

美国篮球巨星招

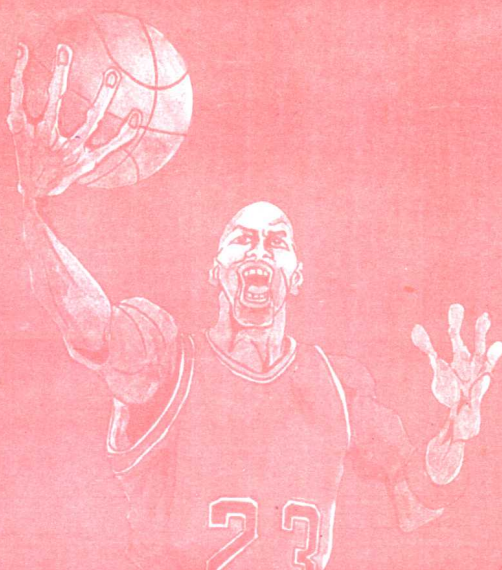


★ [台湾] 肯特 原著
★ 余诚 改编

● 上海交通大学出版社 ●

【下册】





美国篮球巨星100招
(下集)



〔台湾〕肯特 原著
余 诚 改编



0270967

上海交通大学出版社

美国篮球

上海交通大学图书馆藏书

G844/11



索引 【上册】



招序	招式名称	页码	招序	招式名称	页码
1	黑虎偷心	2	26	左右佯切跳投	81
2	飞砂走石	5	27	右左佯切跳投	84
3	颠倒乾坤	8	28	佯右切, 急停跳	88
4	回眸一笑	11	29	逆水行舟(第一式)	92
5	弹趾神功	15	30	半路回头(第一式)	95
6	神龙摆尾(左)	18	31	逆水行舟(第二式)	99
7	神龙摆尾(右)	21	32	半路回头(第二式)	102
8	拨草寻蛇	24	33	摇摆前进	106
9	背后运球	27	34	排山倒海	110
10	外线跳投	30	35	假传济私	113
11	佯左切左	33	36	天勾一式	117
12	虚晃一脚	36	37	天勾二式	120
13	收缰勒马	39	38	骑马射箭	124
14	声东击西	42	39	恶狗脱水	127
15	变速前进	45	40	腋下偷桃	130
16	听音辨位	49	41	孔雀开花	133
17	五步追魂	52	42	撞山后跃	136
18	车轮外翻	55	43	蛇形刁手	140
19	海底捞月	58	44	釜底抽薪	144
20	鲤鱼打挺	62	45	螳螂挡路	147
21	左抽右揉三上吊	66	46	佯传上篮	150
22	小鸡抓老鹰	69	47	翻传三步上	154
23	借势使力	72	48	虚与委蛇	158
24	钟摆神功	75	49	蝙蝠夜行	162
25	螳臂当车	78	50	见风转舵	166



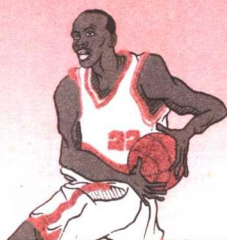
美国篮球巨星100招





索引

【下册】



招序	招式名称	页码	招序	招式名称	页码
51	泥鳅脱身	2	76	半勾天	84
52	毒蛇缠鹰	5	77	平沙落雁	88
53	欲进故退	8	78	天马行空	91
54	鲤鱼翻肚	11	79	空手回身切	94
55	飞象过河	14	80	背后传球	98
56	懒驴打滚	17	81	螃蟹走路	101
57	翘臀神功	20	82	欲拒还迎(淑女型)	105
58	翻身展翅	25	83	欲拒还迎(霸王型)	109
59	满地找牙	28	84	内缩外放	113
60	昂首跳步	32	85	顺势推舟	116
61	旱地拔葱	35	86	胯下伴切	120
62	扶摇直上	38	87	步步进逼	123
63	连环机关枪	42	88	垫脚突击	126
64	咸鱼翻身	46	89	跨步双通(第一式)	130
65	胯下左切	49	90	跨步双通(第二式)	133
66	垫左切右(第一式)	52	91	翻云覆地	136
67	垫左切右(第二式)	55	92	辗转逼进	140
68	一刀两面	58	93	避重就轻	145
69	龙腾虎跃	61	94	穿洞反转	149
70	坦克压路	65	95	跛子走路	152
71	前跨后仰	67	96	跳前晃肩	156
72	罚球—老僧入定	70	97	胯下生辉	160
73	单挡	74	98	跨下换, 变向行	163
74	过河拆桥	78	99	胯下三轮转	166
75	饿鹰扑羊	81	100	胯下运, 背后换	169



