

Hi 海淀 2025 海淀3x3
Haidian 3x3 Super Championship



全民篮球盛宴点燃运动激情 2025海淀3x3超级争霸赛8月将迎总决赛

□ 本报记者 阙丽丽

2025 海淀 3x3 超级争霸赛自5月9日揭幕以来,已成功举办华熙LIVE·五棵松揭幕赛和北京体育大学分站赛两站比赛,将于8月迎来总决赛,吸引了超1000支队伍报名,参赛选手年龄跨度从9岁到55岁,真正实现了“全民参与、全民共享”的赛事理念。作为海淀区重点打造的全民健身品牌赛事,这场篮球盛宴不仅展现了三人篮球的独特魅力,更成为推动全民健身、促进体教融合、带动商圈经济的生动实践。

全民参与打破篮球界限

“我们希望通过3x3篮球这种参与度高、观赏性强的运动形式,让更多人感受到体育的快乐。”赛事组委会负责人在接受采访时表示,2025 海淀 3x3 超级争霸赛设置了七大组别,涵盖机关事业单位组、部队组、高校组、青少年组、

企业组、街道组和社会公开组,覆盖了社会各阶层、各年龄段人群。特别值得一提的是,高校及青少年选手占比超过三成,展现了赛事对年轻群体的强大吸引力。

“看到参赛方式‘零门槛’,还有机会赢得奖金,我们办公室几个篮球爱好者马上就组队报名了。”揭幕赛现场,参赛选手张先生兴奋地分享道。赛场上,球员们以敏捷的身手和精湛的球技展开激烈对抗,传球、突破、投篮一气呵成,展现出极高的竞技水平。揭幕赛期间,300多场精彩比赛轮番上演,累计吸引数万观众现场观赛,线上直播更是覆盖了更广泛的受众群体。

在北京体育大学分站赛现场,记者看到不同年龄段的观众都能找到自己的兴趣点——或是紧张刺激的比赛,或是趣味十足的文化盛宴,或是震撼人心的扣篮表演。其中,6月1日晚举行的2025 超级扣篮挑战赛(北京体育大学站)现场,“创新动作加分”的赛制,加上一个个惊艳的扣

篮动作点燃了全场热情。“这种专业选手与业余爱好者互动的形式特别好,既提高了观赏性,又拉近了与观众的距离。”一位现场观众评价道。

体教融合赋能青少年成长

此外,“海淀星力量”青少年篮球公益训练营开营,成为北京体育大学分站赛的一大亮点。训练营特邀中国三人篮球国家队集训队球员、国家级运动健将黄浩然,2024 超三卫星赛篮板王亦亦伟担任教练。

“孩子回来特别兴奋,说教练教了他们很多实用技巧。这种国家队球员面对面指导的机会太难得了!”一位家长在“海淀星力量”青少年篮球公益训练营结束后感慨道。

训练营从动态热身到战术演练,从团队配合到签约仪式,不仅传授了篮球技巧,更传递了体育精神。“体育是最好的教育之一,我们希望通过这样的公益活动,让更多青少年爱上运动,

从中学会团队合作、永不言弃的精神。”海淀区体育局相关负责人介绍道。

赛事特别设置了青少年组(小学男子、小学男女混合)比赛,为年轻球员提供了展示自我的舞台。“能和这么多厉害的小朋友一起比赛,我学到了很多!”一位10多岁的小选手兴奋地说。这种竞技与教育相结合的模式,正是海淀区推动“体教融合”发展理念的生动实践。

赛事“流量”带动商圈活力

“体育赛事进景区、进街区、进商圈”是本次赛事的一大特色。从华熙LIVE·五棵松到北京体育大学,再到即将举办分站赛的海淀大悦城,赛事场地选择极具战略眼光,涵盖了城市活力中心、体育文化高地和社区生活枢纽。“我们明显感觉到比赛期间客流量增加了,特别是餐饮和体育用品销售有明显提升。”五棵松商圈一位商户表示。

“我们希望将赛事活动带来的‘流量’转换为经济的‘增量’,促进商圈经济的繁荣发展,助推商文旅体融合消费升级。”海淀区体育局相关负责人表示,赛事通过设置道旗等氛围打卡点,在海淀区户外大屏投放宣传画面,有效扩大了影响力。

