

冯 岩 编著



篮球裁判

BASKETBALL

入门

中国地质大学出版社

篮球裁判入门

冯 岩 编著

中国地质大学出版社

内 容 提 要

本书共六章,涉及篮球竞赛规则(含三人篮球竞赛规则)、篮球竞赛裁判方法(二人制)、篮球竞赛记录台工作方法、裁判员基本技能训练方法、篮球竞赛组织与编排方法、篮球竞赛规则的演变和发展以及篮球裁判员临场英语用语等内容。可供篮球裁判爱好者和初学者系统了解、掌握篮球裁判基础理论知识、基本技术技能之用。

图书在版编目(CIP)数据

篮球裁判入门/冯岩编著. —武汉:中国地质大学出版社,2004.7
ISBN 7-5625-1690-1

I. 篮…

II. 冯…

III. 裁判-篮球-入门

IV. G.841

篮球裁判入门

冯 岩 编著

责任编辑:段连秀 黄 坚

责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路388号)

邮编:430074 电话:(027)87482650 传真:87481537

E-mail: cb5@cug.edu.cn <http://www.cugp.cn>

开本:850毫米×1168毫米 1/32

字数:180千字 印张:8.25

版次:2004年7月第2版

印次:2004年7月第2次印刷

印刷:武汉市教文印刷厂

印数:701—2 200册

ISBN 7-5625-1690-1/G·289

定价:15.00元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

再版说明

国际篮球联合会中央局 2003 年 5 月 25 日正式通过了新版本的《篮球竞赛规则》(2003 年)。为保证该版本规则在篮球竞赛活动中的贯彻落实,笔者在原版的基础上进行了修订,并出版了《篮球裁判入门》第二版。

《篮球裁判入门》第二版重新融入了新规则的全部内容。根据新规则的精神,结合《篮球裁判入门》第一版两年来使用的效果,笔者对该书“篮球竞赛裁判方法”这一章节的文字和图片进行了比较大的修改;对新规则中变化较大的如“跳球—交替拥有过程规则和程序”等内容,作了比较详细的介绍和说明。其它章节也进行了文字方面的提炼。希望《篮球裁判入门》第二版的发行能为篮球裁判爱好者和初学者提供有益的帮助。

作 者

2004 年 5 月

前 言

我从小就爱篮球，还清楚记得上中学时，第一次作为主力代表学校参加篮球比赛的情景。也许是那次比赛使我同篮球结下了不解之缘。在北京体育大学运动系篮球专业学习四年，毕业后从事篮球教学工作，担任学校篮球队主教练，直至获得国家级篮球裁判员称号……

我更酷爱篮球裁判。从开始学篮球裁判到现在——尽管中途因种种原因搁置了五六年——近14年的时间里，为了这项事业，尝遍了其中的酸、甜、苦、辣，既有成功后的欢乐、喜悦，也有不尽人意时的彷徨、焦虑。为了它，花费了大量的时间、精力；为了它，失去了许多，放弃了许多；为了它，承受了许多也许只有同行才能体会、常人难以理解的来自身体和心理上的压力；为了它，也曾想放弃、动摇过。每当困难时，我周围的许多前辈、师长、挚友都伸出了援助之手，帮我渡过一道道难关。湖北省体育局篮球运动管理中心李健主任、秦家驹老师、武汉理工大学但毅副教授、湖北美术学院曾宪刚教授、武汉科技大学徐宝林副教授，还有我的几位好朋友，陈友清、武汉理工大学刘同员教授、武汉大学潘庆德教授、杨跃青副教授、李勇副教授……他们无论从业务，还是为人处事都给了我极大的关心和帮助，也正是这种无私的关心和帮助，不但使我少走了许多的弯路，也使我通过裁判的艺术这个小窗口，真正理解了艺术的人生这个大舞台。在这里，我要向所有关心、爱护、支持、帮助过我的人们表示衷心的感谢。

谢。我还要特别感谢我的父母、爱人,在我最困难、身体心理处于最低潮、曾经要放弃的时候,是他们给予我坚持下去的力量和信心。正是他们无言的爱成为我思想上强大的精神支柱。

