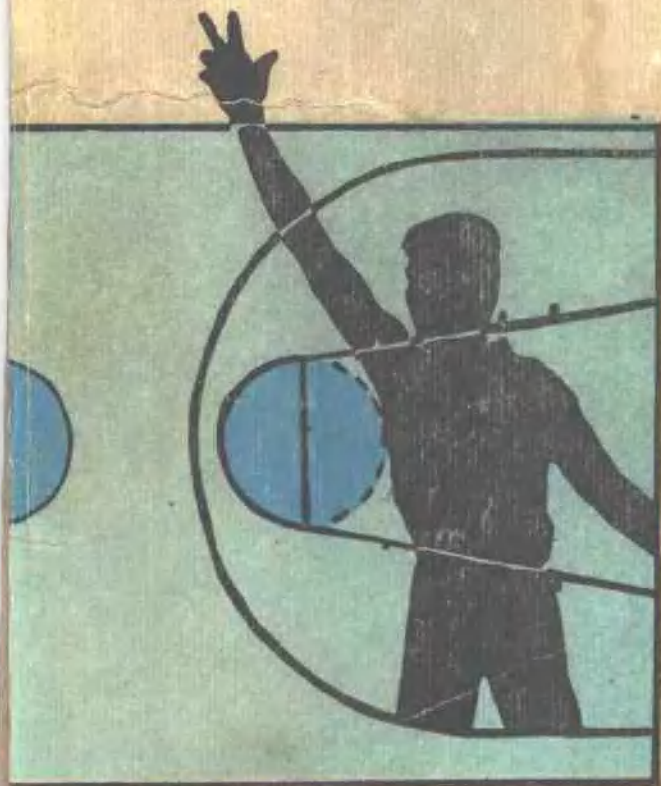


篮球规则 理论与临场指南

郭洪宝 张正明



西安体育学院科研处情报研究室

前 言

本书以国际篮联批准执行的《1984—1988年篮球规则》为依据，针对篮球竞赛中易出现的各种实际问题，结合在裁判工作中所获得的一些体会并参考有关资料编写而成。

正确地理解规则和执行规则，作为裁判工作是促进我国篮球水平提高的一个重要因素。本书旨在为推动篮球规则的理论研究起以抛砖引玉作用。本书中比较全面而系统地介绍了篮球裁判员应具备条件的各种基本知识，并收录了近500条实际战例（均以新规则为准），供广大体育工作者在工作中参考借鉴。由于新规则执行时间较短，对新规则的认识还不够深入，加之时间紧迫、水平有限，所以本书中不妥之处在所难免，望全国体育界同行批评指正。

本书在编写过程中，曾得到西安体院篮球教研室马耀汉、惠建华同志以及田志勇、韩志谋、郭长安等同志以及西安体院情报研究室全体同志的大力支持。特此表示衷心感谢！

作者

1985年8月

目 录

第一章 规则和篮球运动

- (一) 篮球规则的制订和演变…………… (1)
- (二) 篮球规则修改的依据…………… (4)
- (三) 历年来篮球规则修改的主要内容…………… (5)
- (四) 篮球规则的修改对篮球运动的影响… (15)

第二章 篮球裁判员的职业道德

- (一) 坚持原则, 秉公执法…………… (25)
- (二) 尊重运动员, 珍惜每声哨…………… (27)
- (三) 实事求是, 有错必纠…………… (27)
- (四) 端正临场动机, 加强两个临场裁判
员的协作…………… (28)

第三章 篮球裁判员的心理研究

- (一) 篮球裁判员的情绪与判罚“尺度”… (30)
- (二) 注意的品质与判罚的准确性…………… (34)

