

LANQIUCAIPANXUNLIANYING

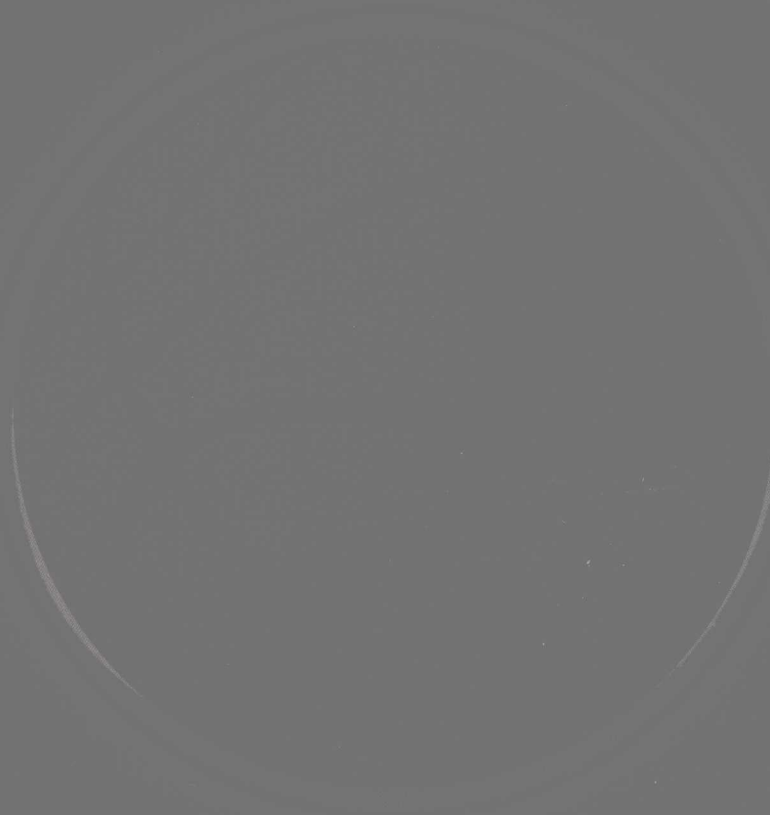
篮球裁判 训练营

篮球裁判晋级必读

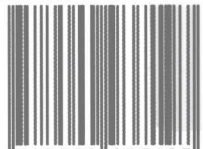
闫育东 赵晶 编著



人民体育出版社



ISBN 978-7-5009-3719-7



9 787500 937197 >

责任编辑 / 王英峰 美术编辑 / 刘泉

定价：30.00元

篮球裁判训练营

——篮球裁判晋级必读

闫育东 赵晶 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球裁判训练营：篮球裁判晋级必读 / 闫育东, 赵晶编著.

-北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3719-7

I. 篮… II. ①闫… ②赵… III. 篮球运动-裁判法

IV. G841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 153443 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 15.5 印张 350 千字
2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3719-7

定价: 30.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



致营员的一封信（代前言）

亲爱的各位营员：

大家好！

首先欢迎你步入篮球裁判训练营，并真诚地希望你在此次训练营中乘兴而来、载誉而归。

为了使你在这短短的 20 多天训练营生活中能够很好地获取知识、增长才干，我们为你精心设计了此次训练营的培训方案与内容。在培训过程中，我们将通过形象逼真的配图、生动鲜活的案例，将你带入一个“知识的殿堂”“裁判的舞台”。并自始至终地突出一个“精”字，即精讲、精学、精练；强调一个“简”字，即简明、简化、简洁；贯彻一个“易”字，即易懂、易读、易会。

是“篮球裁判”这一神圣的事业使我们相识、相知；是“小小银笛”这一共同爱好使我们相逢、相连；是“执着追求”这一共同信念使我们共同漫步篮球裁判训练营。愿我们从此结为朋友、互为知己、成为挚交。

