

“街头霸王”
Streetball

STREET

街头花式篮球

BASKETBALL

● 毕仲春 何斌 陈丽珠 著



人民体育出版社

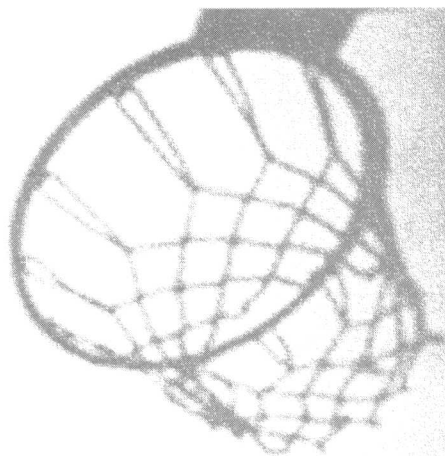


街头花式篮球

毕仲春 何 斌 陈丽珠 著

Street Ball

街头
篮球



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

街头花式篮球 / 毕仲春, 何斌, 陈丽珠著. -北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2795-9

I. 街… II. ①毕…②何…③陈… III. 篮球运动-
基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052233 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 19 印张 261 千字
2005 年 10 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷
印数: 5,101—11,100 册

*

ISBN 7-5009-2795-9/G·2694

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

毕仲春 博士，副教授，硕士研究生导师，现北京体育大学篮球教研室任教。中国大学生超级篮球联赛技术委员会委员。

● 2004年参与完成国家体育总局课题：同场对抗球类项目——篮球训练理论与实施方案的研究。

● 2003年独立完成北京体育大学重点课题：美国高校体育竞赛管理结构设置的研究。

● 2005年独立完成北京体育大学重点课题：职业篮球市场组织与行为的法律规范的研究。

● 2005年参与编写全国体育院校本科通用教材《现代篮球教程》（北京体育大学出版社）。

● 2004年全国体院篮球论文报告会发表《现代篮球运动技术训练理论模式的分析与研究》，获得二等奖。

● 2003年第七届全国少数民族传统体育运动会科学论文报告发表《从中华文化输出谈民族传统体育走向奥运》获得三等奖。

● 2004年在北京体育大学学报发表了《篮球技术的理论研究》。



责任编辑：王英峰

封面设计：黄金支点 尹 帅

动作示范：吴 悠 崔 闯

摄 影：张弋之

前言

无论沧海还是桑田，总有一种精神存在，那就是人类追求自由的精神。在街球（street ball）的理念当中没有繁琐的规则，没有固定的战术，没有统一的要求，只有特立独行的风格、随心所欲的技巧和自我张扬的个性。街球最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，充分体现人们向往自由的生活方式（free styles）的内在冲动，因而，她注定要向大众化和娱乐化的方向发展，并向每一个喜爱篮球的人招手。在街球的文化理念当中，街头并不是街球的惟一归宿，只要梦想和艺术存在，街球在哪里都可以成为交流的纽带、娱乐的天堂。在街球语言中，篮球是她的正门师兄，Hip—Hop 是她的旁门师姐。街球是篮球的升华和超越，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人，所以，自由之精神将街球带到了街头，也带进了学校，带进了社区。

街球、激情、自由、音乐、传递着青春的活力是张扬自我的载体——这绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。是的，街球从来就不仅仅是一种运动。在这里，我们很容易就可以把练艺、练身、练心与娱心相连在一起，把自我融入到其乐无穷的街球浪潮中，领悟文化，感悟人生。

20 世纪 90 年代末，随着生活水平的大幅度提高和外来文化的大面积“侵入”，特别是美国式篮球理念的强大影响，街球开始风靡国内，各种街头的比赛如雨后春笋，你方唱罢我登场。中国的街球人口在不断地壮大，青少年喜爱，成年人也喜欢来两下。街头篮球，自在地演绎自我风格，尽情享受运动的乐趣，让我们一起在街舞的节奏中演绎最自在、最真实的篮球风格——I LOVE THIS GAME！没有场地？借口！没有队友？托辞！如果你身怀篮球一技之长，就立刻穿上球鞋加入到我们的“街头篮球”中来吧，让我们一起炫技斗法、张扬自我、笑傲江湖！一直以来，我们都把篮球视为一种正规的竞技运动，而新新人类却

