

街头篮球



运动教程

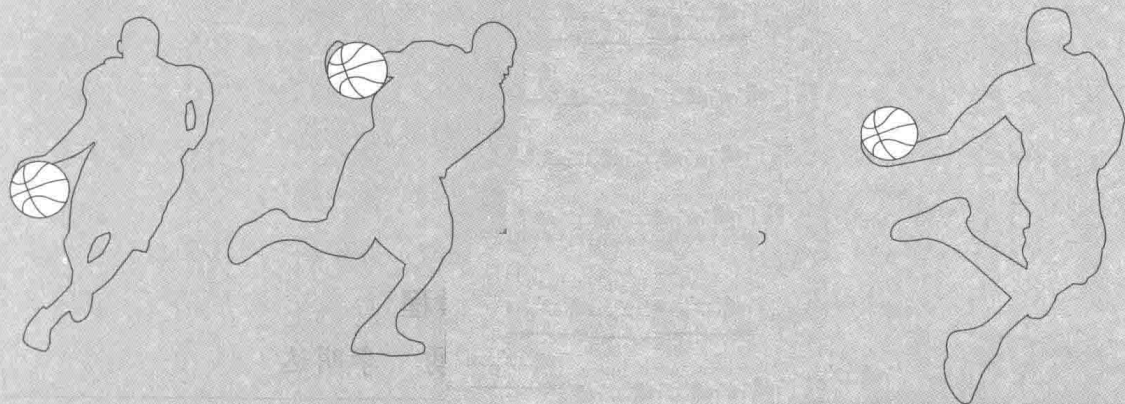
◎王小安 罗 勇 李明达 / 主编



电子科技大学出版社

非外借

街头篮球运动教程



◎ 王小安 罗 勇 李明达

主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

街头篮球运动教程 / 王小安, 罗勇, 李明达主编. —
成都: 电子科技大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5647-4172-3

I . ①街… II . ①王… ②罗… ③李… III . ①篮球运
动 - 高等学校 - 教材 IV . ① G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 012609 号

街头篮球运动教程

主 编: 王小安 罗 勇 李明达

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 李述娜

责任编辑: 李述娜

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京市通县华龙印刷厂

成品尺寸: 185mm × 260mm 印张 14.5 字数 316 千字

版 次: 2017 年 3 月第一版

印 次: 2017 年 3 月第一次印刷

书 号: 978-7-5647-4172-3

定 价: 38.00 元

■版权所有 侵权必究■

◆本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495

◆本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换

图 例 说 明

篮 球:	●
队 员 或 学 生:	○
6 号 进 攻 队 员:	⑥
6 号 防 守 队 员:	△
教 练 员 或 教 师:	V
跑 动 路 线:	————→
传 球 路 线:	- - - - ->
运 球 路 线:	~~~~~>
投 篮:	====>
掩 护:	————┐
夹 击:	^ ^
障 碍 物:	⊙

前言



近年来,街头篮球运动在全球正以一种全新的休闲运动形式蓬勃发展,以其独特的风格与魅力吸引着亿万青少年。特别是三对三街头篮球在我国更是得到广大群众的热爱,参与人群众多,已成为我国群众体育及运动休闲文化的重要内容之一。为满足广大篮球爱好者的需求,针对高校体育专业本科选修课教学的需要,我们编写了《街头篮球运动教程》一书作为成都体育学院篮球选修课教学用书,同时也可作为广大篮球爱好者参与三人篮球比赛活动球队组织与训练的指导参考书。

《街头篮球运动教程》一书力求从运动实践的需要出发,科学地反映该学科教学内容的深度和广度,在其内容结构上突出了教学训练的特点,并兼顾了基层三人篮球业余训练的实际需要,在重视理论知识传授的同时,注重满足对运动技能的培养和社会需求的需要。本书对街头篮球的起源、运动特征、价值进行了阐述,重点对三人篮球的攻守技战术特点、主要技战术方法与实战技巧、球队的组织与竞赛编排以及国际篮联颁布的三人篮球竞赛规则等进行了介绍;并针对基层开展三人篮球训练工作的需求介绍了各种技战术训练方法,最后对花式篮球的开展、价值、特点与基础内容和练习方法做了介绍,突出了本书的时代感和实用性特色。

