

篮球



裁判理论与实践教程

张霖 主编



北京体育大学出版社

篮球裁判

理论与实践教程

张 霖 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 张清垣
责任编辑: 秦德斌 张清垣
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 成昱臻
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球裁判理论与实践教程 / 张霖 主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5644-0369-0

I. ①篮… II. ①张… III. ①篮球运动-裁判法-教材
IV. ①G841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033211号

篮球裁判理论与实践教程

张霖 主编

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮编: 100084
网址: <http://www.bsup.cn>
网店: shop36324830.taobao.com
电话: 010-62989432 62989438
印刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本: 880 × 1230 mm 1/32
印张: 15
印数: 4000册
版次: 2010年8月第1版第1次印刷
定价: 32.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 编：张 霖

副主编：颜成春 邱红武

陈 志 贤 王 晓 东

编 委：张俊青 朱 林 练光祥

宁 峰 郑永泉 赵毓宝

黄承国 林志旭 许春煌

叶少杰 陈秋斌 杨宝钦



目 录

第一章 篮球规则演变历史及修改原则	1
第一节 篮球规则的演变历史	1
第二节 篮球规则的修改原则	10
第二章 篮球裁判员的等级标准	13
第一节 篮球裁判员的等级标准	13
第二节 篮球裁判员水平与篮球运动发展的辩证关系	19
第三节 篮球裁判员基本素质的培养	22
第四节 篮球裁判员基本功的训练	36
第五节 篮球裁判员行为规范	54
第三章 篮球规则的教学与实践	57
第一节 比 赛	57
第二节 球场和器材	58
第三节 球 队	64
第四节 比赛通则	73
第五节 违 例	110
第六节 犯 规	134
第七节 一般规定	166
第八节 裁判员、记录台人员和技术代表：职责和权力 ...	184



第四章 篮球裁判法的教学与实践	203
第一节 二人制篮球裁判法的教学与实践	203
第二节 三人制篮球裁判法的教学与实践	244
第三节 三人制篮球裁判法的执裁技巧	252
第五章 篮球竞赛的组织和实施	270
第一节 篮球竞赛的组织机构及其职责	270
第二节 篮球竞赛活动的策划和规程的制定	272
第三节 篮球竞赛的方式、方法及名次排列和成绩公布	274
第四节 篮球竞赛秩序册和有关竞赛表格的设计与编印	292
第五节 篮球竞赛场地与器材的准备	293
第六节 篮球竞赛裁判员的选配、训练和使用	293
第七节 篮球竞赛工作中的管理和教育	296
第八节 篮球竞赛开幕式、闭幕式的筹划和安排	297
第六章 篮球运动其它常见竞赛形式简介	299
第一节 小篮球比赛	299
第二节 三人制篮球比赛	303
第七章 篮球裁判员专业英语简介	308
一、组织竞赛	308
二、场地、设备	310
三、裁判人员	311
四、记录台	313
五、球 队	315
六、裁判员工作方式与方法	316
七、比赛与定义	320



八、违 例	322
九、犯 规	323
十、基本技术	324
十一、基本战术	326
十二、篮球比赛宣告员用词	326
第八章 篮球竞赛规则及裁判法理论试题库.....	328
第一节 填空题	328
第二节 判断题	343
第三节 选择题	351
第四节 简答题	365
第五节 模拟试卷	384
第九章 美国NBA、NCAA篮球规则与裁判法简介	453
第一节 美国NBA规则与裁判法简介	453
第二节 美国NCAA规则与裁判法简介	461
附录：篮球规则最新条款简介.....	472
再版说明.....	474

第一章 篮球规则演变历史及修改原则

第一节 篮球规则的演变历史

一、篮球运动的起源及初期规则的制定

(一) 篮球运动的诞生过程

篮球运动起源于美国。它是1891年12月由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（旧译麻省春田）国际基督教青年会训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯博士（Dr. James Naismith, 1861~1939）发明的。

