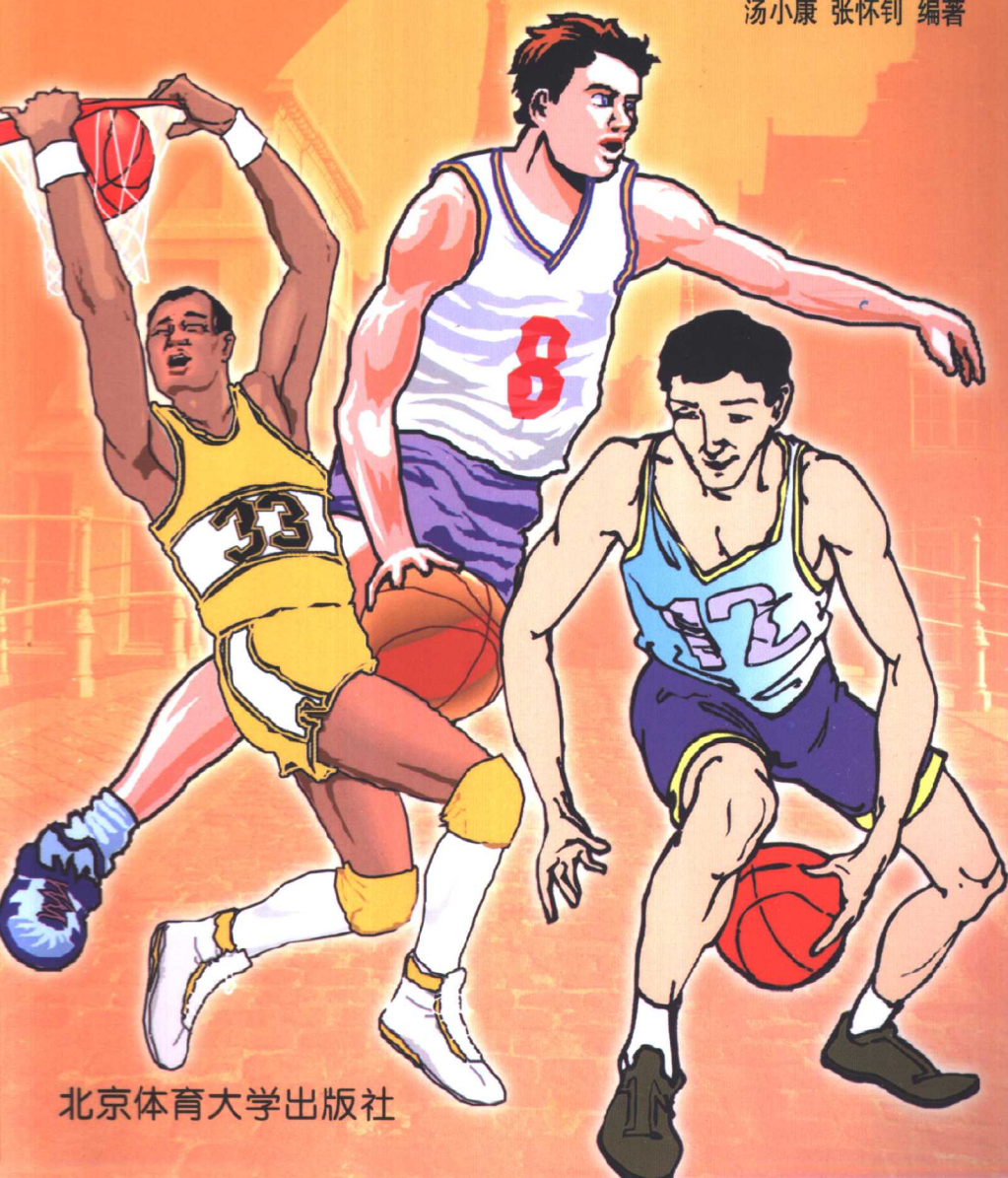


街头篮球实战技巧

汤小康 张怀钊 编著

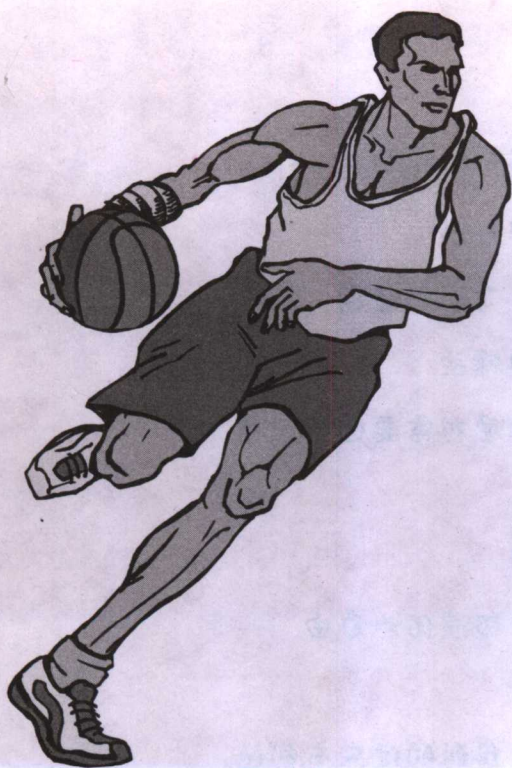


北京体育大学出版社

JIE TOU LAN QIU SHI ZHAN JI QIAO

街头篮球实战技巧

汤小康 张怀钊 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

街头篮球实战技巧 / 汤小康, 张怀钊编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.1

ISBN 7-81100-086-5

I. 街… II. ①汤…②张… III. 篮球运动—运动技术
IV. G 841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113468 号

街头篮球实战技巧

汤小康 张怀钊 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 7-81100-086-5 / G. 80

定价: 17.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

Heyo 蓝朝天下

抛开传统规则的限制

想怎么做都可以

给梦想插上飞翔的翅膀

让激情自由释放

——你绝对需要这种感觉

所有的一切

在这一瞬间都演化为自由

所有的人

在这一刻所想到的便只有创造

——创造属于街头篮球的奇迹



前言

一直以来，我们都把篮球视为一种正规的竞技运动，在闷热的篮球馆打篮球这种单一的模式已经持续了很多年，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RAP的节拍，使街头篮球除了球技的较量，更多了一份玩的心情和酷的感觉。

篮球、激情、自由、音乐……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，篮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篮球运动中，领悟文化，感悟人生。

抖落所有的尘埃，把所有的烦恼都抛于脑后，无拘无束，随性技巧，尽情挥洒青春的个性与活力，这便是街头篮球的原动力。在繁华都市的街头巷尾伴着音乐的节奏打篮球，就像在自己空阔的心灵深处翩翩起舞，就像在蓝色的天空自由翱翔。

街头篮球，鄙视刻板的篮球规则，自在演绎自我风格，尽情享受运动的乐趣。让我们一起在Hip-Hop的节奏中演绎最自在、最真实的篮球风格——I believe I can fly!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“街头篮球大联盟”中来吧，让我们一起炫技斗法、张扬自我、笑傲江湖!