跳出传统，把篮球当作演绎自我风格、张扬自我个性的独特方式。在都市街头的一片空地，约四五个好友，片刻杀到，为属于自己的动感地带标上自己的符号。轻松自在的心情、别具一格的装饰、匪夷所思的绝活，伴随着青春的节拍，使街头篮球除了球技的较量，更多了一份玩儿的心情和酷的感觉。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、突分与挡拆等二三人机动、巧妙配合。她可以实现身、心、艺、娱的凝结与升华，实现自我的逐步超越。

在街球文化发展的浪潮中，每一个置身其中的篮球人士，都为之感动和振奋。作为篮球一分子，愿为她的发展添砖加瓦，特以本人之历年篮球界的经历、耳濡目染之体会，借篮球学术与实践之结合撰写本书，为喜爱篮球运动的青少年朋友们提供街球的各式花式耍球技巧、基本动作和一对一比赛中的各种方法与谋略，使大家在篮球场上有限的空间内掌握在攻守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！

为了让得此书者都学有所成，本书特附每个技巧动作的观赏指数、难度系数、对抗强度和实用指数各项指标，对动作属性一目了然，并在每一技巧动作中注明动作方法、练习方法，以及与其他技巧动作的衔接练习形式。按照内文指示按步练习，你，也可以成为在球场上自由驰骋的骁将。

祝福你，未来的乔丹！

作者





目 录

第一章 戏球篇..... (1)

技巧一 大红灯笼高高挂..... (2)

技巧二 海豹戏球..... (11)

技巧三 游龙戏珠..... (18)

技巧四 神猴献桃..... (24)

技巧五 绣球过桥..... (28)

技巧六 穿越流星..... (35)

技巧七 轮盘旋转..... (40)

技巧八 怀中揽月..... (46)

技巧九 韩信点兵..... (52)

技巧十 十指弹点..... (58)

技巧十一 蝴蝶穿花..... (62)

技巧十二 足踏球花..... (68)

技巧十三 流星闪动..... (74)

技巧十四 背后 CROSSOVER 运球..... (80)

技巧十五 咸鱼翻身..... (88)

技巧十六 过山车..... (94)

技巧十七 背越穿梭..... (100)

技巧十八 反弹琵琶..... (105)

技巧十九 大鹏展翅..... (109)

第二章 基础动作篇..... (115)

技巧一 单手肩上投篮..... (116)

技巧二 双手胸前传球..... (121)

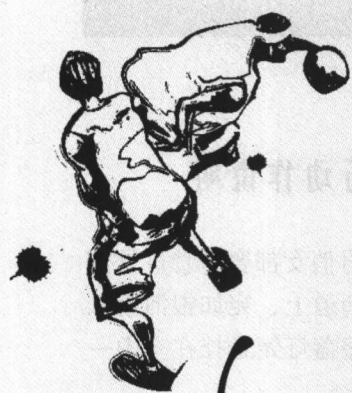


技巧三	牧童牵牛	(124)
技巧四	“Z”字摆脱	(128)
技巧五	“V”字摆脱	(133)
技巧六	天龙太岁步	(140)
技巧七	天龙四步	(146)

第三章 单挑篇 (151)