第四章 认识规则和临场处理问

题450例

- (一) 关于场地、器材和技术设备方面的一

些问题的认识和处理·····	(47)
(二) 关于队员、替补队员和教练员方面的一些问题的认识和处理·····	(53)
(三) 关于裁判员的职责、权力方面的一些问题的认识和处理·····	(56)
(四) 关于赛前球篮的选择与跳球方面的一些问题的认识和处理·····	(60)
(五) 关于进攻队员、防守队员干扰球方面的一些问题的认识和处理·····	(66)
(六) 关于教练员请求暂停方面的一些问题的认识和处理·····	(71)
(七) 关于替换队员方面的一些问题的认识和处理·····	(75)
(八) 关于带球跑、两次运球方面的一些问题的认识和处理·····	(84)
(九) 关于使球出界、掷界外球方面的一些问题的认识和处理·····	(86)
(十) 关于罚球方面的一些问题的认识和处理·····	(95)
(十一) 关于球回后场的一些问题的认识和处理·····	(104)
(十二) 关于“三秒钟”、“五秒钟”和“十秒钟”“三十秒钟”方面的一些问题的认识和处理·····	(108)
(十三) 关于技术犯规方面的一些问题的认识和处理·····	(114)
(十四) 关于侵入犯规方面的一些问题的认识和处理·····	

识和处理·····	(128)
(十五) 关于特殊情况下犯规方面的一些问题的认识和处理·····	(145)
(十六) 关于选择权、决胜期、脚踢球和其他方面的一些问题的认识和处理·····	(163)

第五章 裁判员的手势

(一) 裁判员的手势规格·····	(170)
(二) 裁判员使用裁判手势的要求·····	(173)

第六章 裁判员临场及生活英语

第七章 新篮球场的划法

(一) 球场面积·····	(185)
(二) 限制区和罚球区·····	(186)
(三) 篮板·····	(187)
(四) 篮架和球篮·····	(188)
附录 (1984~1988) 最新国际篮球规则·····	(189)

第一章 规则和篮球运动

(一) 篮球规则的制订和演变

篮球是在一八九一年由美国春田大学的奈斯密斯先生发明和创造的。而最早的篮球竞赛规则，也是奈斯密斯先生制订的。当时他制订篮球规则的总旨是：①篮球运动是用手进行的运动，球是圆的；②手拿着球走或者跑都是不允许的；③运动员可以到场上任何地方，但只要不影响和妨碍对方运动员；④运动员与运动员之间不允许发生身体接触⑤篮圈应该是水平的。根据这五条基本原则，到一八九二年，奈斯密斯先生制订出最原始的篮球竞赛规则，最原始的篮球竞赛规则，一共有十三条。这十三条的基本内容是：

1. 球员可以用单手或双手向任何方向扔球。

2. 球员可以用单手或双手向任何方向抢、打球，但绝对不能用拳头击球。

3. 球员不能带球走。

4. 必须用手持球，而不允许用头顶、脚踢球。

5. 不允许球员用肩撞、手拉、手推、手打、脚拌等方法来对付另一方的队员。任何队员违反此规则，第一次被认为是犯规，第二次再犯规，就要停止比赛，直到命中一个球后才能重新上场参加比赛。如果有意伤害对方球员，就要取消

他参加整个比赛的资格，而不允许替补。

6. 用拳击球就是违犯第三条和第四条规则。

7. 如果任何一方连续犯规三次，就要算对方命中一球。连续犯规的意思是指：在一段时间里对方队员未发生犯规，而本方队员接连发生犯规。

8. 如果防守者没有触到球或干扰球，当球投入篮内并停留在篮里就算中篮。如果球停在篮筐上，而对方队员触动了篮筐，这将算命中一球。

9. 当球出界，球将由第一个接触球者扔进场内。若有争论裁判员将球仍进场内。掷界外球允许五秒钟，如果超过五秒钟，球判给对方。

10. 主裁判是球员的裁判，他有权吹犯规。当某队连续三次犯规，他将通知副裁判员。他有权宣布取消某队员的比赛资格。

11. 副裁判员是球的裁判，他可决定什么时候球在比赛中，并要记时，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. 比赛在两个十五分钟内进行，中间休息五分钟。

13. 球命中最多的一边为胜，万一平局，通过双方队长的同意，比赛可延至再命中一球为止。

这原始的十三条篮球竞赛规则，虽然不系统，不完整，有些条还不够明确，但对初期的篮球运动的发展，起着很大的推动作用。也正是这原始的十三条篮球规则，在不断修改和补充中，运用了三十多年，直到一九三二年。