詹姆斯·奈史密斯是苏格兰名门出身的加拿大人，先在麦克吉尔大学攻读牧师学准备作牧师，但他的兴趣是体育，因此毕业后他到了美国马萨诸塞州斯普林菲尔德国际基督教青年会训练学校，谋得一个体育指导员的职位。不过詹姆斯·奈史密斯在64岁时才取得美国公民资格。他生于1861年，卒于1939年11月二次世界大战前夕，享年78岁，距离他前往德国参加1936年柏林奥运观赏奥运男子篮球赛仅3年。

斯普林菲尔德市的冬天在11月就开始下雪，室外运动不得不停止，但当时的室内运动只有体操与器械操，学员们觉的无聊而无精打采。有一天，该校体育系主任古力克博士找詹姆斯·奈史密斯问说：“学员们是因为没有适当的运动才如此无精打采，所以你去动点脑筋，想一种能引起同学活动兴趣的室内团体运动，让大家快



活起来”。詹姆斯·奈史密斯曾设想把某种户外运动项目搬进室内进行，并试用过橄榄球，但由于橄榄球猛烈的旋转和变向，难于在体育馆内坚硬的场地上进行；随后他把足球搬进室内，但又有不少队员受伤和许多窗户玻璃被损坏；在室内进行长把曲棍球运动的尝试也失败了，因为场地限制，学生经常搅在一起用球棍互相打击。最后，詹姆斯·奈史密斯意识到，要把某一种成熟的运动项目照搬进室内，很难收到理想的效果，只有吸收各项目的一些特点，才会创造出一种受学生欢迎的新项目。他在分析当时的各项体育活动时发现，已有的项目大都使用球进行活动，而活动时，动作的难易程度与所用的球的大小似乎成反比关系，即用小球的时候，需要用棒、杖、拍等器具间接地控制球；相反，使用较大的球，可以不需要棒、杖、拍之类的间接物来控制球；而要用脚、手控制支配球，才便于做出各种动作。当时，用间接器具和脚控制球的项目已有棒球、长柄曲棍球和足球。

詹姆斯·奈史密斯认为，应该设计一种用手直接控制球的新型运动项目。他把足球作为设计新的运动项目的最佳模式，并在设计过程中进行了必要的、大胆的修改。鉴于室内场地（健身房、体育馆）的空间限制和室内地面比较坚硬等条件，詹姆斯·奈史密斯将“必须限制队员持球后的跑动和禁止粗野运动的发生”作为最初的规定。在选择投射目标时，詹姆斯·奈史密斯曾一度想使用足球等项目的球门。但是，用力将球射入与球场垂直的球门又不符合“限制队员粗野动作发生”的原则。于是他想到，早在公元700年，马雅人就发明了一种名叫场地球的球类游戏，曾在中南美洲马雅人的居住区玉卡丹（Yucatan）、瓜地马拉（Guatemala）、洪都拉斯（Honuras）等地有过普遍的开展。球场是从地面挖下去，其两边两端以及地面均以平石铺砌而成。球场的形状就象大写英文字母“I”。在一条边墙的上部中点以外的地方砌一垂直的石圈，比地面高出25英尺左右，其外直径4英尺，厚度为1英尺，石圈中心的洞直径为9英寸。比赛时，每一队球员都力图抢到那个具有弹性的橡胶球，并将球弹起击进高出球场地面的石圈洞里，这样才能得分。在马雅人所玩的这种运动中，不得以手、脚或胸部触球，须用



膝、大腿、臀部或股部击球。由于受此等规则的约束，球员必须具有相当的技巧才能将球弹起击入石洞内。这种运动的特点是速度快而且激烈，队员需配戴防护用品；在技术方面虽然与现代篮球的投篮不相同，但就目的而言，却与现代篮球的投篮略相近似，因而使詹姆斯·奈史密斯在选择投射目标时受到了启发。同时，他还回忆起自己过去亲自参加和见过的游戏，使他印象最深的是，在家乡加拿大的阿尔蒙特，他与小伙伴们玩过一种称为“打小鸭”的游戏。在高出地面的岩石上，放上一块梨子大小的石块作为“小鸭”。小伙伴们站在相距大约20英尺的地方，拿同样大小的石块依次投向“鸭”，开始时打落的次数很少，后来由于将石块呈抛物线抛过去，“小鸭”被打落的次数明显多了起来。

