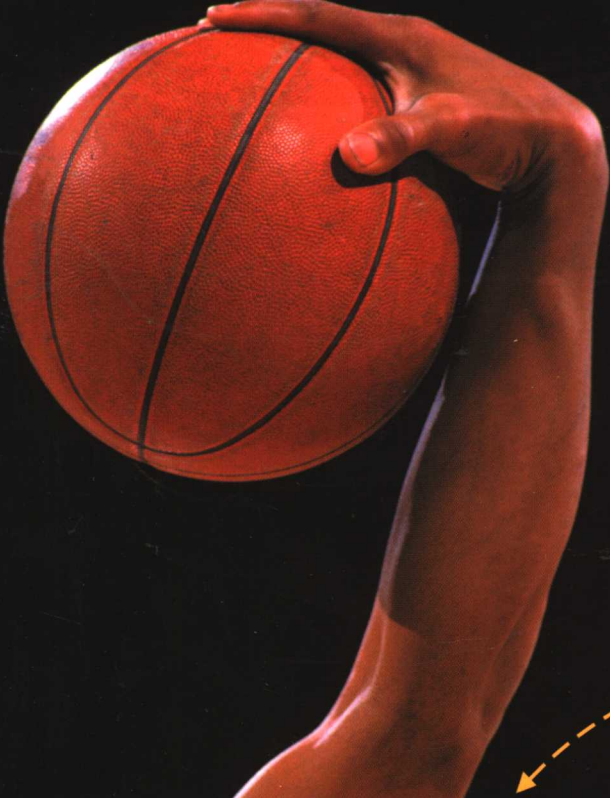




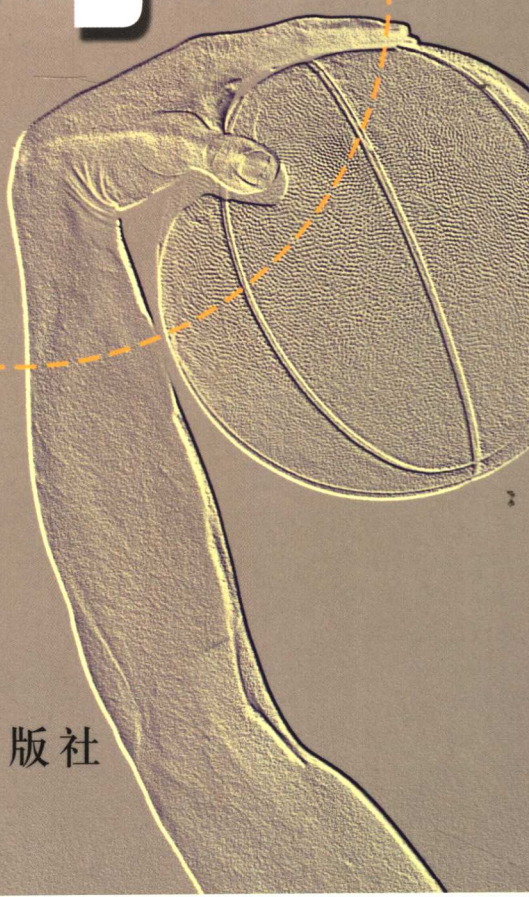
现代 XIANDAI

体育运动技术
教学教案丛书

作者 彼德·克林斯曼
史蒂芬·克劳斯
译者 潘 祥 韩 冰

篮球教学

LANQIU JIAOXUE



北京体育大学出版社

现代体育运动技术教学教案丛书

篮球教学



作者:

彼德·克林斯曼/史蒂芬·克劳斯

绘图:

约阿西姆·努瑟尔

译者:

潘祥 韩冰

北京体育大学出版社

策划编辑 冯 唐
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 熊西北
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球教学/彼德·克林斯曼(德)著,潘祥编译.-北京:
北京体育大学出版社,2005.1
(现代体育运动技术教学教案丛书)
ISBN 7-81100-221-3

I. 篮… II. ①彼…②潘… III. 篮球运动-运动技
术 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101925 号

版权登记号:京图字:01-2004-6261

版权所有 翻印必究

篮球教学 彼德·克林斯曼(德) 著
潘 祥 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 13.25

