

<<中锋绝技>>

图书基本信息

书名：<<中锋绝技>>

13位ISBN编号：9787811006995

10位ISBN编号：7811006995

出版时间：2008-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张伟健，陈忠海，

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中锋绝技>>

### 内容概要

本书讲述了中锋是篮球场上最为醒目的一个位置。

在20世纪80年代之前，中锋往往是衡量一支球队实力的重要标准。

伟大中锋的名字常常与冠军联系在一起，一支拥有优秀中锋的球队不一定能夺冠，但在一个冠军队伍里必然有一个超级巨人。

<<中锋绝技>>

作者简介

张伟健，广州体育学院体育教育训练学专业导师，体育教育训练学专业副教授。

## &lt;&lt;中锋绝技&gt;&gt;

## 书籍目录

现代中锋七大要素 “世纪霸王”奥尼尔第1招 肩上传球第2招 晴天霹雳第3招 夺命半勾第4招 跨步抢位第5招 野牛摆尾第6招 甘当绿叶第7招 假戏真唱“移动长城”姚明第8招 东张西望第9招 鹞子翻身第10招 蛟龙出海第11招 乾坤挪移第12招 金蝉脱壳第13招 回头望月第14招 左右逢源第15招 旁敲侧击第16招 请君入瓮第17招 姚式半勾第18招 姚式火锅“怒目金刚”本·华莱士第19招 近身肉搏第20招 寸土必争第21招 怒扣金钟第22招 大巧若拙第23招 当头棒喝第24招 篮板魔兽“木讷石佛”邓肯第25招 一笑勾魂第26招 转身跳投第27招 后仰跳投第28招 插步挤投第29招 反手上篮“铁血硬汉”莫宁第30招 泰山压顶第31招 篮下卡拉第32招 掩护策应“BIG Z”伊尔戈斯卡斯第33招 卡位挡人第34招 绝地反击第35招 发动快攻“白熊”布拉德·米勒第36招 抽刀断水第37招 空空妙手第38招 致命三分第39招 定位掩护“小霸王”斯塔德迈尔第40招 直捣黄龙第41招 旋风风暴“禁区煞神”德怀特·霍华德第42招 冲抢篮板

## &lt;&lt;中锋绝技&gt;&gt;

## 章节摘录

中锋是因其其在篮下腹心地区活动而得名。

根据中锋站位不同，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球队水平高低的重要标志之一。

对于篮下的中锋队员来说，必须做到以下7点：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。

插图：

## <<中锋绝技>>

### 媒体关注与评论

任何一支成功的篮球队可以没有能飞的人，可以没有花哨的运球和传球，可以没有百步穿杨的射手，但一定要有一个称职的内线中锋。

——约翰·伍登

## <<中锋绝技>>

### 编辑推荐

《NBA顶尖高手技术精解:中锋绝技》收录了九位NBA超级中锋，介绍了他们42招中锋绝技，供读者阅读参考。

<<中锋绝技>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>