再次感谢你选择篮球裁判训练营，选择与本营长结识，选择这 20 多天紧张和有趣的营员生活。

最后，衷心地祝你身心愉悦、学有所成！

营长



目 录

第 1 天	篮球裁判员的基本功	(1)
第 2 天	篮球裁判员的手势	(7)
第 3 天	篮球比赛记录台工作	(38)
第 4 天	篮球规则 (1~3 条): 定义、球场、器材	(72)
第 5 天	篮球规则 (4~7 条): 球队、队员: 受伤、队长: 职责和权力、教练员: 职责和权力	(84)
第 6 天	篮球规则 (8~11 条): 比赛时间、比分相等和 决胜期 (加时节)、比赛或节的开始和结束、 球的状态、队员和裁判员的位置	(102)
第 7 天	篮球规则 (12~14 条): 跳球和交替拥有、 如何打球、控制球	(123)
第 8 天	篮球规则: 队员正在做投篮动作、球中篮和它 的得分值、掷球入界 (15~17 条)	(145)
第 9 天	篮球规则: 暂停、替换 (18~19 条)	(172)
第 10 天	篮球规则: 比赛因弃权告负、比赛因缺少队员 告负 (20~21 条)	(200)
第 11 天	篮球规则: 违例、队员出界和球出界 (22~23 条)	(204)
第 12 天	篮球规则: 运球、带球走 (24~25 条)	(212)
第 13 天	篮球规则: 3 秒钟、被严密防守的队员 (26~27 条)	(224)



篮球裁判训练营

第 14 天	篮球规则：8 秒钟、24 秒钟（28~29 条）……	(231)
第 15 天	篮球规则：球回后场、干涉得分和干扰 （30~31 条）……	(251)
第 16 天	篮球规则：犯规、接触：一般原则、侵人犯规 （32~34 条）……	(279)
第 17 天	篮球规则：双方犯规、违反体育道德的犯规、 取消比赛资格的犯规（35~37 条）……	(302)
第 18 天	篮球规则：技术犯规、打架（38~39 条）……	(319)
第 19 天	篮球规则：队员 5 次犯规、全队犯规：处罚、 特殊情况（40~42 条）……	(346)
第 20 天	篮球规则：罚球、可纠正的失误 （43~44 条）……	(362)
第 21 天	篮球规则：裁判员、记录台人员和技术代表、 主裁判员：职责和权力、裁判员：职责和权 力（45~47 条）……	(383)
第 22 天	篮球规则：记录员和助理记录员：职责、计时员：职 责、24 秒钟计时员：职责（48~50 条）……	(399)
第 23 天	篮球 2 人制裁裁判员执裁技巧 ……	(407)
第 24 天	篮球 3 人制裁裁判员执裁技巧 ……	(430)
第 25 天	篮球裁判员体能测验标准及注意事项 ……	(458)
第 26 天	篮球裁判员各级别理论试题及参考答案 ……	(462)
第 27 天	篮球裁判员临场实践考核评分标准及 考核方法 ……	(484)



篮球裁判员的基本功

一、鸣 哨

(一) 口哨选择

口哨是裁判员临场指挥比赛的重要武器，哨声是篮球比赛中的主要信号，为适应激烈比赛的需要，裁判员必须选择一个声大、音尖的口哨。

(二) 含哨方法

1. 含哨要正。要把口哨含在嘴的正中央，否则，既不好吹，又不好看。
2. 含哨要紧。除上下嘴唇要紧紧贴住外，上下牙还要咬住口哨。

(三) 鸣哨要求

1. 先吸足或憋足气，然后再突然快速吐气，只有这样，哨声才能洪亮。



2. 鸣哨应短促洪亮，原则上只鸣单声哨。一般情况下，宣判犯规时，哨声略长、稍重；宣判违例时，哨声略短、稍轻。

（四）注意事项

1. 跳球时，执行抛球的裁判员不要把口哨含在口中，以防受伤。
2. 在活球的任何时候，口哨都要始终含在嘴里，以免急需鸣哨时，措手不及而影响宣判。
3. 鸣哨后，特别是到记录台宣判犯规时，要把口哨吐掉，切勿含着口哨宣判。

二、抛球

（一）要求

1. 高：高度一般要达到 3.40 米左右。
2. 直：抛出的球不得向前、后、左、右偏离，要使球在两名跳球队员之间垂直下落。

（二）动作规格

1. 两脚前后开立与肩同宽，全身协调用力。
2. 既可用单手也可用双手将球垂直抛起。

（三）练习方法

1. 可在篮圈下将球抛起，使球穿过篮圈，并再落入篮圈。
2. 可在篮板前将球垂直抛到 3.05 ~ 4 米的高度再落回原处。



3. 可在地上画一圆圈，将球置于圆圈上方后，将球垂直抛起，使球再落入圆圈。

三、默计时间

(一) 要求

1. 默计时间要准确，并与挥臂计算相结合，要使运动员和教练员，甚至观众都能看得清，这样将增加宣判的说服力。
2. 有时在默计时间的同时也可以参看 24 秒钟计时装置的显示。

