

多嘴鸟藏书系列

争霸篇

街头



运动卡通漫画加专业教练指导，这种组合在国内体育图书当中十分新鲜罕见，青少年朋友们可以通过充满乐趣的阅读，来了解和学习这项时尚的运动。

争霸秘笈

● 唐煜章 著
● 湖南文艺出版社

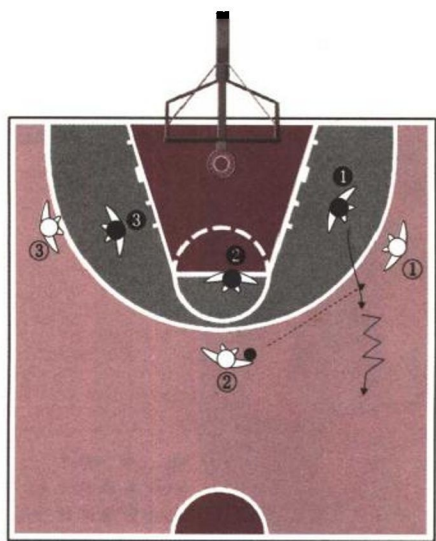
街头篮球争霸秘笈

● 唐煜章 著

● 小鸟 插图

● 湖南文艺出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



街头篮球争霸秘笈

唐煜章 著

责任编辑：唐 明

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

2000 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

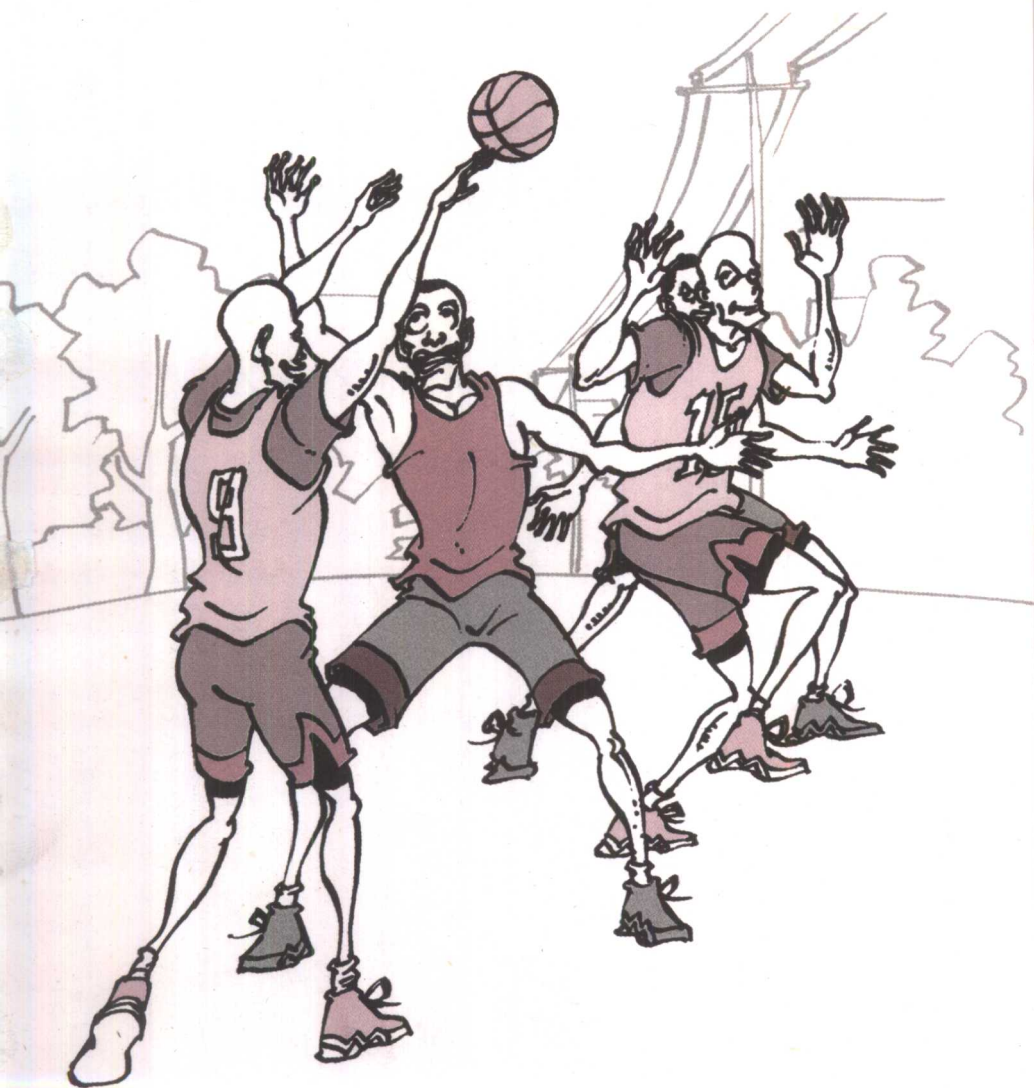
开本：850×1168 1/32 印张：6

印数：1—5,000

ISBN 7-5404-2442-7

J·377 定价：19.50 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



街头三对三篮球赛遍及世界各地，在我国众多的城市更是火列星屯，其势越发广泛、壮大。

街头篮球赛如此引人入胜、痴迷专注，其奥秘在于竞赛设施与形式：场小，人少，时短，便于施展投、切、抢、防、传、运等各项技能、技艺；同时又易于进行掩护、围绕、策应、切分与挡拆等二三人的机动、巧妙配合。广大喜爱街头篮球赛的青少年朋友把练身、练心、练艺和娱心相连在一起，培养自己成为全面发展、有智有能的人才。