目前,2025 海淀 3x3 超级争霸赛已完成两站比赛,80支晋级队伍将于7月10日至13日转战海淀大悦城参加分站赛二的比赛,8月总决赛将回到华熙LIVE·五棵松。随着赛程推进,竞争将更加激烈——总决赛冠军奖金高达10000元,更有MVP、得分王、篮板王等个人奖项,总冠军队伍还将获得2025年国际篮联三人篮球(FIBA3x3)挑战赛的参赛资格。

“从揭幕赛到分站赛,我们看到了参赛选手的进步,看到了观众的热情,看到了赛事对全民健身的推动作用。”海淀区体育局相关负责人表示,接下来的比赛将继续提升赛事品质,丰富配套活动,让更多人参与到这场篮球盛宴中来。

北大业余女篮海淀赛场逐梦

□ 本报记者 周颖珂

在海淀3x3超级争霸赛的赛场上,有一抹别样的青春身影格外引人注目,那便是北京大学业余女篮队。她们来自不同的学院、不同的年级,却因对篮球的热爱汇聚在一起,在赛场上书写着属于她们自己的故事。



区体育局/供图

“我们球队成立于2025年4月22日。”队员黄静笑着说道,眼中满是对这支新队伍的自豪。队员们来自药学院、基础医学院、外国语学院,年级涵盖研三、研二、大五、大三。尽管专业不同、年级跨度大,但她们对篮球的热爱却是相通的。平日里,队员们雷打不动地进行每周2次的训练,北京大学本部篮球场、北京大学医学部篮球场见证着她们挥洒的汗水与成长的足迹。

谈及为何参加海淀3x3超级争霸赛,明朗和队员们异口同声说:“就是因为热爱篮球!”此外,海淀3x3强大的宣传力度,以及能与各学校高水平选手交流的机会,也深深吸引着她们。“平常我们只能参加阳光组比赛,这次比赛对我们来说是全新的挑战与机遇。”

3x3篮球有着12秒进攻、攻防转换快等独特规则,虽然球队队员们还未来得及进行针对性训练,但是已经形成自己的战术思考。“我们设计了高位挡拆战术,希望能在赛场上发挥作用。”

对于赛事难度,队员们早有预期。“知道赛事不设高水平和普通组,我们对比赛结果没有太强

的期待,就是享受和高水平选手交流的机会,打出我们自己的风采。”队员们坦言,赛前没有过多紧张,更多的是对比赛的期待与兴奋。

要说印象最深刻的比赛,当属与北体的那场对决。队员喻欣瑶告诉记者,比赛一开始,双方比分就十分焦灼。赛场上,防守端队员们采用人盯人战术,如影随形地紧逼对手;进攻端则依靠挡拆配合,寻找突破机会。一次次精彩的对攻回合,引得现场观众阵阵欢呼。尽管后期比分渐渐被拉开,但完赛后队员们都很满足,队员张佳仪告诉记者:“面对这么强劲的对手,我们稳住了心态,超常发挥,打出了该有的战术配合!”

备赛期间,协调课程、考试与训练成了队员们的一大难题。记者了解到,北大业余女篮队由于队员之间专业、年级跨度大,每次合练都要克服重重困难。有的队员为了挤出训练时间,早晨6:00就去实验室做实验;在医院实习的同学,需要下班通勤2小时往返训练场地;还有各种临时的会议、考试和课程作业。虽然没有特别的时间管理技巧,但队员们深知,合理安排计划才能让时间利用最大化。

“她们配合十分默契,从身体素质就能看出平常训练的刻苦程度,这些都值得我们学习。”队员林韵表示,从高水平球员身上,学到了珍贵的体育精神。

谈及未来,球队队员们希望能参与到更多赛事的交流中去,积极推动校园篮球,特别是校园女子篮球文化,营造良好的女篮氛围。

□ 本报记者 景天

“传球!注意防守!”2025年“海淀3x3超级争霸赛”的赛场上,一位扎着高马尾、眼神明亮的10岁小女孩格外引人注目。她是来自中古友谊小学四年级的刘千萱,作为赛场上年龄最小的球员之一,却展现出了远超同龄人的拼搏与热爱。

“二年级期末,爸爸带我看了《灌篮高手》的电影,当看到樱木花道在球场上奔跑的样子,我一下子就吸引住了。”说起与篮球的初遇,10岁的刘千萱眼中闪烁着光芒。那场电影像是一颗火种,点燃了刘千萱对篮球的热情。

三年级时,刘千萱正式加入校外篮球队。为了提升球技,她还参加了校外篮球培训班,每天放学后都会在训练场上挥汗如雨。“刚开始练球时,球总是不听话地跑走,我就一遍遍地练,直到能稳稳地控制住它。”谈及训练中的挑战,刘千萱语气中带着不服输的劲头。而家人和老师的支持,更是刘千萱坚持下去的动力。“妈妈会帮我准备训练用的毛巾和水,爸爸每周都会陪我看比赛录像,分析技术动作。老师也鼓励我在不耽误学习的前提下,勇敢追求自己的爱好。”

说起偶像,刘千萱毫不犹豫地说了北京北控球员陈国豪的名字。“他打球特别拼,跑动起来像风一样快,而且投篮姿势特别帅!”

