

街头篮球战术秘笈

马冀平 编著



北京体育大学出版社

街头篮球战术秘笈

张卫平 主编

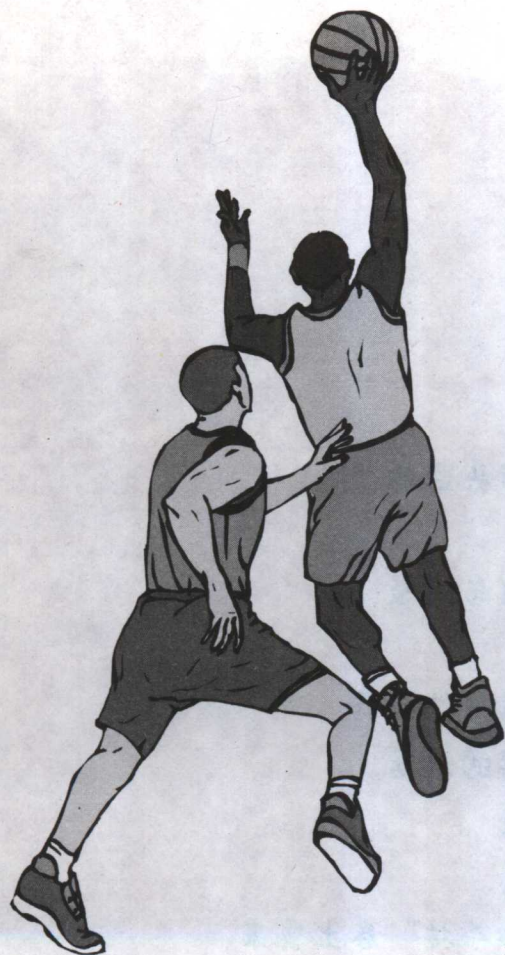


北京体育大学出版社

JIE TOU LAN QIU ZHAN SHU MI JI

街头篮球战术秘笈

马冀平 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 楚 天 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强 高生文
绘 图: 魏相永 王 静
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