在我从事篮球裁判工作和开设篮球规则裁判法选修课六年的教学过程中,接触到许多热心的学生和初学者,他们对能有一本集裁判基础理论知识、基本技术技能和训练方法的书籍呼声很高。但目前国内针对篮球裁判初学者的基础教材尚不多见,有些书籍专业性较强,内容难度较大,对从未接触裁判工作、缺乏良好基础和执裁经历的入门者来说,不易理解、掌握。因此,我就决定在选修课的基础之上编写成这本书。希望这本书对那些无论是立志成为篮球裁判员的初学者,还是稍具水平的执裁法官都能给予一定的帮助。

在该书编著过程中,参考了中国篮球协会审定的《篮球竞赛规则》(2003年)、《篮球裁判员手册》(裁判方法和技巧)、《篮球运动实用知识》,郭玉佩先生所著的《篮球竞赛裁判手册》、《篮球裁判600问》,郭洪宝老师所著的《篮球裁判员手册》,林永录老师所著的《篮球裁判员工作指南》,贾传文老师所著的《怎样当篮球裁判员》,在此一并表示感谢。

鉴于笔者水平有限,书中定有不足之处,敬请体育界同行们和广大读者批评、指正!

二秀宗

2002年2月定稿

目 录

第一章 篮球竞赛规则的演变和发展.....	(1)
第一节 篮球规则的起源.....	(1)
第二节 篮球规则的修改与篮球运动的关系...	(5)
第三节 裁判员与篮球运动的关系.....	(9)
第四节 篮球裁判员	(11)
第二章 篮球竞赛裁判方法	(17)
第一节 赛前准备	(18)
第二节 每节、每一决胜期及比赛结束后的工 作	(22)
第三节 跳球及移动	(23)
第四节 分工配合与职责	(27)
第五节 鸣哨、手势及宣判程序.....	(66)
第六节 临场执裁注意事项	(75)
第三章 篮球竞赛记录台工作	(79)
第一节 记录台工作要求	(79)
第二节 记录台人员组成	(80)
第三节 记录台人员职责及工作方法	(80)
第四章 篮球裁判员基本技能训练	(90)
第一节 身体素质训练	(90)
第二节 抛球训练	(93)
第三节 哨音、手势训练.....	(95)
第四节 移动训练	(98)
第五节 综合训练.....	(102)
第五章 篮球竞赛组织与编排.....	(104)
第一节 竞赛组织.....	(104)

第二节	竞赛制度与编排·····	(114)
第六章	篮球裁判员临场英语用语·····	(124)
第一节	体育组织及比赛名称·····	(124)
第二节	场地及设备·····	(126)
第三节	裁判员及记录台人员·····	(128)
第四节	球队席人员·····	(131)
第五节	比 赛·····	(132)
第六节	违例与犯规·····	(134)
第七节	技术与战术·····	(136)
附录一:	篮球竞赛规则(2003 年) ·····	(138)
第一章	比 赛·····	(139)
第二章	尺寸和器材·····	(140)
第三章	裁判员、记录台人员和技术代表以及 他们的职责·····	(157)
第四章	球 队·····	(165)
第五章	比赛通则·····	(172)
第六章	违 例·····	(189)
第七章	犯 规·····	(199)
第八章	一般规定·····	(218)
A——	裁判员的手势 ·····	(227)
B——	记录表 ·····	(233)
C——	抗议程序 ·····	(242)
D——	球队的名次排列 ·····	(244)
附录二:	中国篮球协会 2000~2004 年篮球“三对三” 竞赛规则·····	(250)
参考文献	·····	(256)

第一章 篮球竞赛规则的 演变和发展

第一节 篮球规则的起源

篮球是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校(后译春田学校, Springfield School)毕业留校任体育教师兼橄榄球教练的詹姆斯·奈史密斯博士(James Naismith, 1861. 11. 6~1939. 11. 28, 美籍加拿大人)于1891年发明的,他当时年仅30岁。

最早的篮球规则也是“篮球之父”奈史密斯先生制定的。当时制定的原则是:

- (1) 篮球运动是用手进行的运动,球是圆形的。
- (2) 队员手里拿着球走或跑都是不允许的。
- (3) 任何队员在任何时间都可占据未被任何队员占据的任何场上位置。
- (4) 队员之间不允许有身体接触。
- (5) 篮圈是水平的。

根据这5条基本原则,奈史密斯先生制定了最初的、基于用技术而不是用力置得分的13条原始篮球竞赛规则,该规则刊登在1892年1月15日的《三角》(Triangle)杂志上,标题为《一项新的运动》。

最原始的篮球规则

(1) 可用单手或双手将球扔向任何方向。

(2) 可用单手或双手将球打向任何方向(但不能使用拳头击球)。

(3) 队员不能带球跑。队员必须在接球的地点把球扔出去。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) 只允许用单手或双手持球,手臂或身体不能用来持球。

(5) 不允许与对方扛、拉、推、绊或打,任何人对此规则的第一次违犯将被判一次犯规,第二次犯规将被罚出场外,直到对方下一次进球。如果有证据证明故意伤人,这名队员将被整场罚出场外并不能有人替补入场。

(6) 用拳头击球,违犯了第3、4、5条规则,将被判一次犯规。

(7) 如果任何一方连续三次犯规,将算对方投中一球(连续犯规的意思是在本方的数次犯规之间对方没有犯规)。

(8) 从地面上将球扔或打进球篮,而球停在球篮中,使防守者无法触及或干扰,被视为投中。如果球停留在球篮的边缘,面防守者晃动球篮,此球将算投中。

(9) 当球出界时,第一个触及球的队员将球扔回场内。如遇争议,副裁判员应将球直接扔进场内。掷界外球的队员可持球5秒,如超过这个时间,球将交给对方。如任何一方坚持以至延误了比赛,副裁判员可判该队一次犯规。

(10) 副裁判员对人做出判罚,并应记录犯规,而当某队连续三次犯规时通知主裁判员。根据第5条规则,他有权将队员罚出场外。

(11) 主裁判员对球做出判罚。他要决定什么时候球进入比赛状态;在界内,球属于哪一队;负责计时。他要决定何时球算投中并得分,以及通常由主裁判员执行的任何其它职责。

(12) 比赛时间为两个半时,各15分钟,中间休息5分钟。

(13) 比赛时间内进球多的一方将被宣布为胜利者。在平局时,如双方队长同意,可继续进行比赛,直到一方再投中一个球。

最早的13条篮球竞赛规则,虽然还不系统、不完整,有些条文还不够明确,但它对篮球运动的发展起着巨大的推动作用。

在1896年以前,篮球规则均由奈史密斯先生制定。从1896年起,业余体育联合会负责制定和修改篮球规则。但此时并没有国际统一标准的篮球规则,世界其它地方主要使用的是美国篮球规则。1932年6月18日,在瑞士日内瓦由8个国家成立了国际业余篮球联合会(国际篮联FIBA)。在这次第一局国际篮联大会上制定了第一部正式版本的国际篮球竞赛规则,并于1936年正式出版。此次大会同时还决定每四年即奥运会年由国际篮联技术委员会负责对规则进行修改。

1936年在德国柏林举行的第11届奥运会,男子篮球被批准为正式的比赛项目;1976年加拿大蒙特利尔第

21 届奥运会,女子篮球被批准为正式的比赛项目。1950 年在阿根廷布宜诺斯艾利斯举办了第一届世界男子篮球锦标赛。1953 年在智利圣地亚哥举办了第一届世界女子篮球锦标赛。1949 年美国 NBA 职业联盟成立。1895 年 12 月美国人莱会理从天津将篮球运动带入中国。

