



# 篮球

## 裁判知识与技巧

罗睿 李申 常瑞宏 / 主编



兰州大学出版社



# 裁判知识与技巧



主 编 罗 睿 李 申 常瑞宏  
副主编 高泽谨 张惠芳 党玮玺  
编 委 郭 洁 李广英  
吴庭柱 张 潇



兰州大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

篮球裁判知识与技巧/罗睿,李申,常瑞宏主编. —  
兰州:兰州大学出版社,2012.2

ISBN 978-7-311-03865-6

I. ①篮… II. ①罗… ②李… ③常… III. ①篮球运  
动—裁判法 IV. ①G841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第024032号

策划编辑 陈红升  
责任编辑 陈红升 李 丽  
封面设计 管军伟

---

书 名 篮球裁判知识与技巧  
作 者 罗 睿 李 申 常瑞宏 主编  
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)  
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)  
0931-8914298(读者服务部)  
网 址 <http://www.onbook.com.cn>  
电子信箱 [press@lzu.edu.cn](mailto:press@lzu.edu.cn)  
印 刷 兰州德辉印刷有限责任公司  
开 本 710 mm × 1020 mm 1/16  
印 张 23  
字 数 452 千  
版 次 2012年2月第1版  
印 次 2012年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-311-03865-6  
定 价 42.00 元

---

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

# 前 言

国际篮球联合会(International Basketball Federation, FIBA)于1932年6月18日在瑞士日内瓦成立。创办国为阿根廷、希腊、意大利、葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、捷克斯洛伐克和拉脱维亚8个国家。现有213个协会会员,分属国际篮联承认的非、亚、美、欧和大洋洲5个大洲篮球联合会。全世界篮球爱好者已达4亿,其中妇女占到1/3,职业和业余篮球运动员有3000万人。这些数字表明篮球运动在世界体育舞台上所处的地位,它已成为全球性的运动。

在我国,篮球运动深受广大人民群众喜爱,普及程度相当广泛。随着国际篮球运动推进速度的不断加快,其职业化、产业化发展势头和技战术风格的快速进步,对传统的篮球形成了挑战,而篮球运动在全球的持续升温要求指导该项运动的“规则”始终保持先进性,要保证比赛是有生气、有吸引力和使人激动的,同时保证“规则”不为某队提供获得不正当利益的机会以超越对手。为了保证该项运动永远具有吸引力和生命力,并在持续的发展中得到统一和规范,国际篮联近年来不断对《篮球规则》进行修改。2010年4月17日,国际篮球联合会又通过了对2008年《篮球规则》的修改部分,并决定从2010年10月1日起在世界范围内正式施行。

为了便于广大篮球爱好者、教师、学生为篮球运动作出更为杰出的贡献,便于篮球工作者更加顺畅地理解规则、掌握裁判法,规范执裁程序,统一执裁方法,本书立足于2010年篮球竞赛规则、国际篮联官方解释以及中国篮协裁判员培训班统一的资料,力求详细地分析规则的精神,细致地描述执裁方法和技巧,特别是用图解说明场上经常发生的且往往容易引起争端或误解的情况。

规则尽可能地保持清楚和完整,但只详细说明原则而不是陈述比赛的原型。不管怎样,规则不可能包括比赛中所能遇到的全部特殊战例。

规则解释部分的主要目的在于指出一些具体的实际情况,因为这些情况可能出现在正常的篮球比赛中。对所有与篮球比赛有关的人来说,掌握这些情况将有利于裁判员对篮球规则的精神和意图有更好的理解。不同情况的解释能激发裁判员的智慧,并完善对规则本身的钻研。

## 002 篮球裁判知识与技巧

我们希望,本书不仅能提升读者对篮球运动本身的热爱,也对读者更好地理解并掌握篮球知识作出贡献。如果能据此减少裁判员与教练员、运动员以及观众的冲突,我们将感到莫大的欣慰。

本书的完成得到了甘肃省篮协及广大篮球专家、篮球裁判员的大力指导与帮助,在此表示衷心的感谢。

本书是甘肃省高校多年从事篮球教学和篮球裁判工作的多位教师共同努力的结果。全书共六部分,编写分工如下:第一部分,常瑞宏、张惠芳;第二部分,罗睿、李申、张潇;第三部分,罗睿、郭洁、高泽谨;第四部分,张惠芳、吴庭柱、党玮玺;第五部分,高泽谨、常瑞宏;第六部分,李申、党玮玺、李广英。全书由罗睿、李申、党玮玺统稿。