本书是由成都体育学院教材委员会组织编写,主编:王小安、罗勇、李明达;副主编:万宏、王真;编委成员:柴咏梅、袁荣莉、王兴宇、郑军、乐维川、晏阳天、魏勇等。成都体育学院新闻系彭涿老师负责全书图片的拍摄工作,成都体育学院篮球专项学生刘星、杨鑫、杨典、张泉雄、黄平平、李江等同学参与了技术图片的摄像,李治、柴贵、石乾、索冲冲、郭强等同学负责全书的图例绘制;王小安负责对本书进行串编和统稿;最后由王小安、罗勇、李明达等人负责定稿。

由于我们的水平有限,时间匆忙,本书难免存在许多不足,恳请广大读者给予批评指正。

《街头篮球运动教程》编写组

2016年12月30日于成都

目录



第一章 街头篮球运动概述 / 001

第一节 街头篮球的起源与发展 / 002

一、街头篮球的起源 / 002

二、街头篮球的发展 / 002

三、街头篮球在我国的开展 / 004

第二节 街头篮球的价值与功能 / 005

一、街头篮球的价值 / 005

二、街头篮球的功能 / 006

第三节 街头篮球的运动特征 / 007

一、参与条件宽松 / 007

二、比赛结果淡化 / 007

三、充分展示个性 / 007

四、表现形式多样 / 008

五、运动内涵独特 / 008

第二章 三对三街头篮球 / 009

第一节 演变与发展 / 010

一、三人篮球概述 / 010

二、三人篮球的基本特征 / 013

三、三人篮球的技战术特点 / 014

第二节 个人攻防技术 / 018

一、攻防基本技术 / 018

二、个人攻防的实战技巧 / 047

三、个人攻守技术的教学与训练 / 077

第三节 集体攻防战术 / 133

一、三人篮球的分工与落位 / 133

二、攻防战术的配合方法 / 139

三、战术运用的实战技巧 / 147

四、攻守战术的教学与训练 / 154

第四节 球队的组织与指导 / 165

一、三人篮球队的组织 / 165

二、三人篮球赛的指导 / 169

三、三人篮球的竞赛编排 / 172

四、三人篮球的竞赛规则 / 177

第三章 花式篮球 / 183

第一节 花式篮球简介 / 184

一、花式篮球在我国的开展 / 184

二、花式篮球的价值及作用 / 185

三、花式篮球的特点 / 186

第二节 花式篮球的基础与招式 / 187

一、花式篮球的基础 / 187

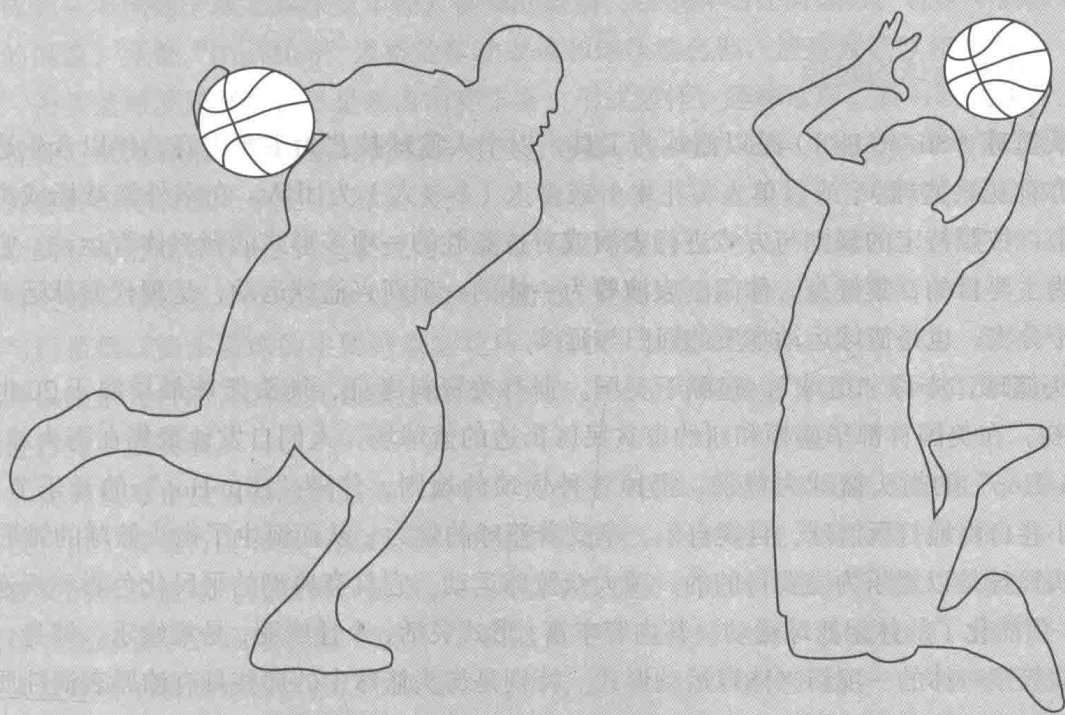
二、花式篮球的分类 / 207

三、花式篮球的基本招式 / 208

参考文献 / 224

第一章

街头篮球运动概述



内/容/提/要

