

欧洲步怎么练

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692605296615942.html>

范文网，为你加油喝彩！



每个人都有潜在的能量
只是很容易被习惯所掩盖
被时间所迷离
被惰性所消磨

欧洲步怎么练

欧洲步怎么练

欧洲步，篮球中带球上篮时用的一种过人技巧，因为这种技巧最大的亮点就在上篮时的步伐，左右晃动幅度大，容易让防守者无法判断行进方向，导致防守者失去防守位置。下面是给大家带来的欧洲步怎么练，希望能帮到大家！

实际应用

NBA里面圣安东尼奥马刺队的马努·吉诺比利的蛇行突破就是欧洲步的典范，华丽，犀利非常实用，德怀恩·韦德的欧洲步也是个中翘楚，

也被国内球迷称之为迷踪步，新船长克里斯·保罗的欧洲步也是出神入化，包括先前的联盟最快德文·哈里斯，高速推进中的'急速变向观赏性和难度都非常高，

还有国王的泰瑞克·埃文斯的欧洲步也是不错的，詹姆斯·哈登则是欧洲步的新一代代表人物。

欧洲步现在NBA已经广泛使用!

高速带球跑动过程中，身体向同侧的脚前进的方向移动，而另外一只脚向先前落地的那只脚的反方向运动，而且是大步变向，然后身体也向另一只脚的方向移动变向。

相当于在高速中变向，另一只脚落地的同时，上半身完成变向，以落地的那只脚为支撑脚，发力，起跳，上篮，以避免走步。

这个动作就是非常好看并且实用的欧洲步。

完成欧洲步的难度在于对身体协调性要求较高，人球结合要好，球跟着上半身走，在变向时又要跟着上半身完成大幅变向，人球结合不好变向容易丢球。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发