

国际篮球运动规则与 冠军教练训练技巧 详解手册

本书编委会编

(上册)

北京体育大学出版社

**国际篮球运动规则
与冠军教练训练技
巧详解手册**

(上 卷)

图书在版编目 (CIP) 数据

国际篮球运动规则与冠军教练训练技巧详解手册 / 《国际篮球运动规则与冠军教练训练技巧详解手册》编委会 编

北京: 北京体育大学出版社, 2004. 5

ISBN 7 - 81051 - 950 - 6

I. 国… II. 国… III. 篮球运动—运动技术—详解

IV. G841. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031996 号

书名: 国际篮球运动规则与冠军教练训练技巧详解手册

编者: 《国际篮球运动规则与冠军教练训练技巧详解手册》编委会

出版: 北京体育大学出版社

发行: 新华书店经销

社址: 北京中关村北大街

邮编: 100084

开本: 787 × 1092mm 1/16

版次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81051 - 950 - 6/G792

定价: 598 元 (上、下册)

(图书印装质量问题, 本社发行负责调换)

前 言

篮球运动在全世界范围内得到了广泛的普及与深入的发展。为使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,国际篮联在近年来不断地对规则进行了修改。2003年5月25日,国际篮联中央局会议又通过了对2000年规则的修改部分,并决定10月1日起在全世界正式执行。

新的规则已经由中国篮球协会翻译和审定。今后国际比赛和国内比赛及各类篮球裁判员晋级考试均按本规则执行。

中国篮球协会

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一篇 篮球竞赛规则

第一章 比 赛	(3)
第二章 尺寸和器材	(4)
第三章 裁判员、记录台人员和技术代表以及他们的职责	(15)
第四章 球 队	(20)
第五章 比赛通则	(25)
第六章 违 例	(36)
第七章 犯 规	(43)
第八章 一般规定	(55)

第二篇 防守的技巧方法详解

第一章 防守概述	(79)
第二章 防守基本技术	(96)
第三章 防守无球队员	(124)
第四章 防守有球队员	(143)
第五章 抢篮板球	(160)
第六章 防守基础配合	(186)
第七章 攻守转换	(200)
第八章 防守战术与体系	(207)

第三篇 投篮的技巧方法详解

第一章 投篮概述	(249)
----------------	---------

第二章	投篮技术分析	(276)
第三章	投篮技术数学与训练	(315)
第四章	轻松自如地罚球	(346)
第五章	百步穿杨——3分投篮	(352)
第六章	投篮实战技巧	(364)

第四篇 中锋的技巧方法详解

第一章	现代中锋概述	(395)
第二章	中锋脚步动作	(404)
第三章	中锋控球技巧	(415)
第四章	中锋投篮技巧	(469)
第五章	中锋突破技巧	(490)
第六章	中锋进攻技巧	(500)
第七章	中锋防守技巧	(560)
第八章	中锋抢篮板球技巧	(591)

第五篇 传球的技巧方法详解

第一章	传球概述	(609)
第二章	传球基本技术	(615)
第三章	传球技术分析	(647)
第四章	接球基本技术	(667)
第五章	传接球练习	(708)
第六章	掷界外球	(737)
第七章	进攻战术基础配合	(745)

第六篇 进攻的技巧方法详解

第一章	进攻技术概述	(769)
第二章	无球进攻技术	(780)
第三章	传、接球技术	(805)
第四章	运球技术	(836)

第五章 持球突破技术	(856)
第六章 进攻战术与体系	(887)

第七篇 篮球运动技巧方法图解

第一章 投篮技术	(953)
第二章 传接球技术	(1003)
第三章 运球技术	(1018)
第四章 中锋技术	(1043)
第五章 抢篮板球技术	(1076)
第六章 超级球星的成名绝技	(1083)
第七章 熟悉球性练习	(1104)

第八篇 美国 NABC 冠军教练员训练技巧方法详解

第一章 训练之前选择练习	(1127)
第二章 基本功训练	(1136)
第三章 进攻训练	(1194)
第四章 防守训练	(1215)
第五章 组合训练	(1239)