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-221-3/G·194

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

篮球教学

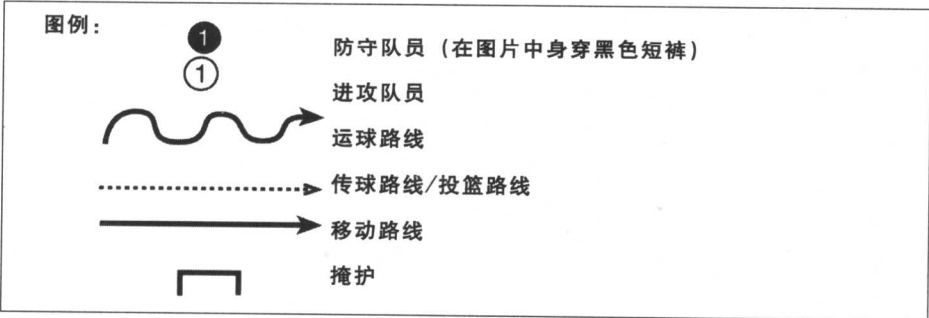


作者

彼德·克林斯曼：（九年制）文理中学教师、德国篮联教练
史蒂芬·克劳斯：教练（硕士）、德国篮联教练

目录

前言	1
技术篇	10
战术篇	59
教学篇	95
答案	207



版权说明：

 莱比锡昂思特克莱特教育出版集团
莱比锡 1999。版权所有。

图字：01-2004-6261号

1. 引言

您面前摆着的这本书，为您提供了教学中的练习形式、比赛形式、课堂内容以及如何进行课堂设计（特别是区分教学对象设计不同的课堂内容）的辅助手段。

从本书提供的内容中，您可以选取对学生的学生特别有意义的部分。本书侧重于实践，容易操作。

本书回答诸如此类的问题：

——我应当采取什么方法进入篮球课堂的教学？

——针对一个专题，我应该选用哪些练习形式、比赛形式？

——哪些练习形式及比赛形式适用于哪个年龄阶段的多少个学生？

——在处理一个总的专题的时候，我应当在哪些地方对学生区分对待（因材施教）才能对他们更有教育意义？

尽管本书借鉴了“教学教案”系列丛书中的排球、羽毛球、足球、乒乓球及网球的写法，但它仍然非常地具有独立性，自成一体。它包含了作者从教师、教练员及训练员的培训和进修中获得的丰富经验，包含了从对青少年及顶级篮球运动员进行的多年教练活动中获得宝贵经验。

我们认为，从顶级的篮球竞技运动中获得的经验将有助于学校体育课的创新。

篮球是世界上最受欢迎的体育项目，在德国的中学中同样是如此！这方面的理由很多，例如：

篮 球

——是流行的体育项目，因为不需要专门的场馆（露天或在校园里就能玩），

——能让人迅速地体验成功，

——2到10人，都可以玩，

- 包含身体的运动，
- 需要较少的空间（小场地，大目标），
- 经济实惠，
- 要求很高，
- 常常能促进人与人之间相互教育，
- 可以简化规则来玩，
- 是田径和网球的一种非常好的平衡运动，
- 既体现个性，又体现团队精神，
- 有严格的裁判规则，
- 对技术和战术的要求很高，
- 也是一种残疾人运动项目，
- 有非常高的社交价值。

我们总是要研究新情况，向大家介绍新的发展趋势。而社会潮流很好地体现了篮球发展的新趋势。为了适应这些新的东西，我们的专业就不再叫“竞赛”，而叫做“体育课”：一门应该适应时代精神的课，如果可能，还应超前于时代精神；同时，它还应当体现教育学的视角。

无论是篮球竞技，还是“街头篮球”，在较高的战术层面上都是根本一致的。它们都高度适应了体育事业中的现代化发展趋势。竞赛和自由的游戏，俱乐部体育中正规的比赛和利用空闲时间在广场或厅堂里进行的游戏，两方面紧密联系，相辅相成。

对我们这些只在研究时间较为强化（但并不意味着更为恰当）地认知体育项目的教师而言，很难在现有的专业教学法存在缺陷的情况下针对每个年级设计篮球课程。

目前，德国中学体育教学中正缺少恰当的方法，那些在教学过程、教学重点或教学范围等方面能够给教师启示的方法。绝大多数的专业书籍遵循着俱乐部体育的原则，或者遵循着业已陈旧的教学大纲（1980年的）。该大纲自颁布以来都有17到20年的历史了，已经根本不能为教师提供专业的方法论或教