本章扼要地介绍了街头篮球的起源与发展概况；阐述了街头篮球的价值与功能，对街头篮球的开展现状与运动特征进行了介绍；指出了街头篮球在我国的发展前景。

第一节 街头篮球的起源与发展

一、街头篮球的起源

街头篮球（Street-Ball）是以篮球为工具，以个人篮球技艺为主要内容，伴以音乐进行表演（亦称花式篮球）；或以单人（斗牛）或多人（2~3人）为团队，在室外篮球场或类似的场地上，按照特定的规则与方式进行表演或对抗竞胜的一项多形式的新兴体育运动。它是以娱乐为主要目的，集健身、休闲、表演等为一体的一项新兴篮球运动，是现代篮球运动发展的一个分支，也是篮球运动本质的回归与延续。

街头篮球，亦称“街球”，起源于美国。据有关资料考证，街头篮球最早源于20世纪20年代初，在美国首都华盛顿和纽约市贫民区街边的篮球场，人们自发地聚集在街头球场，以“Hip-Hop”的街头篮球为背景，扔掉各种烦琐的规则，伴随“Hip-Hop”的音乐节奏，在大街小巷自由地打玩篮球，自娱自乐，享受着篮球的魅力；从而诞生了街头篮球的雏形。

街头篮球是以娱乐为主要目的的一项大众篮球运动。它具有典型的平民化色彩和叛逆精神，是一项简化了的休闲篮球运动。其内容丰富，形式灵活，个性鲜明，是集娱乐、健身、休闲、表演等于一体的一项新兴体育运动形式。特别是街头篮球中的那些具有浓厚表演性质的活动，将原有的篮球基本技术和战术进行了艺术化的再创造，大大丰富和增强了街头篮球的观赏性和感召力。

二、街头篮球的发展

街头篮球既是当代篮球运动的一种新兴形式，同时也是“Hip-Hop”文化的一个分支。

街头篮球拥有传统主流篮球的基本元素,与传统主流篮球有着密切的渊源联系,但街头篮球与传统主流篮球依然存在着相当的差异,街头篮球的组织形式与休闲、娱乐特征是街头篮球与传统篮球相区别的主要因素。美国“哈林”篮球队在世界各地的巡回表演,将街头篮球文化带到了全世界,让世界各地的人们认识了这项运动的精彩与魅力。“哈林”是美国纽约一个地区的名字,早期大多数顶尖的街头篮球选手都出自该地区,并成为 NBA 的球员。故今日的“哈林”在美国已被视为街头篮球的代名词。“哈林”拥有多支篮球队,最为突出的是“哈林环球旅行者”和“哈林巫师”篮球队。“哈林巫师”篮球队诞生于 1962 年,由体育事业家豪伊·戴维斯先生创立。“哈林巫师”篮球队每年都在全球巡演,他们的足迹遍布世界各地。“哈林”篮球队创新和推广了街头篮球,他们将杂耍般的运球,充满想象力的传球和扣篮,与“Hip-Hop”音乐及诙谐幽默的舞台表演完美地融合在一起,所到之处无不掀起一阵街球狂潮。他们用出神入化的表演,诠释着街头篮球运动的内涵,将街球文化演绎得淋漓尽致,告诉人们,篮球还可以这样打。当今,“哈林”篮球队已将街头篮球表演不断地推陈出新,表演内容也根据不同的地域而改变,每次都会给球迷耳目一新的感觉。