根据查证的历史资料，在一九三二年前，篮球运动在各国普遍开展，但篮球规则很不统一，各国各有各的竞赛规

则。由于规则的混乱，将直接影响篮球运动的发展方向。因此，篮球竞赛规则将如何统一，篮球运动向何处发展，是当时最迫切要解决的两个重要问题。到一九三二年，在瑞士的日内瓦，国际业余篮球联合会正式成立。当时只有八个会员国。这八个会员国是：阿根廷、希腊、意大利、拉脱维亚、葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、捷克斯洛伐克。目前世界五大洲已有一百五十七个国家和地区，成为国际篮球联合会的会员国。国际业余篮球协会成立后的首要任务，就是研究如何统一篮球竞赛规则，并在第一次会议上通过了把篮球竞赛列入奥运会竞赛项目的决议。到一九三六年，篮球竞赛才正式纳入奥运会的竞赛项目。同年，正式出版了一本国际统一的篮球竞赛规则。从此以后，国际篮联在每次奥运会的前后，总是有组织有计划的对原有的篮球规则进行讨论、研究、修改和补充。

篮球规则发展到现在，将有近九十四年的历史。在这近九十四年内，根据世界上篮球运动的发展情况和发展需要，不论在场地设备方面，还是在比赛的具体条款罚则方面，都经过了反复多次修改。增加了许多新内容，新条款、新罚则。有不少的条款及罚则曾多次在规则上出现，又曾多次在规则上被删去。现在的篮球竞赛规则已经发展到有九章九十三条，另外还有二十三点补充说明。

从上述篮球规则的演变和发展来看，它同其他事物的发展一样，不论在数量上，还是在内容上，都是由少到多，由简到繁，由低级到高级，由不完全系统不确切，发展到比较完全比较系统比较确切。只要篮球运动在不停的向前发展，而篮球规则就一定会伴随着篮球运动的发展而发展，变化而变

化，永远没有终止的时候。

（二）篮球规则修改的依据

篮球规则，是技术法规，它肯定正确的技术，保护合理的接触，否定错误动作，提倡积极主动，快速灵活，使篮球比赛更加顺利地进行，达到锻炼身体，增进友谊和活跃文化生活的目的。随着篮球比赛的发展，技术战术的提高，篮球规则也在不断的修改变化，逐步达到完善。但是，规则的每次修改及变化，都必须遵循一下的基本原则：①必须保证比赛在公平合理的条件下进行，不允许球队和队员从另一方球队和队员中获取不公平和不合理的利益，这是一条最基本最重要的原则。②促进篮球比赛的速度和篮球技、战术在原有的基础上向更高的阶段发展。③限制一切不道德的行为发生，保证篮球运动健康地发展。④满足和提高广大观众、运动员要求和兴趣，丰富篮球运动的内容，使篮球比赛更连贯、更紧凑、更精采。⑤规则的修改必须保证进攻和防守的均衡性。在比赛中如果很容易得分或者很不容易得分，都能导致比赛变得不精采和没有吸引力。⑥规则的修改还应确保裁判员有能力来实施以便保证规则的精神在比赛中得到落实。因此，规则的修改及变动都不是盲目的，而是很谨慎很严肃的。每次规则的修改及变动，都由国际篮联技术委员会，在重大的国际比赛中，做大量的调查和研究，根据篮球运动中的具体情况，作出修改草案，然后再通过代表大会几次讨论、研究、方能作出决定。所以，规则的每一次修改、变动和补充，都直接影响着篮球运动的发展，都与如何把篮球运

动的水平推向一个更高的阶段紧密相连。

(三) 历年来篮球规则修改的主要内容

1892年:

1. 球篮是用胡桃枝编的并悬挂在十英尺高的墙壁两端。
2. 使用的是A型足球。
3. 场地大小没有统一的规定, 场地的形状不规则, 场地中间还设有一些障碍物。
4. 参加比赛的人数9—50人, 两队人数相等。人数的多少, 根据场地大小而定。

1893年:

1. 铁篮圈软线网代替了胡桃枝编的篮筐。
2. 大型的结带球代替了A型的足球。

1894年:

1. 增订跳球规则, 在场内增划中心跳球短线和小中圈。
2. 增订罚球规则, 在场内增划离球篮二十呎的罚球线, 罚球命中为三分。
3. 罚球由队指定投篮最准的队员执罚。
4. 队员两次侵入犯规就取消比赛资格。

1895年:

1. 增设4×6英尺的篮板。篮筐开始固定在篮板上。
2. 男子每队上场参加比赛的队员确定为五人, 代替了多少人或者九人位置的比赛(守门员一人, 后卫二人, 中锋三人, 留守一人)
3. 投中一球为三分。

