

第五章

《篮球比赛的指挥工作》

第六章

《篮球竞赛规则与裁判法》

北京体育师范学院

第五章 篮球比赛的指挥工作

- 一、临场指挥的作用
- 二、指挥工作对教练员提出的要求
- 三、赛前的准备工作
- 四、临场指挥的主要任务——掌握好比赛
- 五、赛后的总结会

一、临场指挥的作用：

篮球比赛情况错综复杂，千变万化。比赛双方都力争发挥本方的特长，制约对方的特长，争取优势和主动，即使双方旗鼓相当，也会有胜负，所以争守的十分激烈。

篮球比赛的胜负，主要决定于比赛双方的政治工作，思想作风，身体素质，技战术，心理等方面训练水平，以及临场经验等等这样一些客观的物质条件，进行竞赛和较量，同时，还决定于双方教练员主观临场指挥的正确与否？特别是比赛双方势均力敌的情况下，教练员能否正确的指挥：时刻观察比赛的变化和发展，及时作出正确的判断，抓住战机，调整战术，组织力量，纠正偏差，充分调动发挥本队全体队员的主观能动性，保持旺盛的斗志，使本队在比赛中打出风格打出水平，尤其是中学生篮球队，队员易兴奋又易疲劳；易过高估计自己又不自信急于求成；易盲目乐观自满又易怯场紧张失误；容易产生想赢怕输行为；遇困难情况处理不妥；情绪波动大；比赛经验少；身体正在发育成长，力不从心，技战术不够全面，运用能力不够熟练，应变能力又不强，水平又极不稳定等等，如何掌握这些特点，充分扬长避短，克敌制胜，教练员的临场指挥工作就

显得尤其重要了。

二、指挥工作对教练员提出以下几点要求：

1、明确参加比赛的目的和自己肩负的责任。要坚定不移地贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，坚持用党的教育方针教育队员，把育人放在首位，反对锦标主义。同时要努力学习辩证唯物论观点，并用它来指挥好篮球比赛。

2、树立历史唯物主义观点，比赛是运动员的切身实践活动，比赛的胜利是要通过队员在实践中作艰苦的斗争才能取得的，没有队员的主观努力，教练员再好，计划再精，也是纸上谈兵。所以要求教练员的指挥工作，要善于集中队员的智慧和力量，打好比赛，及时总结经验教训，不断提高比赛规律的认识。

3、要学会做细致的思想工作，熟悉队员的技术特点，善于根据不同对手，组织好本队的力量，审时度势，当机立断，同时要根据比赛情况的变化，灵活地调配队员和变化战术，充分发挥每个队员的积极性，使场上场下团结一致，用集体的智慧和力量，打好比赛。

4、要不断提高自己善于发现问题，分析问题，解决问题的能力。

发现问题：把双方在比赛中出现的问题加以对比和鉴别。用我方的“攻”、“守”来判断对方的“守”与“攻”。找出问题。

分析问题：如我方防守半场盯人，效果如何？我方的，对方的。如通过中锋进攻收效如何？原因何在？仔细分析，从中找出主要矛盾。

解决问题：如半场盯人防守，对方不适应，我方犯规少，那就坚持半场人盯人防守打法。如对方开始不适应，后慢慢适应了，我

方犯规又多，替换队员有困难，那就应考虑是否改变防守战术的打法？

如通过中锋进攻打法较比成功，只是身高不够，可增加高度。如没有高度，也可考虑用全场，半场紧逼防守，以迅速和防守来争取比赛的优势和主动等。

5. 要严格要求自己，要有自我批评的精神，用自己的模范行为去团结和教育队员。要时刻保持清醒的头脑，不因外界的因素和队员的错误而产生急躁情绪。要开动脑筋，多谋善断，努力掌握比赛的动向。要善于从比赛的进程和队员的表现中发现自己思想上和各项工作上的问题，主动承担责任，通过实践，认真总结经验和教训，不断提高对篮球比赛指挥工作的水平。

三、赛前的准备工作：

1. 做好调查研究。

内容：(1) 对方的精神面貌，风格，特点

(2) 对方的身体，技术特长与短处

(3) 对方的主要进攻队员及其特点

(4) 对方的攻守战术的基础配合方法和运用情况

(5) 对方教练员运用战略战术的一般规律

(6) 根据比赛的顺序，对方同我方比赛时，思想，身体等方面可能发生的情况等等

方法：观察对手的比赛，训练。

侧面了解，如有关报导等。

2. 制定比赛计划。

将调查来的情况材料，认真判断，思索，然后将自己方面的情况加上去，研究双方实力的对比：

(1) 我强彼弱（实力相差悬殊）

要教育队员克服“骄”“满”轻视对方的思想，要谦虚谨慎，要一分为二看待对方和本方，认真学习对方的长处。战术安排上可以有意识地以难度较大，正在熟悉的战术配合投入比赛，做到有目的的磨练。

