

<<街头篮球单打独斗>>

图书基本信息

书名：<<街头篮球单打独斗>>

13位ISBN编号：9787811000870

10位ISBN编号：7811000873

出版时间：2004-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：闫艾萍

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<街头篮球单打独斗>>

内容概要

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，或许你长开攻城拔寨，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

。

<<街头篮球单打独斗>>

书籍目录

1.晃右切左2.三气周瑜3.强行突破4.虚虚实实5.布氏摇摆6.碎步摇摆 7.旁敲侧击8.踏雪寻梅9.虚晃一枪10.突施冷箭11.幻影旋风12.鹞子翻身13.浪子回头14.东张西望15.神龙摆尾16.乾坤挪移17.声东击西18.大鸟转身19.面步穿杨20.勾手投篮21.回头望月22.左手半勾23.天马行空24.悬崖勒马25.拨云见日26.欲退故进27.燕子抄水28.巡航导航29.舞袖翻花30.后撤跳投31.滑步挤投32.转向倒扣33.旋转风车34.后仰投篮35.单手扣篮36.飞车在天37.叶底偷桃38.白蛇吐信39.抽刀断水40.恶虎扑食41.偷步打球42.当头棒喝43.泰山压顶44.暗渡陈仓45.挡人抢位46.张网捕鱼

<<街头篮球单打独斗>>

章节摘录

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。

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。

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。

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。

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。

<<街头篮球单打独斗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>