学法了。这个大纲中的准则都是从俱乐部体育中借取的，分成特定的单元，配了插图，然后拿给教师当依据。这在颁布之初的确起到了很大的作用。

然而，时至今日这些准则早已过时了。时代对教师提出了更多新的要求、新的目标、新的任务。在此，请允许我们发表几点个人意见。

就以北威州 10 年级以上的学生的体育教学大纲为例，我们就能清楚地看到：他们把引导学生参加大型体育竞赛仅仅看作体育课的次要任务。他们认为主要的是要培养运动兴趣、寻找和利用游戏空间、发明新的游戏方法及运动模式。他们把重点放在了健康教育、加深理论认识及深化对运动过程的认识、迅速地对流行的运动方式做出反应上面，而忽视了对学生实际运动能力的培养，所以把课堂上真正运动的时间减了又减。

难以写出一本能够引导学生参加大型比赛的体育教材，并不是理由。学校的真正问题在于：没有深刻地认识到自己应该成为为竞技体育培育苗子的“苗床”。在现阶段，学校体育同竞技体育（俱乐部体育）严重脱节，造成了很大的隐患。

因为，体育俱乐部在德国承担着非常重要的社会政治义务：获取集体经验；缔结友谊；体会竞赛；进行国际交流；编织社会网络等。但是，如果体育俱乐部得不到学校体育的支持、后继无人的话，这些都将无从谈起。今天已经出现这方面的危机，不仅是举世喜爱的足球运动，所有的体育种类都是如此：后继无人。

体育的意义降到了健康的层面，虽然这也很重要。这种发展趋势难道没有实践者，确切地说那些体育教师的错误吗？如果我们继续沿着这个方向前行，体育就其社会政治意义而言，势必边缘化。

您面前摆着的这本“书”，实际上是可以作为复印原件（拿来复印）的图片序列，复

印之后可以散发给学生做运动分析及运动设想。内容包括服务于自主练习、运动考核、运动更正等的大量印张，还有丰富的比赛形式及练习形式。既有技术方面的，也有战术及组织训练方面的。

乌尔里希·菲舍尔，乌韦·沃尔夫，拉赫马特·希达亚特——《羽毛球教学》一书的作者说到“方法的砖瓦”，教师应该将砖瓦找出来汇集到一起以便能建立一座大厦。原则上，我们也是这么来做的。也就是说，我们将设计的自由赋予教师，尽管我们自信本书对课堂设计的建议（本书第 5 页到第 9 页）能够简化教师的工作。

例如：

上篮

设问：

我有一班六年级的学生，共 30 人！

具备哪些器材条件（球、球篮）？

具备哪些学习条件（已有经验、集体行为、理解能力）？

课堂设计次序：

浏览本书第 5 页的“快速检索”中的建议

选择、复印练习形式

（本书第 6 页到 9 页有建议）

通过更高要求的练习形式巩固

借助标有“（另一种情况）”字样的印张在班级内部进行区分性质的练习

使用标有“（考核部分）”字样的印张（前提是：学生有能力做里面的习题）

选择、复印比赛形式

介绍必要的比赛规则

引入竞赛形式

2. 本书目的

你面前摆着的这本书希望能够方便教师更好地安排课堂结构。可供复印的材料，都是为了让学生更好地理解该运动项目。应该借助这种“印张”序列，使得学生在课堂上的独立性得到大幅度的提高。

总而言之，本书编写的目的如下：

- (1) 更好地理解该体育项目
- (2) 提供上课如何组织的解决方案（例如：许多球、许多学生、高强度，如何组织？或少数几个球、许多学生、仍然高强度，又如何组织？）
- (3) 方便在课堂上区分对待（即同样一个专题，不同的小组可以同时做不同的练习。）
- (4) 使多媒体教学成为理所当然
- (5) 省去了教师不必要的麻烦
- (6) 使教师能够在考核课上有针对性地处理个别学生的个别问题
- (7) 强调培养学生的认知能力
- (8) 提高学生自负其责的素质
- (9) 通过合作和沟通实现课堂的公开性

3. 对“教学教案”的评价

《篮球教学》在实践中只就其可理解性、版面、接受时间及任务设置的难度进行了试验。就学生对这些材料的普遍认可程度而言，我们提供《排球教学》一书（作者：菲舍尔/艾森贝格尔/佐戈罗维克）中公布的调查结果作为参考。这些调查结果总体表明了：使用实践单元的“印张”在学生那里取得了很好的反响，考核部分的“印张”只要能恰当地融入课堂进程中也取得了良好的反响。