为了使我们在街头篮球比赛中达此效果，深谙规律与方法的唐煜章指导经多方考察，认真研究并联系我国青少年的现状与特点，综合了中国篮球协会、“耐克”公司和“阿迪达斯”公司等街头三对三篮球竞赛规则，撰写了《街头篮球争霸秘笈》一书，为喜爱街头篮球运动的青少年朋友们提供了比赛中的各种方法、配合与谋略。使大家于15×14M的广阔空间中掌握在对抗中正确的出招与破招的技术与能力，并不断臻于完善，使比赛中更具有机动性、灵活性、实效性和趣味性。体现出每一个青少年内在的意志、意识和临机处变的思维潜质来！

感谢唐煜章指导所付出的劳动，并为我们提供了街头篮球比赛的知识与经验宝库。

中国篮球协会顾问组成员
北京市篮球协会主席

白金申

序言

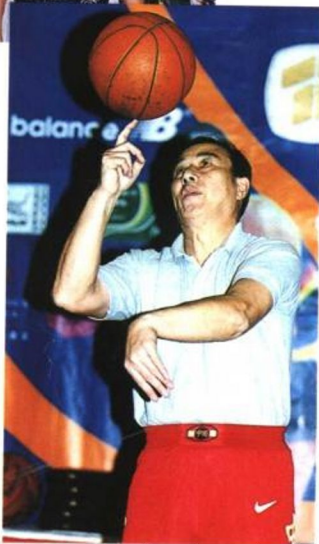


1999年5月,率中国大学生女子篮球队参加第20届世界大学生运动会。

与第十三届世界女篮锦标赛的吉祥物合影。



与我国著名教练员马跃南在国外考察。



1999年,在NBA大使队来华比赛的新发布会上表演球技。

作者简介



唐煜章

年青时曾效力于沈阳部队男篮,退役后入上海体育学院深造,师承李震中先生。后在湖南师范大学体育学院任教,九十年代初,被原国家体委训竞二司篮球处任命执教以下国字号队伍:

1990年~1991年,执教中国特殊体材男子篮球队,任主教练。

1992年~1993年,执教中国青年男子篮球队,主要队员有:李楠、郭仕强、赵仁斌、陈照升等。

1993年~1995年,担任中国驻孟加拉国体育援外专家组组长并执教孟加拉国家男子篮球队。

1995年8月,回国后执教中国青少年男子篮球队,参加“中、日、韩青少年友好运动会”获得男子篮球赛冠军。

1999年5月,任中国大学生男、女篮球队的领队并兼男子篮球队教练,参加了在西班牙举行的“第二十届世界大学生运动会”篮球比赛。

1995年至今,在国家体育总局篮球运动管理中心,多年来一直参与“全国篮球教练员岗位培训”和国家队、中国青年队的冬训教研组工作,并被任命为“全国篮球教练员岗位培训教研组”副组长。