美国篮球巨星100招:



脱胎换骨成为篮球高手的自我进阶法

入门之前

请先将本书前面附的基本盘球练习动作最少苦练两个月。

练功须知

1. 依照能力和具体情况，跟着箭头走，请面对现实，不要欺骗自己。
2. 可依照你身材的特性，来挑选前锋、后卫、中锋招式前进。
3. 招式难易度的分级，是以每招图一~四前半部为依据。
4. 擅自跳级，可能导致肌肤损伤，请青少年朋友切记、切记。

注：上册（1-50招）
下册（51-100招）

1 初学级

投篮练习
10 外线跳投 30

原地跳投招式
12 虚晃一脚 36
35 假传济私 113

持球切入招式
1 黑虎偷心 2
13 收缰勒马 39
20 鲤鱼打挺 62
25 螳臂当车 78
29 逆水行舟（第二式） 92
31 逆水行舟（第二式） 99
34 排山倒海 110
38 骑马射箭 124

传球招式
19 海底捞月 58

三步上篮招式
48 虚与委蛇 158
49 蝙蝠夜行 162

投篮练习
72 罚球——老僧入定 70

持球切入招式
70 坦克压路 65
77 平沙落雁 88
89 跨步双通（第一式） 130

2 班队级

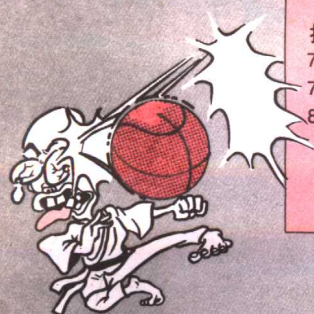
运球切入招式
3 颠倒乾坤 8
5 弹趾神功 15
8 拔草寻蛇 24
14 声东击西 42
18 车轮外翻 55
24 钟摆神功 75
39 恶狗脱水 127
40 腋下偷桃 130
41 孔雀开花 133
43 蛇形刁手 140

急停跳投招式
27 右左佯切跳投 81
28 佯右切、急停跳 88

持球切入招式
11 佯左切左 33

勾射招式
36 天勾一式 117

三步上篮招式
44 釜底抽薪 144
45 螳螂挡路 147
46 佯传上篮 150
47 翻转三步上 154



2 班队级

运球切入招式

53 欲进故纵	8
54 鲤鱼翻肚	11
74 过河拆桥	78
78 天马行空	91
82 欲拒还迎(淑女型)	105
83 欲拒还迎(霸王型)	109
84 内缩外放	113
87 步步进逼	123
88 垫脚突击	126
93 避重就轻	145
96 跳前晃肩	156

持球切入招式

59 满地找牙	28
61 旱地拔葱	35
68 一刀两面	58
85 顺势推舟	116
97 胯下生辉	160

传球招式

73 单挡	74
80 背后传球	98

空切

79 空手回身切	94
----------------	----

3 校队级

运球切入招式

2 飞砂走石	5
6 神龙摆尾(左)	18
7 神龙摆尾(右)	21
9 背后运球	27
17 五步追魂	52
22 小鸡抓老鹰	69
30 半路回头(第一式)	95
30 半路回头(第二式)	102
33 摇摆前进	106
42 撞山后跃	136

急停跳投招式

26 左右佯切跳投	81
-----------------	----

传球招式

16 听音辨位	49
---------------	----

勾射招式

37 天勾二式	120
---------------	-----

运球切入招式

51 泥鳅脱身	2
55 飞象过河	14
57 跷臀神功	20
62 扶摇直上	38
64 咸鱼翻身	46
66 垫左切右(第一式)	52
66 垫左切右(第二式)	55
71 前跨后仰	67
75 饿鹰扑羊	81
90 跨步双通(第二式)	133
91 翻云覆地	136
95 跛子走路	152