4. 对“教学教案”的说明

在实际教学中，教学教案印张的选择仅以对学校体育有用为准，参考教学大纲找到内容上的侧重点。

无论是下列的教育学视角，如：

- (1) 改善观察能力、拓展运动经验

- (2) 用身体表达自我，参与运动设计

- (3) 培养责任意识

- (4) 合作、竞争、相互理解

- (5) 体验、理解并评估成绩等。

还是那句“在规则中游戏，同规则下游戏”的思想，都在几乎所有的印张中得到了体现。

借助印张的复印件，学生应该能够得到

——实现自己体育计划的认识，

——在社会大环境中进行体育行为的认识。

借助印张（即复印原件）能够

——让学习变得有方法、有战略，

——让学习具备了社会性、交际性。

因为出现在篮球运动中的个人技术、个人战术以及团队战术等在比赛中变化很快也很多，我们只介绍了核心的基础模式及方法。重点放在技术方面，放在介绍核心的战术要素上；其他方面，本书暂不做探讨。

整本书包含了40页技术及裁判法，28页个人及团队战术，12页习题，2页更正部分，100页练习及比赛形式。（每一页称为一个“印张”。）前置的5页，内容涉及如何选择课堂内容和进行课堂设计。结尾的8页，内容涉及赛事的组织，里面有很多如何组织比赛的诀窍。

本书设计的出发点就是要让初学者和已有相当知识背景的学生都能学有所得，取得进步。

我们坚信，这里所介绍的内容对中学体育教学而言已经足够多了。再有其他的内容，就超出了本书的框架，对于一般的中学体育教学甚至对教学单位都意义不大。本书的战术部分无论是对参加体育专业高考的学生，还是参加竞技培训班（以篮球为重点）的学生都完全足够了。

4/1 Ballhaltung und Wurfvorbereitung



1
Fingerspitzen und
Fingerballen halten
den Ball

- Beide Handflächen werden
am Ball (1).
- Fingerkuppen und -ballen
kontaktieren den Ball (2).



2
Die Führlhand
rutscht am Ball
entlang!

- Der Ball rollt über die Hand
geführt (1).
- Die Führlhand rutscht am Ball
entlang (2).
- Die andere Hand (2) kann weiter
den Ball (3).



3
Ellenbogen unter
den Ball

- Bei der Aufbaumovierung
hat das rechte Knie einen
stabilen Kontakt zu
- Die Ellbogen der Hand
des Partners unter dem Ball
(3).



4
Ball kontinuierlich
hochführen!

- Der Ball wird immer weiter
gehoben und immer höher
geführt (4).
- Der Partner hat den Ball
gesteuert (5).



5
Unter dem Ball
den Kopf sehen!

- Der Ball geht über den Kopf
nach oben (5).
- Der Kopf wird zwischen den
Armen verankert (5).

Stell dich hinter den (Partner) Beobachter, der mehrere Durchgänge nur Teilbewegungen
Ouviert, auch in den Teilbewegungen und den Einzelbewegungen dazu.
Nach der Beobachtung aller Teilbewegungen die Übung unterbrechen und
dem Partner mitteilen, was auch aufgeführt ist und was er verbessern muss.
Nur ein oder zwei Hinweise geben, die auch wichtig erscheinen.
Dann versucht der Partner die Tipps umzusetzen.

本页的两段话可以复印到每个“印张”上面，
作为引言：如果处理标有“（更正部分）”字样的印
张，就把A这段话加进去；如果是教师想让学生做心
智练习，就把B这段话加进去。具体做法如下：

1. 把本页复印出来
2. 紧挨着虚线把A、B这两段话分别剪下来
3. 分别把它们复印到A4纸的右上角，印有A这段话的复印纸归类，印有B这段话的复印纸归为另一类。
4. 根据要求，如果课堂上要处理标有“（更正部分）”字样的印张，就把印有A这段话的复印纸取出来，然后用这些纸去复印相关的印张，分发给学生。反之，则用另一类复印纸。

制作复印纸

练习 A:



站到练习者后面！在他反复完成同一个动作过程的时候，每一次只观察一个动作特征！以印张上的关键词和相应的图片为标准！

在观察完所有的动作特征之后中断练习，然后告诉同伴你认为他哪里做得很好、哪里需要改进。

给他一到两个要点。

然后，让同伴按你给他的要点再做一遍！

练习 B:

仔细地看图。

你明白哪些关键词是解释哪张图片的吗？

闭上眼睛，在思想里完成整套动作。

边想边说出书上的关键词，或者比书上的话更简练。

每想到一个动作特征的同时，相应的肌肉要紧张起来。

在想象中留意一下动作的难点。

借助同学或老师的帮助克服这些难点。

“快速检索!”

