

国际篮联推广普及篮球运动读物

篮球运动实用知识

中国篮球协会审定



中国工人出版社

BASKETBALL FOR EVERYONE

篮球运动实用知识

——国际篮联推广普及篮球运动读物

中国篮球协会审定

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球运动实用知识: 国际篮联推广普及篮球运动读物/中国篮球协会审定. - 北京: 中国工人出版社, 2001.3
ISBN 7-5008-2535-8

I. 篮… II. 中… III. 篮球运动-竞赛规则
IV. G841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 16125 号

出版发行: 中国工人出版社
(北京鼓楼外大街 45 号)

印 刷: 中国纺织出版社印刷厂

经 销: 新华书店北京发行所

版 次: 2001 年 6 月第 1 版
2001 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 215 千字

印 张: 8

印 数: 1~15 000 册

定 价: 20.00 元

前 言

篮球这项运动在全世界越来越流行，运动员跑得更快，跳得更高，比赛也越来越具观赏性。篮球规则并不简单，为了篮球运动本身的发展，篮球规则阶段性地进行修改以使观众在观看比赛时享受到更大的乐趣。

总体来讲，篮球爱好者并不阅读《篮球竞赛规则》，即使一册在手，他们对其中的术语通常也并不熟悉。

本书的目的就是填补这一空隙，用直观和易懂的方法把篮球运动及其规则呈献给篮球爱好者。

虽然本书的很大一部分内容是有关正式规则及其解释的，但这本书并不是一本篮球规则或对场上情况的讲解，也并不试图涵盖规则的所有细节。

在一场比赛当中，最主要的是理解裁决犯规和违例的原则及如何根据运动精神使用它们，因此，本书集中精力于上述两个方面，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。

我们向刚刚开始学习打篮球的少年及其家长，向观众，向电视机前的体育爱好者，向在大专院校中研究体育的学生，向体育记者和体育播音员，向运动员和教练员，向裁判员和记录台人员，也就是向每一个人推荐这本书。

我们希望，本书将不仅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运动知识做出贡献。如果能据此减少裁判员、球队及观众中的冲突，我们将感到莫大的荣幸。

国际篮球联合会

出版说明

篮球是普及率最高的世界性体育运动项目之一。在我国，篮球运动同样深受广大人民群众的喜悦，普及程度相当广泛。随着国际篮球运动推进速度不断加快的趋势，其职业化、产业化发展势头和技战术风格的快速进步，对传统的篮球观念形成了新的挑战。因此，现代篮球运动要求我们在对篮球理念的认识上，在运用科学理论指导训练以及开展全民健身活动的过程中，都要有一定的理论基础。由国际篮球联合会推荐的这本普及读物正是基于这种考虑，旨在帮助人们更进一步地认识篮球，了解篮球，掌握篮球运动的精髓并从中获得更大的乐趣。

为便于群众性篮球运动的开展，我们同时将中国篮球协会2000—2004年《篮球“三对三”竞赛规则》编入此书，供广大篮球爱好者在参与篮球运动时参考。

本书由张卫平同志翻译，郭玉佩同志审校。在此，特向他们表示感谢。

中国篮球协会
2001年4月

目 录

篮球历史简介	(1)
篮球的基本组成部分	(11)
运球	(11)
传球	(14)
投篮	(16)
挡人和抢篮板球	(20)
掩护	(21)
防守	(22)
运动员的位置	(24)
2000 年规则改动的部分	(25)
规则	(31)
器材	(33)
比赛场地	(33)
罚球区	(34)
篮板和篮架	(35)
球的标准	(36)
专用设备	(37)
球队	(40)
比赛服	(41)
球队席上的人员	(43)
赛前及比赛时间	(45)
投篮命中及其得分值	(46)
如何决定比赛胜负	(51)
有关球的术语	(52)
控制球	(53)