篮球规则是技术法规,1990~1994 年篮球规则有九章 80 条,1994~1998 年篮球规则有十章 61 条,到现在 1998~2002 年、2003 年篮球规则有八章 58 条。它肯定正确的技术,保护合理的接触,否定错误的动作,提倡积极主动、快速灵活,鼓励激烈的身体对抗,使篮球比赛能够更加健康顺利地进行。现在,全世界大约有 4 亿注册的篮球运动员。国际篮球联合会(FIBA)也成为拥有 210 个会员国家的最大的体育组织。篮球规则发展到现在已有 100 多年的历史。100 多年来,随着世界篮球运动的发规,运动员技术、战术、身体、心理等水平的提高,篮球规则不论在场地设备,还是在比赛的具体条款、罚则,都经过了反复多次的修改。增加了许多新内容、新条款、新罚则。有不少的条款及罚则曾多次在规则上出现,又曾多次从规则上被删除。篮球竞赛规则正是通过不断地修改、变化使之逐步日臻完善。

但是,规则的每次修改及变化,都必须遵循以下基本原则:

(1) 必须保证比赛在公平合理的条件下进行,不允许球队和队员从另一方球队中获取不公正和不合理的利益,这是最基本最重要的原则。

(2) 促进篮球比赛的速度和被术、战术在原有基础

上向更高的阶段发展。

(3) 限制一切不道德的行为发生,保证篮球运动健康地发展。

(4) 刺激进攻,使篮球比赛更有吸引力,满足和提高观众、运动员的要求和兴趣,丰富篮球运动的内涵,使篮球比赛更连贯、更紧凑、更精彩。

(5) 必须保证进攻和防守的均衡性。比赛中如果很容易得分或很不容易得分,都能导致比赛变得不精彩和缺乏吸引力。

(6) 规则的修改应确保裁判员有能力实施,并保证规则的精神和意图能在比赛中得到落实。

因此,规则的修改和变动,决不是盲目的,而是谨慎的、严肃的。规则的每次修改和变动,都直接影响篮球运动的发展方向。

第二节 篮球规则的修改与 篮球运动的关系

篮球竞赛规则与篮球运动是辩证统一的,它是篮球运动的严物,是篮球运动向正常、健康方向发展的保证,它们既相互联系又相互保进。

篮球竞赛规则是篮球技术、战术的法规。它肯定正确的技术,保护合理的接触,同时又否定错误的动作,限制不符合体育道德的作风和举止。

篮球竞赛规则的修改和变动不是盲目无目的的,而是严肃谨慎的。每一次修改和变动都是根据篮球运动发

展的需要,而每一次修改、变动都直接影响了篮球的发展,直接影响了篮球技术、战术水平的运用和提高。

篮球竞赛规则的修改和变动对篮球运动的影响表现在以下三个方面:

(一)促进了高大队员身体素质和篮球技术、战术的全面发展

在篮球运动发展史上,曾一度出现高大队员左右比赛胜负的倾向。当时各国各队都在千方百计地寻找和物色高大队员,一味追求高度,而忽视身体素质和技術、战术的全面发展,从而使比赛形成只靠高大队员在篮下硬挤、乱靠的单调打法。这种不正常的现象与当时的规则有关。要改变此状态,扭转一味追求高度、忽视身体、技术、战术全面发展的倾向,只有从规则入手寻找解决的方法。为此,在 20 世纪 30 年代初期到 50 年代末期,增加了 3 秒钟规定,扩大限制区并由长方形变成梯形等。技术方面原来只允许一只手运球的规定改为可换手运球,出现了变向运球、接手运球、运球转身、背后运球等新技术,跳起转身投篮、后仰投篮也相继产生;战术方面原来规定任何掩护动作都是不合法的改为正常的合理掩护是允许的;取消面对面防守和二防一为侵入犯规的规定;增加了严密防守 5 秒钟的规定,出现了夹击战术,使防守夹击战术更加积极、争夺更加激烈;10 秒钟规定到 8 秒钟规定以及球回后场的修改,出现了全场区域紧逼、半场区域紧逼战术等。

显然,通过规则的修改和变动,限制了高大球员在篮下的活动范围,迫使高大队员向着速度、灵活和技术全面

的方向发展,使比赛出现了活跃的气氛和紧张、激烈的场面,同时也使篮球运动向高度加速度、技术加身体素质、强度加意志品质的方向发展。

(二) 提高了比赛的速度

篮球比赛的历史上曾一度出现低比分的现象。主要是比赛领先一方采取控制球不进攻的战术,而这种战术在当时是符合规则精神的,从某种意义上讲是由于当时的规则造成的。此时的规则已经与篮球运动的发展不相适应,已经妨碍和限制了篮球运动的发展和提高。