这一页是为了让您在现有的框架条件下（如：年级、球的数量、学生的数量等）能够很快地找到相应的练习形式。

年 级	技 术		战 术	比 赛 形 式	
3-6 个学生	页数: 101、102、103、104、105、106、107、108、118、119、120、139 页数: 128、140	页数: 101、102、103、104、105、106、108、110、112、113、117、118、133、134、139 页数: 121	页数: 151、152、186、187	页 数 : 175、181、182、183、184、185、195、196、197 页数: 186	页数: 173、174、176、177、178、179、180
	页数: 103、104、105、106、107、114、122、128、129、136、139、141 页数: 109、111、115、116、123、124、126、127、138、140	页数: 103、104、105、106、112、133、134、139、150 页数: 111、121、142、147、148、149、151、152	页数: 150、166、167 页数: 142、147、148、149、151、152、168、186、187	页数: 177、179、181、182、184、185、196、197 页数: 186、187、192、194、195	
11-13 个学生	页数: 114、122、129、135、136、138 页数: 115、121、124、125、130、140	页数: 134、143、144、145、146 页数: 112、137	页数: 141、148、150、154、166、167 页数: 142、148、149、151、153、154、155、156、157、158、160、161、162、163、164、165、168、169、170、171	页数: 196、197 页数: 188、189、190、191、192、193、194、195	

所有有灰色底纹的印张也适用于学生人数在25以上的班级。

“5 年级的教学主线”

篮球4乘2小时

引进篮球课题的构造：传球、运球、四肢伸展、认知阶段、核心动力及反映。

传球课题入门

“适应球2”

3/1 胸前传球

“简单传球”

“不停顿地传球及跑位”

“按编号传球”

“装箱子”

“适应球1”

2/1 组织进攻时的运球

“运球，无对手”

“两组人Z形运球”

“运球过障碍”

“装箱子”

“10次传球”

1/2 持球的基本站立姿势和转身

“急停和转身的组合”

裁判临场五个关键

“违人和释放”

“帽子游戏”

“穿过中圈后上篮”

4/6 过顶上篮/三步上篮

“上篮”

“1次运球后上篮”

“哨兵游戏”

运球课题入门

“适应球1”

2/1 组织进攻时的运球

“运球，无对手”

“两组人Z形运球”

“运球过障碍”

“装箱子”

“适应球2”

3/1 胸前传球

“简单传球”

“不停顿地传球及跑位”

“按编号传球”

“装箱子”

“魔法师”

1/2 持球的基本站立姿势和转身

“急停和转身的组合”

R5 裁判临场五个关键

“在4个场地中偷球”

“帽子游戏”

“穿过中圈后上篮”

4/4 跳起投篮（正面）

“上篮”

“1次运球后上篮”

“哨兵游戏”

在相应的印张中，通过在“变量设置”栏中选择变量，可以有区分地处理该印张涉及的基本练习形式。

“7 年 级 的 教 学 主 线”

篮球4乘2小时

继续引进篮球课题的构造：传球、运球、四肢伸展、认知阶段、核心动力及反映。

可能 1——改善投篮技术

“集体运球”

“1次运球后上篮”

或TKL5 “不停顿地上篮”

4/3 跳起投篮

“投篮”

“一次运球后跳起投篮”

“周游世界”

“魔法师”

“不停顿地上篮2”

“21分投篮比赛”

“3打3加传球队员”

“守桥人”

“运球突破”

“投篮淘汰赛”

R5

裁判临场五个关键

“越绳的帽子游戏”

“组织进攻的运球”

“穿过中圈后上篮!”

“3打3加传球队员”

“自由3打3加传球队员”

可能 2——改善配合

“不停顿地传球及跑位”

“罚球圈边的传球”

“1次运球后上篮”

“不停顿地上篮”

“哨兵游戏”

“逮人和释放”

“记忆运球”

“一次运球后跳起投篮”

“周游世界”

“不停顿地上篮1”

“自动投篮机”

R5

裁判临场五个关键

“越绳的帽子游戏”

“传球后上篮”

“3打3加传球队员”

“自由3打3加传球队员”

在相应的印张中，通过在“变量设置”栏中选择变量，可以有区分地处理该印张涉及的基本练习形式。

“11 年级的教学计划!”