如今,街头篮球以其特有的文化魅力深入到世界的每个角落,受到世界各国人民的喜爱,已成为一项风靡全球尤其深受年轻人喜爱的运动,在世界的任何地方,青少年们模仿他们心中的偶像,穿着“Hip-Hop”风格的运动衣裤和球星签名鞋,追逐着篮球和梦想。

街头篮球发展至今,已呈现出内容丰富、形式多样、趣味浓厚,具有现代体育文化的时代特征。从内容来看,包括有街头三对三篮球赛、一对一斗牛、花式篮球表演、街球音乐,以及各种玩球表演(杂耍)、扣篮大赛、三分球比赛、转盘投篮、吊带空中灌篮和各种球迷观众的互动游戏等等;形式上表现为,既有人数均等的一对一、二对二、三对三的对抗表演,也有人数不等的多对少或是少对多的对抗游戏;竞赛规则或是表演方式简单明了、易于操作、参与门槛低。街头篮球的主要特点是花巧、自由、流畅和奔放,突出个性,玩乐大于约束;既是以娱乐为目的,因其具有独特的风格特点,又是可根据参与者的实际情况制定相应的规则进行竞斗或表演。

街头篮球在世界各地的兴起,其中“三对三”街头篮球斗牛比赛(亦称三人篮球)功不可没,由于其流行度和参与度最高、社会影响最大,因而被视为街头篮球的核心,也被看作为狭义的街头篮球的代名词。随着,三人篮球在世界各地的传播与开展,街头篮球中的花式篮球、街球音乐、玩球表演(杂耍)、扣篮大赛、三分球比赛、转盘投篮、吊带空中灌篮在三人篮球赛的赛场也得以推广和展示。特别是 20 世纪 70 年代开始,三人篮球在欧洲等地得以开展,推动了街头篮球在世界各国的流行。1992 年首届世界三对三篮球锦标赛在德国法兰克福举办,它给全世界街球爱好者提供了一个展示才华、相互交流的平台。标志着街头篮球登上世界体育运动的大舞台。近年来,为了使三人篮球在全世界范围内的广泛开展及交流,国际篮联制定并公布了三人篮球竞赛规则,不少国家与地区为了推动本国、本地区三人篮球赛的开展,也纷纷根据当地实际制定了相应的规则,极大地促进了三人篮球运动的传播与发

展,从而推进了街头篮球在世界各地的蓬勃兴起。

1992年奥运会后,在法国越来越多的篮球爱好者参与到街头篮球。在巴黎,由于街头篮球的爱好者的激增,政府斥资急建了几十块公共篮球场以解燃眉之急。1997年NBA休战期间,国王队得分后卫泰厄斯·埃得尼旅访到欧洲,在德国汉堡参加了正在当地举办的街头篮球表演赛,被评为当天的街头霸王。在亚洲,菲律宾、马来西亚、新加坡、日本等国家和我国台湾、香港地区街头篮球开展较早,也分别都有各自的专门赛事并举办了国际比赛。1993年1月我国香港维多利亚公园就首次成功举办了“REEBOK”三人篮球赛。

三、街头篮球在我国地开展

街头篮球在我国内地开展得较晚,20世纪90年代初才传入我国内地。街头篮球在我国内地的开展,更多的是以三人街头篮球的形式得以传播与发展的,也有部分青少年自发地通过电视、网络和其他渠道学习和组织开展了多种形式的街头篮球活动,如花式篮球、斗牛、街头扣篮表演等等,从而丰富和促进了街头篮球在我国地开展内容与发展势头。

我国内地街头篮球赛开展最早的城市是广州。街头篮球传入我国内地之初,是以三人篮球为主要形式得以传播,并以一些大城市的媒介、企业、公司等为商业目的进行宣传的手段,有着明显的商业气息,但也仅在广州、北京、上海、南京等几个城市得以开展,多以三人篮球比赛为主,参与者多为青少年学生,组队方法多以初中组、高中组、大学组划分组别。