持球切入招式

58 翻身展翅	25
---------------	----

4 国手级

运球切入招式

4 回眸一笑	1
21 左抽右揉三上吊	66
23 借势使力	72
52 毒蛇缠鹰	5
56 懒驴打滚	17
60 昂首跳步	32
63 连环机关枪	42
65 胯下左切	49
69 龙腾虎跃	61
81 螃蟹走路	101
86 胯下佯切	120
92 辗转逼进	140
94 穿洞反转	149
98 胯下换, 变向行	163
99 胯下三轮转	166
100 胯下运, 背后换	169

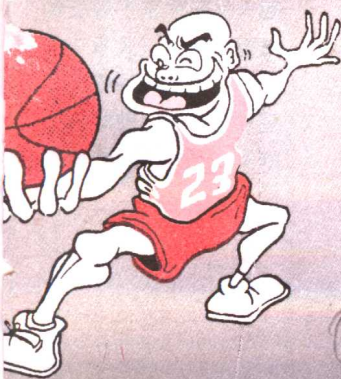
半勾

76 半勾天	84
--------------	----

5 乔丹级

运球切入招式

15 变速前进	45
50 见风转舵	166



0A736/02

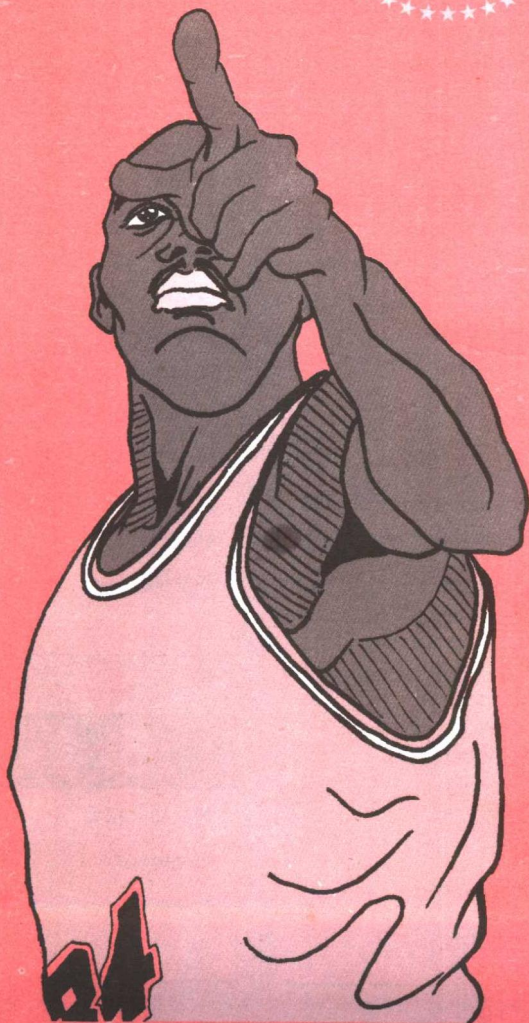
Charles Barkley

【光头恶汉】

巴克利



我要冠军戒指!



◎身高：1.98米

◎梦之I、III队成员

在禁区里的强攻动作，绝对是学习的榜样，最难能可贵的是，他明白地告诉了世人，禁区里的强攻，不一定要有高度，只要学取他技术的精髓，加上你有天生的大肥臀，则一切搞定啦!

个性倔强，在球场上有时什么人都骂，不管是对手、裁判，甚至观众。只要他认为不爽，管你三七二十一，骂得你狗血喷头。可这不是能原谅的缺点噢!因此在篮坛上被人戏称为“坏小子”、“光头恶汉”。

他一生割舍不下对冠军戒指的迷恋，人家老友乔丹手上的冠军戒指早就快戴满了，他却仍然欲退还羞。哎!篮球迷情，难过喔!