詹姆斯·奈史密斯认为：只有把目标置于队员头上的水平位置而不是在地面上，只有将球呈抛物线状投射出去，才可能使球进入与地面平行的目标。这是詹姆斯·奈史密斯发明篮球运动时的一个重大突破，使球投射中目标的决定因素不是“力量”，而是“准确性”，这样也符合最初的原则。随后，詹姆斯·奈史密斯借鉴美式足球、欧式足球与冰上曲棍球的规则拟定出了这个新设计的运动项目的最初13条规则，他叫秘书用打字机打印出来，并张贴在体育馆的公告栏上。由于该校所在地是一个盛产蜜桃的地方，各家各户都备有装蜜桃的篮子，于是詹姆斯·奈史密斯就地取材将一对盛桃子的篮子，分别安装在体育馆看台的栏杆上，桃篮上沿离地面正好10英尺（3.05米）。这项运动可以由许多人来进行，在詹姆斯·奈史密斯原来的构想是每队人数不限，主要是能够让全部的学生参与活动即可，所以每队上场球员最多允许40名，最少3名，不过要求双方上场人数相等。

新的运动项目有规则而无名字，詹姆斯·奈史密斯的一个学生建议叫它为奈史密斯球，但詹姆斯·奈史密斯不赞同，因为是用“篮子”作为投掷目标，决定取名为“篮球”。第一次篮球比赛是在1891年12月15日，比赛双方各上场9名队员（因当时詹姆斯·奈史密斯班上的学生共有18名），比赛用球是足球，投中篮得1分——这是沿用足球的记分方法，按得分多少来决定胜负。开创初期进行这



种游戏，碰上最大的一件麻烦事，就是篮框有底，每投中一次，球便留在篮子里，必须有人拿梯子爬上去把球拿下来，才能继续比赛。随着篮球运动的开展，由室内转向室外，最初在室外开展篮球运动，场地上立起一根柱子，挂上一个篮子，对球场地面也无具体要求，只要是球场空间无障碍物、地面平坦即可。以后，又逐步将室内室外的装水果的篮子改为铁制篮圈，篮网用绳子编制而成，并在网底连结一条绳子，通过球篮上沿或在上沿后方安装的滑轮，将投入的球拉出，这样就减少了爬梯子所耽误的时间和造成的麻烦。室外的球篮改为铁圈后，柱子也改为金属管子，管子头上放置篮圈，相似漏斗的形状，铁圈上也捆有绳子组成的网子。篮子后面增设了遮板。到了1893年，已形成现代篮板、篮圈、篮网的雏形。

（二）篮球初期规则的制定

在创造和设计篮球游戏的最初阶段，詹姆斯·奈史密斯先生就提出了5条制定篮球比赛规则的原则，根据这5条原则，1892年，詹姆斯·奈史密斯先生亲自制定出了最早的篮球竞赛规则，共有13条。1892年1月正式运用于比赛中。

1. 初期规则的5条原则

- （1）篮球运动是用手进行的运动，球是原形的；
- （2）手里拿着球走或跑是不允许的；
- （3）只要不影响对方队员，运动员可以到场上的任何地方。
- （4）队员之间不允许发生身体接触；
- （5）篮筐安装在高处，应是水平的。

2. 最早的13条篮球规则

- （1）球员可以用单手或是双手向任何方向传球。
- （2）球员可以用单手或是双手向任方向抢、打球，但是绝对不能用拳头击球。
- （3）球员不能带球走。
- （4）必须用手持球，不允许用头顶球或是脚踢球。
- （5）不允许球员用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法来对付对方球员。任何球员违反此一规定，第一次被认为犯规；第二次