(二) 练习方法

1. 用秒表测试：开表之后，默计 3 秒、5 秒或 8 秒，认为时间到时停表，然后检查默计的准确性。
2. 在篮球场上模拟练习：当队员进入限制区时开动秒表并默计时间，当认为 3 秒时间到时鸣哨，同时停表，然后检查默计的准确性。

四、移动

(一) 重要性

移动是裁判员为了改变位置、方向、速度等所采用的各种脚步动作的通称。它是篮球裁判员做好临场工作的基础。移动的目的是为了寻找最佳观察角度、扩大视野、监控所有队员，从而减少临场工作中的错、漏和反判。为了适应当今篮球比赛的需要，裁判员除



应具备良好的体能外，还应掌握移动的技巧。

(二) 各种移动的动作要领及练习方法

1. 起动

(1) 动作要领

向前起动时，上体前倾，重心前移，后脚用力蹬地，手臂协调摆动；向侧起动时，重心侧移，异侧脚用力蹬地，上体向起动方向迅速侧转，手臂协调摆动。

(2) 练习方法

原地站立，看信号快速起动。

2. 变向跑、变速跑、侧身跑

(1) 动作要领

① 变向跑：跑动中如向左变向时，最后一步用右脚落地，前脚掌内侧用力蹬地，脚尖向左转，迅速屈膝，腰部随之左转，上体向左前倾，移动重心同时左脚向左前方迈出。向右变向时，动作相反。

② 变速跑：当做加速跑时，应利用两脚突然短促而有力的连续蹬地，加快跑的频率，同时上体稍向前倾，手臂相应地摆动加以配合；当做减速跑时，应利用前脚掌用力抵地来减缓快跑的前冲力，同时上体直起，保证身体重心的后移，从而降低跑速。

③ 侧身跑：脚尖对准跑动方向，面部和上体要向一侧转向，它是裁判员运用最多的一种步法，多用于追踪裁判员转为前导裁判员时。

(2) 练习方法

可以先逐个练习上述3种跑法，待基本掌握要领后，再将它们组合起来进行练习。



3. 急停和转身

(1) 动作要领

① 急停：跨步急停时，应向前跨出一大步，用脚跟先着地过渡到全脚抵住地面，并迅速屈膝，同时身体微向后仰，后移重心。然后，再跨出第二步，脚着地时，脚尖稍向内转，用脚掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，身体稍有侧转（右脚跨出第一步，身体后移），微向前倾，重心移至两脚之间，两臂屈肘时自然张开，帮助控制身体平衡。跳步急停时，队员用单脚或双脚起跳，上体稍后仰，两脚同时平行落地，落地时全脚掌着地，用前脚掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，两臂屈肘微张，以保持身体平衡。

② 转身：转身时，重心移向中枢脚，另一只脚的前脚掌蹬地，同时中枢脚以前脚掌为轴用力碾地，上体随着移动脚转动，以肩带腰向前向后改变身体方向。在身体移动过程中，要保持身体重心平稳，不要起伏。转身后，重心应转移到两脚之间。转身可分为前转身和后转身。移动脚蹬地在中枢脚前方（身前）进行弧形移动的叫前转身；移动脚蹬地在中枢脚后方（身后）进行弧形移动的叫后转身。

(2) 练习方法

① 急停：A. 走两三步做跨步急停。B. 慢跑五步左右做跨步急停。C. 快跑中做急停。

② 转身：A. 原地做前后转身 90° 。B. 慢跑中急停，做后转身 90° 起动跑。C. 快跑跨步急停后，做后转身 90° 起动跑。

4. 侧滑步和交叉步

(1) 动作要领

① 侧滑步：向右侧滑步时，左脚前脚掌内侧迅速用力蹬地，同时右脚向右跨出一步，双脚贴着地面滑动，两脚要协调配合，保持身体平衡。



② 交叉步：主要是衔接其他步法的一种过渡步法。如交叉步接侧滑步、交叉步接侧身跑等。它的动作要求是向右移动时，左脚用力蹬地后，并迅速从右脚前向右迈出，左脚落地后，右脚迅速向右跨步。做交叉步时重心要落在两脚之间。

(2) 练习方法

① 两脚快速跑做交叉步练习。

② 向左、右交叉步接侧滑步；向左、右侧滑步接交叉步再接侧滑步再接侧身跑。

这两种步法往往是前导裁判在端线移动时，跟随球的转移而移动的常用步法。



篮球裁判员的手势

一、要求

- (一) 必须使用国际篮球联合会正式批准的、规范性裁判手势。
- (二) 手势应美观、大方，不必有戏剧性的或过火的表演。
- (三) 手势比语言更有力，只在必要时才使用语言。
- (四) 手势应保持明快和简洁，这将帮助裁判员说明宣判。
- (五) 停表手势必须做得十分清楚。

