(111)
第十一章	两人和三人基础配合	(123)
第十二章	全能中锋	(145)
第十三章	篮板球	(155)
第十四章	防守	(175)
第十五章	中锋的培养和指导策略	(195)

现代篮球中锋技术发展趋势

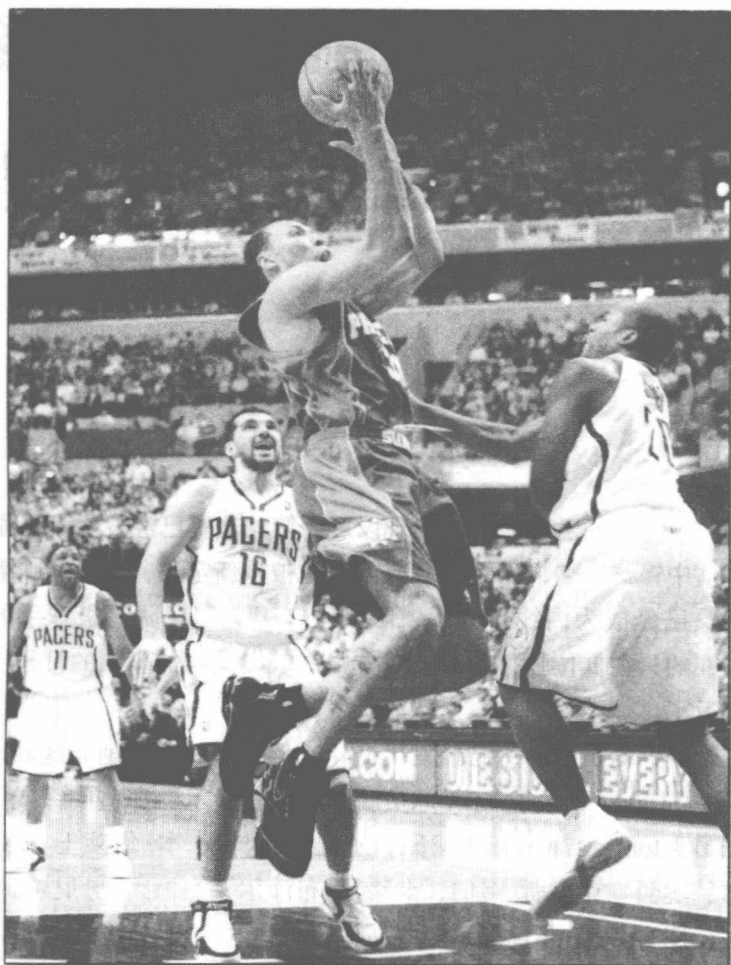
自从麦肯、库兰和拉塞尔出现以后，篮球比赛已经发生了天翻地覆的变化。中锋这个名词已经被放弃或者说被重新定义，这也意味着这些高大队员已经成为内线得分手，限制区守卫者，球队篮板球手的代名词。以往的只在低位强打和防守对方中锋（做同样的事）的日子已经一去不复返了。

尽管中锋球员的作用已经发生变化，但是这并没有削弱这些球员的价值。一份 2007 年关于 NBA 球员薪酬的调查显示，那些中锋或类似中锋的球员在联盟中都是高薪球员。凯文·加内特、本·华莱士、沙奎尔·奥尼尔、姚明、克里斯·韦伯、卡洛斯·布泽尔、杰梅因·奥尼尔、扎克·兰多夫，还有蒂姆·邓肯都是那些高薪球员中的代表人物。

同时这份名单中也包含了德克·诺维茨基、埃尔顿·布兰德、保罗·加索尔和肖恩·马里昂。这些球员都是内外兼修型的，他们不仅可以在内线抢篮板球、在低位防守对方的大个子，还可以拉到外线投射三分球或突破到篮下，并且他们还可以利用灵活的篮下移动和防守阻止那些优秀的全明星小个们，像科比·布莱恩特、特雷西·麦克格雷迪、德怀恩·韦德、乔·约翰逊和勒布朗·詹姆斯等来帮助他们的球队。

的确，在中锋位置拥有高超的能力在现代篮球比赛中愈发重要起来了。篮下进攻已经不再仅仅是低位中锋的职责，在球场上的任何一名球员在任何时间都要能够在篮下履行自己的职责。让我们来看看这是怎么产生的。