再犯规，就要被强制停止比赛，直到命中一个球之后才能重新上场比赛。如果有意伤害对方球员，就要取消他参加整个比赛资格，并且不允许替补。

(6) 用拳击球就是违反第3条和第4条规则。

(7) 如果任何一方连续犯规3次，要算对方命中一球。所谓“连续犯规”的意思是指：在一个时段内，对方球员未发生犯规，而本方球员连续发生犯规。

(8) 如果防守球员没有触及球或干扰球，当球投入篮内并停留在篮里就算中篮。如果球停在篮框内，而对方球员触动篮框，也算命中一球。

(9) 当球出界，球将由第一个接触球者发界外球。若发生争球时，由裁判将球掷入场内。发界外球必须在5秒以内将球发出，如果超过5秒，判对方球。

(10) 裁判是“球员”的裁判，他有权吹犯规。当某队连续3次犯规，他将通知检察员。他有权宣布取消某队球员比赛资格。

(11) 检察员是“球”的裁判，它可以决定什么时候球在比赛中，并要计时、决定球的中篮、记录命中的球数、以及通常裁判员必须承担的责任。

(12) 比赛在两个15分钟内进行，中间休息5分钟。

(13) 球命中最多的一方为胜队；如果平手，经过双方队长的同意，比赛可以延长到再命中一球为止。

上述的13条规则，虽然不系统，也不十分完整，但它毕竟是篮球运动发展史上的第一部规则，它对日后篮球运动的发展方向，做出了一种宏观上的规定。

二、篮球规则演变的基本规律与效用

纵观篮球运动一百多年规则的演变与发展过程，可以对规则的整体变化，对于篮球运动发展中规则本身的地位和意义，以及规则的每一次变化在篮球运动发展进程中所产生的影响，形成一种较为完整的认识。

规则的发展同其他任何事物的发展一样，也是遵循了一种继



承、延续和变革、创新的规律。而且每一次、每一条规则的修改或增减并非都是正确或合理的,也同样经历着一种曲折的发展历程。所以在认识篮球运动规则的演变历史时,必须要有一种历史唯物主义的观点。篮球规则总是随着篮球运动发展中出现的情况和问题,既本着篮球初创时期提出来的基本宗旨、目的和精神,又着眼于现代和未来发展的设想和需要,做出及时的合理修改,从而保持篮球运动的锻炼价值,增加比赛的精彩性和提高篮球的吸引力。篮球规则的修改既多又快,平均每隔4年要修改一次,这反映了篮球运动发展的迅速和广泛。以往,规则每做出一次修改,人们只能从一个阶段一个局部了解它的变化,因此对规则的认识是零碎的和表面的。如果将100年来规则演变的情况,特别是近50年来规则变动的内容,进行纵向的回顾、联系和分析,就会发现不少有价值的规律。认识、掌握和利用这些规律,可以克服训练和比赛工作中的盲目性,发展自己的风格,开创攀登高峰的新局面。

篮球规则100年来主要在以下4个方面变化。

(一) 限定空间, 提高比赛难度

“空间”与“高度”有联系。高大队员的出现和增多,是近50年来国际篮球运动发展的主要特征之一。为了促使高大队员向灵活、快速、技术全面方向发展,防止战术呆板、简单化,规则做出了一系列规定和变动。

1. 罚球区、限制区的出现与扩大

篮球初创时期,比赛场上没有罚球区和限制区。据文献记载,1897年增加了罚球区,1932年增订了3秒规则。那时的区域很小(5.80米×1.80米),20世纪50年代初区域扩大了一倍(5.80米×3.60米),1958年又扩大成为高5.80米、底为6米的梯形区域。2010年开始限制区改为长5.80米、宽为4.90米的矩形区域。限制区对高大队员活动范围做出了严格限制。

2. 严格队员干扰球规则

关于队员干扰球,原始13条规则中就有规定:如果球停留在球篮的边缘上和对方队员移动球篮,应算投中一球。到了20世纪50年代,中锋



打法盛行,球篮上空的干扰球增多,这时有了以篮圈为底的假想圆柱体的规定。至1956年,规则中又出现了篮圈水平面的提法和规定,一直演变到现行规则的第31条干涉得分和干扰。有关干涉得分和干扰的规定,是从立体上对高大队员的活动范围进行限制。

