



勇士战胜步行者,开季23连胜,砍下29分的库里被称为“全新种类”的球员

昨天 的NBA赛场,勇士客场131:123战胜步行者,取得开局23胜0负的骄人战绩。勇士当家球星库里出场35分钟,轻松砍下29分,无论是名宿杰里·韦斯特,还是NBA史上最伟大控卫之一的纳什,他们在形容库里时都称他是一个“全新种类”的球员。

不可否认,库里的恐怖之处在于他能从任何地方投篮命中,过去15场比赛,库里场均砍下31.7分,场均命中5.2个三分球,三分球命中率是47%。此外,库里本赛季在距篮筐28尺及以外的距离,命中率高达75%(20投15中)。

那么,库里的“变态准”到底是怎么练成的?

综合

大数据透视“变态准”

0.3秒的快速出手,三分球的入网角度在46度
他是投篮的极简主义者

NBA历史上,很多三分射手的投篮方式都是跳至最高点然后出手,这样的投篮具备更好的视野也更不容易被盖。和这样的投篮方式不同,库里的投篮更具连贯性和一体性,他是投篮的极简主义者,不需跳离地面多高,0.3秒的快速出手(比一般NBA球员快0.1秒),更有效地保持了投篮的准确性和稳定性。据数据分析,库里三分弧度的最高点比联盟的三分弧度最高点平均值高出约15厘米,而他的三分球入网角度在46度,几乎等同于45度最佳理论“入射角”。

我们从小就被教导,投篮时双脚脚尖冲向篮筐,与肩同宽。然而仔细观察库里的投篮你会发现一个秘密。投篮时,库里的双脚并非指向篮筐,而是向左偏离10度左右。这样的好处是保证出手前肘部不用外张,而让投篮侧的肩、肘和胯处在一个纵向平面。而当库里做运球急停跳投时,他的双脚脚尖是指向篮筐的,但在起跳后,他的身体还是会在空中有个轻微的向左转身,以保证肩、肘和胯依然处在同一个纵向平面。



“库里式投篮”示意图

► 这几个节点不容忽视

1 下点

首先是“the Dip”(下点)。接到球后,库里会顺势将球下点移至腰部位置,然后再将球拉起至头部投射出去,用这样的方式以保持投篮的节奏感和动力。需要指出的是,当库里在运球过程中急停跳投时,球的位置已经低至腰部,那么就不需要“Dip”(点)的过程了。

2 手型

第二是手型。出手前,球在上升过程中,库里的投篮手是扶在球的侧面,而在出手伸展手臂的过程中,库里的手掌心慢慢转向了篮筐。球在离开手时是从手掌移向手指的过程,此时库里会下压手腕将球“抖”出,而手腕始终是处于放松状态的,皮球最后离开的是库里的中指。

3 跟随动作

第三是跟随动作。在球出手之后,库里的投篮手臂保持充分伸展,手肘的水平位置刚好位于头部上方,投篮手的手指在将球“抖”出去后继续向下压,最终基本与地面垂直。在库里的手腕开始下压球将出手时,库里的辅助手(左手)开始离开皮球,在跟随动作中,其左手手指也是指向投篮方向的。

► 揭秘

- 绑上滑轮组负重投篮
- 夏训时每天投中500球
- 罚球要求空心命中
- 边运球边接网球练协调

“变态准”是这样练成的

之前,库里训练三分球的一段视频在网络流传甚广,NBA联盟惊叹之余,也惊呆了无数球迷。他竟然在三分训练中100投94中,其中连续命中了77记三分。

不像一般的球员,库里训练中只计算自己投进和投丢球的数量,他把罚球放在其他训练的间隙,要求自己在精疲力竭的情况下仍要精准命中,而且他对罚球命中的要求几乎是极端的,必须是不碰篮筐的空心进球才算。美国媒体曾报道有篮球培训机构的工作人员亲眼看过库里投篮训练,“夏天(休赛期)时每天投中500个球,赛季期间每天会投中200至350个球。”

值得一提的是,三分线的训练库里会给自己绑上滑轮组等设备,要求自己在负重后仍能在三分线标准做出各种投篮动作,并将球送进篮筐。这些负重被卸下后,库里还要进行稳定性训练,这时,训练师会站在一旁,在库里投篮时用垫子击打他的手臂,阻碍他完成动作。NBA历史上三分球命中率排名第一的科尔目前是库里的教练,科尔坚信,库里投篮最关键的部分还在于大脑与身体其他部位的交互反应,尤其是库里的手与眼睛的协调。库里的训练师佩恩透露,库里在休赛期会一边在背后运球,一边用手去接网球避免网球落地,以此训练协调能力。

皇马8:0马尔默 大四喜! C罗一战创多项纪录

本赛季状态起伏不定的C罗终于在赛场上春风得意!在昨晚欧冠小组赛第6轮皇马8:0战胜瑞典球队马尔默的比赛中,葡萄牙人一人攻入四球,再次刷新多项纪录。

这是皇马7号在欧冠赛场上首次上演“大四喜”,也是其职业生涯中第6次在正式比赛中单场打入4球以上。在此之前,皇马俱乐部历史上仅有迪斯蒂法诺和普斯卡什两名球员曾取得过欧冠赛事单场四球的成绩。

4个进球也让C罗本赛季在欧冠小组赛阶段的人球数上升到11球,创造该赛事改制以来小组赛阶段的进球新纪录。与此同时,他的欧冠个人总进球数达到88球,已远远甩开了梅西,在该赛事历史总射手榜上一骑绝尘。

心情大好的C罗在比赛后再度否认了自己可能离开皇马的传言,他称离队的说法仅仅是人们的猜测:“我感觉不错,在这里很快乐。我还有两年的合同,我会留在这里。”而皇马主帅贝尼特斯则肯定:“他对于我们来说至关重要。看着他在球场上战斗并寻找更多的进球,对于我们所有人来说都是一种激励。”

据新华社

► 画说体坛



昨晨,曼联客场2:3不敌沃尔夫斯堡,小组赛惨遭淘汰,主帅范加尔赛后非常沮丧。

阿里巴巴获八年冠名权 世俱杯会来中国吗?

昨天,中国电商阿里巴巴与国际足联在东京举行记者发布会,宣布阿里巴巴与上海汽车集团联合打造的互联网汽车品牌“阿里巴巴E-Auto”取得2015年至2022年国际足联俱乐部世界杯的冠名权。这是中国企业首次冠名这项赛事。

对于中国球迷期盼的“将世俱杯搬到中国比赛”,据知情人士透露,阿里巴巴方面正在努力,不过,世俱杯举办地最终还是要由国际足联投票确定。

世俱杯的前身是始于1980年丰田杯洲际足球赛,2005年改制成世俱杯,参赛球队由欧洲、南美洲的俱乐部冠军扩大至各大洲冠军加上一支东道主国家的联赛冠军,比赛的冠名赞助商仍然是丰田。

据新华社

Q 简讯

昨天,亚足联在其官方网站上公布了最新一期的亚洲俱乐部排名。本次排名是基于以亚足联各俱乐部过去4个赛季洲际比赛成绩而计算的,本赛季亚冠冠军广州恒大排名第一,沙特球队阿尔希拉尔以116分排名第2,另一支沙特球队吉达阿赫利以91分排名第3,在其他中国球队中,排名最高的是北京国安,他们排名亚洲第14位。

► “变态准”库里的手型与众不同