目 录



1

一、街篮起手 8 式

2

第 1 式 胯下运球

4

第 2 式 背后运球

6

第 3 式 转身运球

8

第 4 式 急停急起运球

10

第 5 式 体前变向运球

12

第 6 式 反复换手变向运球突破

16

第 7 式 急停后仰跳投

18

第 8 式 后撤步运球跳投

20

二、基本功强化训练

21

(一)首先从熟悉球性开始

34

(二)控制球练习

38

(三)灵活的脚步动作



51

三、持球进攻的技巧

53

(一)基本持球与站立姿势

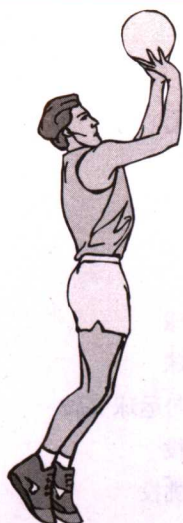
54

(二)运 球

63

(三)面对防守者的持球突破

目 录



78

85

117

132

141

142

148

155

162

171



177

180

184

(四)背对防守者的持球突破

(五)投 篮

(六)传 球

(七)接 球

四、个人防御指南

(一)防守基本技术

(二)防运球突破

(三)对不同进攻动作的防守方法

(四)抢篮板球

五、比赛制胜之道

附录一：中国篮球协会街头三对三篮球竞赛规则

附录二：耐克街头三对三篮球比赛规则

附录三：阿迪达斯街头三对三篮球比赛规则

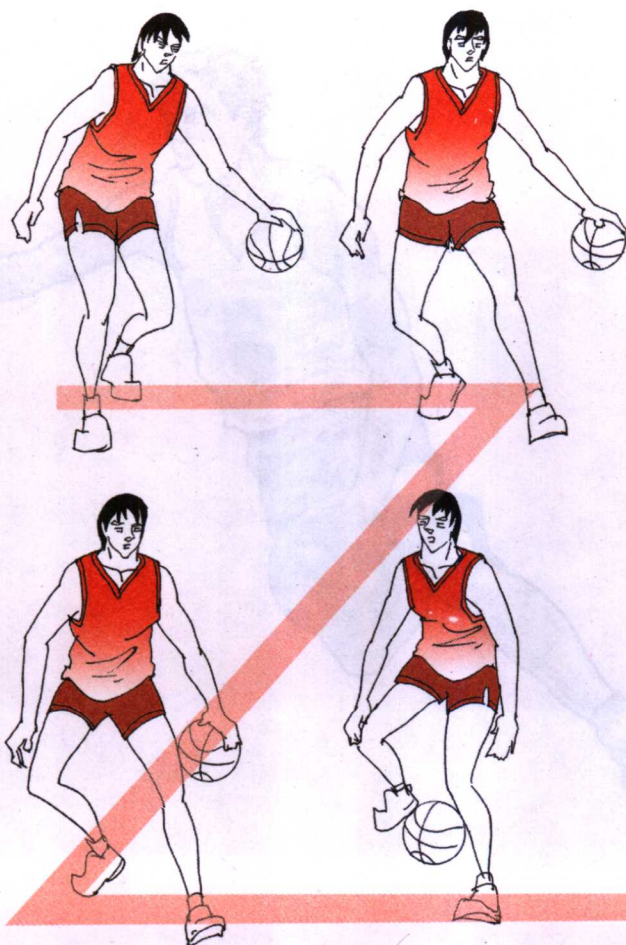
一 街 篮 起 手 8 式



MAG79/10

第1式 胯下运球

左手运球时，在左腿向前跨出后，用左手将球拍至胯下使之着地反弹至另一侧，再用右手继续运球。在整个动作过程中始终目视前方，不可低头看球。此为由后向前做胯下运球，也可由前向后做。

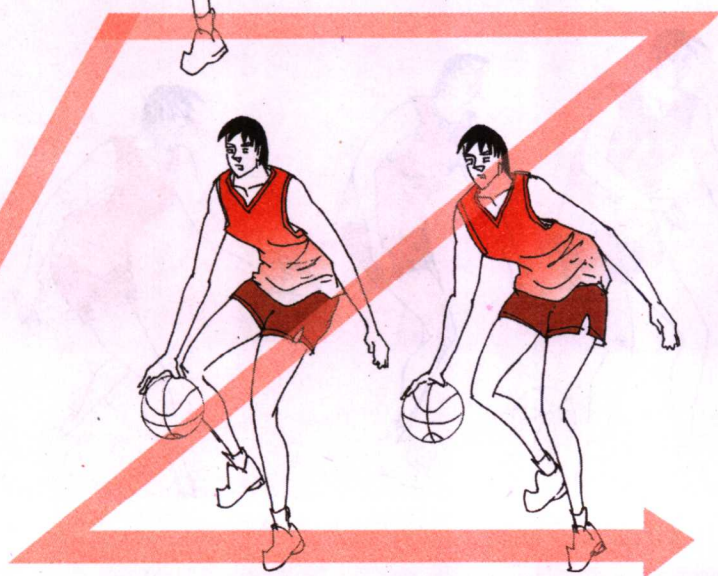




不会cross over(跨下运球)?那可要说你不够酷了。要想在街头篮球比赛中SHOW(作秀),你必须熟练掌握一些花活,最好是自己独出心裁的New Trick(新花招)。同样的招式,不一样的人使出,威力自然不同。如果你想打好篮球,想提高自己的球技,使自己成为场上最耀眼的明星,首先就要熟悉球性,苦练基本功,因为无论多么花俏的动作都离不开控球技术。