球成活球	(57)
球成死球	(58)
暂停、替换、受伤	(62)
暂停	(62)
替换	(63)
受伤	(66)
违例	(68)
如何打球	(68)
踢球	(69)
用拳击球	(70)
队员和裁判员的位置	(70)
球出界	(70)
运球	(75)
漏接	(79)
带球走规则	(80)
跳球	(90)
跳球时队员的站位	(91)
跳球时的违例	(92)
争球	(92)
掷界外球	(93)
球回后场	(97)
3 秒规则	(102)
被严密防守的队员 (5 秒规则)	(104)
8 秒规则	(106)
24 秒规则	(106)
24 秒钟装置误响	(114)
干涉得分和对球干扰	(115)
罚球	(120)
罚球时队员的站位	(120)
由谁罚球	(121)

罚球者违例	(122)
使罚球者分心的举动	(122)
位置区违例	(123)
罚球中的干扰球	(123)
犯规	(127)
侵人犯规	(127)
判断身体接触的原则	(127)
基本原则	(127)
圆柱体原则	(130)
合法防守位置	(130)
垂直原则	(130)
跳起在空中的队员	(134)
防守不控制球的队员	(137)
防守控制球的队员	(139)
撞人 - 阻挡	(141)
掩护	(144)
非法用手, 用手触摸对方	(145)
从背后防守	(150)
居中策应	(151)
无人控制的球, 篮板球	(152)
违反体育道德的犯规, 取消比赛资格的犯规	(155)
双方犯规	(158)
技术犯规	(161)
队员技术犯规	(162)
球队席人员的技术犯规	(164)
教练员或球队席人员取消比赛资格	(168)
比赛休息期间的技术犯规	(169)
罚则	(171)
犯规记录方法	(171)
一队员 5 次犯规	(171)

全队犯规——处罚规则	(171)
控制球队或拥有球队队的队员犯规	(172)
正在做投篮动作的队员	(174)
犯规罚则表	(177)
特殊情况	(178)
错误	(182)
出场阵容的错误	(183)
某队在场上队员超过 5 名	(183)
犯规满后应离场的队员依然在场上比赛	(183)
记录表上的错误	(184)
记录板和记录表的差异	(184)
时间错误	(185)
24 秒钟装置操作错误	(185)
记录台的信号未被听到	(185)
可纠正的失误	(186)
每节比赛结束时的特殊规则	(188)
裁判员	(193)
裁判员制服	(193)
裁判员的职责和权力	(194)
裁判员一般的职责和权力	(194)
主裁判员的特别职责和权力	(194)
作决定的时间和地点	(195)
裁判员间意见不一致时	(195)
裁判方法和技巧	(196)
裁判员的占位	(196)
场上职责的划分	(197)
各条界线责任的划分	(198)
追踪裁判员的主要职责	(199)
前导裁判员的主要职责	(199)
比赛中的情况	(200)

跳球	(200)
递交球	(201)
球的飞行 (干涉得分和对球干扰)	(201)
3 分试投	(201)
罚球	(201)
裁判员的手势	(203)
裁判员的手势图例	(206)
记录台人员	(213)
记录员	(214)
记录员的信号	(215)
记录表的记录	(216)
计时员	(224)
计时员的信号	(225)
比赛计时的操作	(225)
24 秒钟装置计时员	(226)
24 秒钟装置计时员的信号	(227)
24 秒钟装置的操作	(227)
助理记录员	(228)
技术代表	(228)
竞赛系统及球队名次排列	(230)
杯赛系统 (直接淘汰)	(230)
锦标赛系统 (分组)	(230)
季后赛系统 (淘汰制)	(231)
数据统计	(232)
抗议程序	(235)
FIBA 主要比赛成绩	(236)
中国篮球协会 2000 - 2004 年篮球 “三对三” 竞赛规则	(240)