由于编写时间仓促,未及深入推敲,存在问题在所难免。望读者不吝赐教,以共同提高篮球裁判员执裁水平,更好地服务于各级各类比赛。

罗睿

2012年1月20日

# 目 录

## 第一部分 篮球历史简介

第一章 篮球运动起源 .....	3
第二章 篮球规则演变 .....	6
第一节 篮球的原始规则 .....	6
第二节 篮球规则的发展历程 .....	7
第三节 我国篮球裁判的发展历程 .....	13
第四节 篮球竞赛规则的修改原则 .....	14
第五节 篮球运动与规则的关系 .....	15
第六节 裁判员与篮球运动发展的关系 .....	16

## 第二部分 最新篮球竞赛规则与解释

第一章 比赛 .....	23
第1条 定义 .....	23
第二章 球场和器材 .....	24
第2条 球场 .....	24
第3条 器材 .....	27
第三章 球队 .....	29
第4条 球队 .....	29
第5条 队员:受伤 .....	31
第6条 队长:职责和权力 .....	32
第7条 教练员:职责和权力 .....	33
第四章 比赛通则 .....	35
第8条 比赛时间、比分相等和决胜期(加时节) .....	35
第9条 比赛或节的开始和结束 .....	35
第10条 球的状态 .....	37
第11条 队员和裁判员的位置 .....	38
第12条 跳球和交替拥有 .....	38
第13条 如何打球 .....	41

## 002 篮球裁判知识与技巧

第14条	控制球 .....	42
第15条	队员正在做投篮动作 .....	42
第16条	球中篮和它的得分值 .....	43
第17条	掷球入界 .....	44
第18条	暂停 .....	49
第19条	替换 .....	53
第20条	比赛因弃权告负 .....	57
第21条	比赛因缺少队员告负 .....	57
<b>第五章</b>	<b>违例 .....</b>	<b>58</b>
第22条	违例 .....	58
第23条	队员出界和球出界 .....	58
第24条	运球 .....	58
第25条	带球走 .....	60
第26条	3秒钟 .....	62
第27条	被严密防守的队员 .....	63
第28条	8秒钟 .....	63
第29条	24秒钟 .....	65
第30条	球回后场 .....	70
第31条	干涉得分和干扰得分 .....	73
<b>第六章</b>	<b>犯规 .....</b>	<b>77</b>
第32条	犯规 .....	77
第33条	接触:一般原则 .....	77
第34条	侵人犯规 .....	84
第35条	双方犯规 .....	84
第36条	违反体育道德的犯规 .....	85
第37条	取消比赛资格的犯规 .....	88
第38条	技术犯规 .....	89
第39条	打架 .....	95
<b>第七章</b>	<b>一般规定 .....</b>	<b>97</b>
第40条	队员5次犯规 .....	97
第41条	全队犯规:处罚 .....	97
第42条	特殊情况 .....	97
第43条	罚球 .....	101
第44条	可纠正的失误 .....	103
<b>第八章</b>	<b>裁判员、记录台人员和技术代表:职责和权力 .....</b>	<b>108</b>
第45条	裁判员、记录台人员和技术代表 .....	108

第46条	主裁判员:职责和权力 .....	108
第47条	裁判员:职责和权力 .....	111
第48条	记录员和助理记录员:职责 .....	115
第49条	计时员的职责 .....	118
第50条	24秒钟计时员的职责 .....	119
A	——裁判员的手势 .....	124
B	——记录表 .....	131
C	——抗议程序 .....	138
D	——球队的名次排列 .....	138
E	——电视(TV)暂停 .....	142
<b>附录:篮球设备</b>	.....	<b>144</b>
前言	.....	144
1. 篮球架	.....	145
2. 篮板	.....	145
3. 篮圈	.....	147
4. 篮网	.....	149
5. 篮板支撑构架	.....	149
6. 包扎物	.....	149
7. 篮球	.....	150
8. 比赛计时钟	.....	151
9. 记分板	.....	152
10. 24秒钟装置	.....	153
11. 信号	.....	154
12. 队员犯规标志牌	.....	154
13. 全队犯规标志牌	.....	154
14. 交替拥有指示器	.....	154
15. 比赛地板	.....	155
16. 比赛场地	.....	156
17. 照明	.....	156
18. 广告板	.....	158
19. 辅助服务区域	.....	159
20. 观众区域	.....	159
21. 参考书	.....	160