4.罚球线由二十呎改为十五呎。

1896年：

投中一球三分改为二分，罚球中篮由三分改为一分。

1898年：

1.运球只能一只手改为运球可以换手。

2.队员双手触球不得超过一次。

1901年：

运球队员不能投篮。

1903年：

球场的界线改为直线。

1908年：

1.运球队员不能投篮改为可以投篮。

2.队员侵入犯规五次应取消参加比赛资格。

3.禁止队员两次运球。

1910年：

1.队员侵入犯规五次取消参加比赛资格改为四次。

2.批准采用玻璃篮板。

1913年：

1.最后触球出界的队员为使球出界的队员，由对方掷界外球。

2.篮网被剪开，罚中或投中球自行落地。

1919年：

队员替补出场后不能再重新上场参加比赛改为再次替补上场比赛一次。

1922年：

原把带球走与两次运球判为技术犯规，改为违例。

1924年:

1.罚球必须由被侵犯的队员执行,其他人不能代替。取消队员指定人罚球。

2.规定每场比赛每队可暂停三次。

1927年:

1.中圈内增划与端线平行的直径线。

2.技术犯规与侵入犯规同时发生时,先罚侵入犯规,后罚技术犯规,最末一次罚中跳球,不中篮继续比赛。

3.运球队员投篮未中,又接到篮板球,或者球被对方击落又获得球时,仍可以运球。

1929年:

1.跳球队员只能拍球一次,改变了过去跳球队员拍球没有次数限制的规定。

2.增订持球移动规则的内容。

3.由单人裁判改为双人裁判制。

1930年:

1.罚球区两旁标明“主”“客”两字,罚球队员按顺序站位。

2.故意踢球为违例。无意球碰到脚不算违例。

3.跳球队员拍球一次,改为跳球队员可以拍球两次。

4.阻挡与掩护的任何动作均为不合法。

1931年:

规定“面对面”防守为侵入犯规。

1932年:

1.增订三秒钟规则和十秒钟规则及球回后场的规定。

2.增加了队员在后场持球被严密防守五秒钟应判为争球

的规定。

3. 在场内增划中场线。

1. 国际篮联成立。

1935年:

罚球命中后取消在中圈跳球的规定, 改为对方在端线外掷界外球继续比赛。

1936年:

1. 队员被替补出场, 由一次重新上场参加比赛的机会改为两次。

2. 增加接球不稳不算运球的规定。

1937—1940年:

1. 球场中间增划以6呎为半径的同心圆。

2. 罚球线端线的距离由十五呎改为十七呎。

3. 暂停由三次增加到四次。

4. 取消“面对面”防守为犯规的规定。

5. 规则中的全部度量标准由英制改为公制。

6. 球场确定为28 × 14公尺。

7. 取消投中、罚中后在中圈跳球的规定, 改为由对方在端线外掷界外球继续比赛。

8. 每次决胜期互换球篮。

9. 每队替补队员规定为五人。

10. 批准使用不结带的球。

11. 取消三秒钟规则的全部内容。

1945年:

1. 队员无次数限制的进行替补。

2. 干扰球规则增加了新的限制内容。

1948—1952年：

1.场上发生争球时移至就近的圆圈内跳球，改变了过去在什么地方争球，就在什么地方进行跳球的规定。

2.罚球区域由 1.30×5.80 米改为 3.60×5.80 米，扩大一倍。

3.重新增加了三秒钟规则。

4.增加下半时最后三分钟比赛的特殊规定。

5.下半时最后三分钟队长有权决定放弃罚球权而采用在边线外掷界外球的规定。

6.中线增划一个半径1.80米的同心圆。

7.队员四次侵入犯规就取消参加比赛资格。

1953—1956年：

1.罚球区域两旁标有甲、乙字样。

2.篮板增划大小两个四方块，篮板周围和篮圈后面。

3.侵入犯规四次取消比赛资格改为五次。

1957—1960年：

1.增加三十秒钟规则，并增设三十秒钟计时器。

2.罚球区域扩大为 $5.80 \text{米} \times 6 \text{米}$ 的梯形。

3.增加队员在前场被严密防守超过五秒钟，应判为争球的规定。

4.第一次决胜期重新选篮，以后连续的决胜期互换球篮。

5.暂停次数每队上、下半时各两次，并且暂停不得挪用。

6.如果场上队员犯规执行罚球时，裁判员要交换位置。

1961—1964年：

1.取消中线，在场内划十厘米短线。

2.取消60公分的小中圈，取消罚球区两旁甲、乙字样和取消十秒钟规则。

3.增设犯规次数牌。

4.下半时最后三分钟改为五分钟。

5.罚球违例十秒改为五秒钟。换人由三十秒钟改为二十秒钟。女队比赛时间改为四十分钟，每半时为二十分钟同男队一样。

6.篮圈漆成橙色。

1965—1972年：

1.增划中线。

2.篮网由60公分改为40公分。

3.最后五分钟比赛的特殊规定，改为最后三分钟。最后三分钟如判罚球两次时，队长有权选择罚球与掷界外球的权利。

4.增加最后三分分钟的十秒钟规则。

5.增加规则的注释部分。

1973年：

1.每队由十名队员组成，但比赛超过五场时，队员可以增加至十二名。每队可增加一名副教练。

2.取消最后三分钟规则。

3.十秒钟规则、球回后场规则、选择权扩大到全场比赛中。

4.增加比赛休息期间可判技术犯规的规定。

5.中线向边线各延伸十五厘米。

1974年：

1. 增加全队十次犯规的规则。

2. 增设十次犯规“小红旗”标志。

1975年:

1. 队员抓篮圈应立即判技术犯规。

2. 增加控制球队犯规规则。

1976—1979年:

1. 裁判员宣判犯规或跳球均互换位置。

2. 增加三代二的规则。

3. 对正在投篮队员的犯规罚则,作了较大的修改,投中有效,再判给一次罚球。

1980—1984年:

1. 全队每半时犯规次数累计由十次改为八次。

2. 投球中篮,另一方教练员可以请求暂停,计时员应立即停止比赛计时表发出信号通知裁判员。

3. 把“什么叫合法的防守位置”、“防守控制球的队员和防守没有控制球的队员”“垂直原则”、“正当的掩护和不正当的掩护”、“腾空的队员”、“谁先到达某处,谁就有权通过”、“队员的位置与球的关系”,“用手触及对方队员”等处理身体接触的原则,正式列入规则中。

4. 当队员正拿着或运着一个活球时,或者在球出界的情况下当掷界外球队员可以处理球时,为队员控制球。

5. 如果队员故意将球掷或拍向对方队员身上使球出界,应该将球仍判给对方掷界外球。

6. 比赛前,两半时之间或决胜期前的休息时间内,宣判某队技术犯规,其罚则是由另一队罚球两次,罚球后,应在中圈跳球开始比赛。

7.三代二规则的内容作了新的修改。删去了执行罚球队员或同队队员因罚球违例而取消其中的一次罚球。即不管执行罚球的队员第一次或第二次罚球违例，仍给罚球队员三次罚球机会。

8.队员扣篮，有意用单手或双手将球拍向球篮仍然是投篮动作。但是队员在跳球中直接将球拍向球篮，不作为队员在做投篮动作。当投篮的球离手即投篮动作结束。

9.裁判员在比赛预定开始时间20分钟内，有权对违反规则的行为做出宣判，不论其发生在场内或场外，当运动员到达场地的时候，裁判员就开始行使这种权利，直到比赛时间終了。

10.如果受伤队员不能继续比赛，必须在一分钟内被替换或尽快处置损伤，防止过早的替换。已判给受伤队员的罚球必须由替换他的队员执行。如受伤队员超过一分钟没有被替换，将登记该队一次暂停，如果该队没有剩余的暂停，将登记教练员一次技术犯规。

11.故意地抛球打篮板在球接触另一队员前又去接触球应判违例。

12.比赛何时结束，增加了新的规定。当投篮出现在比赛时间临近结束时，如果时间終了前球已在空中，投篮命中算得分，在球触及篮圈前规则二十九条和三十条含有的规定都适用。如果球碰篮圈弹起，然后进入球篮得分有效，球触及篮圈弹起任何一方接触球都是违例，进攻队员触球即使中篮无效，比赛结束。防守队员触球，中篮与否，判对方得两分，比赛结束。

13.取消空中运球。