篮球历史简介

篮球的历史可追溯到 100 多年前，即 1891 年的美国马萨诸塞州的斯普林菲尔德（Springfield）。

当时在一所基督教学校任体育教师及橄榄球教练的詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）博士（生于 1861 年 11 月 6 日，卒于 1939 年 11 月 28 日）受命发明一种有趣的室内运动，以填补学生的冬季生活。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。

奈史密斯选择了两个木制的桃筐，并把它们系在楼厅侧面的墙壁上。桃筐的高度是根据楼厅的高度而定的。当时桃筐的高度是 10 英尺（3.05 米），这一高度非常合适，后来再没有改变过。

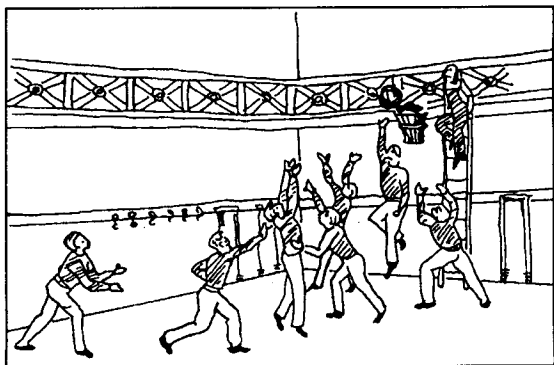


图 1 由日本学生绘制的首场篮球比赛的图画

早期的比赛使用橄榄球。一名场地管理员坐在梯子上把投中的球从桃筐里取出来扔回场地。

这项新的运动获得了巨大的成功。奈史密斯最初的 13 项规则是基于用技术而不是力量得分的原则制定的，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》。

篮球的原始规则

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（但永远不能使用拳头击球）。
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. 不允许对对方扛、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害人，这名队员将被整场罚出场外并不能有人替补其入场。
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。如果球停在球篮的边缘，而防守者晃动球篮，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；以及计时。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他职责。

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。

第一场公开篮球比赛于 1892 年 3 月 2 日举行，由斯普林菲尔德学院（春田学院）的学生队对教师队。在 200 多名观众面前，学生队以 5：1 获胜。

当将篮球比赛介绍进墨西哥后，篮球开始了在全世界范围的普及活动。同一年，康涅狄格州哈特福德市的刘·阿伦（Lew Allen）用粗绳编织成圆柱形球篮代替了奈史密斯的桃筐。当时，篮圈是悬挂在楼厅上的，有时球迷为了自娱，把投中的球从篮圈内拿走。为了防止这种情况，第一块篮板（3.6 米×1.80 米）应运而生。

在 1894 年，一个正式的篮球取代了橄榄球。1895 年，正式批准了 1.8 米×1.2 米的篮板，罚球也开始增加到比赛中。

此后又发明了新的篮圈。它由一个环和悬挂其上的篮网组成。在篮网的底部有一条绳子，绳子一松开，球就会从篮网中漏下来。使用梯子从篮筐中取出球的年代就此结束了。

1893 年 3 月 22 日，第一场女子篮球比赛在北安普顿举行，没有任何男性观众被允许进场观看比赛。

从 1896 年开始，投篮命中得 2 分，罚球命中得 1 分。

同年，芝加哥队和衣阿华队进行了第一场高校之间的比赛。每队允许 5 名队员上场，芝加哥队以 15：12 取胜，两队都没有使用替补队员。

在 1896 年之前，篮球规则均由奈史密斯博士控制。从 1896 年起，业余体育联合会负责制定和修改篮球规则。1897 年，业余体育联合会决定一个球队由 5 名队员组成。此决定在全世界范围得到接受。在此前，有时每队有多达 50 名以上的队员同时在场上比赛。

在 1905 年，篮球已经在中学、大学、教会俱乐部和兵营中全面展开。在篮球诞生的年代里，许多外国学生在斯普林菲尔德体育学校学习，他们把这项新运动带向了全世界。斯普林菲尔德体育学校的学生梅尔·里德奥（Mel Rideout）将篮球传向了欧洲，特别是法国。