©Leon Sports Media



肖恩·马里昂是内外线技术兼备的球员之一

中锋职责的变化

19 世纪 60 到 70 年代初期，许多球队的进攻方式都喜欢选用三角进攻。内线球员在背对篮筐接到外线的传球后，可以选择传给其他队友，或者自己通过移动后进攻得分。为了使这种进攻方式能够执行得更加有效，球队需要有一个技术细腻的大个子，通过长期的练习学会和掌握传球和自己进攻的技巧，从而保证进攻的流畅性。

当 NCAA 规章制度（第四章）在 1972 年生效后，一种大家不想看到的结果出现了：高中学校的男孩子必须减少他们以前可以利用的训练时间；有限的设施意味着他们必须与女孩子共用同一球场。更短的训练时间意味着教练员很少有时间来教授技巧，因此当球队试图运用三角进攻或单中锋进攻战术的时候便遇到了极大的挑战。随着训练时间的大量减少，男子篮球队的教练们认为非常有必要简化半场进攻战术体系。

与此同时，一位名叫鲍比·奈特的教练离开了西点军校成为印第安纳大学男子篮球队的主教练。在西点军校的时候，奈特使用一种叫做回传球战术（reverse action）的进攻方式。这是一种相当传统的进攻体系，中锋球员只允许背对着篮筐做出移动。然而，在那个时候，有关掩护的规则发生了变化，运动员不需要在进行掩护的时候给防守队员让出 3 尺（0.9 米）的空间。奈特充分利用规则的变化并发明了移动进攻（motion offense）战术，这是一种全员参与的进攻战术体系（包括中锋），队员们在外线掩护以获得空位跳投和反跑上篮机会。

移动进攻中运动员的职责

移动进攻很快席卷全国。当奈特在印第安纳获取极大的成功时，高中学校的教练们涌往奈特的培训班，以求学习更多的这项革命式的进攻方式。教练员们知道他们遇到了一种非常难以防守、又非常易于掌握的，一种非常实用的并且可以在短期内实现的进攻方式。那些运用移动进攻的教练员马上就获得了成功。在一次进攻中，运用连续的掩护、切入，不停地转移球能够使防守队伍非常的不适。

这些教练员所不知道的是他们正在从本质上改变着篮球比赛，他们正在逐渐改变过去的中锋背对篮筐，通过中锋开始攻击的战术观念。在移动进攻中，得分机会通常通过合理、有效的掩护，准确的转移球来获得。这样的结果是，球员们变得越来越全面，并且相互之间可以换位（图 1.1，a~d）。很少有球队会让一名指定的内线球员做一对一摆脱来选择进攻。每一名球员，不管是打哪一个位置的，都要求能够在外线做掩护、切入和传球。传统的中锋、大前锋、小前锋、得分后卫和组织后卫的定义只在需要的时候提及。