街头篮球战术秘笈 / 马冀平编著. —北京: 北京体育大学出版社,
2004.1

ISBN 7-81100-088-1/G.82

I. 街… II. 马… III. 篮球运动—竞赛战术
IV. G 841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113469 号

街头篮球战术秘笈

马冀平 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

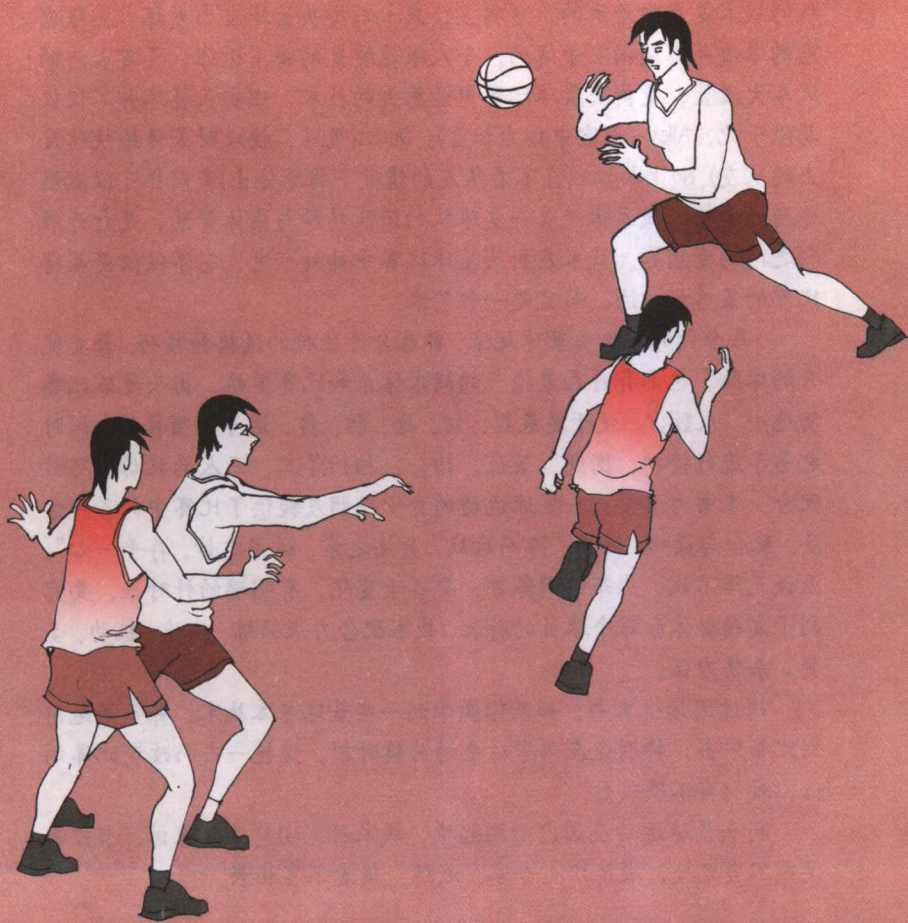
ISBN 7-81100-088-1/G.82

定价 17.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

Hello 蓝霸天下

狂放自我的街头篮球
无规可寻
尽情挥洒个性与骄傲
随性技巧
把篮球当作魔法的道具
完成匪夷所思的绝活
胜者自然为王
败者岂能服输
练就两手“必杀技”卷土重来
挑战当街播主



前言

对于“战术”这个专业名词，一些血气方刚的篮球小子总是嗤之以鼻，拒绝接受。他们认为街头篮球讲求的是风格、是个性，这与刻板的战术是互相矛盾的。事实上，战术与街头篮球自由发挥、无限创意的本质并不是相互矛盾的。令人眼花缭乱的胯下运球、气贯长河的风车大灌篮，是街头篮球比赛中最惹火的技术，但街头篮球并不仅仅局限于此，Alley-on(空中接力扣篮)、Outlet(甩球，快攻时长传给快速反去的队友)、No look pass(在不看队友的情况下将球传出)等同样可以点燃球场的激情。战术体现着一支球队的团队精神与集体智慧，是打开胜利之门的金钥匙。战术在街头篮球比赛中处处可见，它不仅仅是赢得比赛的策略和方法，而且是一种艺术。

每个优秀的街头篮球玩家，都有自己独特的风格和技巧；每支优秀的球队，也都有自己最擅长的战术体系和比赛策略。街头篮球比赛场地小、人数少，便于施展投、切、抢、防、传、运等各项技能，同时也易于进行掩护、围绕、策应、切分、挡拆等二、三人的机动、巧妙配合。本书为喜爱街头篮球运动的青少年朋友提供了比赛中的各种方法、配合与谋略。所谓“阵而后战，兵法之常，运用之妙，存乎一心”。虽说无阵不战，然而运用阵势，要善于变化，有明确的针对性，要有利于发扬整体和每个球员的特长，战术配合力求简练、快速、机动、多变、杀伤力强。

通过阅读这本书，如果你能学到一些篮球基本战术，并灵活运用到比赛中去，特别是在两军对垒的关键时刻，惊艳一击而改变比赛的话，我们将不胜欣慰。

街头篮球运动在国内刚刚起步，战术研究尚待深入探讨，书中错误或不当之处，敬请广大专家、教练、读者不吝指教。

目 录



1

一、街篮“七杀技”

2

第1招 压缩弹出

5

第2招 鹞子翻身

8

第3招 神龙摆尾

13

第4招 暗渡陈仓

18

第5招 直捣黄龙

23

第6招 里应外合

28

第7招 虚晃跑投

33

二、进攻基础配合

34

(一)传切配合

42

(二)突分配合

44

(三)掩护配合

52

(四)策应配合

54

(五)进攻战术基础配合练习



61

三、防守基础配合

62

(一)关门配合

63

(二)夹击配合

目 录



- 67 (三)补防配合
- 69 (四)抢过配合
- 69 (五)穿过配合
- 71 (六)绕过配合
- 72 (七)挤过配合
- 73 (八)交换防守配合
- 80 (九)防守基础战术练习