第九篇 篮球运动学练问答

第一章 篮球运动	(1259)
第二章 篮球运动技术	(1272)
第三章 篮球运动战术	(1376)
第四章 篮球运动的教学	(1434)
第五章 篮球运动的训练	(1437)
第六章 篮球运动员的身体素质训练	(1446)
第七章 篮球运动员的心理训练	(1453)
第八章 篮球运动比赛的指导工作	(1456)

第一篇

篮球竞赛规则

第一章 比 赛

第 1 条 定义

1.1 篮球比赛

每场篮球比赛由两个队参加,每队出场 5 名队员。每队的目标是将球投入对方球篮得分,并阻止对方队获得控制球或得分。

1.2 球篮:本方/对方

被某队进攻的球篮是对方的球篮,由某队防守的球篮是本方的球篮。

1.3 球的运动

球可向任何方向传、投、拍、滚或运,但受规则有关条款的限制。

1.4 比赛的胜者

在第 4 节或任一决胜期(如果需要)的比赛时间结束时得分较多的队,将是比赛的胜者。

第二章 尺寸和器材

第 2 条 球场和线条尺寸

2.1 比赛场地

比赛场地应是一块长方形、平坦且无障碍物的坚实表面(图 1)。

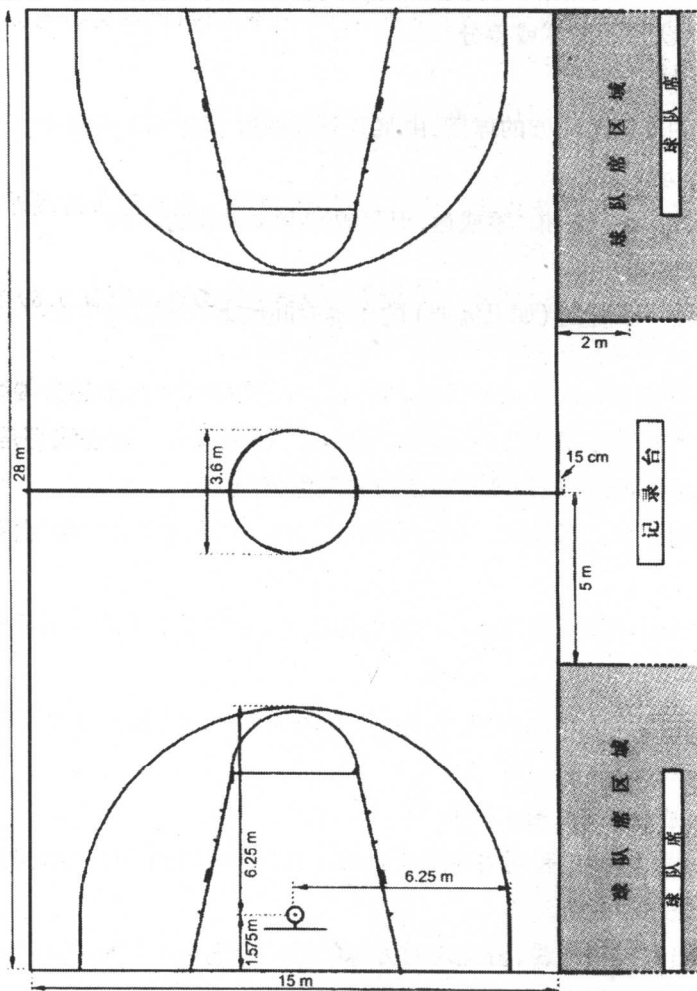


图 1 正规球场的全部尺寸

对于国际篮联主要的正式比赛以及所有新建的比赛场地,其尺寸应是长 28 米、宽 15 米,从界线的内沿测量。

对于所有其它的比赛,国际篮联的适当部门,如地区委员会或国家联合会,有权批准最小尺寸为长 26 米、宽 14 米的现有比赛场地。

2.2 天花板

天花板或最低障碍物的高度应至少是 7 米。

2.3 照明

比赛地面应被均匀和充分地照亮。灯光的安置不得妨碍队员和裁判员的视觉。

2.4 线条

所有的线条应用相同的颜色(最好白色)画出,宽 5 厘米并清晰可见。

2.4.1 端线和边线