### 第三部分 最新篮球裁判执裁方法

<b>第一章 2人执裁方法</b> .....	163
第一节 引言 .....	163
第二节 比赛的准备 .....	163
第三节 每节开始 .....	167
第四节 裁判员的占位和责任 .....	170
第五节 球出界和掷球入界情况 .....	180
第六节 投篮情况 .....	185
第七节 手势和程序 .....	189
第八节 罚球情况 .....	196
第九节 暂停和替换 .....	198
第十节 比赛时间结束 .....	201
第十一节 回顾 .....	202
第十二节 结论 .....	203
<b>第二章 3人执裁方法</b> .....	204
第一节 引言 .....	204
第二节 比赛开始 .....	205
第三节 裁判员们的占位和场地覆盖范围 .....	207
第四节 掷球入界情况 .....	211
第五节 投篮情况 .....	213
第六节 手势和程序 .....	214
第七节 罚球情况 .....	215
第八节 暂停和替换 .....	217
第九节 3分投篮的覆盖范围 .....	217

### 第四部分 篮球裁判员临场经验与技巧

<b>第一章 高水平篮球裁判员应具备的素质</b> .....	221
第一节 思想素质 .....	222
第二节 业务素质 .....	223
第三节 心理素质 .....	226
第四节 身体素质 .....	227
<b>第二章 篮球裁判员临场经验与教训</b> .....	229
第一节 篮球裁判员必备的心理素质与培养 .....	229
第二节 裁判员临场前的心理状态及其调节方法 .....	232

第三节	注意品质与判罚的准确性 .....	233
第四节	裁判员的“怯场”心理及其克服办法 .....	239
第五节	裁判员必须重视临场前的准备活动 .....	240
第六节	裁判员执法十六戒 .....	242
第七节	三位裁判员的临场贵在合作 .....	245
第八节	裁判员必须提高处理临场突发性事故的能力 .....	245
第九节	连续判罚技术犯规的深思 .....	247
第十节	忘记犯规队员号码后的宣判 .....	248
第十一节	裁判员对比赛失去控制的症结 .....	249
<b>第三章</b>	<b>篮球裁判员执裁技巧 .....</b>	<b>251</b>
第一节	怎样控制一场激烈的比赛 .....	251
第二节	适应主客场 .....	254
第三节	裁判员的临场管理 .....	255
第四节	合理使用警告 .....	257
第五节	根据战术变化选择执裁位置 .....	258
第六节	抓好“第一犯规”动作 .....	262
第七节	判断和处理带球走违例 .....	264
第八节	减少界外球的漏错判 .....	265
第九节	判断“夹击”时的犯规 .....	267
第十节	判断带球撞人与阻挡犯规 .....	268
第十一节	判断和处理“盖帽”时的犯规 .....	269
第十二节	判断抢篮板球时的犯规 .....	271
第十三节	判断投篮和防投篮的犯规 .....	272
第十四节	判断掩护时的攻守犯规 .....	273
第十五节	如何抓准比赛关键时刻的犯规和违例 .....	275
<b>第四章</b>	<b>篮球裁判员的基本功训练 .....</b>	<b>277</b>
第一节	裁判员的职业道德 .....	277
第二节	优秀裁判员的临场风度及其培养 .....	279
第三节	裁判员的基本功及其自我训练 .....	281
第四节	篮球裁判员的反应和速度训练 .....	288
第五节	如何当好裁判长 .....	290
<b>第五部分 篮球裁判员等级制度</b>		
<b>第一章</b>	<b>篮球裁判员等级标准及审批办法 .....</b>	<b>297</b>
<b>第二章</b>	<b>中国篮协有关裁判员的制度与规定 .....</b>	<b>299</b>

## 第六部分 全国裁判员培训班资料

临场容易出现的心理问题及心理调节 .....	(马立军)319
身体接触与犯规——如何正确理解身体对抗 .....	(杨茂功)322
裁判员执裁技巧 .....	(张景海)332
篮球裁判员英语学习的方法和技巧 .....	(周江安)335
关于提高三人裁判执裁技巧的几点意见 .....	(朱家忠)341
转变观念 鼓励对抗 调整吹法 尽快与国际篮球执法 尺度接轨 .....	(王锦明)346
执裁方法与技巧——在比赛中的实际运用 .....	(班琦)349
主要参考文献 .....	353
附录	
2011国际篮联三人篮球竞赛规则 .....	354
国际少年篮球竞赛规则 .....	356