近年来,三人篮球赛作为街球的一种比赛形式以不同的方式和规模已在我国接连举办,得到了政府体育主管部门的大力支持和商家、商家的积极参与,促进了我国街头篮球运动如雨后春笋蓬勃发展,参与者的人数逐年增多,开展区域已波及全国各地,爱好人群已涉及青少年男、女和成年人群各个层次的人们的积极参与。在北京、上海、广州、成都以及其他省会城市及县市等地,每年都举行多批次、多层次和各种规模的三对三街头篮球赛,或“一对一斗牛”表演和各种形式的扣篮表演与三分球比赛。这些比赛和表演多以各大知名运动品牌或是各级官方政府冠名举办。如NIKE、ADIDAS、REEBOK这些世界知名品牌还经常派出自己名下的NBA巨星前来助阵,比如科比、卡特,还有美国街球高手MIKE MILLER、JAMISON都曾到中国来推广街头篮球运动。

街头篮球在我国虽起步较晚,但发展迅速。如今,街头篮球作为都市时尚运动的代名词而深受青少年群体的宠爱。据相关调查和文献资料表明,目前街头篮球已是我国社会上最流行的大众健身项目之一。街头篮球开展较早的广州、北京、上海、香港等大城市中,其中三人街头篮球具有最广泛的群众基础,地方政府相关部门也较重视开展这一项运动,把它作为实现全民健身计划的一个重要内容。

街头篮球作为现代篮球运动的一种延伸,已成为篮球文化的内容之一。由于,街头篮球注重自我发挥、张扬个性和观赏性强等运动特征,吸引了广大青少年成为喜爱街头篮球的最大人群,它的存在和发展已对我国青少年篮球运动和校园篮球的发展产生了积极的影响。在

学校,街头篮球开展尤为广泛,已成为大、中学校学生的健身项目之一。在我国各级校园里都有着大批街头篮球爱好者,许多高校体育教学已把三人街头篮球作为教学的主要内容,以丰富学生的文化体育生活。在学校课余时间,篮球场上不时可见学生自发组织的街头篮球比赛和表演,而学校文艺演出舞台上也经常见到街头篮球的表演。事实证明,街头篮球在我国的发展不仅推动了我国校园篮球文化的发展,也促进了我国校园文化的繁荣和青少年篮球运动的发展。

第二节 街头篮球的价值与功能

一、街头篮球的价值

(一) 独具魅力的文化价值

街头篮球是一种独具魅力的休闲体育文化,它是街头文化的一个组成部分,是在特定历史条件下自然融合而成的大众篮球运动与“Hip-hop”音乐的有机结合。潇洒和张扬是其主要的表现形式,创意和夸张是其独有的风格,自娱自乐是街头篮球参与者的主要活动目标。街头篮球的自主参与性与休闲娱乐性是最终将街头篮球与传统篮球有所区分的主要特征。

街头篮球具有极强的可参与性,促使人们发自内心地去尝试,而不仅仅是受生活习惯的影响。街头篮球立足于街头,无论在社区还是校园,都会吸引人们驻足观看,并成为人们茶余饭后津津乐道的话题,成为人们休闲文化生活的内容之一。如今街头篮球已作为一种新兴的体育运动项目,已逐步被各国人们和更多的青少年所接纳,并享受着街头篮球带给他们的休闲体育文化生活情趣。

(二) 大众适宜的锻炼价值

街头篮球具有大众适宜的健康价值。篮球运动有着广泛的群众基础,深受广大人民群众所喜爱。固然,当今现代篮球运动的竞技性和比赛形式一直受到着人们的关注和欣赏。但是,人们对现代篮球的理解和接触更多限于观看篮球比赛。现代社会需要的是更多的个体参加体育活动。时代的发展对人们生活质量的追求越来越高,对人们身体健康的要求也越来越高,随着人们生活水平的提高、生活节奏的加快、物质保障的丰富,而工作学习压力随之加大,人们就迫切需要一个适合自己的闲暇健身的运动项目。街头篮球由于自身的特点与魅力,作为一项新颖的既娱乐又健身的手段,很容易被人们所接受,符合当代不同人群的生理和心理需要。它可以协调人的精神状态,缓解精神压力,提高生活质量。

从运动负荷考量,街头篮球属于中等强度的运动项目。通过长期的中等强度(相当于有氧运动)的体育锻炼,可以改善人们大脑皮质功能,调节皮质和内脏的联系,改善各系统器官的协调性,肺活量明显增加,改善肺的功能,从而增强身体健康,提高身体素质。

（三）人际交往的社会价值

街头篮球独有的运动特性，促使越来越多的人参与其中。当前，街头篮球作为健身、娱乐、会友、提高生活质量、丰富生活内容的手段已经被越来越多的人群所接受，他们从街头篮球活动中获得了快乐体验，这种快乐体验又能持续地反作用于他们本身，强化他们对体育运动的热爱和参与需求。