3. 扩大场地面积

20世纪30年代,球场面积确定为26米×14米,这个尺寸一直保持到1984年。1985年,球场面积改为28米×15米,同时规定,国家篮球联合会批准的比赛仍可使用面积为26米×14米的现有场地。2008年,篮球比赛场地最终确定为28米×15米。场地面积扩大后,使运动员有足够的空间发挥技术和施展才能。

4. 中线的增加和取消

篮球从9人三区制转到5人两区制以后,大部分时间内有中线。20世纪60年代初曾取消了中线,1968年又恢复了中线。中线涉及8秒规则和球回后场违例的规定,设置中线的目的在于提倡积极的进攻和防守,增加比赛回合,鼓励勇往直前的精神,促进运动员灵活性的发展。

5. 增加3分投篮区

1984年规则中增加了3分投篮区,显然是鼓励外线队员投篮,防止比赛活动都密集在篮下而使比赛失去活力。随着运动员身体素质的全面提高,2010年开始,3分投篮区的半径将由现在的6.25米扩大为6.75米。

篮球运动从发明以来,篮圈距离地面的高度一直是10英尺(3.05米)。篮球比赛的直接目的将球投入对方球篮,得分多者获胜。因此,很容易得分或得分很困难,都会使篮球比赛失去精彩。从规则上对“空间”做出一些限制,可以提高比赛的难度,促进运动员身体、技术和战术的发展。

(二) 限定时间,提高比赛速度

“时间”与“速度”有联系。运动物体在某一个方向上单位时间内所通过的距离是速度,有关时间的各种限定,都是为了保持比赛的连续性,增加比赛回合,提高比赛速度。

1936年,男子篮球被正式列入第11届奥运会的比赛项目,美国



队获得冠军，这是篮球运动发展史上的重要里程碑。但是，当时美国队与第二名的加拿大队比赛的成绩是18：8（15：4），与第三名墨西哥队比赛的成绩是25：10（13：2），一个队在半场比赛内只得到2分或4分，当然不会很精彩。

为了提高比赛节奏使比赛更加精彩，也为了防止篮球比赛因队员高度的增长而降低了速度，尤其是为了扭转因控制球打法使篮球比赛变得毫无生机的局面，规则先后对有关时间的规定中做出了一系列的限定。

1. 3秒规则的增加和恢复

为了限制队员，特别是高大队员在篮下的活动，推动进攻战术朝快速，灵活，多变方向发展，1932年增加了3秒规则，30年代末虽曾被取消，但到40年代末又恢复。

2. 5秒规则的增订和加强

1932年增加了后场队员被严密防守5秒判为争球的规定；1956年改为持球队员在他的前场被对方严密防守5秒判为争球的规定；1985年改为当一个持球队员被严密防守，在5秒内没有传，投，滚或运动时，应宣判违例，改跳球为掷界外球。5秒规则是为了鼓励积极防守和攻势防守，从而带动进攻的快速发展。

3. 10（8）秒规则的增加，取消和恢复

1932年增加了10秒规则和球回后场的规定；60年代初随着中线的取消而取消；1960年，规则规定在下半时比赛的最后3分钟和所有决胜期中，进攻队必须在获得球后的10秒内使球进去前场；1972年，改为一个队在后场获得球，必须从获球后10秒钟内使球进入前场；2000年将10秒改为8秒；2004年又将8秒规则改为连续计算。8秒规则和球回后场的规定，鼓励勇往直前的精神和打法，从而加快了比赛的速度。