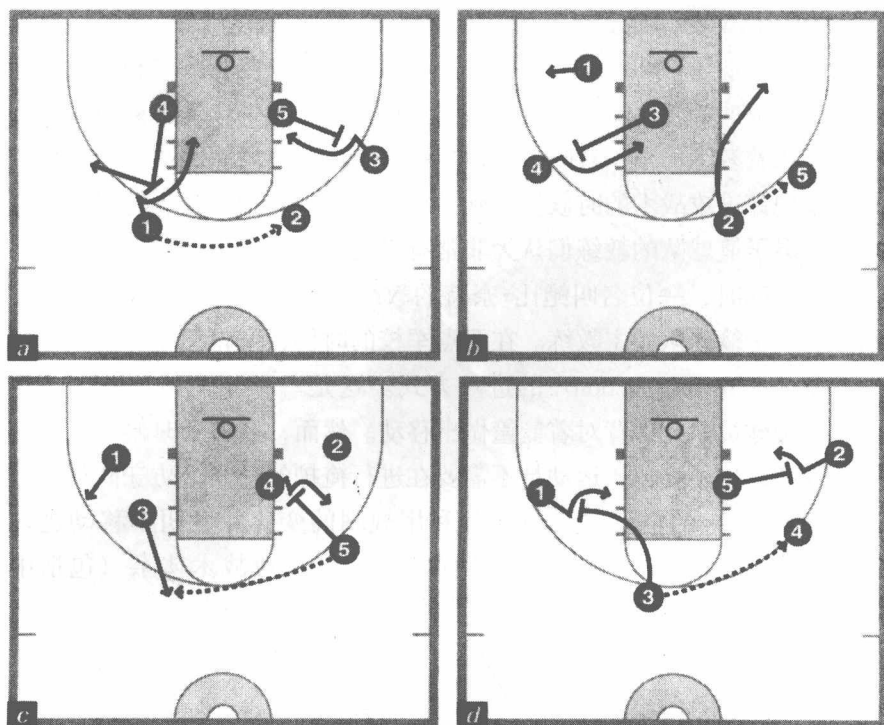


图 1.1 在这个纯粹的移动进攻中，拉空中间区域，
通过掩护、切入和传球来创造得分机会

移动进攻要求高大队员在比赛中有更多的时间远离篮筐，既可以进攻也可以防守对方的大个子（对方的大个子也比以往进入到限制区的次数少一些）。这也就意味着要求那些运动员有更好的机动性、更好的传接球技术和更准确的外线投篮。那些只能在内线起作用的大个子就会被那些个子小但机动性强的、速度快的、技术全面的球员所代替。这些球员不仅可以为队友做掩护、抢断、拉出到外线投篮，甚至还可以突破到篮下。他们可以快速移动到球场的各个地方，并且用足够快的移动去防守在另一端的具有相同技术的对方运动员。

移动进攻战术的发展非常快。五人移动进攻——全部队员（包括中锋）都能够到外线攻击——被许多教练员加以改进，以适应自己队员的特点。一些教练员让两个高大队员靠近篮筐，而让其他三个队员在

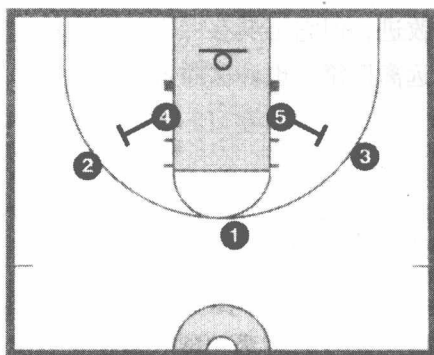


图 1.2 两内三外的移动进攻战术

外线通过相互掩护得到空位。这种进攻战术被称为“两内三外”。这种改变看似一种倒退，实际上，中锋仍旧可以在外线做掩护（图 1.2），他们只是不再在外线停留太长的时间，内线仍然为反跑保留了空间。当一名队员在内线接到球以后，如果别的队员刚好从限制区切入，空间就会成为一个问题，并且如果做一对一的移动通常会丧失进攻机会，这时就只能选择转身跳投了。

灵活掩护进攻（flex offense）的出现使篮球比赛从以前中锋起主要作用转变到现在的无限定位置进攻，完成了篮球比赛的革命。多变掩护进攻比移动进攻有着更多的固定配合，是依靠底线掩护，给弱侧队员的切入带来更多的限制区空位，从而获得接球和得分机会的半场进攻战术体系（图 1.3，a~c）。