本次海淀3x3超级争霸赛,是刘千萱首



次参加正式赛事。作为中锋兼大前锋,她在赛前做好了准备:“我会和爸爸一起看CBA和NBA的比赛,学习那些球星的跑位和传球技巧,一有时间就拉着家人去公园练球。”

赛场上,最让刘千萱感到有趣的是能和

不同学校的篮球爱好者交流学习。其中与翠微温泉队的一次配合,更是让她印象深刻,她告诉记者:“我给队友做挡拆后,迅速向底线拉开,队友一个漂亮的上篮得分。那一刻我们互相击掌,感觉团队的力量特别强大。”此外,观看北京体育大学与北京大学女子队的比赛,也让她深受触动:“姐姐们每一个球都拼尽全力,那种不服输的劲头让我特别想向她们学习。”

谈及比赛中的收获,刘千萱认真地说道:“首先是团队意识变强了,以前我总想着自己得分,现在知道要多给队友传球,配合好了才能赢球。”

当被问及是否愿意参加更多类似的比赛时,刘千萱立刻点头:“当然想!比赛既开心又能提高球技,每次打完比赛都觉得自己又进步了一点。”

对于未来的篮球学习,她有着自己清晰的小目标:“我想成为像后卫一样灵活的前锋。现在我的脚步移动还不够快,接下来要多练变向运球和折返跑,希望有一天能在球场上灵活地突破防守,像偶像那样打出漂亮的进攻!”

十岁的刘千萱用汗水浇灌着对篮球的热爱,用拼搏书写着属于自己的成长故事。正如她所说:“篮球就像我的好朋友,陪我一起笑、一起哭、一起成长。未来,我想一直打下去,站上更大的赛场!”

迎「篮」而上「师」展风采

□ 本报记者 王艳洁

在近期举办的2025 海淀 3x3 超级争霸赛中,育英学校队一路过关斩将,成功晋级八强。这背后,离不开育英学校队队员们在赛场上的拼搏努力,王泽晨老师便是其中的一员。

“在育英学校浓厚的体育氛围里,老师们每周二、周四放学后都会相约球场锻炼,即便工作一天略显疲惫,也能在运动中重焕精神,这正是体育的魅力。”王泽晨对记者说,“参加此次比赛,主要源于他对篮球的热爱。打球是保持活力、释放压力的重要途径,与不同对手切磋让我享受其中。”

凭着多年打球经验,加上带学生训练比赛的经历,让王泽晨对场上形势判断、战术理解和节奏掌控更为老道,也能更好地防守,关键时刻还能做出合理决策,是场上的“定心丸”。

针对此次比赛,育英学校队制定了清晰战术。立足防守,强调高强度、快轮转,限制对手篮下强攻和三分射手;进攻场上避短,发挥队友速度快、冲击力强的优势,设计挡拆顺下、空切和快速反击战术,王泽晨则更多承担策应、传导球和把握空位角色的角色。

每一次看完下一场对手的录像后,队员们就开始研究对手的特色,或加强补防速度,或避免硬碰硬……球队晋级八强后,王泽晨认为,团队最大优势是互补性和凝聚力。“年轻队员有冲劲、活力与天赋,老队员有经验、头脑和稳定局面的能力,大家目标一致、互相信任、愿意补位,沟通顺畅,都在为团队胜利贡献力量。”王泽晨说。

作为团队的“黏合剂”和“稳定器”,王泽晨在球场上组织沟通、稳定心态,场下组织练球、约比赛,想办法营造积极团结的团队氛围。王泽晨告诉记者,作为教师球员,他希望传递热爱与坚持、责任与担当、永不放弃、团队至上、享受过程、终身运动等核心价值。