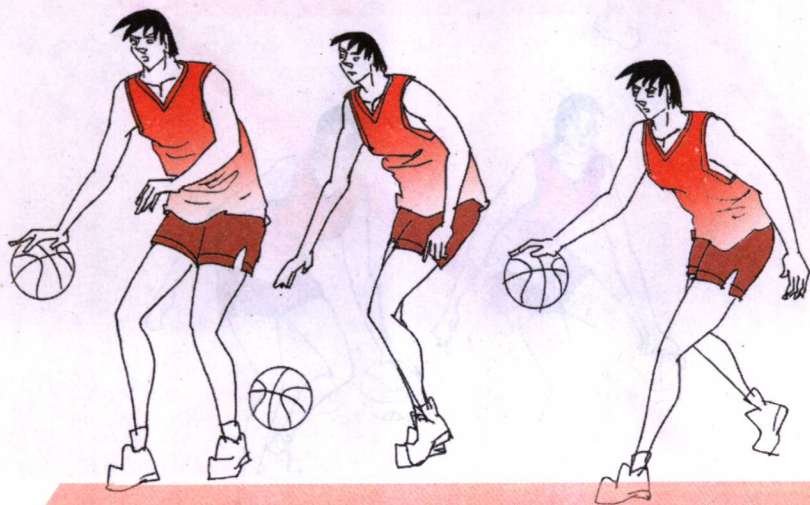
要 点: 胯下运球招式很简单,关键在于“快”与“熟”。只有动作快,才能象穿花蝴蝶一样令人眼花缭乱;只有招式熟,才能随心所欲,神乎其神,百看不厌。

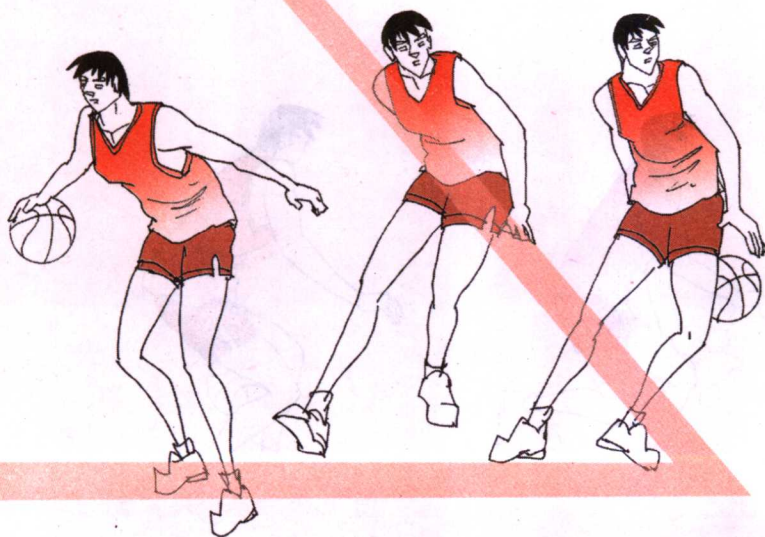
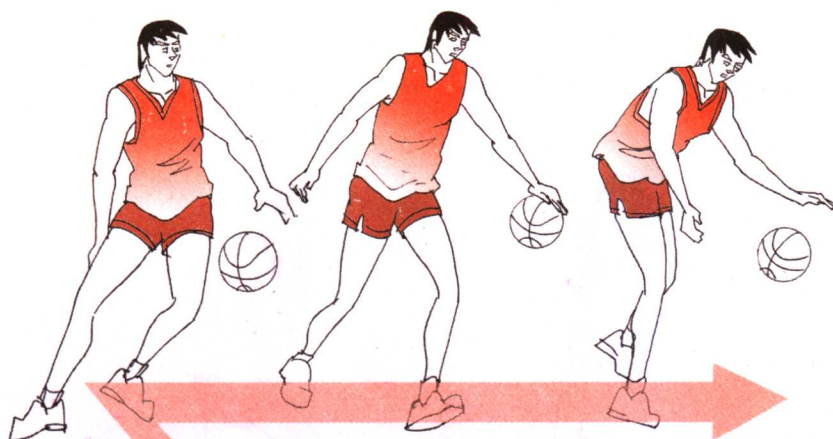