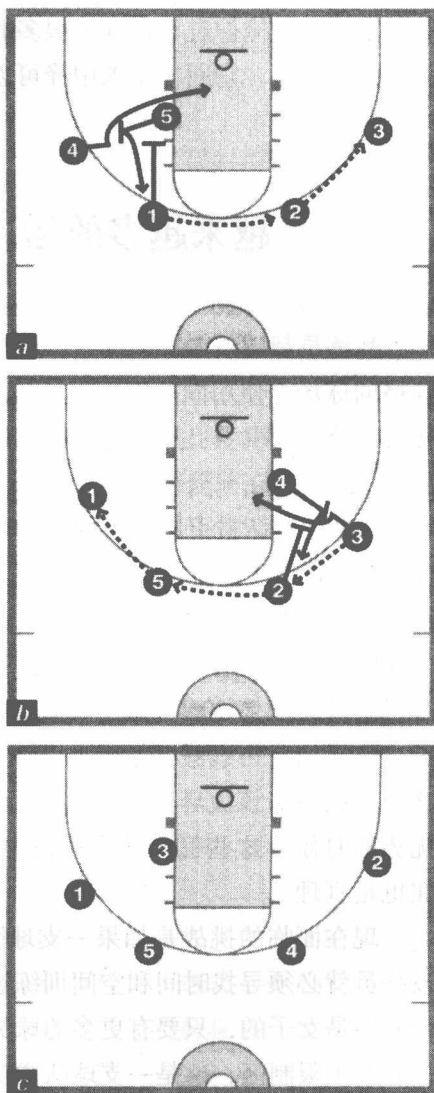


图 1.3 包括在弱侧为掩护者做掩护的多变掩护进攻基本移动路线

尽管多变掩护进攻得到了很多的改进，但它至少有一样东西与移动进攻是一样的，它同样要求中锋可以远离篮筐，也许这样永远地改变了中锋的角色。

越来越多的运动员切入到篮下

教练员都知道内线进攻的好坏与球队成功的关系。只要篮球在目前规格的球场上使用同一规则进行比赛，控制内线的球队就会控制比赛。尽管3分投篮很受追捧，但我们看到很多依赖外线投篮的球队有了这样的认识：成败在三分线上。优秀教练很注重充分利用球员的天赋。如果一支球队中有队员可以掌控内线，那么教练员就应该给这些球员更多的机会在靠近篮下的地方接球。

也许一些人会批评现在的进攻方式，说他们把传统中锋带离出了进攻体系，但是，这些进攻使教练们能充分发挥他的队员的天分，通过创造机会而使更多的球员在内线接球并得分。前锋，有时甚至是后卫，只要拥有内线技术的球员现在都能够自由地进入中锋位置，因此这个区域不应该放弃。当一些球员比防守他们的对手具身体和力量上优势的时候，这些优势就应该被充分利用。这不仅在过去，即便在现在也是真理。

现在面临的挑战是如果一支球队中多个球员都要去中锋位置落位，教练员就必须寻找时间和空间训练这些技能。任何一支球队，不管是男子的还是女子的，只要有更多的球员能够变成内线得分手，这支球队就越能占领限制区，这是一支球队成功的关键。

训练中中锋能够打所有位置已经不是一种选择，而是必须，不管是想获取胜利的高中球队，还是为打大学篮球联赛准备的球队。由于年轻人在身体上的不断成长，体格大小和力量的差别在大学级别的比赛比高中级别的变得更重要一些。今天男子和女子篮球项目都把所有位置球员的篮下进攻结合到半场进攻当中来，许多高中的教练员，通过帮助他的球员战胜挑战变成大学篮球队的一员而为他们做好服务。这也意味着发展篮下进攻是所有球员展现自己能够靠近篮筐的天分的重要平台。教练员

必须找到这样的一种途径，尽管现在许多教练都面对着训练时间和场地的限制，但通过发展全能的优秀运动员来创造一支全能的球队应该成为每一位教练员的目标。

足够多的中锋位置防守计划

评估球员的个人天赋和全队的花名册以后，教练员应该能够预见每一次上场球员的全部组合形式。从最优组合开始，然后教练可以依据设想的情况组合不同的阵容。比如说，两名重要的球员由于四次犯规、受伤或者别的原因不能打比赛，必须组合新的比赛阵容。

同样，教练员要意识到现有阵容的缺点。也许一个特别的组合缺少篮板球手，而另一种组合则在限制区的防守上有所欠缺。

接下来就是通过训练不断强调优势，并且把随时有可能在场上出现的五名球员的缺点减至最少。例如，对抗篮板球练习尽量能够让那些体格更大、力量更好和对球有强烈欲望的队员在一起练习。内线得分训练也要根据队员进攻和防守水平的接近程度进行安排。

偶尔情况下，教练员也要测试一下错位防守时的队员防守能力，一旦需要补防弱侧时就可以派上用场。例如，一名习惯于中远距离活动的小个子球员，如果这名球员拥有长的臂展、快速移动能力或出众的弹跳能力，这名球员就可以用来防守对方的大个子。比赛之前需要这样的训练，这样才能在比赛中很好地适应。

如果教练员通过多方面的训练，根据计划提高队员能力，球队在比赛中就会保持高效的比赛能力。此外，由于所有的运动员开始提高他们的内外线能力，在练习时的竞技水平也得到了极大的提高，这样就会使球队变得越来越好。

小 结

众所周知，打篮球是非常有趣的。运动员们在球场上可做的事情越多，活动的范围越大，比赛就会越有趣。这就是为什么在平常的比赛中，中锋越来越喜欢到外线区域，而后卫则越来越喜欢到内线去得