在 1909~1910 年，玻璃篮板首次被批准使用。另一新规则为一名队员在 4 次侵人犯规后将被罚出场。

在第一次世界大战时，篮球的发展速度有所减慢。当时，美国士兵和体育教练员，包括奈史密斯本人，把这项新运动介绍给了欧洲。

第一次盟军比赛于 1919 年在巴黎举行。美国队在击败法国队和意大利队后获得冠军。这次小型联赛被视为第一次国际篮球比赛，并为篮球进军世界锦标赛及奥运会铺平了道路。在 1923 年，取消了指定的罚球队员，被犯规的队员必须自己去罚球。在 1924 年的巴黎奥运会上，篮球被列为表演项目。

在 1927 年，艾贝·萨波斯坦（Abe Saperstein）组织了哈莱坞环球篮球队，运动员都来自芝加哥。他们在伊利诺斯州的幸克利举行了首场比赛。从即时起，他们在 100 个不同的国家进行表演，为篮球在全世界的普及作出了巨大贡献，他们高超精湛且具娱乐性的球技，一直吸引着不同年龄的观众。

1932 年以前，我们主要讲的是美国篮球规则。世界其他地方都是在当地篮球爱好者的带动下，在引进某些时髦的美国技术的同时，发展本地的篮球运动。

当时并没有国际统一标准的篮球规则。1927 年，世界基督教青年会和斯普林菲尔德学院合作在日内瓦建立起一座国际体育学

校。1932年6月18日，该校在日内瓦召开了一次各篮球协会代表参加的大会，由8个国家成立了国际业余篮球联合会（国际篮联FIBA）。第一届国际篮联的主席为瑞士人利昂·伯法德（Leon Bouffard），秘书长为英国人瑞纳特·威廉·琼斯（Renato William Jones）。

第一届国际篮联大会精心制定了第一部国际篮球规则。

每个队由5名队员及2名替补队员组成。替补队员在整场比赛中可两次入场比赛。在每次投中或罚中得分后，要到中场重新跳球继续比赛。国际篮联规则与美国篮球规则基本相同，只有很少几点改动。大会还决定每四年即奥运会年对规则进行一次修改，规则的修改由技术委员会执行。

第一届欧洲男子篮球锦标赛于1935年在日内瓦举行。10个国家参加了这次比赛。拉脱维亚队在决赛中以24：18击败了西班牙队，获得第一届欧洲冠军。

1935年，国际奥委会在奥斯陆正式批准篮球为柏林奥运会比赛项目。这是第一次了不起的国际篮球比赛大检阅。美国队于1936年奥运会篮球比赛中冒雨以19：8击败加拿大队取得金牌。詹姆斯·奈史密斯博士观看了比赛并为冠军队发奖。

在柏林，国际篮联大会对规则进行了修改以保持攻守平衡并限制高大队员的作用，其中包括：每队3次暂停；取消每次得分后中圈跳球，改为端线发球继续比赛。一个革命性的改变是把球场分为前、后两个半场，球必须在10秒内进入前场；队员4次侵入犯规被罚出场；替补队员增加为5名。

篮球的创始人詹姆斯·奈史密斯博士于1939年11月28日逝世于堪萨斯州的劳伦斯市。

柏林奥运会后，由于第二次世界大战，使篮球进入了一段相当长的间歇期，直到1948年，下一届国际篮联大会才在伦敦召开。在该届大会上制定了3秒规则（美国于1944年制定3秒规则）。这一改变迫使高大队员不能站在篮下，并保证了加快比赛速度。替补队员从5名增加至7名，暂停从3次增加到4次。在

比赛的最后3分钟，球队为再次获得球权有掷界外球代替罚球的选择权。在投篮、传球和开始运球前，允许抬起中枢脚。亚洲运动员介绍了跳投，但这项技术加上了一项带有偏见的条款：只有矮个队员可以使用。

