



篮球 裁判员培训教程

主编 敖军



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

篮球裁判员培训教程

主 编 敖 军



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 王 健
责任编辑 周学政
责任校对 崔荣彩
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
封面设计 张 勃
版式设计 高荣华

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球裁判员培训教程 / 敖军主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5644-1917-2

I . ①篮… II . ①敖… 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 (2015) 第 095266 号

篮球裁判员培训教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 170mm × 228mm 16 开本
印 张 21.5
字 数 373 千字

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1917-2

定 价 36.00 元

《篮球裁判员培训教程》

指导委员会

主 任 程吉祥

副主任 郭 勇 张进华 孔维毅 何德超

赵应黔 朱华伟 陶 彦

编写委员会

主 编 敖 军

副主编 王 雷 朱 海

编 委 郑雄剑 褚三章 田 萍 崔 健

编 者 的 话

本书以教学实例解读的方式，对国际篮球联合会发布的《2014 篮球规则》进行了详细解读，全面而系统地诠释了《2014 篮球规则》和裁判法的主要条款。本书在内容编排上从基本执裁要素入手，同时注重结合优秀裁判员的实践经验，力求达到帮助裁判员更好地理解规则精神、提高临场执裁能力的目的。与此同时，本书还将新旧规则的内容进行了详细对比，并依照最新篮球规则和裁判法，结合教学实例，对各有关知识点进行了解读，对临场中的各种判罚疑点和难点提出了解答思路和处理办法。因此，本书特别适合作为年轻裁判员学习有关篮球规则和裁判法的辅导用书，而且对三级、二级、一级裁判员的晋级理论考试也有很好的指导作用。

值得一提的是，本书是按照作者多年讲课的讲义格式和讲授流程编写而成的，因此，它不仅便于授课老师编写教案，使学员在学习中快速跟上老师的讲授思路和节奏，提高学员的学习效率，而且还能大大减轻教师查找相关资料的负担，使教师无论是编写教案，还是编写裁判理论考核试题，都能轻松应对，一蹴而就。总之，本书逻辑编排严密，内容翔实具体，解析深入浅出，可作为裁判员和广大裁判爱好者学习篮球规则、裁判法的辅导用书，也可作为广大篮球爱好者提高竞技水平和欣赏水平的参考资料。

本书在编写过程中得到贵州省高中体育张进华名师工作室的大力支持，在此表示感谢。

由于水平有限，书中若有不妥之处，恳请业界同仁及广大读者批评、指正。

编 者
2015 年 5 月

第一章 篮球规则溯源及其修改依据·····	1
第一节 篮球规则的历史演变 ·····	1
第二节 篮球规则的修改依据 ·····	6
第二章 篮球裁判员的基本知识·····	8
第一节 篮球裁判员的基本素质 ·····	8
第二节 篮球裁判员的等级标准 ·····	11
第三章 篮球规则与教学实例·····	13
第一节 比 赛 ·····	13
第二节 场地与器材 ·····	14
第三节 球 队 ·····	21
第四节 比赛通则 ·····	27
第五节 违 例 ·····	63
第六节 犯 规 ·····	95
第七节 一般规定 ·····	126
第八节 裁判员、记录台人员与技术代表的职责与权力 ·····	147
第九节 手势、记录表和名次排列 ·····	161
第四章 篮球裁判法与教学实例·····	192
第一节 二人制篮球裁判法与教学实例 ·····	192
第二节 三人制篮球裁判法与教学实例 ·····	255



第五章 篮球裁判员晋级理论考试模拟试题	282
第一节 晋升三级篮球裁判员理论考试模拟试题与参考答案	282
第二节 晋升二级篮球裁判员理论考试模拟试题与参考答案	286
第三节 晋升一级篮球裁判员理论考试模拟试题与参考答案	290
第四节 晋升国家级篮球裁判员理论考试模拟试题与参考答案	294
第五节 晋升国际级篮球裁判员理论考试模拟试题与参考答案	299
参考文献	303
附 录	304
附录1 篮球器材的详细描述	304
附录2 2015年最新规则解释教学实例	322
附录3 三对三篮球比赛规则	327
附录4 三对三篮球规则对照表	332
附录5 篮球裁判员临场考核评分内容表	333
附录6 篮球裁判员常用网络资源	334