## 第一部分

# 篮球历史简介



## 第一章 篮球运动起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(Springfield)基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆士·奈·史密斯(J. N. Smith)博士(1861年11月6日—1939年11月28日)于1891年发明的。

美国北方11月天气寒冷,室外运动根本无法开展,因此任教于春田学院的体育系主任古力克博士商请史密斯老师动动脑筋,希望能带动学生玩室内游戏。史密斯博士从当地儿童在做摘桃投入桃筐的游戏——在一块场地的两端设计两个竹制桃筐进行投桃入筐比赛中得到启发,发明了篮球游戏。这便是篮球运动的雏形。

在两星期后的一个晚上,奈·史密斯博士根据5项基本原则制定了这项新运动的规则。这5项原则为:(1)本项运动是用一个圆形的球和双手进行的;(2)队员不可以拿着球跑;(3)任何队员在任何时间都可以占据场上的任何位置;(4)队员之间不应有身体接触;(5)目标(球篮)应水平地置于场地的上方。

后来史密斯把室外开展的篮球游戏移至室内,选择了两个桃筐并将其悬挂在室内两侧离地面约10英尺(3.05米)高的墙壁上。这一高度发展到今天已经120年没有变,足以看出史密斯博士的远见卓识。



图1-1-1 篮球发明人史密斯博士



图1-1-2 早期的球篮

在此期间,他以足球或橄榄球代替其他物体向篮筐中抛投,展开攻守对抗的游戏比赛。最初,篮筐底部是封闭的,投进去的球不能自由下落,故当球投满后管理员要架梯攀上将球取出扔回场地才能继续比赛,很不方便。后来将筐底去掉,并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上,移至场地两边。为了避免将球投掷到场外远处,曾在篮筐后部设有挡网,有些还用网形装置罩住周边场地。因此有些国家和某些版本的书刊曾将篮球运动称为笼球运动。由于这项运动的游戏性和趣味性较强,有