在第20届世界大学生运动会上与中国代表团的领队和教练一起。

参加第20届世界大学生运动会。



与美国专家雷诺·波特 (Leroy M. Porter) 在一起。



与篮管中心主任信兰成、副主任李元伟及著名教练员马跃南、董志权在一起。

1995年执
教孟加拉国家
男子篮球队。



A	序言	
章	街头篮球赛比赛规则	1
1节	中国篮球协会“街头三对三”篮球竞赛规则	2
2节	耐克“街头三对三”篮球比赛规则	5
3节	阿迪达斯“街头三对三”篮球比赛规则	9
B		
章	街头篮球单打独斗篇	13
1节	破绽——单打独斗应注意的问题	14
	(一)进攻中的破绽	14
	(二)防守中的破绽	19
2节	单打独斗	24
	(一)攻略	24
	A 前锋攻略	24
	B 后卫攻略	65
	C 中锋攻略	93
	(二)个人防御指南	128
	A 如何防御前锋、后卫	128
	B 如何防御中锋	160
C		
章	街头篮球赛团队攻防制衡篇	167
1节	破绽——团队攻防配合时存在的问题	168
2节	如何修炼团队攻防配合	169
	(一)根据不同规则,制定不同比赛策略	169
	(二)赛前抓紧研究对手,不打不准备之仗	170
	(三)比赛开局力争先发制人	171
	(四)相持中力求甩开对手	176
	(五)场面上占主动时应不误时机力图扩大战果	180
	(六)失利中力拼争取主动	182
	(七)关键时刻要的是冷静沉着	183



章

街头篮球赛比赛规则

1节 中国篮球协会“街头三对三”篮球竞赛规则



“街头三对三”篮球竞赛规则

2

1. 场地:

标准的半个篮球场(14米×15米),或按半场比例适当缩小(长度减2米,宽度减1米),地面坚实,场地界线外有1.5~2米的安全地带。

距地面3.05米的球篮提供给男女成年及女子高中以上、男子初中(含初中)以上青年组,距地面2.80米的球篮提供给女子初中及男女小学组。

2. 工作人员及其职责

设1~2名裁判员和1名记录员。

裁判员与记录员着装一致,但其颜色、款式应区别于运动员。

裁判员是比赛中惟一的宣判和终决的人员,负责在记录表上签字,兼管计20秒违例。

记录员兼管计时、记分。记录两队累积的分数(包括投篮和罚球的得分)、全队及个人犯规次数以及比赛时间,并按规则要求宣布比赛进行的时间、比分。

3. 除下列特殊规则外,比赛均按照最新国际篮球规则执行。

(1)比赛双方报名为4人,上场队员为3人。

(2)比赛时间:

初赛、复赛不分上、下半时,全场比赛10分钟,组织者可根据参赛队多少修订时间为12或15分钟。比赛进行到5分钟和9分钟时计时员各宣布一次时间。10分钟内双方都不得暂停(遇有球员受伤、裁判员有权暂停比赛1分钟)。

决赛分上、下两个半时,每半时8分钟。上半时之后休息2分钟再进行下半时。

(3)比赛开始,双方以掷硬币的形式选发球权。

(4)比赛开始和投篮命中后,均在发球区(中圈弧线后)掷球入场,算做发球。

(5)每次投篮命中后,由对方发球。所有犯规、违例及界外球均在发球区发球,发球队员必须将球传给队友,不能直接投篮或运球,否则处以违例。

(6)守方队员断球或抢到篮板球后,必须迅速将球运(传)出3分线外,方可组织反攻,否则判违例。

(7)30秒违例的规则改为20秒。

(8)双方争球时,争球队员分别站在罚球线上跳球。

(9)比赛中,每个队员允许3次犯规,第4次犯规罚出场。任何队员被判夺权犯规,则取消该队比赛资格。

(10)每个队累计犯规达5次后,该队出现第6次以后的侵人犯规由对方执行两次罚球。前5次犯规中,凡对正在做投篮动作的队员犯规:如投中,记录得分,对方个人及全队犯规次数,不追加罚球,由守方发球;如投篮不中,则判给攻方1次罚球,罚中得1分,并由攻方继续发球,如罚球不中,仍由攻方继续发球。