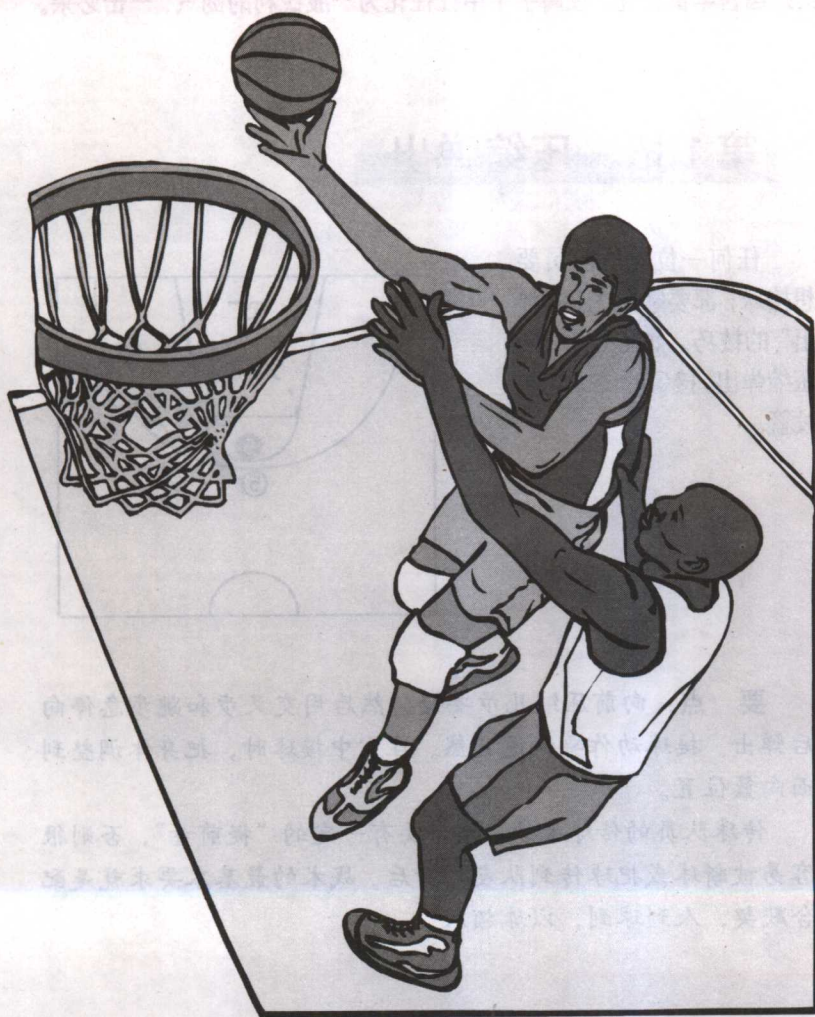
93

四、比赛战术解析

- 95 (一)分工与落位
- 105 (二)后卫攻略
- 112 (三)前锋攻略
- 125 (四)中锋攻略
- 137 (五)防守攻略
- 173 (六)街头篮球经典战术配合



一 街篮“七杀技”

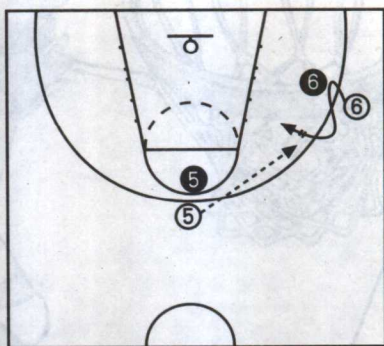


mx679/09

千变万化的街头篮球战术都是由进攻基础战术、防守基础战术组合而成的。进攻基础配合有传切、掩护、策应、突分，防守基础战术有挤过、穿过、抢过、绕过、交换、关门、夹击、补防等。在系统学习战术基础配合之前，我们先介绍7种常用的配合技巧，它们看似简单，实则蕴含丰富变化，在高手手中往往化为一股锐利的剑气，一击必杀。

第1招 压缩弹出

任何一位外线队员要想接球，都要掌握“压缩弹出”的技巧。如图所示，⑥压缩弹出，接⑤的传球跳起投篮。



要点：向前压缩几步要慢，然后用交叉步和跳步急停向后弹出。接球动作要快速突然。在空中接球时，把身体调整到面向篮位置。

传球队员的传球要快、准，要有一定的“提前量”，否则很容易被断球或把球传到队友的身后。战术的最基本要求就是配合默契，人到球到，以球领人。



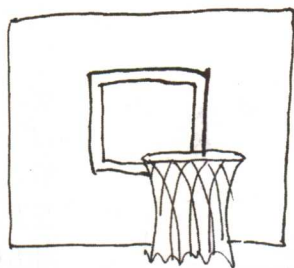
(1) 外线队员接球

前，一定要做“压缩弹出”动作。如果不做压缩动作，在原地等球，我背敌顺，很容易被对方断球。压缩动作一定要做得逼真，要引诱对手移动重心，退步防守。如果对手反应慢，没有立刻做出反应，则立刻假戏真唱，切入篮下要球投篮。



(2) 一旦对手重心移动，立刻右脚制动急停，迅速转身向外弹出要球。整个动作一气呵成，速度要快，要在对手还没有做出反应之前接球。如果对手的反应和动作更快的话，他就有充裕的时间采取相应的措施，破坏“压缩弹出”计划的实施。