(2) 彼强我弱（实力有差别）。

要鼓励队员，敢打敢拼，敢于拼搏，坚决克服胆怯，气馁的思想，教练员要和队员一起，以一分为二的观点，分析双方的优缺点，找出对方的弱点，明确自己的长处，以我之长，攻彼之短，投入比赛后要自始至终保持旺盛的斗志。

(3) 实力相当。

要教育队员敢于拼搏，切忌急躁，紧张，要冷静地分析双方各种有利因素和不利的因素（包括主观原因和客观条件）掌握好比赛全过程的每个阶段，做到心中有数，有所准备。要力争开局的优势，在相持阶段要合理地运用技、战术，配合换人、暂停等手段，克制对方，争取胜利。

情况不明的队（遭遇战）

要以我为主，先采取试探性的打法，争取在开局后的很短时间内，了解对方的战略意图和技战术特点，以便及时采取必要的措施。

另由于比赛性质，场地，观众等情况，要教育队员有信心，有决心，打出好风格，打出高水平，争取好成绩。

3. 开好准备会。

赛前的准备会，是统一思想，统一认识，统一指挥，统一行动的动员会，一定要开好。会议时间一般不宜过长。可首先由教练员宣布比赛方案，尔后让全体队员讨论，修订。

内容：(1) 比赛目的、任务，端正态度，积极拼搏，良好风尚等。

(2) 比赛战略指导思想，战术打法，个人攻守任务和要求。

(3) 可能遇到的困难和解决的办法。

4. 时间允许可预演，实战练习。

四、临场指挥的主要任务——掌握好比赛。

1. 临场赛前指导：（开赛前几分钟，进行重点和简要的指导）

(1) 要做简要思想工作，稳定情绪要有针对性，对信心不足的队员要多鼓励，对于过于紧张的，要使之冷静。要强调作风方面的要求，鼓励队员加强团结，提高信心，争取比赛的胜利。

(2) 向队员简要提示重点问题（防守战术内容，进攻基本打法，及其应注意的问题）重点指出开局阶段的打法。

(3) 临场发现新问题，特别是战略战术需要调整时，必须向队员说清楚。

2. 掌握好比赛中几个重要阶段的情况：

(1) 开局阶段

开局阶段顺利与否，对比赛全局有重大的影响。比赛一开始，教练员必须迅速观察对方战术意图，攻守特点及其主要进攻点，检查我方比赛方案（勇猛进攻，积极防御，先发制人，实力配备）是否符合客观实际（坚持或调整战术、人员）争取开局阶段的优势和主动。可能出现以下三种情况：

《甲》：比分领先。是意料之中的，情况属实的，要谦虚谨慎，认真观察对方战术变化和场上实力的调整，在对方请求暂停时，应估计对方的意图，把可能出现的情况，布置给场上队员，做到心中

有数有所准备，必要时可主动改变战术和及时调整阵营，以便继续保持场上优势，扩大战果。

《乙》：比分落后，是意料之外的，情况不符的，处于暂时劣势时，教练员应在最短时间内，摸清对方的攻守意图以及战术变化和实力搭配。针对彼我双方情况，速下决心，采取措施，改变战术或调整场上力量，设法尽快打乱对方的部署，争取转被动为主动。

《丙》：比分相持，预先估计到的，情况符合实际，比分交替上升。教练员一定要沉着、冷静，仔细观察对方的弱点和优点，针对具体情况，果断采取措施，打乱对方部署，争取优势和主动。对开局阶段的换人和暂停要抓住战机，合理使用，不宜过早或过迟。

(2) 上半时的中间阶段

双方情况都已基本了解，这时教练员要根据发现的问题，抓住战机，组织好强有力的进攻力量和有效的防御，猛攻对方的薄弱环节。

(3) 上半时的结束前阶段

上半时结束前几分钟，是上半时争夺最激烈的阶段。占优势的情况下，要力争扩大战果。若处劣势，要想法扭转局势，缩短比分差距，为全场比赛打好基础。

(4) 中间休息时的指导

教练员应先让队员稍作休息，让替补队员上场进行活动，自己要做好以下几项工作：清醒地分析，总结上半时比赛，结合队员思想表现，技战术发挥情况，表扬优点，鼓舞士气，对技术发挥不正常的，多予鼓励，听取队员的意见。抓紧时间，制订下半时比赛计划，确定上场名单，布置每个队员的具体任务。时间短，力求讲解简单扼要，同时要预计对方策略的变化，提出对付的办法。

(5) 下半时开局

要力争优势和主动，注意对方阵营和战术变化情况，以便及时采取相应的措施，以免陷于被动。

(6) 下半时中间阶段

无论比分领先，落后或相持，教练员都要采取有效措施，领先时要扩大战果，相持时要防止紧张，落后时要防止气馁，力争上游挽回败局为全局胜利打下基础。

(7) 比赛最后阶段

这是比赛最关键的时刻，是双方比思想、比意志、比身体、比后备力量、比技术和战术运用等全面对抗的重要阶段，也是对场外教练员指挥的重要考验，因此教练员要根据场上情况和剩余的时间，采取有效的对策和方法。教练员要保持冷静的大脑，不要受比赛紧张气氛的影响，要善于及时发现问题，解决问题，争取比赛的最后胜利。