巩固篮球比赛中的技术能力, 深化篮球运动中的集体战术能力。

认知运动空间、行为有社会创造性。

教育学的视角: 体验、理解和应用知识。

教学目标	教学内容
拓展、巩固和利用技术能力 借助同伴的“掩护”, 拓展对集体战术的理解 加深对掩护的认识 发现错误, 纠正错误 利用学过的集体战术 强化竞争特征 个性地实现篮球特有的移动技术, 在赛场条件下应用集体战术 合理地结束课堂 考核理解	不停顿地上篮 四肢伸展 3打2和2打1 在一个篮下2打2 热身 深化运球、传球、投篮区域分配和全队战术行为 直接掩护 2打2, 有传球队员 更正部分 在一个篮下3打3 在一个篮下3打3, 计分 在两个篮下5打5 理解掩护和帮忙防守 trail and error 认知、理解 实践转化 深化 在完整的比赛中积累经验 放松 (走动, 慢慢运球) 标有“考核部分”的印张 医学视角: 平息循环, 加速体力恢复

“跨学科课堂”

做篮球比赛中的“比赛观察员”（体育、社会学或数学）

大约8小时

（在加工观察成分的时候使用归纳的方法会延长1到2个小时）

加工统计数据以得出对比赛的合法性、客观性及可靠性等的观察认识

第 1 课时 记录表

记录表

通过录像认知和试验

（没有分钟数的记录）

第 2 课时 阅读和分析利用记录板

队员得分

罚球得分

在某个时间点的比赛状况

犯规频率

第 3 课时 5 打 5 比赛，有计时员和记录员

组织方法：20个学生，其中8个记录，2个各操纵一个计时钟，剩下10个打比赛。（比赛时间按每组13分钟）每个学生都得带一个号码。

第 4 课时 比赛观察

（得出优点和缺点）

方式：描述式——制作自己的记录表格

录音

录像

交际链分析

观察栏：投篮积分，投篮的场地位置，获球，丢球，进攻

篮板球，

防守篮板球，助攻

观察原因：调动积极性

学习

定义成绩

归类成绩

自由观察和分析

录像：约20分钟

第 5 课时 以特定的例子确定和制作观察工具

第 6 课时 依据自己设计的记录表格，运用观察工具分析录像

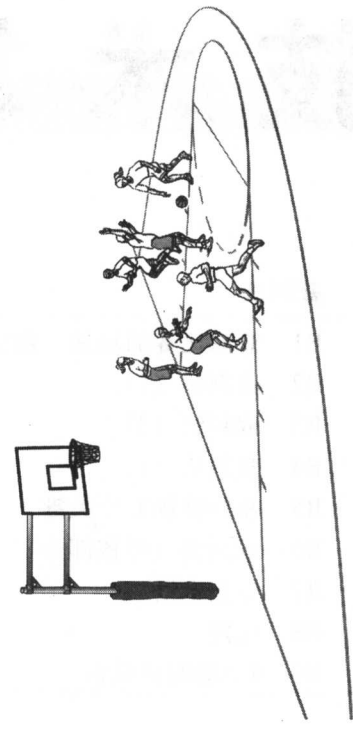
第 7 课时 观察评估在场馆中进行的 5 打 5

自己的记录表格

记录板

计时员

第 8 课时 观察考核



技术篇



裁判法

第 12 页

- R1 篮球比赛的场地、器材及篮球
- R2 裁判法 (1)
- R3 裁判法 (2)
- R4 裁判法 (3)
- R5 裁判临场五个关键
- R6 裁判法 (考核部分)
- R7 专业术语
- R8 位置
- R9 4个聪明的认识

- 4/5 原地投篮和罚球
- 4/6 高手上篮/三步上篮
- 4/7 低手上篮
- 4/8 babyhook/单手肩上投篮
- 4/9 投篮 (更正部分)
- 4/10 投篮 (考核部分)

防守和抢篮板球

第 42 页

- 5/1 防守姿势 (篮下切)
- 5/2 抢防守篮板球 (强侧)
- 5/3 抢防守篮板球 (弱侧)
- 5/4 中间防守 (低位)
- 5/5 防守 (考核部分)