对于未来,育英学校队的目标是全力以赴争取更好名次,认真准备每一场比赛,打出风格,不留遗憾。王泽晨希望继续扮演好角色,与队友享受八强舞台。“短期内,我会全力配合备战八强赛,根据对手特点调整状态,加强体能恢复和技术稳定性;长期来看,也会保持规律训练,把运动融入生活,带动更多同事和学生爱上篮球,享受运动,继续健康快乐地打下去,传递这份热爱。”王泽晨说。

急救医生「转战」篮球场

□ 本报记者 李翎铭

作为医疗工作者,他们平日奋战在救死扶伤的一线;作为篮球参赛者,他们全力以赴,展现出顽强拼搏的竞技精神……近日,2025 海淀区 3x3 争霸赛激战正酣,赛场上,来自玉渊潭社区卫生服务中心的急救医生周士琳和他的队友们成为一道独特的风景线。

周士琳作为一名资深的急救医生,同时也是篮球运动的忠实拥趸。他在接受采访时难掩对篮球的热爱说:“平时工作太忙了,急救任务一个接一个,很难抽出时间打篮球。这次听说有3x3争霸赛,我和同事们第一时间就报名了,特别期待能在球场上找回那种酣畅淋漓的感觉。”

组建团队后,训练成了摆在他们面前的一大难题。急救医生工作时间不固定,很难凑出完整的训练时段。周士琳回忆道:“我们基本是下班后才开始训练,有时候刚结束急救任务,顾不上休息就直奔球场。最晚的一次练到晚上8点,虽然很

累,但一想到比赛,就又充满了干劲。”

比赛期间,玉渊潭社区卫生服务中心的队员们在赛场上相互信任、相互支持,形成了一个紧密的战斗整体。进攻时,他们通过精妙的传球和跑位,创造出一次次得分机会;防守时,他们众志成城,互相补位,筑起坚固的防线。在周士琳看来,队友们之间展现出的团结协作精神,得益于日常工作的配合与默契。“在球场上,每一次传球、每一次防守都关乎胜负,就像在急救中,每一秒都关乎生死。大家目标一致,就是为了赢。”周士琳说道。

团队成员高翔也分享了自己的感受:“这次比赛让我印象最深的是我们之间的默契。在训练和比赛中,一个眼神、一个动作就能明白彼此的意图。这种默契不仅在球场上有用,回到工作岗位后,也会让我们工作配合得更加顺畅。”

尽管比赛结果未能达到预期,但这次经历肯定整个团队收获颇丰。“比赛输了,心里肯定不好受,但我们从未想过放弃。通过这次比赛,我们团队的凝聚力更强了。”周士琳总结道。



周士琳(右一)

滴滴一队揭幕赛上演惊魂逆转

□ 本报记者 郭思岐

计时器鲜红的数字刺破赛场喧嚣——00:38。2025 海淀 3x3 超级争霸赛揭幕赛赛场上,滴滴一队以4:7落后三分,对手的防守如同密不透风的铜墙铁壁。“顶住!抢回来!还有时间!”场边,滴滴一队领队徐老师一声沙哑却极具穿透力的呐喊传来,像一剂强心针注入队员心中。



滴滴/供图

就在这令人窒息的最后时段,身着橙色队服的李慧如同挣脱束缚的猎豹,在三分线外一步接球、起跳、出手!篮球划出一道决绝的弧线,空心入网!6:7!十秒未过,几乎在同一位置,李慧再次拔地而起,手起刀落!8:7!最后五秒,第三颗橙色炮弹呼啸着贯穿球网,记分牌在震耳欲聋的欢呼声中骤然翻动:10:8!滴滴一队胜利了!

据了解,缔造这场奇迹的“滴滴一队”,成员是五位来自不同技术部门的“代码兄弟”:陈廷、李慧、孙世鸣、崔岳阳、肖凌云。他们的情谊,萌芽于滴滴每周五雷打不动的篮球之夜。“工位上是并肩作战的同事,球场上就成了生死相依的队友。”队长陈廷在赛后喘息未定地回忆道。从周五夜晚的即兴三对三,到组队征战公司内部联赛并最终合力捧起冠军奖杯,无数次的传球、挡拆和击掌,早已将信任与默契深深刻入骨髓,成为他们挑战2025 海淀 3x3 超级争霸赛的底气。

据揭幕赛的惊天逆转,是滴滴一队在海淀3x3超级争霸赛征程中投下的震撼宣言。从公司内部赛场的冠军荣耀起步,到在更广阔的竞技舞台上直面强敌,这支由程序员组成的篮球队,正用写代码的严谨态度雕琢每一次训练,以篮球之名诠释着技术人的滚烫热血与钢铁意志。