

今天咱们介绍的这位兄弟，一手运球节奏+稳定中投是他的独门秘籍

巧了，他也参加了之前的这！就是灌篮，而且还是整个节目的第一组对决的选手！

莫非帝哥要吹周锐？错了，咱今儿不聊锐哥，而是他的对手，准的一B，外号却是“打铁”的小伙

一个拜佛的假动作，成功骗起了周锐的重心，然后一个加速直杀篮下

这个运球节奏确实是帅啊，简直是帝哥干货的完美演示！

兄弟们可以到我

公众号后台回复“拜佛”，操练

起来，潇洒过人，不皮了，不皮了，咱还是继续聊“打铁”

打铁的真名叫做：柳杨杰，浙江温州人，现在是上海海事大学的学生

身高180cm，百米12.5秒，摸高3米2，可以勉扣，打CUBA的阳光组

他不是体育生，从来没有专业训练

过！作为一个纯草根儿，这个身体素质，是很不错了！

先说一件有意思的事儿，对他来说是很郁闷

从大二开始打了三年的CUB

A阳光组，一直都是上海的第三名，作为校队主力的他，场均30多分

现在大四了，队里进了不错的新人，以后他也能轻松点，给队友多做做球

后来去参加了路人王，前前后后也拿了上海八个冠军！  
不过，他也收获了10个路人王亚军

仅次于军哥的11个，所以，总亚军次数还是排第二，8冠10亚.....反正我是服了

不仅如此，他  
有个研二的学长，也是为校打了六年，拿了六年第三，我靠，这真是有毒啊！

后来他们一起去打另  
一个比赛，第二年终于拿了个冠军，两人抱头痛哭在一起，太TM不容易了

小柳初一开始接触篮球，那时和同学们一起打着玩，不过，经常被初三的抢场子

白天打不了，他就只能晚上自己练，那个时候最大的愿望，就是有一天能自己占一个场子

哈哈哈，帝哥当年也和高年级打过“场子局”

要不是怕耽误了回家写作业，以帝哥我的实力，野场还不是轻松地摩擦他们

诶，没办法，初一年的身体太TM吃亏了，不值一提，不值一提

上了高中，柳杨杰念的是寄宿制的，成绩还行，思想上也有点放松，时常逃掉晚自习去打球

虽然每天也就多打个  
30分钟，也都只是和同学瞎打着玩，但就非常开心了（很多兄弟都是如此吧？）

高中打球的日子真是叫让人怀念啊，

明明大家都不怎么会，都是一通瞎JB打，却拥有了篮球带来的最质朴的快乐

当然，他这是练球的反例，  
请广大还在上学的兄弟们不要模仿，练球，还是得正儿八经练的.....

上了大学之后，柳杨杰投篮姿势特别丑

被同学吐槽叫坐地炮，运球也是右手狼左手虫

然后他就开始苦练左手运球，针对打全场，就练急停跳投

也没计划，依然是瞎JB练，想到哪练到哪，他可羡慕那些体育生，能有教练带着  
而自己就只能全凭自律，每天就是自己督促自己

又是一个多多重复的纯野生球手，但就是自己练，依然能变得很强

小柳运球节奏感贼好，in-and-out，拜佛，crossover，用得也是随心所欲

而且，核心力量也是真的强啊，三分线直接就能拔起来投，稳定的一匹

不愧是跳投靓仔，运球+一手篮子，就是他的杀招，实战性也是杠杠的！

勤加练习就能看见成果

对于他打篮球，爸妈一开始都很反对，开始的时候都威胁说不给生活费了

但是，他们也是嘴上说说，每次出远门打球，他们都会送小柳到车站

虽然仍会念叨让他好好学习，现在也开始理解、支持他了

关于未来，柳杨杰有自己的职业规划！当下的目标，就是会努力考一下研究生，考不上话，就找个比较闲的工作

多点儿时间给自己打球，挺好.....

女朋友在虎扑，可能未来也会去虎扑工作，嗯，这种情况帝哥建议永久（txtx，手动斜眼）

---

兄弟们！点击了解更多↓

搜索更多【野球帝】篮球训练器材

帝哥带你练球带你飞！