基本姿势

第 21 页

- 1/1 防守的基本站立姿势 (防守姿势)
- 1/2 持球的基本站立姿势和转身
- 2/1 组织进攻时的运球
- 2/2 cross over/体前变速变向运球 (从右向左)
- 2/3 转身运球
- 2/4 胯下运球 (从右向左)
- 2/5 跳步急停 (右手运球)
- 2/6 跨步急停 (从左手或右手运球开始)
- 2/7 运球, 停, 转身 (考核部分)

摆脱和移动

第 47 页

- 6/1 摆脱 (翼侧)
- 6/2 翼侧背切 (反跑)
- 6/3 做出投篮假动作后的突破
- 6/4 左侧虚晃右侧突破
- 6/5 左侧虚晃右侧突破 (有防守队员)
- 6/6 向篮下移动 (利用弱侧)
- 6/7 摆脱和移动 (考核部分)

传球

第 30 页

- 3/1 胸前传球
- 3/2 单手传球 (有防守队员)

投篮解除

第 54 页

- 6/8 跳步急停后投篮
- 6/9 跳步急停后投篮 (有防守队员)
- 6/10 用右侧移动腿强行移动 (有防守队员)
- 6/11 用左侧移动腿强行移动 (有防守队员)
- 6/12 强行移动 (考核部分)

投篮

第 32 页

- 4/1 持球和投篮预备
- 4/2 投篮预备 (手的曲线运动)
- 4/3 跳起投篮
- 4/4 跳起投篮 (正面)

对技术篇的说明

本书图片序列是依据录像内容画出来的。是将一整套连续的动作分解，从中分解出最基本的动作要素，然后重新排列并组合成书中的一串动作。这种画出来的动作组合，同录像带中运动员的动作相比当然是做了很大的删削的，但其中包含的实质性的技术元素仍然清晰可见。（为此，我们要感谢多特蒙德师范学院及该学院的讲师乌尔里希·菲舍尔。）这些动作都是事先由国家队的运动员或德国篮球联赛中的运动员向我们演示的。

做演示的运动员都经过我们的精挑细选，他们的动作都与最新出版的教科书里面所描写的技术较为接近。

图片排列的顺序是从左到右，图片是三维的。由 Dauge (1989) 等人做的研究表明：从左向右接受信息，效果会更好。

只在三组图片中，也就是“上篮”（4/6、4/7）、“单手传球”（3/2）和“强行移动”（6/10、6/11），出于技术原因必须从右往左排列。

有几个特别重要的技术，它们的图解是正面的。每一页的图片大约在 2 到 6 张不等。

对技术的描写所用的语言都遵循着目前广为使用的术语，或出自这几年来出版的专业书籍。

在技术部分之前先排了一个“裁判法”单元，主要是想让学生迅速入门、理解游戏规则。教师可以删减本书所讲的规则，以便按照简化的规则授课。除此之外，这一序列中还给出了关于计分、计时的信息。

在技术单元的每一页上面，您在左上角都能找到编号和标题（是对该页涉及的技术要素的概述）。右上角留有空白，是为了让教师在认为有必要的时候附加东西。

图片都按照时间顺序排列（例如从 1 开始，到 5 结束）。

图片下方，都附有解释单个动作片段的关键词。在关键词下方是对这些片段详细的说明文字，说明文字后面用括号标出相应的图片的序号。

附加的正面图片下面只有关键词。

R1 篮球比赛的场地、器材及篮球

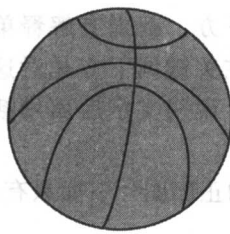
把桃木球篮放在一个支撑上，这就是最初的篮球运动。它是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市的牧师兼体育教师詹姆斯·奈史密斯教授（博士）发明的。

当时，因为冬天不宜于玩橄榄球，所以就有必要在橄榄球运动之外另发明一种新的运动项目，以便平衡单一的橄榄球运动。他把“球门”从竖直方向变成水平方向，这样一来：要想“进球”，就不能凭借力量，而必须凭借投篮的准确性和身体的灵活性。他为此项运动定下了13条规则。很快，篮球运动就受到了大家的广泛喜爱。

今天，篮球已经成为了全世界普及最广的运动项目，玩篮球的人大约有三亿四千万。

符合规定的比赛场地

- 界线不属于比赛场地，也就是说：如果篮球或持球者碰到界线或越出了界线，那么就算球出界。
- 球场的界线要用相同颜色、宽度为5厘米的线条界定。



标准的篮球

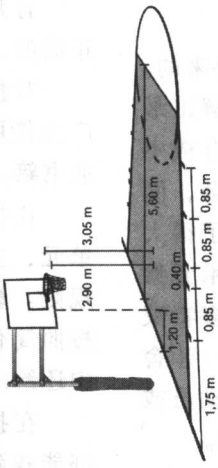
- 重量约为600克
- 球的圆周约为76厘米
- 材料：皮革、尼龙、橡胶的合成物质