(11)只能在死球的情况下进行替换,被换下的队员不能重新替换上场(场上队员不足3人时除外)。

(12)比赛中,队长是场上惟一发言人。

(13)比赛时间终了,以得分多者为胜方。如出现平局,初赛

及复赛阶段执行一对一依次罚球，只要出现某队领先1分时即为胜方，比赛结束。如果在决赛阶段，比赛时间终了，双方打成平局，则加赛3分钟，发球权仍以掷硬币的形式决定。如果加时赛仍打成平局，则以一对一依次罚球的形式决胜，某队领先1分即为胜方，比赛结束。

(14)在使用小篮架的比赛中，不允许队员出现扣篮动作，绝不允许队员将身体任何部位悬挂于篮圈(或篮架)上，否则，可被判罚离场并不能再替换进场。

(15)比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终决定。

此规则适用于全国各种级别的“三对三”比赛，解释权归属中国篮球协会。

下附“三对三”篮球比赛记录表。

甲队：						乙队：			
比赛名称：						日期：		地点：	
比赛编号(场次)：						裁判员：		记录员：	
甲队：						累积分			
全队犯规：1 2 3 4 5 ⑥									
号码	队员姓名	犯规次数				甲队	乙队	甲队	乙队
		1	2	3	④				
						1	1	16	16
						2	2	17	17
						3	3	18	18
						4	4	19	19
						5	5	20	20
教练员						6	6	21	21
(监护人签名)						7	7	22	22
乙队：						8	8	23	23
全队犯规：1 2 3 4 5 ⑥						9	9	24	24
号码	队员姓名	犯规次数				10	11	25	25
		1	2	3	④				
						12	12	27	27
						13	13	28	28
						14	14	29	29
						15	15	30	30
教练员						比 分：			
(监护人)签名：						胜 队：			
						裁判员：			
						记录员：			

2节 耐克公司“街头三对三”篮球比赛规则



耐克公司“街头三对三”的比赛规则

5

1. 每队至少有三名参赛队员。每场比赛每队可以只上场两名队员,但不准仅有一名队员。

2. 比赛开始以后不允许更换原有队员,如果擅自在开赛后更换队员或发现在队员报名时欺骗行为及其他不良行为时,将取消其比赛资格。

3. 在热身练习时不允许扣篮,仅在正式比赛中才允许扣篮。如有队员在非正式比赛时扣篮,将被取消比赛资格。

4. 所有队员必须在每场比赛前 10 分钟到比赛报到处报到。报到时必须出示身份证或户口簿。

5. 比赛中换人没有限制,但仅在死球或半场比赛结束时才能换人。球进后也可换人。

6. 比赛开始时,由裁判掷硬币决定发球权。掷硬币胜方队,可先发球也可将发球权转让给对方队。如果有加时赛,由比赛开始时没有发球的一方发球。

7. 进球后换发球。

8. 一方投篮未进,由对方抢到篮板球后,则需退到2分线后再进攻。

9. 每次换发球,发球方必须退到6.096米2分线之后再进攻。

若发球方没有退到2分线后或发球时踩线,此次发球不算并换发球。不允许未退回2分线后而直接投篮。如果对方欲在未退回2分线之前就投篮而我方队员因此犯规,则犯规不算,且由我方发球。

10. 在比赛前,对方派一名队员检查比赛球,还应把球传给队友也检查,双方检查完后方可开始比赛。

11. 所有犯规(7次以下)或球出界,到中场发球区发球。

12. 2分球:与专业比赛中3分球相似,在6.096米弧线之外出手投中篮作2分算,投篮队员的两只脚必须完全在2分线之后,2分线内投中算1分。裁判、监测员有最终裁决权。

13. 如果失败组在最后决赛中战胜胜利组,休息15分钟后
再打一场决出冠军。

14. 参赛队将根据报名时的个人信息被分到合适的小组,大赛组委会应尽最大努力把每支参赛队分至水平合适的小组中,但难免水平、年龄及身材方面会出现偏差,参赛队应予以理解。