为了改变这种状况,使比赛节奏加快,就必须对控制球时间加以修改。如增加了 30 秒钟规定改为 24 秒钟规定、10 秒钟规定改为 8 秒钟规定、罚球时间由 10 秒改为 5 秒、换人应在最短时间内完成、交替拥有规则等等。规则在比赛时间上的不断修改,大大加快了篮球比赛的速度。例如,20 世纪 50 年代每场比赛大约在 50~60 分左右,60 年代 70~80 分左右,70 年代以后一般在 80~100 分左右,现在可这 100~120 分,甚至更高。显然,随着规则的修改和变化,篮球比赛的节奏加快了,比分随之提高,观赏性也更强。

(三) 使篮球运动向更健康的方向发展

篮球运动,从理论上讲是一项不允许身体接触的竞赛活动。但 10 名队员在有限的场地上紧张激烈地争夺,不可避免会发生身体接触,因此,篮球运动实际上是一项不允许发生使人犯规,而允许合理动作的有身体接触的竞赛活动。

随着篮球运动的发展,对抗在比赛中越来越激烈,由

身体接触造成的犯规大大增加。特别是在比分接近、比赛临近结束时,把侵人犯规当作取胜的手段和破坏对方进攻的一种战术被普遍使用。犯规次数的增多越来越不利于战术的发挥和技术水平的提高,从而妨碍了篮球运动的发展。

为了改变这种以违反规则获得不公平利益的状况,国际篮联逐渐增加和采取了新的措施。如个人犯规和全队犯规累计的处罚、对投篮队员犯规的处罚;对比赛场内、球队席和比赛休息时间的管理,如被术犯规(含队员的技术犯规、教练员、助理教练员、替补队员或随队人员的技术犯规、比赛体息期间的技术犯规及打架等),违反体育道德的犯规、取消比赛资格的犯规等等。规则中对犯规的规定做比较频繁的改变,其目的在于减少犯规,提高比赛的观赏性、激烈性和合理的对抗性,并提高该运动项目的技术、战术水平。

由于篮球比赛具有对技性的特点,攻与守这一对矛盾在整个比赛中是一个相互对技、相互制约、相互统一的整体。规则的修改在某一阶段可能偏重攻或守的一方,但也能促进另一方的发展。在有利于进攻时,就给防守带来新的课题,从而促进防守的提高;在有利于防守时,就给进攻带来新的课题,从而又促进了进攻技战术水平的提高。

不管怎样,篮球规则总是在不断地进行修改,其目的是但使篮球运动沿着它的宗旨,向更加健康、文明、激烈、精彩的方向发展。

第三节 裁判员与篮球运动的关系

篮球比赛,是在篮球规则制约下进行的。规则是抽象的条文规定,只有通过裁判员的创造性思维和实践,才能发挥其应有的功能和效用。篮球比赛有四种因素不可缺少,即,参赛双方、场地设备、裁判员和观众。因此,可以想象,没有裁判员参加的篮球比赛,就不是正式的篮球比赛,这种比赛就可能发展成一种“聚众殴斗”。裁判员的作用显而易见,毋庸置疑。

一、裁判员在篮球运动中的地位和作用

(一) 裁判员既是篮球比赛的组织者和评判者,也是规则的执行者和维护者

篮球竞赛包括组织管理、赛制编排、场地器材、名次排列等多项工作,而这些工作均与篮球竞赛规则有关,都少不了篮球裁判员的参与。对于一场篮球比赛而言,裁判员更是具体的组织者和评判者;从赛前准备、比赛开始到结束,都必须在裁判员的引导、管理和评判下进行。

篮球规则是篮球比赛的行为规范和技术标准。规则第4条明确规定:“裁判员、记录台人员和技术代表应按照这些规则来指导比赛,并无权同意改变这些规则”。同时,还必须按照国际篮联世界技术委员会确定的国际篮联对规则的官方解释来指导比赛。显然,篮球裁判员是篮球竞赛规则的坚定执行者和实施者。