第51招



【光头恶汉】

巴克利

Charles Barkley

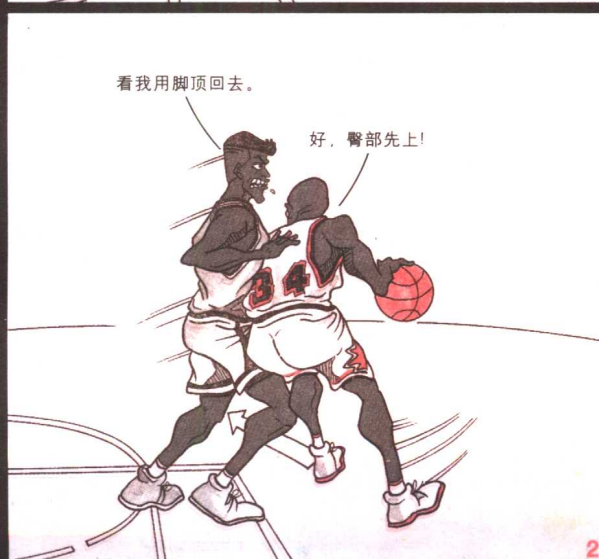
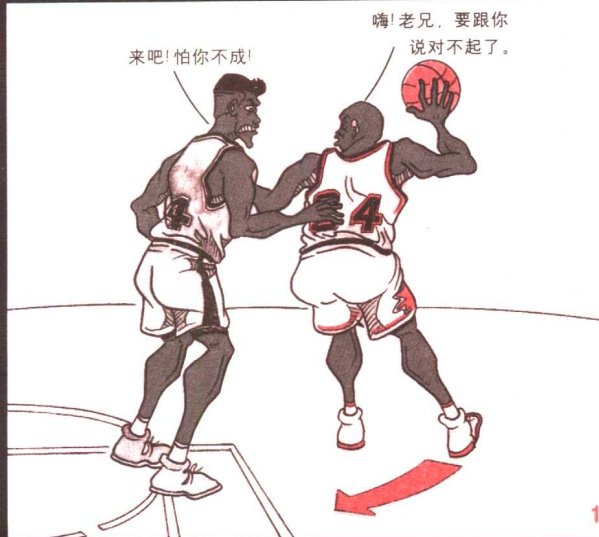
泥鳅脱身

