

篮球小明星丛书

中锋的技巧

贾志强 编著

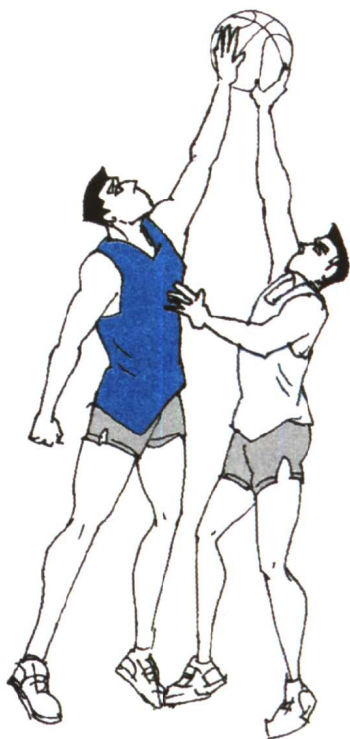


北京体育大学出版社

篮球小明星丛书

中锋的技巧

贾志强 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌 熊正宇
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强 高生文
绘 图 魏相永 王 静
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中锋的技巧/贾志强编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.6
(篮球小明星丛书)
ISBN 7-81051-952-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031992 号

中锋的技巧

贾志强 编著

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 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.25

2003 年 9 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001-8000 册

ISBN 7-81051-952-2/G·794

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



贾志强 北京体育大学副教授，校男篮代表队主教练、中国体育科学学会会员。1965年出生于内蒙古呼和浩特市。1988年考入北京体育大学运动系，1989年10月由国家教委公派前往俄罗斯国立体育大学（原莫斯科国立体育学院）留学，就读于教练员系。1994年留校工作至今。曾有多年在省专业队从事篮球专业训练经历，多次代表省、市和地区参加全国性的比赛。

在篮球运动训练方面的代表作有《篮球实战技巧》（技战术图解）；作为主编、主讲完成了篮球训练系列VCD教学片《学打篮球》中的《中锋篇（4集）》和《前锋篇（2集）》；参与编写《篮球实践荟萃（二）》。在篮球理论研究与运动训练方面有论文、教学训练讲座、译作数十万字，科研论文多次入选国家体育科学学会论文报告会。

目 录

一、现代中锋概述	(1)
(一) 中锋的技术特点	(2)
(二) 中锋的职责	(3)
(三) 现代中锋七大要素	(4)
(四) 现代中锋技术分类表	(11)
二、中锋脚步动作	(12)
(一) 脚步移动练习	(13)
(二) 脚步移动组合练习	(23)
三、中锋控球技巧	(26)
(一) 球感练习	(26)
(二) 接球练习	(38)
(三) 传球练习	(42)
(四) 固定抢位传、接球练习	(58)
(五) 移动抢位接球练习	(60)
(六) 中远距离传球练习	(78)
四、中锋投篮技巧	(82)
(一) 罚 球	(82)
(二) 原地跳起单手肩上投篮	(83)

(三) 急停跳投	(84)
(四) 近距离投篮	(88)
五、中锋突破技巧	(104)
(一) 原地持球突破	(104)
(二) 后转身持球突破	(106)
(三) 前转身持球突破	(108)
(四) 投篮假动作变交叉步突破	(110)
(五) 向左做同侧步突破假动作后, 变交叉步 向右突破	(112)
(六) 交叉步变同侧步突破假动作, 再变交叉步 突破	(114)
六、中锋进攻技巧	(116)
(一) 中锋外策应位置进攻	(117)
(二) 中锋内策应位置进攻	(148)
(三) 中锋在罚球后给外线策应做掩护	(168)
七、中锋防守技巧	(178)
(一) 防守无球中锋	(179)
(二) 防守持球中锋	(185)
(三) 中锋防守技术	(187)
(四) 抢、打、断、盖技术运用	(196)
八、中锋抢篮板球技巧	(210)
(一) 抢篮板球技术分析	(210)
(二) 抢进攻与防守篮板球	(219)

一、现代中锋概述

中锋是因其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。



(一) 中锋的技术特点

1. 中锋的技术动作应有力量，经得起对抗

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。

2. 中锋技术具有综合运用特点

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。

3. 中锋应熟练掌握背向球篮的进攻技术

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，用眼睛的余光和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。

4. 中锋防守技术应突出贴身近防、协防、补防

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）中锋的职责

1. 中锋是全队得分的能手

中锋地处篮下附近，应有较高的投篮命中率。因此，中锋在进攻中的首要职责是个人攻击得分。美国著名中锋张伯伦曾创造一场比赛独得 100 分的世界纪录，可见他具备了极强的攻击意识和全面的攻击能力。目前中锋的活动范围日趋扩大，所以中锋必须善于近篮强攻和中远距离的投篮，以增强个人得分的能力。

2. 中锋是组织进攻的枢纽

中锋在半场进攻中，既能个人得分，又能与同伴默契配合，组织全队的进攻战术，提高掩护和策应配合时机的选择能力。应熟练的掌握和合理的运用各种传球技术，及时、准确的传球给机会好的同伴，提高战术配合的成功率。

3. 中锋应积极拼抢篮板球，及时发动快攻或二次进攻

中锋应成为全队抢篮板球的能手，做到积极拼抢前、后场篮板球。抢后场篮板球要先挡人，后抢球，然后快速准确的第一传发动快攻，并快速跟进，冲抢前场篮板球，进行补篮，或及时落位组织阵地进攻。抢前场篮板要冲抢，利用快速起动摆

脱对手，抢占有利位置及时起跳抢球，得球后立即补篮或二次进攻。

4. 中锋是全队防守的中坚力量

中锋应成为全队防守的坚强后盾。通过积极堵截、抢位，控制对手接球，封盖投篮，减少进攻中锋的得分能力。同时，与同伴密切配合，协同防守。中锋应擅长补防、盖帽和制造对方带球撞人，时时招呼并提醒同伴选择正确的防守位置，发挥指挥作用。

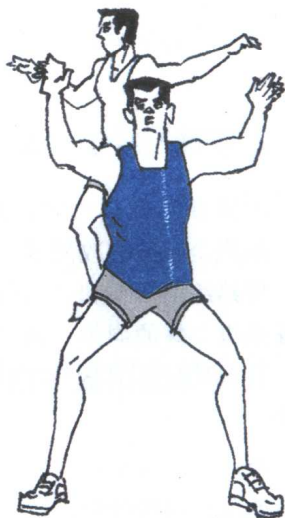
（三）现代中锋七大要素

1. 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。



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。

(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。

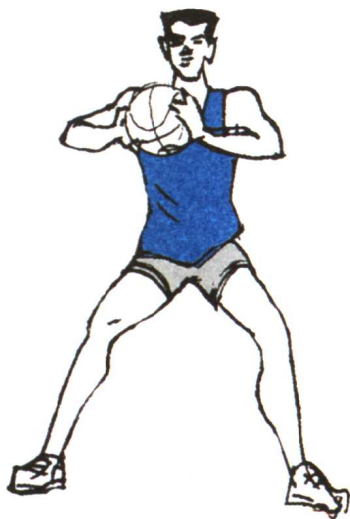
2. 信号（手势）

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。

3. 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，开阔视野，两手持球于腹前，利用身体和两肘保护球。这样才能站得稳，不致于因防守人的碰撞而失去平衡，并且有利于保护球和衔接下一个动作。



4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 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，对空中球的争夺更令人注目，篮板球已成空中球的争夺焦点，攻守矛盾转化的关键。比赛的实践证实，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。

(四) 现代中锋技术分类表