第一章

篮球规则溯源及其修改依据

第一节 篮球规则的历史演变

近年来,国际篮球联合会(简称“国际篮联”)一直致力于推广篮球运动、提升篮球运动的影响力,并学习足球世界杯的模式,将男篮世锦赛变更为男篮世界杯,同时进一步修改规则,意图让全世界使用同一套篮球规则。有人说篮球新规则就是学NBA,但国际篮联的规则也不是单方面向NBA靠拢。例如,为了鼓励进攻,2008年NBA将后场控球过半场的时间由原先的10秒改为国际通行的8秒。

篮球规则2年一小改,4年一大改。继2010年国际篮联修改限制区形状、3分线距离、增设无撞人半圆区之后,2014年又对篮球规则做了重要改动。2014年2月,在西班牙巴塞罗那举行的中央局会议上,国际篮联中央局通过了国际篮联技术委员会提交的2014年篮球规则。

2014年5月,国际篮联正式公布了2014年篮球规则,并宣布新的篮球规则于2014年10月1日起施行。

一、篮球运动的起源及初期规则的制定

(一) 篮球运动的起源

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年)发明的。

当时,在寒冷的冬季,缺乏在室内进行的球类竞赛体育活动项目,这所学校的体育系主任卢瑟·古利克为贯彻冬季体育课教学大纲,委托他设计一项室内集体游戏。詹姆斯·奈史密斯博士从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得



到启发,设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上,桃篮口水平向上,距地面 10 英尺(约 3 米),以足球为比赛工具向篮内投掷,入篮得 1 分,按得分多少决定胜负。每次投球进篮后,要爬梯子将球取出再重新开始比赛。后来竹篮被逐步改为活底的铁篮,再改为铁圈下面挂网。人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐球”。很长一段时间之后,奈史密斯与同事们反复商量,才将其定名为“篮球”。1883 年,铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895 年,篮筐开始固定在 4 英尺×6 英尺(约 12 米×18 米)的篮板上并逐渐深入场内。1913 年,篮网被剪开,形成了近似现代的篮板和球篮。

(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,奈史密斯先生就提出了 5 条制定篮球比赛规则的原则。根据这五条原则,1892 年,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,球是圆形的;
- (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) 队员可以用单手或双手向场上任何方向扔球。
- (2) 队员可以用单手或双手向任何方向掷、打球,但绝对不允许用拳头击球。
- (3) 队员不能带球走。
- (4) 当球出界,球将由第一个触球的对方队员掷球入场。若有争议,由裁判在靠近出界的边线外将球掷入场内,双方争夺,继续比赛。掷界外球允许 5 秒钟,如果超过 5 秒钟,则由对方同一地点掷界外球。
- (5) 主裁判员是队员的裁判,他有权判定犯规。当某队连续犯规 3 次,他将通知副裁必须用手持球,而不允许头顶、脚踢球。
- (6) 不允许队员用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法对付另一方的队员。任何队员违反此规则,则第一次被认为是犯规,第二次再犯规就要停止比赛,直到命中一个球以后才能重新上场比赛。如果有意伤害对方队员,就要取消他参加整个比赛的资格,而且不允许替补。



(7) 用拳击球违反第3条和第4条规则。

(8) 如果任何一方连续犯规3次,就算对方命中一球(连续犯规是指在一段时间里,对方队员未发生犯规,而本方队员接连发生的犯规)。

(9) 如果队员没有触到球或干扰球,当球投进并停留在篮圈里就算命中。如果球处于篮筐上方而对方队员触动了球筐,算命中一球。

(10) 裁判员有权宣布取消某队员的比赛资格。

(11) 副裁判员是球的裁判,他可以决定什么时候球在比赛中,同时需要记时、决定球的命中、记录命中的球数以及通常裁判员应该完成的责任。

(12) 比赛在两个15分钟内进行,中间休息5分钟。

(13) 命中多的一方为胜,若出现平局,则经双方队长统一意见后,比赛可以延至再命中一个球为止。

最初的这13条篮球竞赛规则虽然不系统、不完整,有些条文还不够明确,但对初期篮球运动的发展起了很大的推动作用,也为未来篮球运动的发展特别是有关竞赛规则的制定提供了参照和依据。