街头篮球的参与不仅能满足活动者的个人表现欲望，可以舒缓压力、宣泄情感、展现自我，还可以作为一种人们的交际手段来缩短人与人之间的距离，增进人们相互交往了解，更加适应现代社会和人际环境。

街头篮球它不受篮球水平高低的限制，活动周期易于掌握，运动量适宜，适合不同年龄、不同训练程度的人们所接受。在参与过程中，人们消除了年龄、地位、职业等的阻隔，易于产生了同层交流的效应。街头篮球对场地设施的随意性和内容的多样性，充实了人们的生活乐趣，扩展人们的生活空间，满足人们参与体育锻炼的不同需求。对开展全民健身，提高全民身体素质，普及篮球运动，都具有十分重要的社会意义与价值。

二、街头篮球的功能

（一）休闲娱乐功能

街头篮球是一种的休闲体育文化，具有强烈的娱乐性，参与其中、其乐无穷。街头篮球爱好者往往把街头篮球当作自我演绎自我风格、张扬自我个性的独特方式。他们可以穿着各式各样的休闲服装，可以伴随音乐节拍做出各种另类、张扬的街球动作，尽情表现。作为一种休闲体育文化，街头篮球非常符合青少年的生理、心理的需求，深受青少年的喜爱，因此，很快在青少年中得以兴起、发展。

（二）消费时尚功能

独特的服饰和前卫的造型是街头篮球的一大特色，通过劲爆的音乐、伴随娴熟的球技吸引着广大青少年及篮球爱好者，并以此带动了人们对街头篮球运动商品文化的了解和革新，使街头篮球运动商品不仅在街头篮球爱好者中流行，同时也在其他的人群中得以认可。

街头篮球运动注重审美、新潮以及个性化转变，在很大程度上改变着人们的消费观念，使参与者的消费需求向更高的层次发展。在球场上，不光是技艺的展示，同时酷炫的装备也成为一条亮丽的风景线。这有力地推动了人们的消费热潮。因此，街头篮球在我国从一开始，就受到各大商家的青睐与关注，并积极地参与其中，他们不仅从事街头篮球运动的商业推广活动，而且还经营着街头篮球商品的开发与销售。各种街头篮球的服装、鞋帽、运动器材等商品纷纷亮相，这种消费群体潜在的商业价值正在被逐步挖掘，为企业的经济发展提供了无限的商机。

（三）健体强身功能

街头篮球运动是一项有氧供能与无氧供能相结合的体育项目，它的特点是活动时间适宜、运动强度适中，能有效提高参与者的各项身体素质，对人体的心肺功能、耐力水平都有

很大的促进作用。街头篮球运动集情趣、运动、娱乐于一体，尤其符合青少年追求新鲜事物以及时尚的心态而自觉参与其中；适合不同人群进行身体锻炼的需要。通过参与街头篮球活动，可达到强体健身，增强体质、陶冶情操、锻炼意志、修养品行、提高身心健康水平、培养团队精神的目的；同时也丰富了人们的文化体育生活，对促进人们尤其是青少年身心健康的全面发展具有十分积极的意义。

第三节 街头篮球的运动特征

街头篮球运动与传统的主流篮球运动有着千丝万缕的联系，具有传统的主流篮球运动的一般特征外，还具有独特的固有特征。

一、参与条件宽松

与传统的中规中矩的竞技篮球运动相比较，街头篮球对场地要求十分宽松，只要有半个篮球大小的平坦地带，再加上一个篮球架，有几个球友在一起，就可以进行活动，参与门槛低，不在乎个人条件，不计较技术水平，喜欢即可参与其中，活动不分年龄，不限性别，这是许多体育运动项目都无法比拟的。街头篮球丰富多彩的活动内容，运动场景总有一样会吸引你的投入，从而激发更多的青少年及广大群众的参与热情。