分的缘故。对大个子来说，在球场上可以自由地运球，在弧顶或两翼做一对一的移动更有趣味性；对小个球员来说，能够扩大他们的进攻区域到篮下甚至扣篮是非常有趣的。今天的运动员普遍认识到：多样性的角色只是比赛的一部分，一个展现他们全部技术的机会，在所有位置上，能最好地发挥个人能力和集体能力的运动员和球队才有可能成功。

第二章

平衡能力

没有多少球员能够拥有满足中锋位置所必需的所有的身体条件。尽管一些运动员或者教练员认为缺少一两种所需要的身体条件会造成运动员在限制区附近的表现不那么完美，但是名人堂中的许多已经取得卓越成就的中锋或多或少都有他们的不足。

例如，韦斯·昂塞尔德在路易斯维尔大学时是一名非常优异的中锋，他在巴尔的摩和华盛顿子弹队曾先后五次入选 NBA 全明星。韦斯只有 6 英尺 7 英寸的身高（约 2.01 米），跑动速度很慢，弹跳也很难说得上好。但是，他通过刻苦的训练、对比赛极强的阅读能力、出色的脚步移动和位置感，以及毫不松懈的决心来弥补自己身体条件的缺憾，并击败了那些拥有良好天赋的对手。这就是为什么教练员们在教篮下进攻技术时，不能忽略那些身体条件不那么好的球员的原因。缺乏良好身体条件的中锋球员首先不应该因此灰心而放弃努力提高自己。那些持之以恒的运动员（并且教练员有耐心），如果他们能够坚持中锋的篮下技能训练，即便他们的身体条件不够好，他们最终也能得到回报。从过去的经验中，我们不难看出，如果一名运动员渴望去打比赛，并且有强烈的求知欲和吃苦耐劳的精神，他的努力就会获得应有的回报。

依上所述，我们培养成功的中锋队员所必需的身体能力从哪里开始着手呢？第二、三、四章将会告诉我们前三个步骤：身体平衡、脚步训练和移动技术。这三种技能为玩家获取空位、得分、掩护、抢篮板球和防守，为打比赛提供基础。在这三个基本要素中，平衡是脚步移动的先决条件，而脚步移动又是移动技术的先决条件。

就像原子是构成生命的基础一样，平衡是运动员在球场上表现的基本元素。认真的思考一下吧，篮球运动员在球场上的每一次脚步移动都依靠着他的平衡能力。如果没有良好的平衡能力，就没有快速的抢断，就没有快速的投篮，就没有快速的起跳。综上所述，篮球其实就是一场速度的比赛。如果一名运动员失去了平衡，在移动之前就要重新获得平衡，这就会导致他瞬间犹豫。众所周知，一个人一旦犹豫了就会失去很多机会。没有其他地方比篮球比赛中更能体现这个哲理。

靠近篮下的对抗程度非常高，平衡就显得更为重要。任何一名进入限制区的球员都免不了被推、拉，甚至被撞倒在地，此时比在球场其他任何一个区域的球员都更容易失去平衡。因此，在内线攻守时必须要有良好的平衡能力。

身体平衡

如果一名中锋队员身体平衡能力很差，或者重心分配不合理，将会出现以下的某些或者全部征兆：当他们想要急停、起动或者改变方向时会跌跌绊绊；身体极不协调；脚步移动慢；通常会显得过于直立。当你看到这样的球员时，你会发现他们的头部的投影位置从来都不是在两脚之间。

高中毕业以后，乔治·麦肯没有能够被任何一支大学球队选中。当雷·梅耶和他在德保大学合作时，他们首先做的就是提高麦肯的平衡能力。麦肯的身体总是过于直立，缺乏正确的平衡能力以及对身体的控制能力。如果你无法控制自己的身体，你又能控制好自己的移动和篮球呢？所以，身体平衡是运动员在篮球比赛中掌握和精通进攻或防守技巧的基础要素。通常，高个队员比矮个队员在平衡能力方面先天上具有内在的劣势，他们重心太高，并且不习惯屈膝。

正确的身体平衡要求身体重心通过两脚、臀部和头部的假想线上有着平均的分配（图 2.1）。首先膝关节应该保持 90° 弯曲，后背挺直，头和下颌要略上抬，两脚要分开稍比肩宽。胳膊要放到适当的位置上，并且上臂要与地面接近平行，而前臂要保持垂直，这样能够挡开防守者。换句话说，就是球员确立了较低的重心，并且全身重量平均分配在两只