技巧一	瞒天过海	(152)
技巧二	暗渡陈仓	(162)
技巧三	一箭双雕	(170)
技巧四	改弦易辙	(177)
技巧五	苏秦背剑	(181)
技巧六	峰回路转	(186)
技巧七	凌波微步	(192)
技巧八	清风绕梁	(200)
技巧九	百步穿杨	(205)
技巧十	画龙点睛	(210)
技巧十一	蛇行鹤立	(218)
技巧十二	龙行僵尸步	(226)
技巧十三	神龙入海	(232)
技巧十四	辕门射戟	(237)
技巧十五	隔山打虎	(241)
技巧十六	仰天长啸	(246)
技巧十七	偷天换日	(252)
技巧十八	虎踞龙盘	(258)
技巧十九	八卦跳步	(265)
技巧二十	猛虎翻身	(271)
技巧二十一	猛虎下山	(278)
技巧二十二	顾左右而言他	(285)
技巧二十三	夺命双刀	(293)

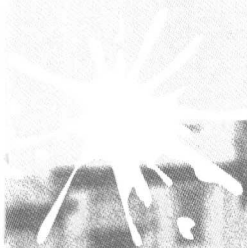
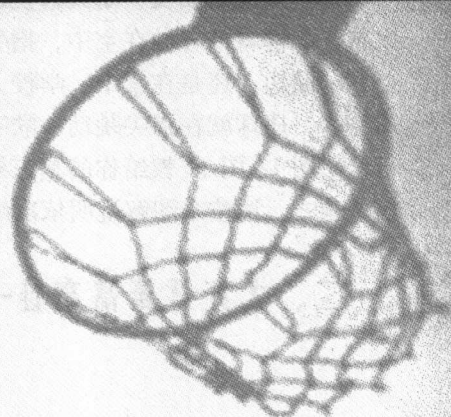




第一章 戏球篇

Street Ball

街球



技巧一 大红灯笼高高挂

各项指标评价

观赏指数: ●●●●●● 动作难度: ●●●●

一、大红灯笼高高挂——转球技巧动作说明



《街头花式篮球》

正月十五闹花灯，每家每户、大人小孩、俊男俏女都要打着灯笼到街上玩耍，夜幕降临，一盏盏灯笼游荡在长长的街道上，宛如银河落入人间，当几个街球朋友一同转起球来时，就像一盏盏灯笼悬挂在空中一样，象征着街球人的愉悦心情。

每当街球的朋友一拿到喜爱的篮球后，球的质感立即由手上传导到大脑，随即将球轻抛在空中，指尖顶起，轻柔地转起来，不论是在球场上、马路边，还是在家中、学校，站着、坐着、走着甚至躺着，只要一球在手，皮球就在指尖跳动、歌唱，与街球的朋友一道奔向球场。本技巧动作图 1~ 图 11 教给你的是怎样把球转起来，又快又稳，还可以做出各种花式，请按本图解说明依次练习。

二、大红灯笼高高挂——转球技巧动作方法



1. 双脚平行站立，单手托球于手上，双眼注视球体，屏住呼吸，用手指和手掌感觉球体的重心（图 1）。

图 1



2. 将球后引，
掌心向前，身体略
向右转 45° (图 2)。

图 2



3. 力从脚发，身
体由右向左转动，转动之力
由身体经上臂传达到手上，手
指、手腕随之由外向内转动球体，
产生匀加速旋转之力，使球转动，
顺势以食指将球顶起 (图 3、
图 4a、图 4b、图 5、图
6a、图 6b)。