所有裁判员必须以伸直的手臂上举于空中：犯规时一拳紧握；违例时，伸开手掌和手指并拢，停止比赛计时钟。或以技术犯规、违反体育道德的犯规、取消比赛资格的犯规、跳球情况等的手势停止比赛计时钟。

(六) 所有做给记录员的手势必须：

1. 在距记录台 6~8 米的位置上停步并做出手势。由于此时比赛计时钟已停止，因此，没有必要匆匆忙忙地做手势。
2. 手势应与眼睛同高，并离开身体。
3. 报告犯规手势的顺序是：
 - (1) 队员号码；
 - (2) 犯规类型；
 - (3) 罚球次数或比赛的方向。



注：任何得分或取消得分，必须在上述任何手势之前做出。

(七) 裁判员的手势的质量将提高他作为裁判员的形象，它将告知人们他精通他的工作并做得很好，它将给裁判员信心。

二、59 例手势规格详解

(一) 得分

1. 1分

单臂上举，出示食指，腕部下屈（图1）。

2. 2分

单臂上举，出示食、中指，腕部下屈（图2）。



图 1

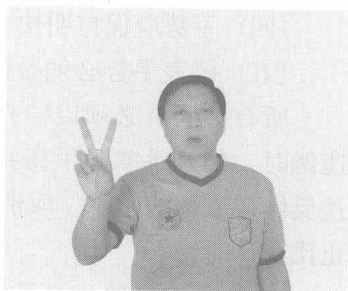


图 2

3. 3分试投

单臂上举，出示拇、食、中指（图3）。

4. 3分投篮成功

双臂上举，出示拇、食、中指（图4）。

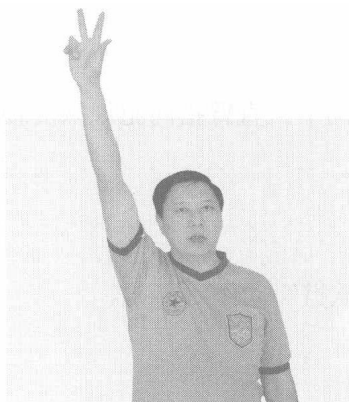


图3

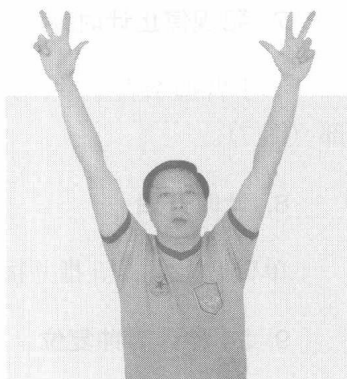


图4

5. 取消得分或取消比赛

双臂胸前交叉一次（图5）。

（二）有关计时钟

6. 违例或中止比赛停止计时钟或不开动计时钟

单臂上举，五指并拢，掌心向前（图6）。

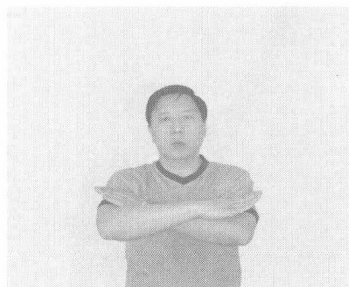


图5

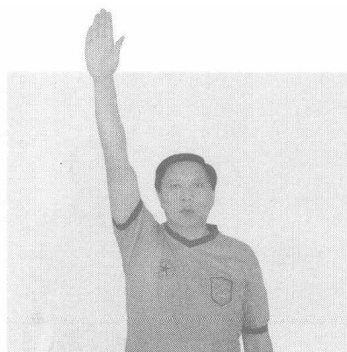


图6



7. 犯规停止计时钟

一手臂握拳直上举，另一手臂掌心向下，直臂指向犯规队员腰部（图7）。

8. 计时开始

单臂侧上举，五指并拢，向下做“砍劈”动作（图8）。

9. 24秒计时钟复位

单臂直上举，出示食指，转动腕关节（图9）。

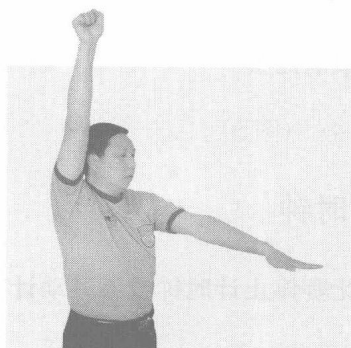


图7



图8



图9