

街头篮球单打独斗

闫艾萍 著



北京体育大学出版社

JIE TOU LAN QIU DAN DA DU DOU

街头篮球单打独斗

闫艾萍 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

街头篮球单打独斗 / 闫艾萍著. — 北京: 北京体育大学出版社,
2004.1

ISBN 7-81100-087-3

I. 街… II. 闫… 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 113470 号

街头篮球单打独斗

闫艾萍 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 5.5

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7-81100-087-3 / G. 81

定价: 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

Hero 蓝朝天下

崇拜 模仿 追随
一切都已成为历史
我们的篮球是——
激情、热忱、创造、活力
你 我 我们
将创造属于我们自己的
——篮球领地

想来吗？

敢来吗？

想秀，就上来斗斗！

出版人：王明

前言

当街决斗，胜者为王，竞争极度激烈，球技超乎想象——这，就是街头篮球。

街头篮球比赛并不需要一定在正式的篮球场进行，在城市广场或街边开阔地带划出半个篮球场大小的平坦硬地，树立一个篮球架，即可进行比赛。每个优秀的街头篮球玩家都有自己独特的风格和技巧，他们使街头篮球更具有观赏性与娱乐性。如果你能够亲临洛克公园看球，你就会明白街头篮球不仅仅是一种运动，而且是一种艺术；如果你将起袖子换上球鞋上场打球，你就会真切感受街头篮球的魅力。

街头篮球讲求的是风格和个性，体现的是张扬与创造，创造属于自己的篮球地带。街头篮球并不需要丰富的篮球知识、高深的战术理论、严谨的团队精神，它只是希望你能够随心所欲地展示自己的篮球绝活。或许你精于穿针引线，或许你长于攻城拔寨，或许你是个三分神投手，或许你最喜欢的就是表演扣篮，只要你想表现，什么都可以。别具一格的装扮，轻松自在的心情，匪夷所思的绝活，随心所欲的表演，这就是街头篮球的本质——释放自我、张扬个性的生活方式。

是你吗？身怀绝技的篮球小子，想秀，就上来斗斗吧！当然，要想斗得过瘾的话，最好多练就一些绝招，而这本争霸秘笈，正是你所最渴望得到的武功宝典。

目 录



1. 晃右切左	1
2. 三气周瑜	5
3. 强行突破	10
4. 虚虚实实	13
5. 布氏摇摆	17
6. 碎步摇摆	21
7. 旁敲侧击	26
8. 踏雪寻梅	29
9. 虚晃一枪	32
10. 突施冷箭	35
11. 幻影旋风	40
12. 鹞子翻身	43
13. 浪子回头	47
14. 东张西望	51
15. 神龙摆尾	55
16. 乾坤挪移	59
17. 声东击西	62
18. 大鸟转身	64
19. 百步穿杨	70
20. 勾手投篮	73
21. 回头望月	76
22. 左手半勾	79
23. 天马行空	81
24. 悬崖勒马	87

目 录



25. 拨云见日	91
26. 欲退故进	94
27. 燕子抄水	98
28. 巡航导弹	101
29. 舞袖翻花	104
30. 后撤跳投	108
31. 滑步挤投	113
32. 转身倒扣	116
33. 旋转风车	120
34. 后仰投篮	123
35. 单手扣篮	126
36. 飞龙在天	129
37. 叶底偷桃	135
38. 白蛇吐信	138
39. 抽刀断水	141
40. 恶虎扑食	144
41. 偷步打球	148
42. 当头棒喝	151
43. 泰山压顶	157
44. 暗渡陈仓	159
45. 挡人抢位	163
46. 张网捕鱼	166



1 晃右切左

过人 (DRIVE) 是街头篮球比赛中最基本的技术, 它不仅可以在突破到篮下投篮得分, 还可以造成对方犯规, 削弱对方的战斗力。过人总是和假动作密切相连的。先用假动作迷惑对手, 当对手重心移动或失去正确防守位置时, 突然起动, 快速摆脱, 是街头篮球最有效的杀招。



①正确的过人准确姿势是: 双脚平行或斜前开立, 约同肩宽, 缩小小腿与地面形成的夹角, 同时屈膝(注意不是弯腰), 上体稍前倾, 持球于胸前或体侧, 注意观察场上情况。



② 用左脚作轴心，向左做前转身，面对对手，然后做向右顺步突破假动作。

③ 待对手移动准备进行堵截时，突然持球将重心偏向左侧，右脚蹬地，重心移至左脚，向左转身跨出右脚突破。





④突破过程中有一个动作非常重要：探肩。探肩既可以抢占位置，又可以保护好球不被对手打落。在突破过程中被对手抢断，实在是一件丢脸的事情。

⑤当然，探肩并不能完全摆脱对手，要赶紧第二次蹬地，同时加速运球，争取超越对手。在第一次蹬地获得水平初速度基础上，紧接着第二次用力蹬地，使身体重心快速大幅度前移。在中枢脚蹬地同时，跨步脚积极跨出，以加大中枢脚后蹬力量，并带动身体重心快速前移，加快速度突破。





⑥只要超越了一点
点，就可以起步做三步
上篮了，上篮过程中注
意保护好球，因为老辣
的防守者总是在对手最
得意忘形的时候突然出
手抢断。另外，投篮时要
注意入射角和落点。