4. 30（24）秒规则的增加

1957年增加了30秒规则。2000年将30秒则改为24秒。24秒规则给篮球比赛带来了崭新的局面，使比赛呈现出高速度，快转换，大比分。



(三) 限定数量, 提高比赛强度

数量与成绩有联系, 也与制约不正当的行为密切相关, 如增加投篮次数和抢篮板球次数、减少各种失误次数犯规次数等。这里所涉及的, 主要是指犯规罚则的降低和加重。

篮球比赛的迷人之处, 就在于它的对抗激烈、高潮迭起、快速多变、美不胜收。如果比赛总是被中断, 精彩的场面难以形成, 比赛就失去力和光彩。为了减少比赛的中断, 提高比赛的连续性; 加快比赛的速度, 增强比赛的合法对抗, 若干年前, 是通过逐次降低犯规罚则来实现的。如规则规定: 队员在本方的前场侵入犯规, 不判给对方罚球; 聚众犯规, 不论犯规人数多少, 均由被侵犯的队员罚球2次; 对非投篮的队员发生侵入犯规时, 不罚球; 取消最后3分钟比赛的犯规罚则, 等等。这些规定, 无疑地对当时篮球运动的发展具有积极作用的。但是, 随着运动的发展, 由于罚则轻, 又引起了犯规次数的迅猛增加。事实上犯规有时竟是成了一种制胜的手段, 用以获得球权, 或破坏对方的进攻, 即所谓“犯规战术”。

犯规的增加, 不良行为的增多, 是近些年来国际比赛中出现的一种不良倾向, 它严重地影响着篮球技术、战术的提高, 败坏者公正竞赛、文明竞赛的气氛。为了促使各队减少犯规, 减少由于犯规引起的比赛中断, 提高比赛的连续性, 加快比赛的速度, 加重犯规罚则达到所希望的目的——使篮球比赛在更干净和更具有良好的体育道德作风的条件(环境)下进行, 国际篮联技术委员会采用了逐步加重对有关的犯规处罚, 提出可以完全抵消某队员或某对利用犯规企图获得任何的相应规定和罚则。如: 最后5分钟比赛的规定, 最后3分钟比赛的规定; 最后2分钟比赛的规定; 选择权的提出; 选择权的取消; 追加的罚球; ④全队10次犯规的规定, 全队8次犯规的规定, 全队7次犯规, 全队每节4次犯规的规定, ⑤加重违反体育道德犯规和教练员、替补队员、随队人员技术犯规的罚则, 加重队员技术犯规的罚则, 等等。这样一来, 犯规就得不偿失了。措施行之有效, 犯规立刻显著地减少了。



(四) 限定质量, 提高比赛精度

质量与比赛的现代化, 科学化有联系, 也与规则自身的系统化, 规范化密切相关。为了使篮球运动保持旺盛的生命力, 篮球运动必须与日新月异的科学进步和社会进步保持同步发展。

在设备和器材方面, 要充分采用新的科学技术成果, 如规定使用倒计时型的电子钟和24秒计时装置, 电子指示标志, 良好的灯光照明、安全抗压的篮圈等。在其他物质条件方面也做了不断地改进, 如规定场馆的座位容量、运动员的着装、运动员的佩戴和不能佩戴的装备, 以及改革记录表等。

在规则方面, 为了保证篮球运动在全球发展中达到统一, 有序和无误, 必须对规则进行规范化的全新编制和改造。为此, 国际篮联技术委员会经常对规则做一些章节的调整、重新定义和文字修饰, 以便使规则更加合理、更加集中和更加完整。

综上所述, 从规则角度来阐述, 篮球比赛是两队以相同数量的人员, 在一定的时间内、一定的空间里, 按照统一的规则, 进行思想作风, 身体素质、技术、战术和临场指挥的全面对抗与竞赛, 其结果基本上是优胜劣败。因此, 在探讨篮球运动的发展方向、形成自己独特的风格、制定训练指导思想和比赛方案、总结比赛经验教训时, 都不能离开篮球规则所涉及的这些基本因素(空间-高度、时间-速度、数量-指标、质量-要求), 以及对这些基本因素的分析 and 利用。

第二节 篮球规则的修改原则

篮球运动裁判法有助于阐明现行规则中不明确的地方, 并能揭示出它们的实质。篮球规则不可能将所有的比赛现象统统包括在内, 在比赛过程中会出现大量未曾预料到的情况。这就是为什么对于一个裁判员来说, 通晓每一条规则并善于在不同的情况下灵活地运用自己的知识, 是格外重要的原因。裁判员必须掌握与规则有关的知识、观点, 能对规则作出正确的解释, 熟练地掌握裁判技巧。此外, 应对历年来制定和修改篮球规则的准则有一个大概的了解。