二、篮球规则历史演变

规则的修改,促进了篮球运动的发展,而篮球技、战术水平的不断提高,又促进了对规则的完善或补充,从而使篮球运动向健康与高级的方向发展,保持篮球运动的锻炼价值,增加比赛的精彩性,提高篮球的吸引力。国际篮联在一般情况下,每隔4年要对规则进行一次修改与补充,其目的是为了促进篮球技、战术的进一步发展,并限制粗暴动作,使比赛向文明、干净及紧张、激烈和富有魅力的方向发展。

篮球规则100年来主要在以下四个方面进行变化。

(一) 限定空间, 提高比赛难度

随着高大队员的出现和增多,对球场空间的限制给篮球的发展带来了新的机遇及消极的因素。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,规则作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秒钟规则。那时的区域很小(5.8米×1.80米),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,限制区改为长 5.80 米、宽 4.90 米的矩形区域。

2. 严格队员干扰球规则

关于队员干扰球,最初的 13 条规则中就有规定:如果球停留在球篮的边缘上或对方队员移动球篮,应算投中一球。到了 20 世纪 50 年代,通过中锋的打法盛行,球篮上空的干扰球增多,这时已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,后逐渐演变为现行规则的第 31 条“干涉得分和干扰”。

3. 扩大场地面积

20 世纪 30 年代,球场面积已确定为 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。

4. 中线的增加和取消

篮球从 9 人三区制转到 5 人二区制以后,大部分时间内有中线。20 世纪 60 年代初取消了中线,1968 年又恢复了中线。中线涉及 8 秒钟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。

5. 增加 3 分投篮区

1984 年规则中增加了 3 分投篮区,显然是为了鼓励外线队员投篮,防止比赛活动都密集在篮下而使比赛失去活力。2010 年开始,3 分投篮区的半径由 6.25 米扩大为 6.75 米。

(二) 限定时间,提高比赛速度

为了提高比赛节奏,使比赛更加精彩,也为了防止篮球比赛队员因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作出了一系列的限定。

1. 3 秒钟规则的增加和恢复

1932 年增加了 3 秒钟规则,30 年代末虽曾被取消,但到 40 年代末又被恢复。

2. 5 秒钟规则的增订和加强

1932 年,增加了后场持球队员被严密防守 5 秒钟判为争球的规定;1956 年改为持球队员在他的前场被对方严密防守 5 秒钟判为争球的规定;1985 年改为当一个持球队员被严密防守,在 5 秒钟内没有传、投、滚或运动时,应宣判违例,改跳球为掷界外球。

3. 10 (8) 秒钟规则的增加、取消和恢复

1932 年增加了 10 秒钟规则和球回后场的规定,这一规定在 60 年代初随着



中线的取消而被取消；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秒钟内使球进入前场；1972年，规则又改为一个队在后场获得球时，必须从获球后10秒钟内使球进入前场；2000年，又将10秒改为8秒；2004年，将8秒钟规则改为连续计算。

4.30（24）秒钟规则的增加

1957年，增加了30秒钟规则。2000年，将30秒钟规则改为24秒钟规则。

（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、减少各种失误次数和犯规次数等。这里所涉及的主要是指犯规罚则的降低和加重。

在若干年前，国际篮联通过逐次降低犯规罚则来提高比赛的连续性，加快比赛的速度，增强比赛的合法对抗。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两次；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。这些规定无疑对当时篮球运动的发展是具有积极作用的。