## 004 篮球裁判知识与技巧

较好的健身作用,后来很快便在游戏的基础上充实活动内容,制定了相应的规则,不断改革比赛方式,从而形成了现代篮球运动。

篮球运动场地的演进过程如图1-1-3至图1-1-18。

图1-1-3至图1-1-6为篮球运动初创时期的场地变化。



图1-1-3

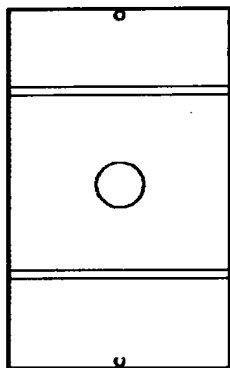


图1-1-4

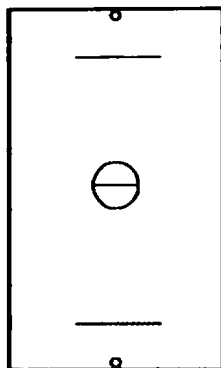


图1-1-5

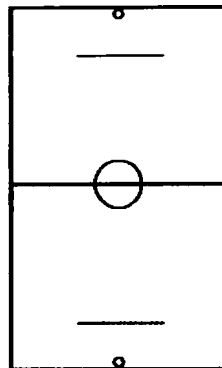


图1-1-6

图1-1-7至图1-1-10为篮球运动发展时期的场地变化。

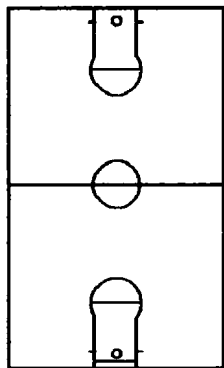


图1-1-7

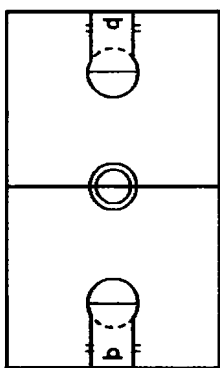


图1-1-8

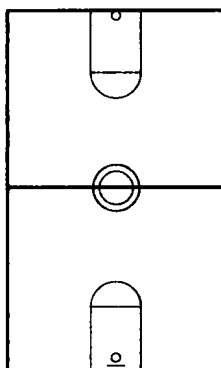


图1-1-9

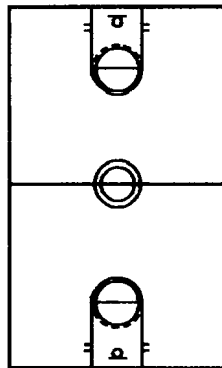


图1-1-10

图1-1-11至图1-1-14为篮球运动普及提高时期的场地变化。

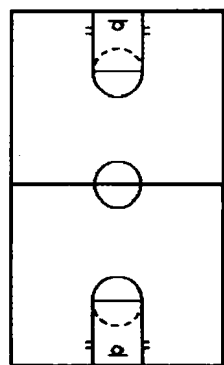


图1-1-11

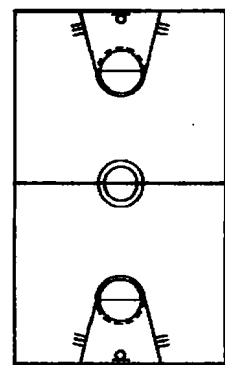


图1-1-12

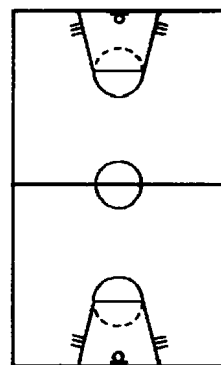


图1-1-13

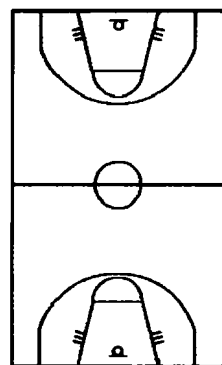


图1-1-14

图11-1-15至图1-1-16为篮球运动在全球普及提高、稳步发展时期的场地变化。

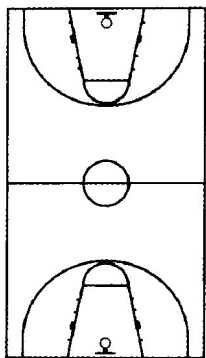


图1-1-15

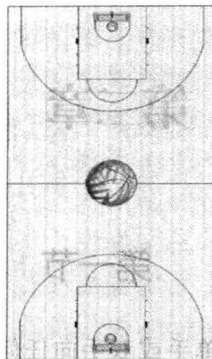


图1-1-16

在篮球场变化的同时,篮板也发生着变化,如图1-1-17、图1-1-18所示。

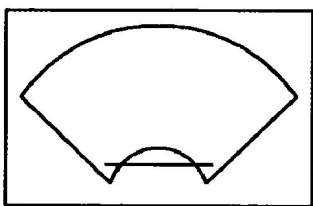


图1-1-17 早期的篮板

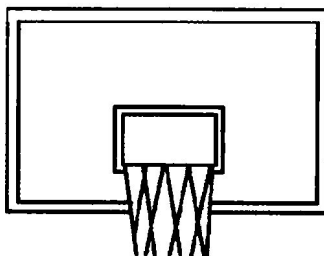


图1-1-18 发展提高时期的篮板

篮球作为一项新的运动获得了巨大的成功。史密斯博士从技术的角度出发创造了13条规则,这些规则刊登在1892年1月15日的《三角》(*Triangle*)杂志上,标题为《一项新的运动》。



## 第二章 篮球规则演变

### 第一节 篮球的原始规则

1. 球员可以用单手或双手向任何方向传球。
  2. 球员可以用单手或双手向任何方向抢、打球,但绝对不能用拳头击球。
  3. 球员不能带球走。必须在接球的地点将球扔出去,一个队员在较快的跑动中接球,允许他在传球前身体有所移动。
  4. 必须用单手或双手持球,不允许用头顶球、用脚踢球或用身体来持球。
  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并罚出场,直到对方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的资格,并且不允许其他队员替补。
  6. 用拳击球就是违反第3、4、5条规则,并判罚一次犯规。
  7. 如果任何一方连续犯规三次,判给对方命中一球。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。如果球停在篮框上,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,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。如果任何一方坚持以致延误了比赛,副裁判员可判该队一次犯规。
  10. 主裁判是“球员”的裁判,他有权吹犯规。当某队连续三次犯规,他将通知检查员。根据第5条规则,他有权宣布取消某队球员的比赛资格。
  11. 检查员是“球”的裁判,他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执行的其他任何职责。
  12. 比赛在两个15分钟内进行,中间休息5分钟。
  13. 在比赛时间内命中球最多的一方为胜队;在平局时,经过双方队长的同意,比赛可以延长到再命中一球为止。
- 以上原始的13条篮球比赛规则,虽然不算完整、不够系统,有些条文不够明确,但是对初创时期篮球运动的发展有很大的推动和规范作用。篮球运动发展到今天成