NBA 职业联盟于1949年成立。

第一届世界男篮锦标赛于1950年在阿根廷举行。第一届欧洲女篮锦标赛于1953年在智利举行。

1951年3月2日，第一届NBA全明星赛在波士顿举行，东部队以111:94击败西部队。同年，75,000人在柏林奥林匹克体育场观看了哈莱姆环球队的表演，这是迄今为止观众最多的一次篮球比赛。

在1952年赫尔辛基奥运会后，篮球规则只进行了一些微小的修改，队员的犯规次数从4次增加到5次。当时某些球队在领先时控制球采取拖延战术，使比赛枯燥无味。为了对抗这种打法，前苏联队在赫尔辛基首次使用了令人印象深刻的紧逼战术，广泛地使用这种打法成了当务之急，每个人都认识到必须采取某些行动以改变现状，但没有人知道应该做些什么。篮球运动处于危险之中。

在1954年，丹尼·比尔森（Danny Biason）提出了一项卓越的解决办法。NBA增加了一项新规则：一个球队在控制球后必须在24秒之内投篮。

1956年在墨尔本，国际篮联技术委员会几乎全盘接受了上述规则，进攻的时间限制在30秒，冻结球、拖延比赛的问题从此解决了。3秒区扩大成梯形，以使巨人远离篮下。技术委员会为了重新建立攻守平衡，规定在运球抬起中枢脚之前球必须离手。

跳投成为最常使用的投篮方式，多种多样的投篮、传球、运球方式被广为使用，掩护成为所有人都了解的一项技术，2人配合取代了一些难于执行的5人配合。

第一届欧洲男子俱乐部杯赛于1958年举行，女子俱乐部杯赛于1959年举行。

1960年的罗马大会取消了中场线，而1968年的墨西哥大会又恢复了它。在比赛的最后5分钟，任何侵人犯规均判罚球2次（被侵犯队员投篮命中除外）。如两队均犯规而罚则相等，则双方均不罚球，以避免要到两个篮下去罚球。当罚则无法抵销时，一个行动中最多的判罚不能超过两罚一掷。多种多样的罚则使裁判员的工作很复杂，有时他们需在非常困难的情况下计算哪些罚则可抵销、剩下多少次罚球要执行。规则变得如此复杂，以至于时常裁判员的判决不为运动员和观众所理解。1964年东京大会上使用了“片段”这一术语，它为计算一次行动的罚球次数的范围下了定义。这些规则从未真正准确地解决场上可能出现的所有问题，尽管等了20年才将它们取消。在东京大会上，技术委员会重新编排了规则，使其更易阅读、更易理解。

在那个时期，跳投已为每一个队员所使用。比赛变得更具个人色彩，反攻更经常地出现，比分在上升，运动员的身体素质也在提高，篮球朝着更强的机动性、变化性发展。

四年之后的墨西哥大会上，在球篮上方假想的圆柱体内，进攻队员可触及球、而防守队员不能触及球的规则被取消。从那时起，只要球从篮圈上弹起，攻守双方队员均可触及球。在比赛的最后3分钟，每次犯规均罚球2次，被犯规的球队有权选择在边线掷界外球或罚球。

在1972年慕尼黑大会上，最后3分钟规则被取消，比赛的最后几分钟与其他时间没有任何区别。同时，未投篮的队员被犯规后，只获得在边线掷界外球的权力，这并不是一项对防守方的真正惩罚，其结果就是防守方可利用犯规使进攻方无法到达得分位置。

在1973年巴塞罗那举行的欧洲锦标赛上，犯规次数特别是接近比赛结束时的犯规次数急剧增加，全部比赛的每场平均犯规次数超过了61次。这是相当危险的，需要立即对其作出反应。已经无法等到下次国际篮联大会了，所以一项计划在巴塞罗那即被提出：在每个半小时如果某队的犯规达到10次，则以后的每次