二、比赛结果淡化

传统的主流篮球比赛多看重比赛的结果，重视彼此的比分、名次及成绩，不在乎比赛的表演性和观赏性。街头篮球作为一种新颖的体育娱乐手段，它与传统的篮球比赛在最终的价值取向上有着本质的不同，它具有显著的游戏特征，娱乐性、趣味性更浓。街头篮球弱化了对成绩、名次的概念，淡化了最终胜负结果的归属，真正可以吸引人们的精彩表演活动是街头篮球运动的主旋律。比赛过程中的音乐、球员们的“杂耍”表演把“比赛”转化成了游戏，使得参与者有足够的精力专注于游戏中技艺的协调性和灵敏性，在运动过程中更注重发展参与者的创造能力和临场应变能力，使得每个参与者都能够实实在在地表达自己对篮球的热爱，在球场上每个人都可以随心所欲地展现自己的技能，没有任何条条框框的约束，只要能够创造出高难度的动作就会赢得人们的喝彩。对参与者而言，玩得开心、玩得精彩就是街头篮球参与者的追求，享受过程就是参与者的最高境界。

三、充分展示个性

街头篮球是在节奏鲜明的背景音乐伴奏下进行的，有三对三比赛，有展示个人篮球技巧的各种表演、扣篮比赛、球迷互动等各种相关游戏。因此，使参与者极大地满足了竞赛的情

感体验,从而愉悦了身心。在街头篮球场上,每个参与者都可以尽情展示自己的个性,热情、奔放、动感、洒脱、时尚是街头篮球的个性。在球场上,没有各种拘束的规则限制参与者的发挥,没有喋喋不休的场边指导,有的只是激情与灵感的释放参与者穿着各种各样展示个性的衣服鞋袜,配合着“Hip-Hop”音乐,任意发挥能够想象的,创造出更多、更酷、更炫的篮球动作,目空一切地展现自己绝招,让街头篮球爱好者的个性得到充分展示和释放。这就是街头篮球的魅力,每个街球选手都以自己独特的风格和技巧来赢得观众的赞赏和尊重。

四、表现形式多样

街头篮球不受时间和空间的限制,是一项以人为主体的,以熟练地控制篮球为目的的娱乐健身活动。活动内容包括有,街头三对三篮球赛、一对一斗牛、花式篮球表演、街球音乐,以及各种玩球表演(杂耍)、扣篮大赛、三分球比赛、转盘投篮、吊带空中灌篮和各种球迷观众的互动游戏等;活动形式多样化,既有人数均等的一对一、二对二、三对三的对抗表演,也有人数不等的多对少或是少对多的对抗游戏,既可以半场一对一、二对二、三对三、四对四或两男一女或三男一女配对进行比赛,也可以单人单球或单人多球,利用身体各部位完成对篮球的控制进行表演,具有自己独特的运动风格。街头篮球在形式上是通过改变传统竞技篮球的一些常规来达到享受篮球的乐趣,它不追求传统竞技篮球比赛日益激烈的“竞技性”,强调动作的观赏性、技巧性、表演性,更多体现了最初篮球游戏的娱乐性和趣味性,是一种全新的休闲篮球运动。