但是，犯规的增加严重地影响着篮球技术、战术的提高，破坏了公正竞赛、文明竞赛的气氛。于是，近年来，国际篮联世界技术委员会逐步加重了对有关犯规的处罚，提出了某队员或某队利用犯规企图获得任何好处的相应规定和罚则。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，选择权的提出和取消，追加的罚球，全队10次犯规规定和全队8次犯规规定以及全队7次犯规和全队每节4次犯规的规定，加重违反体育道德的犯规和教练员、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。措施实施后产生了立竿见影的效果，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。

在篮球运动中，要采用规定的倒计数型的电子钟和24秒钟计时装置、电子指示标志、良好的灯光照明、安全抗压的篮圈等新的科学技术成果。同时，现代篮球运动在其他物质条件方面也做了不断的改进，如规定场馆的座位容量、运动



员的着装、运动员能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范围内的发展达到统一、有序和无误，必须对规则进行规范化的全新编纂和改造。为此，国际篮联世界技术委员会经常对规则进行章节调整、重新定义和文字修饰，以便使规则更加合理、集中和完整。

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，在一定的时间和空间里，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、形成自己的独特风格、确立训练的指导思想和制订比赛方案、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 篮球规则的修改依据

篮球运动的进步、技术的迅速发展和国际间交往的频繁，极大地丰富了篮球裁判的理论与实践。篮球规则不可能将所有的比赛现象统统包括在内，因为在比赛过程中会出现大量未曾预料到的情况。这就要求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。

篮球规则的修改遵循以下 10 个基本原则。

一、公 平

规则应该对比赛双方都是公平的，这是修改规则的基础。不允许两方队员和球队使用不正当手段从对方获得不正当的利益。

二、均 衡

规则必须使进攻和防守两方面保持均衡，在比赛中很容易得分或很难得分都会使比赛变得索然无味。

三、定 义

严谨规范规则的文字和措辞，使其言简意赅。



四、编 纂

比赛规则必须经过整理，在标题下列出有关规定并使彼此存在适当的联系，避免重复，做到前后一致，不得自相矛盾。

五、简 短

规则要简短扼要，避免重复、啰唆。

六、例 外

规则正面作了许多规定，如没有例外的规定（即注解），规则将很难实行，但例外太多也会给阅读和执行规则带来困难，所以例外规定要适宜、适度。

七、安 全

在所有比赛中，规则要保证人身安全，保证比赛在良好的环境与气氛中顺利进行。

八、权 力

规则要确保裁判员的权力，让其在比赛中具有权威，能顺利开展工作、实施规则。

九、连 续

规则要使比赛尽可能地保持活动（动作）的连贯性，减少中断次数，从而保证比赛的连续进行，使比赛更紧凑、更精彩。

十、无 利

不允许从违反规则中获得好处，要使比赛公平、合理地进行。

第二章

篮球裁判员的基本知识

第一节 篮球裁判员的基本素质

篮球裁判员是篮球比赛的组织者和领导者，是篮球比赛场面上的“法官”。没有篮球裁判员的公正、准确的判罚，篮球比赛就没法进行。篮球裁判员判罚水平的高低，直接影响着篮球运动技、战术水平的提高，直接影响着球队良好作风的形成，直接影响着篮球比赛的结果。

作为一名优秀的篮球裁判员，必须具备以下四种素质。

一、思想素质

（一）热爱篮球事业，具有敬业精神

篮球裁判员要认识到裁判工作关系到篮球运动的存在和发展，关系到篮球技、战术水平的普及与提高；关系到良好的体育道德的形成与发扬；关系到国家的荣誉和声望。只有这样，他们才能更加热爱裁判工作，在奉献中感受到快乐，从公正执法中得到满足，从不断提高中受到鼓舞。

（二）遵纪守法，具备高尚的职业道德

只有具备了高尚的职业道德，裁判员才能在比赛中做到以事实为根据，不弄权渎职，不以权谋私，不徇情枉法，处处以规则为准绳，从而正确地划清合法与违法、是与非、轻与重的界线，做出客观、正确的判罚。