技术关键：虚晃假动作要逼真，蹬地、转体、探肩、
加速协调一致，一气呵成。

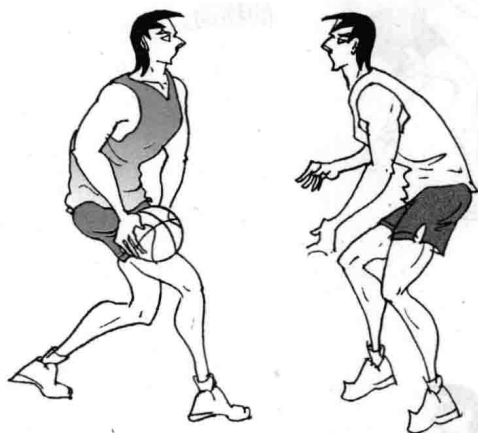
技术难度：★☆☆☆☆

运用关键：起动快速，动作突然。

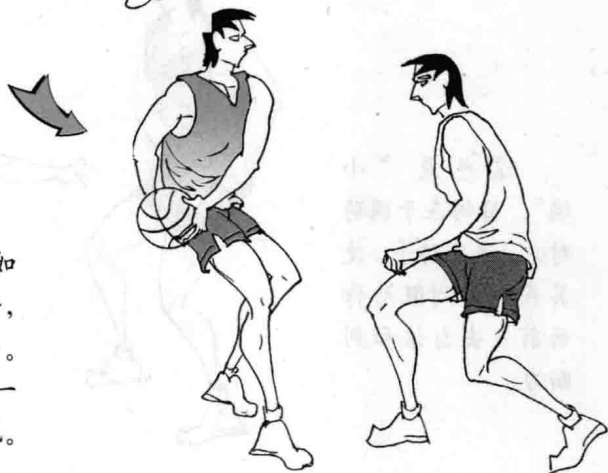


2 三气周瑜

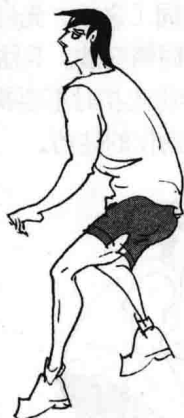
此招与上一招有异曲同工之妙，先向左侧做假动作，晃骗过对手之后，立刻跨步从右侧做同侧突破。兵法云：“虚虚实实，变化莫测，运用之妙，存乎一心。”学练此招时不要拘泥于动作本身，关键在于领悟要旨，掌握灵活运用假动作的技巧。



① 进攻者以左脚为中枢脚，右脚向前方跨步，身体重心移向右脚，球置于右腿的外侧（以便保护球），佯做从右侧突破。



这是“小骗”，如果对手是个防守高手，绝对不会轻易上当。没关系，这只是第一步，好戏还在后面呢。



②进攻者重心后移，右腿后撤，诱使防守者做出相应的移动。

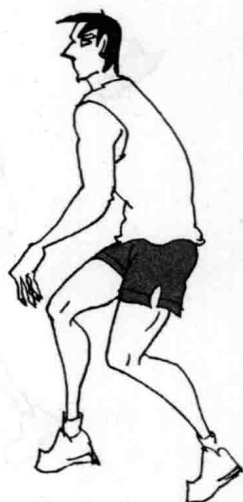


这也是“小骗”，目的在于调动对方，迷惑对手，使其在一系列假动作面前失去自信和判断力。



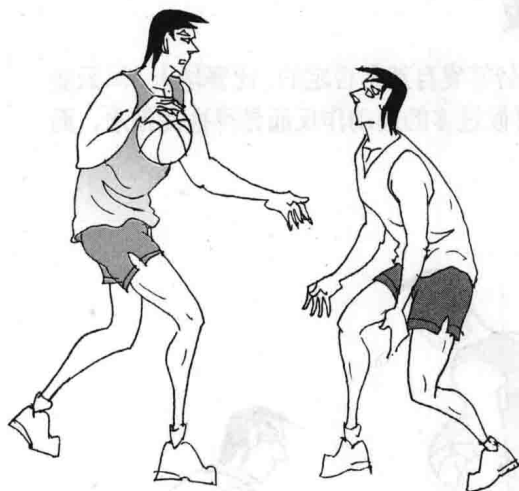


③ 进攻者再次向右前方做跨步突破动作。既然防守者不上当，那就再来一次吧。虚虚实实，兵不厌诈，对付实力超强的对手一定不要着急，要耐心周旋。



④进攻者抬头、仰肩，身体重心移至左脚，佯做再次后撤，诱使防守者再次做出相应的移动。进攻者自然清楚哪个动作是真，哪个动作是假，而被动防守的对手只能是一头雾火。进攻者变招的依据，主要是对手的脚步移动，一旦对手失去防守位置，立刻加速摆脱防守。





⑤正当防守者再次做出相应的移动时，进攻者突然跨出右脚，快速向右侧运球做同侧步突破。

如此接二连三的假动作，就象猫捉老鼠一样，小心保持与对手的距离，忽左忽右晃动，不把对手晃得头昏眼花，绝不罢休。一旦对手失位，立刻出剑如风，一击必杀。



技术关键：进攻者的步法要灵活，转变迅速，协调一致。

技术难度：★☆☆☆☆

运用关键：半招而变，即每个动作都不能用老，招至半途而变才能赢得时间，处处抢先。如果动作都做完整之后再变招，很容易被对手识破而陷入被动。



3 强行突破

过人时一定要做假动作吗?答案自然是否定的。比赛场上,风云变化莫测,战机稍纵即逝,有时候过多的假动作反而显得拖泥带水,而直接强突更显英雄本色。

①进攻队员持球之后,首先要注意观察场上的具体情况,尤其是攻防双方的位置。



传统的篮球教科书都非常强调起势的重要性,但令人遗憾的是,很多球员对此并不十分重视。场上拿球之后总是急于做动作,不注意姿势的调整。俗话说“磨刀不误砍柴功”,正确的起势是过人技术的前提和保证,如果起势不正确,后续动作很难顺利进展,过人时也势必磕磕绊绊,拖泥带水。