如果财政预算允许，可以（向大的体育器材商）定做纯皮材料的篮球。

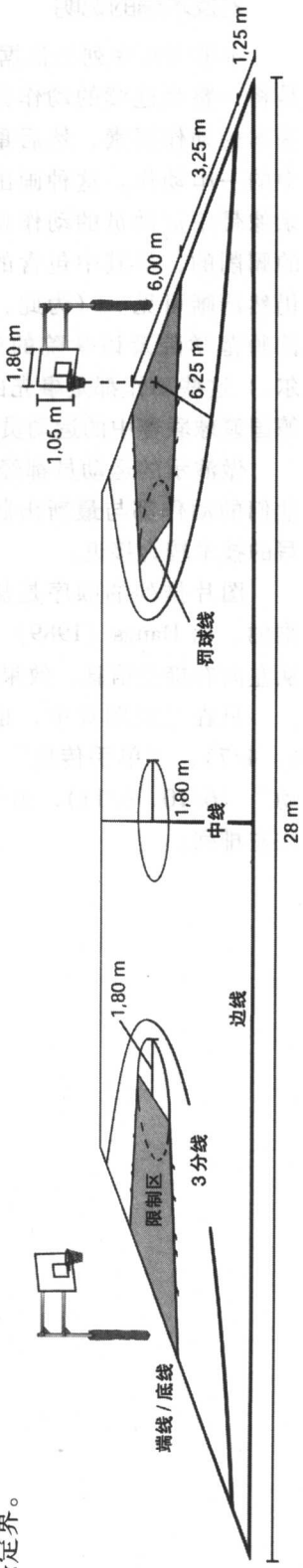
小篮球

- 重量约为450克
- 球的圆周约为68厘米
- 材料：皮革、尼龙、橡胶的合成物质

“街头篮球”的器材



对所有年龄段的人而言，篮圈的高度都是3.05米。该篮圈同时适用于上面所讲的两款篮球。一处“街头篮球”的场地（包括器材），大约相当于半个标准篮球场。



R2

裁判法 (1)

正规比赛的裁判法约有60条, 另外还有更多的解释。在这里, 我们仅限于讲解那些对学校篮球赛而言必要的裁判法。

! 一场比赛的前提条件

- 10名运动员 (5名场上运动员, 5名替补运动员)
- 2名裁判
- 1名计时员
- 1名24秒计时员
- 1名记录员
- 1块记录板
- 1个24秒钟装置
- 1块显示屏
- 2个替补席

比赛分4节, 每节10分钟 (净比赛时间)。在第1节和第2节之间, 第3节和第4节之间, 休息2分钟。半场的休息时间为10~15分钟。

比赛决不以平局结束; 为了打破平局, 需要一个或多个5分钟的决胜期继续比赛, 直到有一方胜出。

每一支球队有5次暂停的权力 (上半时2次, 下半时3次); 换人必须到记录台登记。

控球队可以在任何一次比赛中断的时候换人。

队员受伤必须换下。



跳球



暂停



带球走



3 秒钟违例



跳球入界的方向

! 比赛计时钟

在以下情况下, 开动比赛计时钟:

- 跳球被运动员第一次合法拍击
- 罚球不中后, 篮球仍在比赛状态中
- 掷球入界后, 场上运动员触到球

在以下情况下, 停止比赛计时钟:

- 一节、一个决胜期或整场比赛结束
- 一位裁判员鸣哨
- 24秒钟信号音发出

! 时间规则

- 一次进攻必须在24秒钟内完成
- 在8秒钟之内, 进攻队员必须把球运到前场
- 在5秒钟之内, 持球队员必须将界外球发出
- 在篮圈下的限制区, 进攻队员最多能够停留3秒钟

留3秒钟

! 比赛规定

- 每一节的比赛都以一个跳球开始
- 其他的跳球, 出现在下面的情况下:

两名队员同时紧紧地持着球

裁判员有疑惑

球悬在篮上

双方队员同时犯规

球在飞出界外时, 双方有两名队员同时触到了球

——比赛结束的时候比分较高的那支球队获胜