比赛场地是由两条端线(比赛场地的短边)和两条边线(比赛场地的长边)限定出的区域。这些线不是比赛场地的部分。

比赛场地距任何障碍物包括在球队席就座的人员至少 2 米。

2.4.2 中线

中线是一条从两边线的中点画出的平行于端线的线。它向每条边线外延伸 15 厘米。

2.4.3 罚球线、限制区和罚球区

罚球线应画成与每条端线平行。从端线内沿到它的最外沿应有 5.80 米,其长度为 3.60 米。它的中点应落在连接两条端线中点的假想线上。

限制区是在球场上标出的地面区域,它由端线、罚球线和两条起自端线(画线的外沿距离端线中点 3 米)终于罚球线外沿的线所限定。除端线外,这些线都是限制区的一部分。限制区里面可以着色,但必须与中圈内的颜色相同。

罚球区是限制区加上以罚球线中点为圆心、以 1.80 米为半径向限制区外赛场上所画出的半圆区域。

罚球时供队员们使用的沿罚球区两侧的位置区,应按图 2 中的所示标出。

2.4.4 中圈

中圈应画在球场的中央,半径为 1.80 米(从圆周的外沿丈量)。如果中圈里面着色,它必须与限制区内的颜色相同。

2.4.5 3 分投篮区域(图 1 和图 3)

某队的 3 分投篮区域是除对方球篮附近被下述条件限制出的区域之外的整个赛场的地面区域。这些条件包括:

· 从端线引出两条平行线,分别距对方球篮的中心垂直线与地面的交点 6.25 米。该交点距端线内沿中点的距离为 1.575 米。

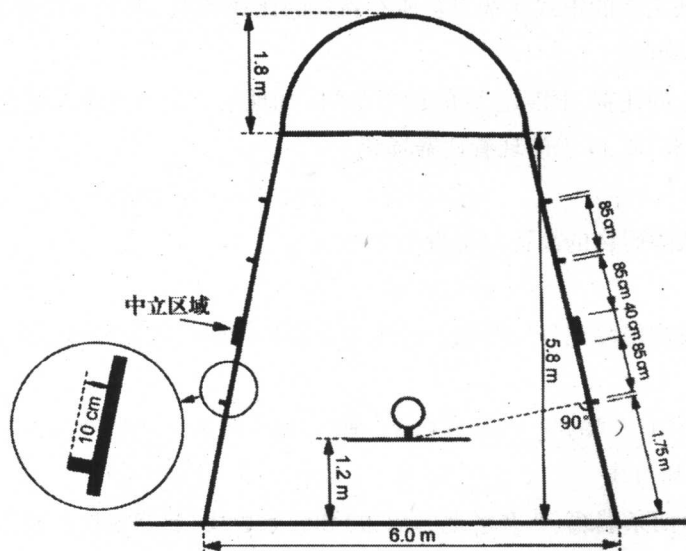


图2 正规的罚球区

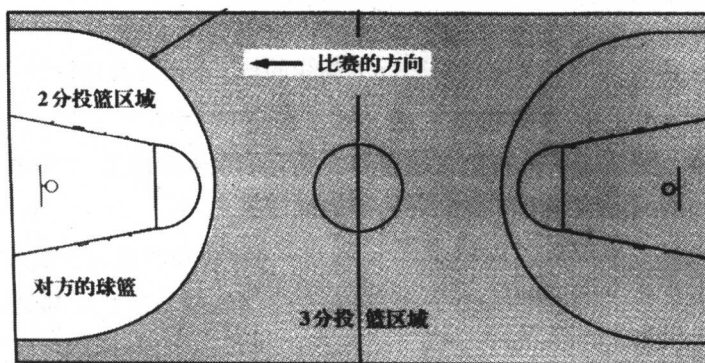


图3 2分/3分投篮区域

· 以上述规定的同一点为圆心,画半径为 6.25 米(量到圆弧外沿)的半圆与两平行线相交。

2.4.6 球队席区域(图 1)