二、业务素质

（一）精通规则和裁判方法

裁判员必须深刻理解和全面掌握规则和裁判法，这是裁判员进行判罚的理论



基础。只有深刻、全面地理解和掌握规则与裁判法,才可能在临场时做出正确的判罚。篮球规则是在比赛过程中,双方必须共同遵守的准则。只有精通规则的条款和精神,方可能知道什么动作是合理的,什么是不合理的。裁判法是裁判员在比赛过程中,以规则为依据,对场内外发生的一切行为做出正确判断的方法,它与规则是相互统一的,必须在掌握规则的前提下来掌握裁判法。

（二）扎实的专业基本功

篮球裁判员在临场比赛中专门运用的基本技术包括手势、眼、哨声、基本步伐、默记秒数和抛球等。手势要做到“及时、准确、清晰、大方、有节奏”;眼看要做到“点”与“面”兼顾,要看得全面、清楚;哨要吹得准、快、响,能表现出裁判的果断性,必要时可配合口语同时应用;要熟练掌握跑动的基本步伐,即快走、慢跑、快速奔跑、侧身跑、滑步、撤步、交叉步、后退步等。

（三）较高的外语水平

英语是被国际篮联规定的、在国际比赛中使用的、唯一的官方语言,而且,随着CBA联赛的竞争日趋激烈,各队都聘请了外籍球员,这就要求裁判员必须具备较高的外语水平,才能和外籍球员进行交流和沟通、控制比赛场面。在中国篮球运动要与世界接轨的今天,中国裁判员如果要参加国际比赛,具备高水平的英语能力是特别重要的。

（四）熟悉篮球运动的技、战术

裁判员在临场中,只有懂得了技、战术,才能更好地判断出某些运球得否合理。裁判员对篮球技、战术认识越深刻,他的预见能力就越强,反应就越快,判断就越及时、准确,越能及时把握定位的重点。裁判员只有了解篮球运动的特点,熟练掌握技术要领、战术打法,才能有效掌握其运动规律,对运动员瞬间完成的复杂技、战术动作做出瞬时直觉的识别,从而做出正确的判断。

三、心理素质

（一）自信心

裁判员在场上拥有良好的自信心,才能够稳定情绪、鼓舞斗志、充分发挥自己的能力。有了自信心,才能增加临场时的乐观情绪和勇气,消除和防止临场产生自卑心理,果断处理临场时遇到的问题,并对各类比赛做好思想、技术、身



体、心理等各方面的准备。

（二）冷 静

教练员在比赛中大肆、张狂地表演，喋喋不休地抱怨、威胁裁判员时，裁判员很容易做出不冷静的动作和言行。在这种情况下，裁判员只有保持足够的冷静，才能够做到不慌张、不急躁、不失态，体现出对比赛的驾驭能力。

（三）敏 捷

篮球比赛中，各个动作转瞬即逝，裁判员只有具备快速的反应能力，看见和捕捉到违反规则的行为，听到身体之间的冲撞或其他不正常的声音，才能做出正确的判罚。与此同时，裁判员的哨声和系列手势都属于裁判员的反应过程，这个过程时间用时越短，说明裁判员的反应能力越强。具有思维敏捷的素质，是对篮球裁判员来说是至关重要的。

四、身体素质

（一）速度快

现代篮球比赛中，运动员的移动速度，技、战术变换速度、攻防转换速度，越来越快，这也要求裁判员在此期间能够快速移动，捕捉到违反规则的行为。

（二）耐力好

一场篮球比赛为 40 分钟，球在运动员手里来回的运转，裁判员要随着运动员和球不停地移动。这就要求裁判员需要有强健的身体，如果没有充沛的体力就跟不上比赛的节奏，跑不到位或抢不到间隙，有些动作就看不清，导致反应能力下降，削弱对比赛的控制力，势必会降低宣判的准确性与合理性。

（三）灵敏高

裁判员在比赛中要不断地进行疾跑、急停、转身、侧移和后退等各种动作，这样动作是根据场上的比赛情况而定，并适时、规范地做出宣判手势。这就要求裁判员具有良好的灵敏素质。