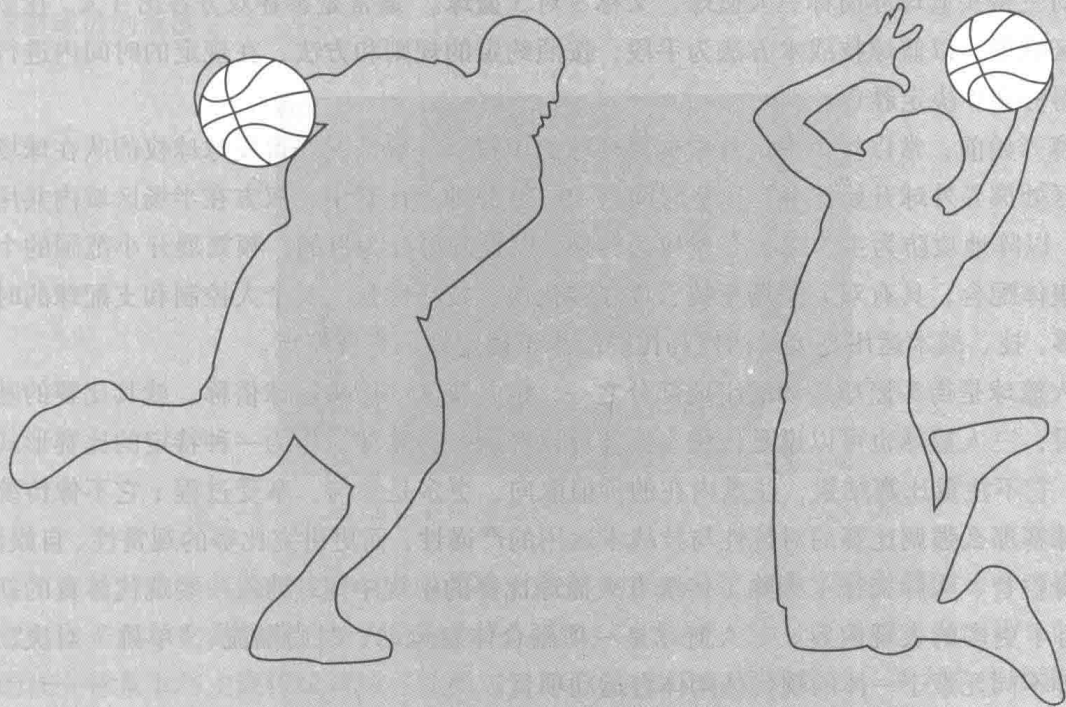
五、运动内涵独特

目前,街头篮球已经发展为一种由斗牛、花式表演、涂鸦、街舞、打碟等多种元素构成的,具有独特运动内涵的休闲体育运动项目。对于街头篮球参与者来说,参与其中结果并不重要,需要的是展现个人的力量与技巧、个性与创造。街头篮球是参与者表达内心情感的一种运动方式,是赛场上的强者、球场上的舞者;那富有动感的艺术和无边无际的个性动作、令人为之疯狂的炫目技巧、激情震撼的摇滚音乐使当今的街头篮球真正成为—种街头炫酷的大众体育文化的完美体现。

思考题:

1. 试述街头篮球的起源及发展状况;
2. 简述街头篮球的基本特征与运动价值;
3. 街头篮球主要包括哪些内容?

三对三街头篮球



第一节 演变与发展

内/容/提/要

本节简述了三对三街头篮球的由来,介绍了当前我国三对三街头篮球的开展状况;对三对三街头篮球的运动特征与技战术特点进行了分析;指出了三对三街头篮球的运动特性与发展前景。

一、三人篮球概述

三对三街头篮球亦简称三人篮球,又称3对3篮球。通常是参赛双方各出3人,在篮球场半场区域里、以篮球技战术方法为手段,按照约定的规则和方法,在规定的时间内进行比赛,以得分多少决定胜负。

比赛开始前,常以投币决定首获掷界外球的球权。一般情况获得发球球权的队在球场中圈半圆区处掷界外球开始比赛,比赛时间为10~20分钟。比赛中,双方在场半区域内共用一个球篮,以阵地攻防为主,以争夺球权为转换,以投篮得分为目的,频繁展开小范围的个人攻防与集体配合,具有双方同场竞技、攻守转化快、技巧性强、其个人控制和支配球的时间相对增多,技、战术运用高度灵活性和比赛结果不确定性的竞赛特点。

三人篮球是街头篮球运动的组成部分之一,也是狭义的街头篮球俗称。就其比赛的基本特征来看,三人篮球也可以说是传统主流篮球比赛的一种延伸。作为一种特定的比赛形式更具活力,它不注重比赛结果,注重内在的价值取向,更多是参与、享受过程;它不像传统的五人篮球赛那么强调比赛的对抗性与技战术运用的严谨性,而更讲究比赛的观赏性、自娱性,追求健身益智、人际交往;剔除了传统五人篮球比赛的中规中矩,纳入一些现代体育的新元素,拥有了更多的表现内容。三人篮球是一项融合体育运动、时尚潮流、“单挑”对决、个性张扬等不同元素于一体的现代休闲体育运动项目。

三人篮球源于美国街头篮球,其运动形式是传统篮球运动训练中运用较多的一种3对3对抗练习手段。三人篮球始于20世纪50年代,是美国青少年经常进行的一种篮球游戏活动。一般设在较繁华的大街上或公园里,在有强烈节奏感爵士乐伴奏下,以3对3的斗牛形式进行半场篮球比赛。其风格独特,不受场地的限制,比赛条件宽松,比赛的游戏性更浓,比赛时间较短、比赛结果的偶然性更大,竞斗更加激烈,使参赛者兴奋性更高,比赛形式喜闻乐