☆这位身高1.98米的篮坛好汉，为何能在禁区丛林中横行无阻，一直是NBA中人所迷惑。以下我们把他的几招惯用伎俩曝光，答案也就揭晓了。

☆说到巴克利，首先一定得谈谈他的肥臀，因为在NBA里混的，几乎谁都有刻骨铭心的惨痛经验。

★此招动作要诀及顺序如下：

1. 跷起臀部，运球向内挤。
2. 再运球往右后。
3. 右脚往右后跨少许，佯作转身，也是上篮第一步。



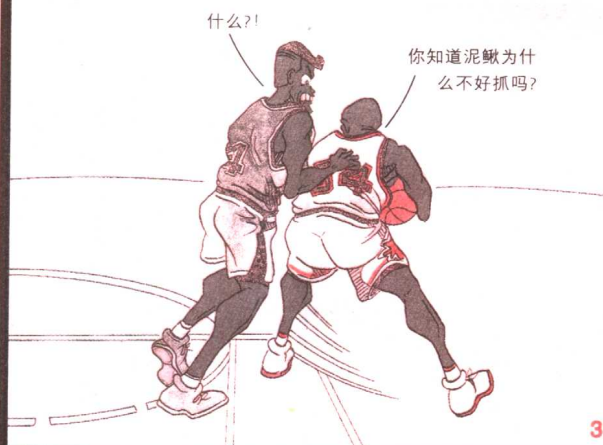
Charles Barkley

使用时机

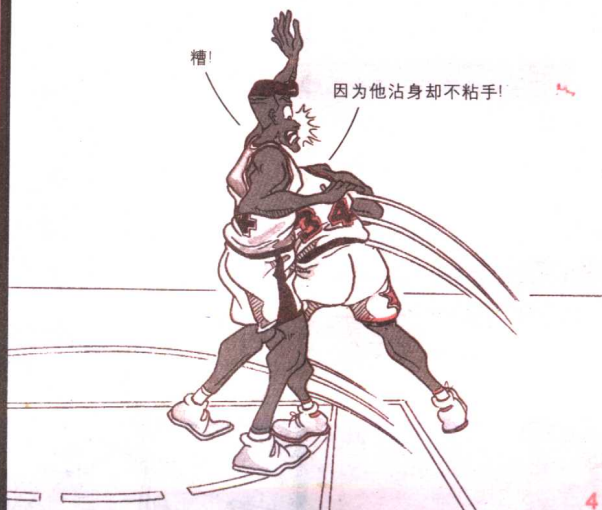
当对方高你半个头以上时

难度	初学级	
	班队级	
	校队级	★
	国手级	
	乔丹级	

4.手接触球后，立刻转向
往左行。但如防守者反
应迟钝，重心不右移
那就直接右翻啦！



★左脚向左跨出第二步，
弯腰钻进防守者的左边
怀里。

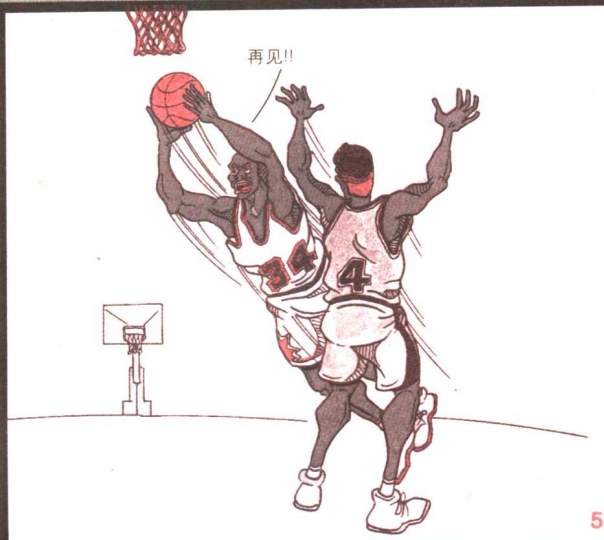


使用时机

当对方高你半个头以上时

难度	初学级	
	班队级	
	校队级	★
	国手级	
	乔丹级	

★左脚单脚跳起，空中翻身往右跳。



5

★在右脚未着地之前出手投篮得分。

☆这位经常在现场就跟观众对骂起来的恶汉，曾跟他的拜把兄弟乔丹说：“如果你无法让每个人都满意，不如放胆把好的、坏的全部都摊出来。”