第2式 背后运球

以右手为例，向左侧变向。变向时，右脚在前，右手将球拉到身后，迅速转腕拍按球的右后方，将球从身后拍按至身体左侧前方。左手运球，左脚向前，加速前进。

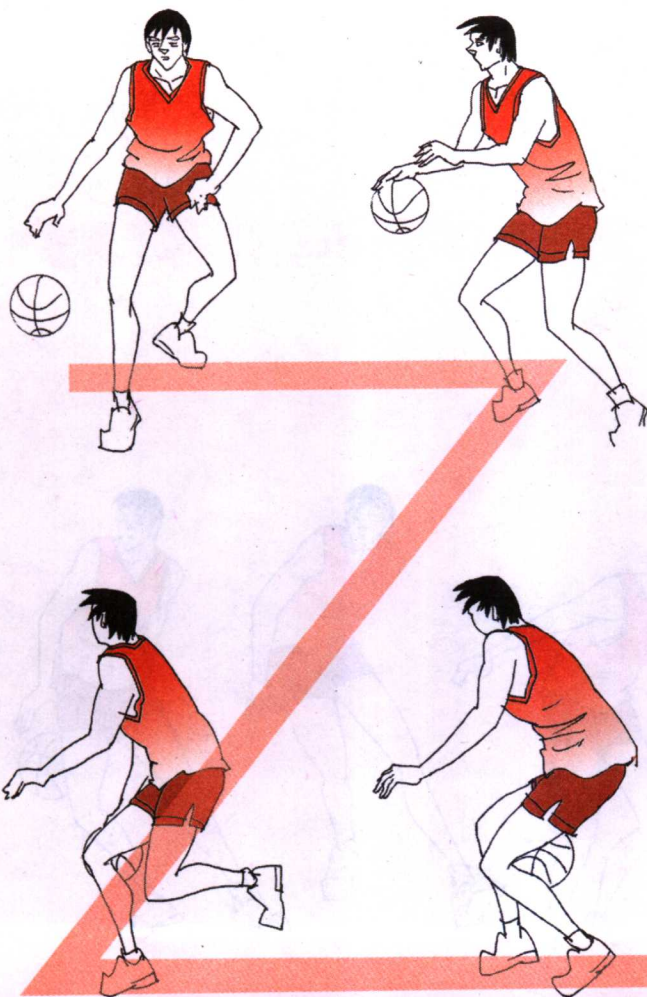
要点：手脚配合协调，左脚落地时，右手开始包住球。跨右腿时，右手向臀后用力拍按球。背后变向时，不要改变上身稍前倾的姿态，更不要臀部有意向前“躲”球。控制球变向的手，要敢于由后向左前方用力，球会跟着身体同步向前运行。





第3式 转身运球

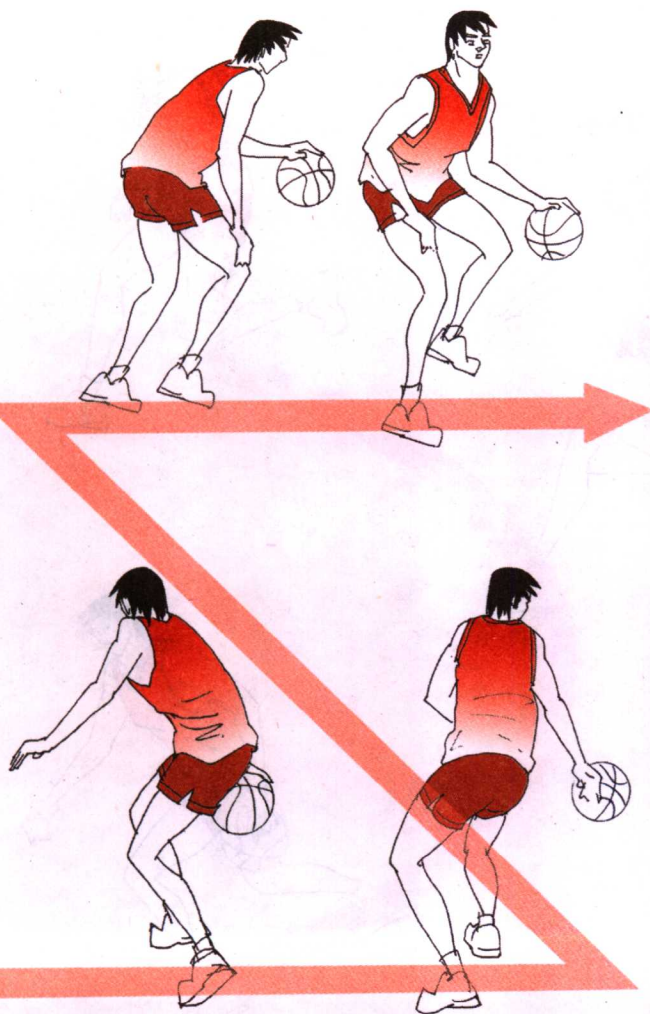
以右手运球为例。右脚蹬地，左脚提起跟上半步落地。变向时，右脚蹬地转身，后转身同时，右手将球运至身体左侧前方。换手运球，加速前进。