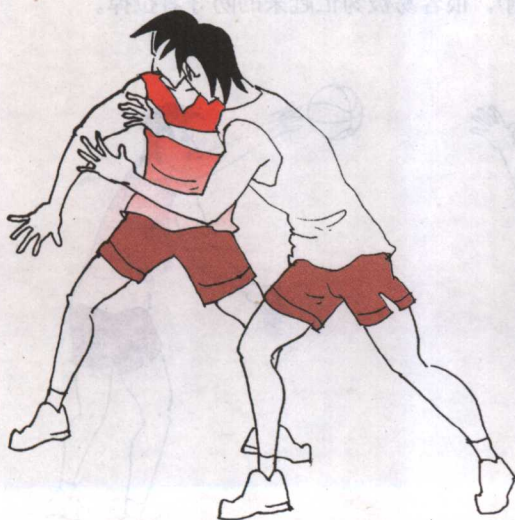
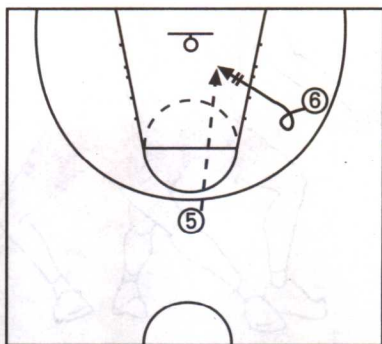
(3)由于对手已经举手投降,此时进攻队员可以尽情表演扣篮技巧,当然最激动人心的还是Alley-on(空中接力扣篮)。

在街头篮球比赛中,一定要敢于做动作,不要怕失误。如果你连续多次在对手面前表演高难动作,很容易在精神上震慑住对方。“未战而屈人之兵,上上之策也。”



第2招 鹞子翻身

在做“压缩弹出”接球动作受到防守阻挠时，应立即向反方向启动摆脱对手。如图所示，进攻队员⑥做压缩弹出动作，但防守队员已发觉并上前阻挠时，进攻队员⑥立即向篮下迅速反跑接队友⑤的传球投篮。



(1)进攻队员做压缩弹出动作，向上线移动要球，但防守队员反应奇快，积极卡堵传球路线。这一动作的关键是，进攻队员上线移动要球动作做得要逼真，即双手臂伸出，上体前倾，但重心在后。



(2)进攻队员突然反跑，并伸手示意所希望接球的落点。反跑与上线移动要球的动作衔接非常紧密，转身突然、快速，在电光石火之间已将对手甩在身后。

(3)传球的队员要注意传球的时机和落点，一旦接球人摆脱，立即传球到位。要把球传到队友移动方向的外侧。如果把球传到同伴与防守者之间(即队友的内侧)，很容易被匆忙赶来的防守者拉掉。





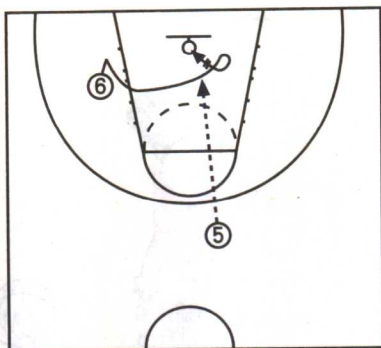
(4)接球步法与跳投步法一致。接球时脚尖对篮，从容跳投。投篮出手后，队友要有冲抢篮板球的思想准备和行动。如果三个队员都在原地等，将失去再次组织进攻的机会。



要点：传球队员传球时要注意“提前量”，让队友轻松地拿到球，而不是费尽九牛二虎之力去捞球。传球的秘诀是传到离防守人较远一侧，并能以球领人。

第3招 神龙摆尾

传切战术是街头篮球比赛中应用较多的一种进攻基础配合。如图所示，进攻队员⑥横切，当防守队员卡堵其横切路线时，⑥突然后转身接球，转身时将防守者挡在身后或体侧，然后转身仰跳投。



要点：横切时速度可稍慢，有意让对方堵防自己，转身要快并紧贴防守，接球后根据背部感觉，判断防守队员的位置，向远离防守侧转身跳投。



(1)横切是本招的起手势。对于防守队员来说，破坏传切战术的关键是卡堵切入路线，所以防守队员会全力抢位卡堵，而这正是进攻者所希望看到的。所以，进攻队员横切时一定要坚决，要让防守队员自以为已抢占先机。