☆草莽个性，表露无遗，牛就是牛，牵到北极还是牛。



6

【光头恶汉】

巴克利

Charles Barkley

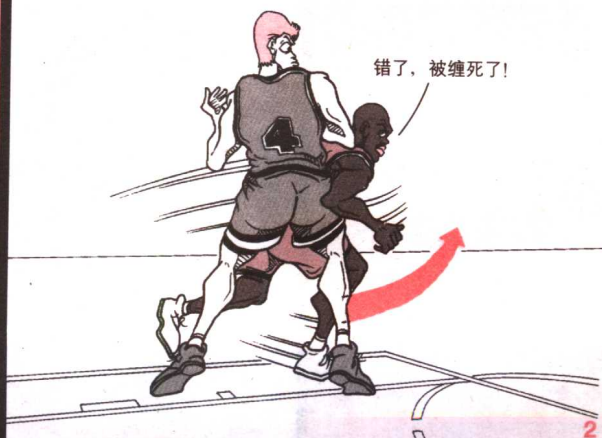
毒蛇缠鹰

第52招

★巴克利突将身体压低，向右运球，右脚最好能如〈图一〉跨过防守者的防线。

★防守者很机灵，右脚立刻也跟着右移，没被跨过。

★可身体却被巴克利从腰部钻进腋下，臀部被巴克利的右肘卡住了



美国篮球巨星100招【下册】5

Charles Barkley

使用时机

禁区一堆人，你却硬要

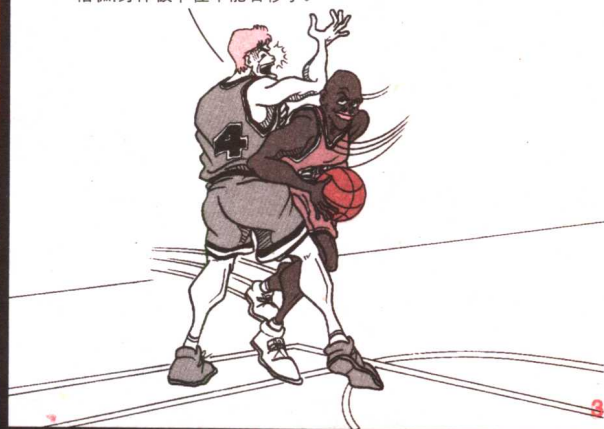
强攻篮下时

难度

初学级	
班队级	
校队级	
国手级	★
乔丹级	

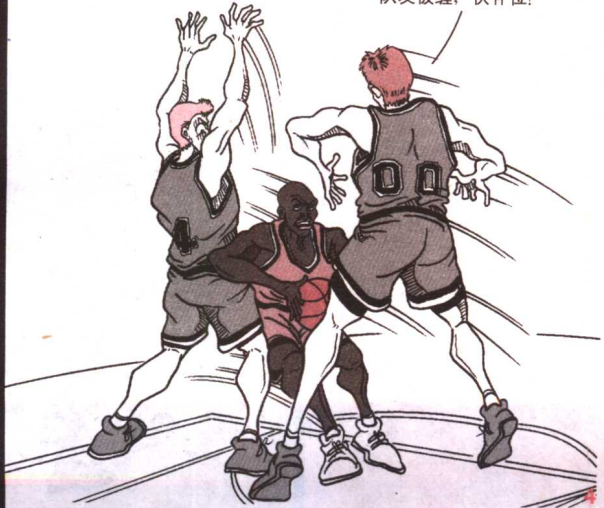
★右肘卡人，右脚继续跳进，越过防线。

糟糕！身体被卡住不能右移了。



★双手空中收球，双脚着地。此时老酋长路见不平，赶快左移补位。

队友被缠，快补位！



使用时机

禁区一堆人，你却硬要

强攻篮下时

难度	初学级	
	班队级	
	校队级	
	国手级	★
	乔丹级	

★但巴克利在篮坛上可不是混假的，管他什么“长”的，照样在他面前耀武扬威跳投。

★酋长至少高半个头。

★硬干？行吗？

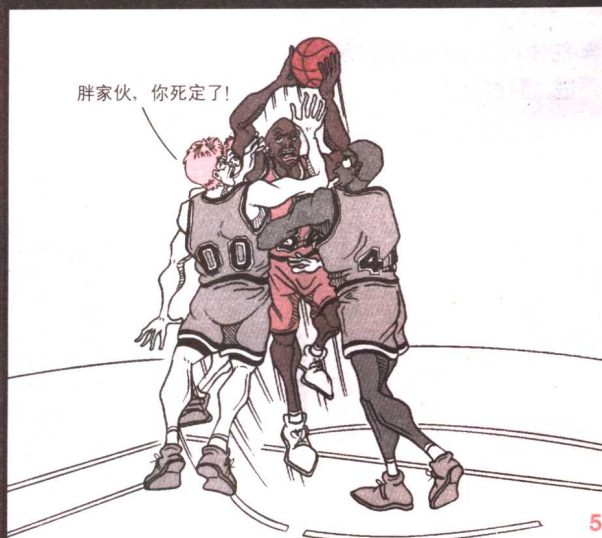
★是不能硬干，巴克利在空中把球拉下，从左端上篮得分。

☆巴克利曾在篮坛中放话说：“如果以身高一寸一寸来算，本人绝对是这个星球上篮下威力最大的人。”