街头篮球实战技巧

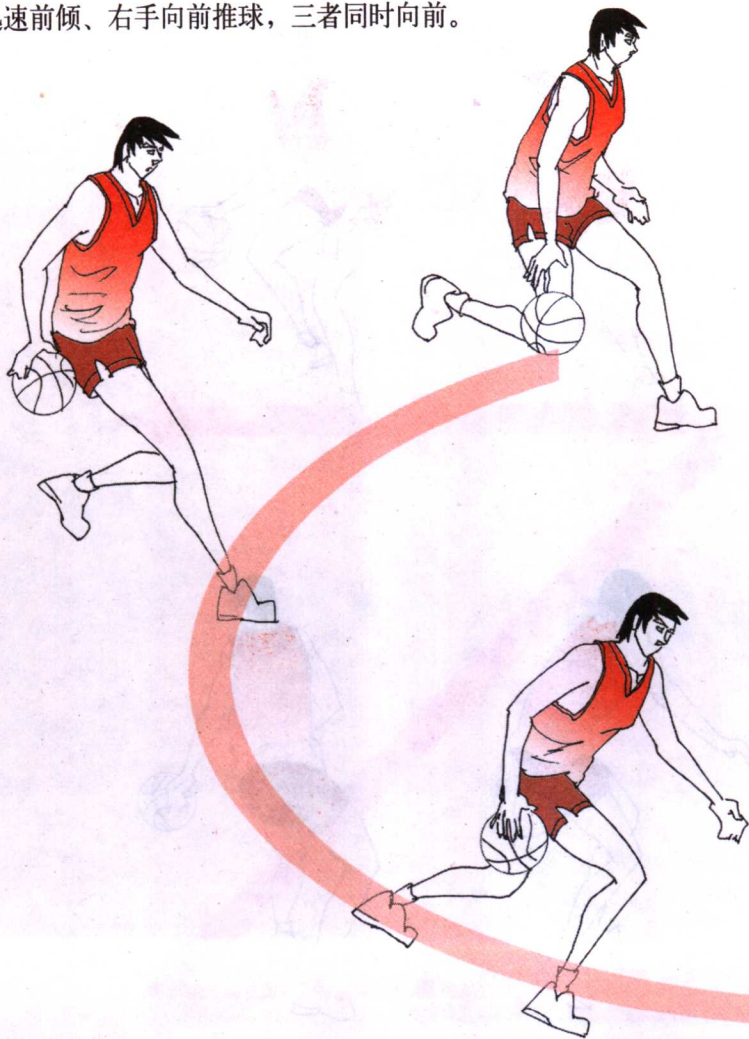


要 点：转身要快，换左手运球时要向前推按球。要注意，有的防守队员，善于从后面“掏”走或打掉球，所以转身运球时，要时刻注意保护球。



第4式 急停急起运球

快速运球急停时，右脚踵先着地，右膝屈，臀后坐，右手拍按球的上部。运球疾起时，右脚快速用力蹬地；同时左脚快速前跨、上体迅速前倾、右手向前推球，三者同时向前。





要点：要停得住，起得快，用速度变化造成两人重心移动的时间差，从而甩掉防守。急起时注意用身体和腿保护球。