6

时间

1. 每队有3分钟赛前热身活动时间,如一方迟到15分钟以上,则判该队弃权,对方获胜。

2. 每场比赛中,一队先打到12分并领先对方2分以上则为胜方,以20分钟为限。

3. 比赛时,实行“30秒”制。会有比赛监测员记录时间。如一方在30秒内未投篮,监测员会作提示,超过30秒未投篮,则换发球。除此之外,在比赛最后5秒任何一方发球时,或比赛最后15秒有一方罚球时,都不允许持球不传或不罚球。如有此情况发生,比赛会停钟,等在界内重新发球后再继续计时。

4. 每队各有两次45秒的暂停,暂停时不停钟,仅最后三分钟会停钟。

5. 打到20分钟,以比分高的队伍为胜方,若为平局,则再打加时赛,先得分的一方为胜方。

场地

1. 篮板的上沿、两边、下沿为场内物;支撑篮板的金属杠为场外物。

2. 各赛场都有各自界线,可由裁判、监测员检查。

犯规及争议。

1. 任何有对裁判不尊敬行为的队员将被停赛。场地监测员是志愿的,他们是你的朋友,不是裁判,但他们慷慨地愿作比赛计分员和监测员,如队员对监测员有不尊敬的行为,也将被停赛。

2. 队长仅代表他所在的参赛队伍,而非所有队员,如有任何争议,赛场管理人员会来解决,请不要对计分牌上的成绩有任何反对意见,这将毫无作用。比赛监测员、裁判、管理员对比赛有最终裁决权,争议解决后比赛继续,由此争议将不再重提。在解决争议时,比赛将不停钟,除非在比赛最后3分钟才停钟。

3. 如在比赛过程中,有争球,则由防守方发球。

4. 裁判将判决所有犯规,比赛监测员将记录所有的犯规。前6次犯规时,将由被犯规的队至中场发球,第7次犯规以后,被犯规的队员可罚球一次,罚球不论球进或不进,都换发球;第10次犯规后,被犯规的队员可罚球一次,罚球进,则换发球;罚球不进,则由罚球方发球。

5. 如在投篮时被犯规,投篮进,此球算且换发球,此次犯规记在计分表上。如投篮不进,则罚球一次。

6. 公然犯规、技术犯规、故意犯规,或连续不当犯规的队员将被逐出比赛。如果裁判判定犯规为公然犯规、技术犯规、故意

Part A 街头篮球赛比赛规则

犯规或连续不当犯规时,被犯规人员正投篮且投篮进,则此球算并由被犯规方发球;如果被犯规队员没有投篮,则该队员罚球一个并保留发球权。如果有队员打架,不论任何原因,都将被取消比赛资格。

7. 每场比赛都会安排一名裁判或由赛事总负责人推选一名裁判,并由该裁判判罚。否则,则由参赛队员各自判罚本队。

其它规则

1. 除非另行通知,所有参赛队伍的首场比赛都按比赛时间进行,建议每场比赛后,参赛队伍都去比赛计分板处看所有的比赛安排、时间、场地,有无变动及其他重要信息。

2. 比赛中应服从裁判,如与裁判过分争执,会导致被取消比赛资格。

3. 当队员在比赛中有受伤流血,必须下场,只有当流血停止并不会将血迹擦在他人身上时,才能再带伤上场比赛。

4. 所有参赛队员在参加比赛时都须带上证明附件。

5. 如不遵守上述规定,未带证明附件,将无参赛资格。

6. 在报名表上的身高,仅允许与队员实际身高相差1厘米。



3节 阿迪达斯公司“街头三对三”篮球比赛规则



阿迪达斯“街头三对三”篮球比赛规则

9

1. 保证公平竞赛

2. 每队限报4人参赛,其中1人为替补。比赛中若一队不足两人时则中止比赛,判对方获胜。替补队员只允许在交换发球权时换人。

3. 保证每队第一轮有3次比赛机会,第二轮以后采取单淘汰赛。

4. 参赛球员需持有效身份证明文件,比赛前或中途若发现或怀疑对方球员资格有问题,可请求裁判进行身份核查。若确实违反规定,则取消参赛资格,一经判定即终决,无任何上诉之规定。

5. 初、复、决赛每场比赛时间为12分钟,得分先达到15分者即为胜队。

6. 得分判定情况如下:

- 罚球中篮算1分
- 弧线内投篮球中算1分
- 弧线外投篮球中算2分

7. 每队有一次 30 秒暂停机会,最后两分钟不得叫暂停,比