球队席区域应标在记录台和球队席同侧的场外,如下:

每个区域由一条从端线向外延伸至少长 2 米的线和另一条离中线 5 米且与边线成直角并至少长 2 米的线所限定。

2.5 记录台和替补队员席(长凳/椅子)的位置(图 4)

对于国际篮联主要的正式比赛,下述球队席和替补队员席(长凳/椅子)的安排是强制性的,并也推荐给所有其它的比赛。

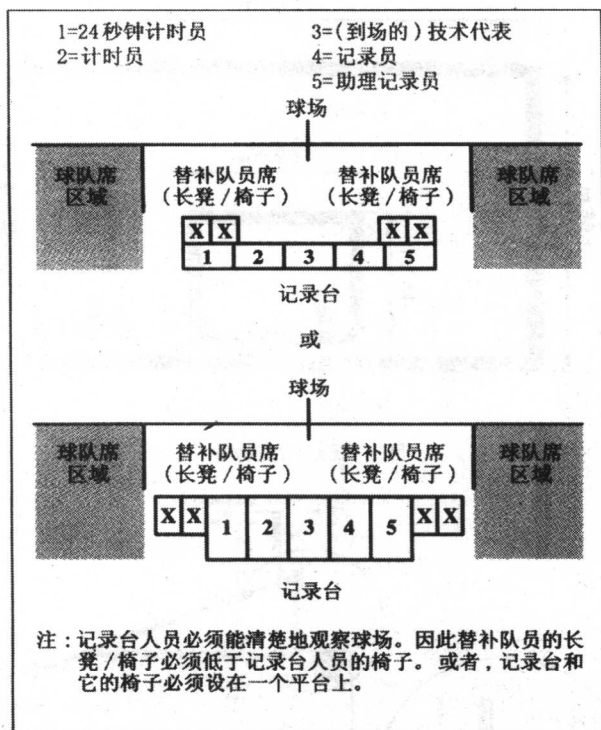


图4 记录台和替补队员席(长凳/椅子)

第3条 器材

篮球器材更详细的描述见“篮球器材附录”。

3.1 篮板和篮板支撑

3.1.1 篮板应用整块适宜的透明材料(最好具有适当韧度的安全玻璃)建造。

3.1.2 篮板的尺寸应是横宽 1.80 米,竖高 1.05 米。

3.1.3 篮板上的所有线条应按下述要求画出:

- 如果篮板是透明的,用白色。
- 在所有其它的情况中用黑色。
- 宽 5 厘米。

3.1.4 篮板的前表面应平整并按下图(图 5)标出:

3.1.5 篮板应按下述要求牢固地安置(图 6):

- 在球场两端,与地面成直角,平行于端线。
- 篮板前表面的中央垂直线延伸至地面,与地面的接触点落在与端线成直角的假想

线上,此点距离端线内沿中点 1.2 米。

3.1.6 篮板上的包扎物如下图(图 7)所示:

3.1.7 篮板支撑应按下述要求设置(图 6):

· 篮板支撑构架(包括包扎物)的前面应距端线外沿至少 2 米。构架与背景相比应颜色鲜明,以便队员清晰可见。

· 篮板支撑应与地板固结致使它不能移动。

· 篮板后的任何篮板支撑应在其下表面给予包扎,从板面起包扎距离为 1.20 米。

包扎物的最小厚度应为 5 厘米,并且密度应与篮板上的包扎物相同。

· 所有篮板支撑构架的底部,在其面向球场的表面必须被完全包扎。其包扎高度从地面起最少 2.15 米。包扎物的最小厚度应为 10 厘米。

3.1.8 包扎物应被制造成可防止肢体部位被夹住。

3.2 球篮(图 8)