图 3



《街头花式篮球》



图 4a

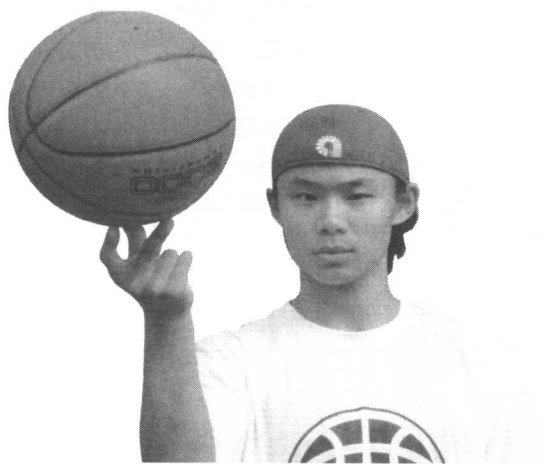


图 4b

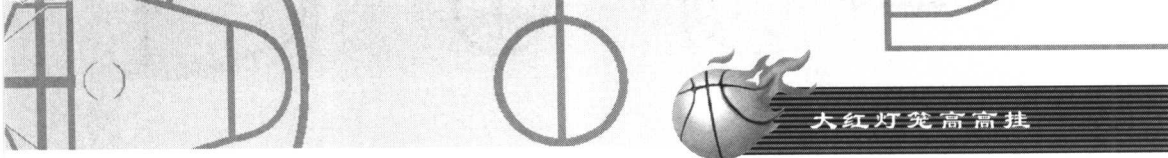


图 5



图 6a

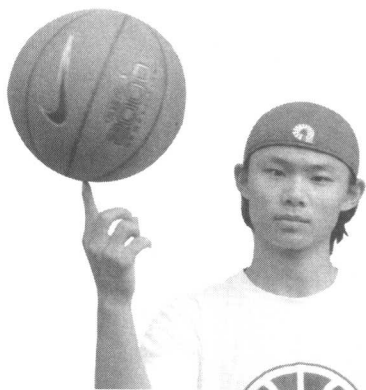


图 6b

4. 球在指尖转动之时，为了不使其掉下来，就要不停地用另一只手为球加转，以左手掌从后向前切削球的侧面，使球越转越快（图 6c、图 6d）。



图 6c

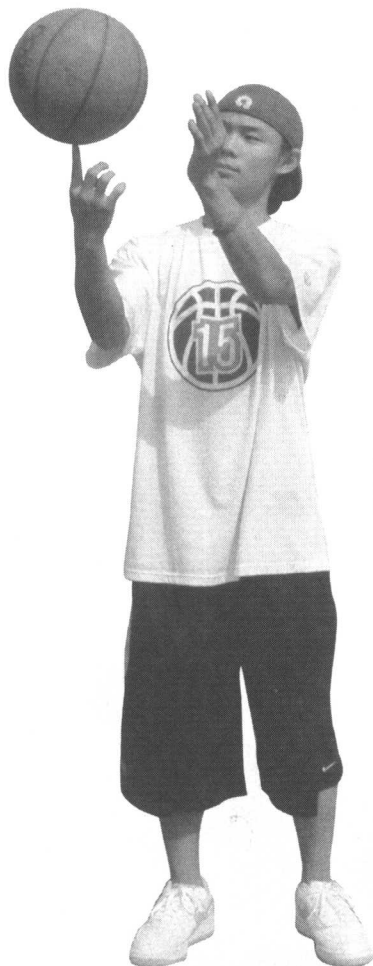


图 6d

5. 当球的转速达到一定程度时，球在手指尖的稳定性就较高，这时手腕内旋将球下引，从腋下经体外侧，走一圆形运行轨迹再回到原点（图 7、图 8、图 9、图 10、图 11）。



图 7



《街头花式篮球》

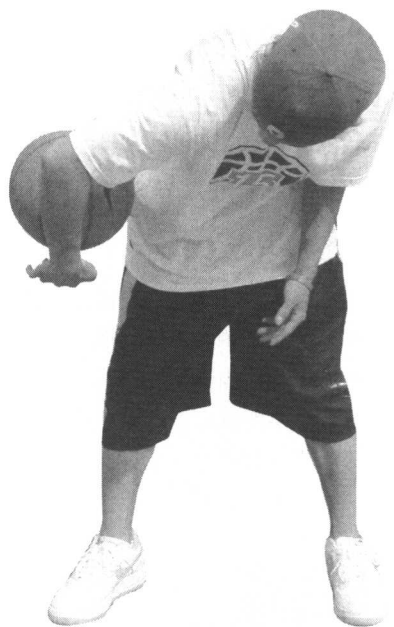


图 8



图 9