☆无人异议！

☆谁说没有，还有乔丹？

☆抱歉，他不属于我们这个星球！



5



6

第 53 招



【光头恶汉】

巴克利

Charles Barkley

欲进故退

★跟上回一样的位置，一样的防守者。

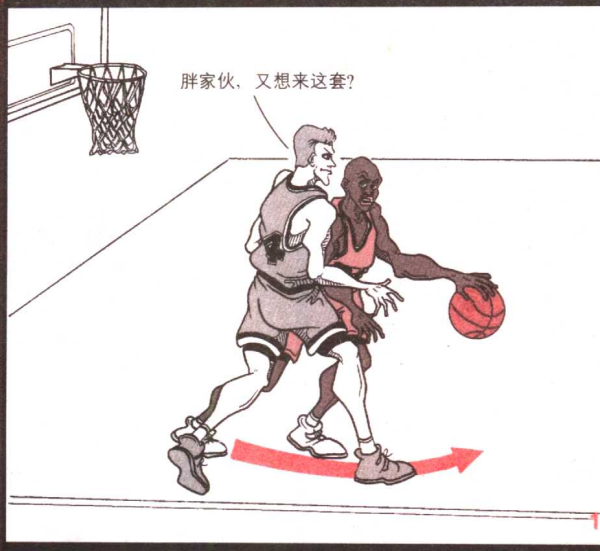
★却是不一样的月光。

★巴克利一样左手运球，右脚却跨过防守者的右脚防线。

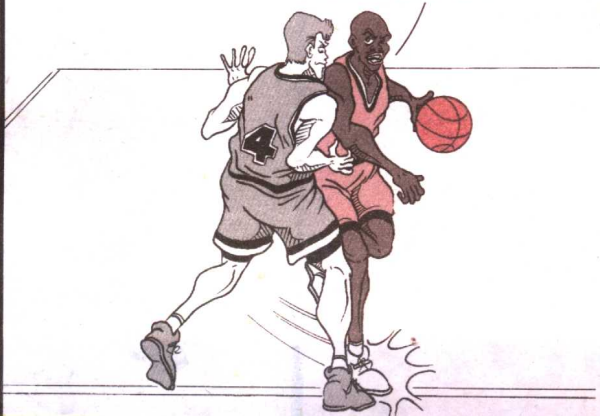
★所谓经一事，长一智。

防守者早有警觉，右脚向右一跨，右肘紧靠身体，不让什么“毒蛇缠鹰”的鬼招式再度缠身。

胖家伙，又想来这套？



没关系？那就换一套吧！



Charles Barkley

2

使用时机

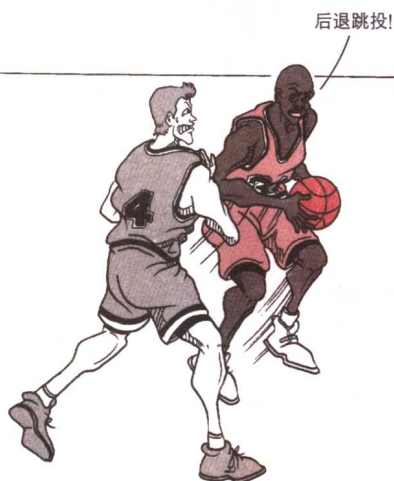
在禁区右侧外边时

难度	初学级	
	班队级	★
	校队级	
	国手级	
	乔丹级	

★巴克利一看招式已被识破，立刻临阵换招。左脚往后退，双手同时拿球，但注意将重心放在双脚上。

★向后佯跳投时，右脚并不跟着后退与左脚并拢。

★为什么？



3

咦!怕了?想向后跳投?



4

使用时机

在禁区右侧外边时

难度	初	学	级	
	班	队	级	★
	校	队	级	
	国	手	级	
	乔	丹	级	

★因为如此，当防守者向前跳起阻攻时，坚持留守在前头的右脚好处就多多啦！

★弯腰并紧靠被晃起的防守者身体，以留在前面的右脚为轴，左脚向前跨进。

★如此跳投，纵使因重心被防守者撞到不稳，球没进，也得罚球。

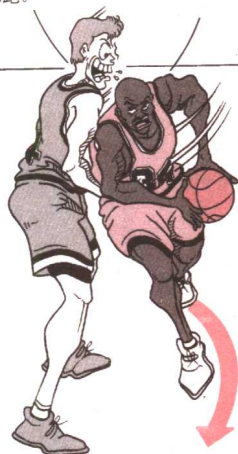
★球万一进了……

★嘿嘿！还加罚一球。

☆巴克利打球是什么样的人物都吃，就是不吃亏！

我就向前阻攻！看你往哪儿跑。

抱歉！我哪里都不跑，只往里钻！



5



这生意稳赚不赔啦！

6

Charles Barkley

第54招



【光头恶汉】

巴克利

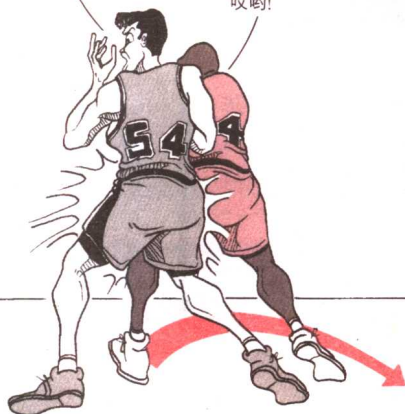
Charles Barkley

鲤鱼翻肚

★巴克利是有用他可爱的肥臀顶人的癖好，但千万不要用脚回顶他的臀部，因为如此右脚势必站在巴克利的双脚间，他接球后，立刻可轻易翻身过人。

嘿嘿！正中下怀。

哎哟！



1

★这下子，巴克利转过臀部，右肩先过，右肘再卡人，以右脚为轴，左脚翻身而过运球！

鲤鱼翻肚！



2