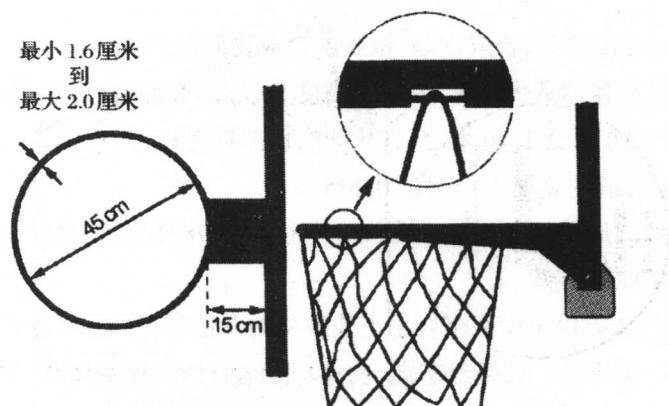


图 8 正规的篮圈

球篮应由篮圈和篮网组成。

3.2.1 篮圈应按下列要求制造:

· 材料应是实心钢材,内径 45 厘米,漆成橙色。

· 圈材直径最小是 1.6 厘米,最大为 2.0 厘米,在其下沿设有为系篮网的附加系统,以防止手指被夹住。

· 篮网应系在每一篮圈的 12 个(围绕篮圈)等距离的不同位置上。连接篮网的器件不应有任何尖棱或容得手指进入的空隙。

· 篮圈应固定在支撑篮板的构架上,这样,任何作用在篮圈上的力不能被传递到篮板上。因此,在篮圈、固结件和篮板(玻璃或其它透明材料)之间不应有直接的接触。然而,空隙要足够的小,以防止手指进入。

- 每一篮圈的顶沿应水平放置,距地面 3.05 米,与篮板的两条竖边等距离。
- 从篮板面到篮圈内沿的最近点是 15 厘米。

3.2.2 可以使用抗压篮圈。

3.2.3 篮网应符合下列要求:

· 篮网应是白色的细绳悬挂在篮圈上,并制作成当球穿过球篮时有短暂的停留。网长不短于 40 厘米,不长于 45 厘米。

- 为系在篮圈上,每一篮网要有 12 个小环。

- 篮网的上半部应是半硬的,以防止:

——篮网弹过篮圈形成可能的障碍物。

——球被篮网托住或回弹出篮网。

3.3 篮球

3.3.1 球应是圆形的,为认可的单纯橙色的,并带有 8 瓣传统形状的镶片和黑色的接缝。

3.3.2 外壳应由皮革、合成皮革、橡胶或合成物质制成。

3.3.3 充气后使球从大约 1.80 米的高度(从球的底部量起)落到球场的地面上,反弹起来的高度在 1.20 米至 1.40 米之间(从球的顶部量起)。

3.3.4 球的接缝的宽度不得超过 0.635 厘米。

3.3.5 球的圆周不得小于 74.9 厘米,不得大于 78 厘米(7 号)。重量不得少于 567 克,不得多于 650 克。

3.3.6 主队应提供至少两个合乎上述规格的并使用过的球。主裁判员是确定球是否合乎标准的唯一鉴定人。如果经鉴定,两球均不适宜作为比赛用球,主裁判员可以选择客队提供的球或从两队做赛前准备活动的用球中选择一个。

3.4 专用器材

主队应提供下列专用器材供裁判员及记录台人员使用:

3.4.1 比赛计时钟和计秒表

3.4.1.1 比赛计时钟为比赛的各节计时和在比赛各节间的休息时使用,并且放置在让与比赛有关的包括观众在内的每一个人都能清楚地看到的地方。

3.4.1.2 应使用一个适宜的可见装置(不是比赛计时钟)或计秒表作为暂停计时。

3.4.1.3 如果主比赛计时钟放置在比赛场地中央的上方,在比赛场地两端足够高的地方应各设一个同步的副比赛计时钟,要让与比赛有关的包括观众在内的每一个人都能看到。每一个副比赛计时钟应指示剩余的比赛时间。

3.4.2 24 秒钟装置

3.4.2.1 24 秒钟装置应有一个控制单元以操纵该装置以及符合下述规格的显示单