3. 暂停：（比赛每半时两次，要在关键时合理运用）

运用时机：

- (1) 发现原计划不符合比赛实际，为了修改计划，改变战术时。
- (2) 场上队员思想不统一，行动不一致，失去应有的攻守能力时。
- (3) 发现对方战术有新变化，我方失利，需要重新向队员布置任务时。
- (4) 本方打得顺利（不顺利），队员普遍产生骄傲自满（急躁紧张）情绪时。
- (5) 本方队员体力普遍下降，但又不能换人，为鼓励不怕疲劳连续作战的作风时。

(6) 抓住战机，急需下达作战计划。要求时。

注意事项：

甲：注意观察场上情况变化

乙：整理好思绪

丙：布置任务态度要冷静，语言要简明扼要，方法要具体。

4. 换人时机：

(1) 改变战术时

(2) 为培养后备力量或场上队员受伤时。

(3) 队员严重失常或体力不佳或犯规过多为保存实力，以便在关键时刻再上场比赛时。

(4) 在场上表现不好时。

(5) 为保留暂停次数或暂停已用完，需传达教练员的意图时。

(6) 对方换人，我方要换上相应的队员时。

(7) 为加强进攻或防守的重点时。

注意事项：

甲：尽可能预先通知替换队员（交待好任务）

乙：尽可能让下场队员知道自己在场上的优、缺点以及再上场的任务。

五. 比赛后的总结工作：

篮球运动水平提高的过程，从某种意义上说是训练——比赛——总结的过程。因此比赛后要认真进行总结。赛后总结是很好的学习和提高的方法，只有不断总结，才能使每场比赛都有收获，有提高。教练员和队员都要严肃认真进行这一工作。

总结是要充分发动队员，因为队员是比赛的实践者，他们体会最深，要引导和启发他们的积极性，让他们充分发表意见，要防

止那种认为中学生水平低，经验少，看不出问题，搞一言堂的错误做法，教练员应以实事求是的精神，用一分为二的观点，认真分析和研究看到的情况，发现的问题和现场统计的资料，肯定比赛成绩，找出存在的问题，分析产生问题的原因，提出解决问题的办法，不断改进训练和比赛的指导工作。

总结时，对于在比赛中思想作风表现和技术发挥较好的队员，要给予表扬，对于表现不够理想的队员，要分析具体情况，并给予耐心帮助。教练员也要虚心征求队员对自己的意见，以达到加强团结，提高临场指挥水平的目的。

经过比赛实践的认真分析总结之后，教练员应根据训练工作上的薄弱环节，及时调整下一阶段的训练计划，改进训练工作，提高训练的质量。

第六章 篮球竞赛规则与裁判法

第一节 篮球裁判员的基本要求

篮球裁判工作，是开展群众性篮球运动和搞好篮球运动竞赛必不可少的重要组成部分。

篮球裁判员是一场篮球比赛的组织者和执法者。篮球裁判员在执行裁判工作中，必须保证比赛双方遵守规则的精神条文，使每个运动员的动作、举止限制在规则允许的范围之内，并且能以良好的道德作风进行比赛。裁判工作的质量，应对促进篮球运动技术和战术水平的提高、保护比赛队员的身体健康，对运动员的道德品质、思想作风的教育，起着一定的作用。

为此，篮球裁判员应做到下列基本要求：

一、热爱体育事业，热爱体育竞赛裁判工作，依据规则的精神进行裁判工作，裁判员应谦虚谨慎，不偏袒一方或对任何一方持有成见。认真贯彻执行规则中的“完全胜任和公正”的要求。

二、必须精通规则和裁判法，全面透彻地理解规则条文的含义，掌握规则的基本精神。在比赛执行裁判过程中，始终做到尺度一致，以免给比赛带来不利的影响。

三、必须精通篮球技术和战术，在比赛中了解双方的战术变化，预测比赛的进展，及时估计临场可能发生的变化情况，随时使自己处于主动地位，确保比赛顺利进行。

四、在执行裁判任务时，要做到精神饱满，服装整洁，仪表大方。应主动搞好两裁判之间，以及记录台工作人员的配合。

五、要善于学习，坚持实践，及时总结，不断提高裁判能力。

第二节 篮球竞赛重点规则解释

一、违例及罚则

违例是违反规则的行为。比赛中裁判员宣判违例后即成死球，在违例成死球期间球中篮则得分无效。宣判违例后，要及时按罚则给予不同的处理。

(一) 持球移动（又称带球跑）

比赛中，持球队员超出移动的限制范围，应宣判持球移动违例。

1. 如何判断持球移动违例：

- (1) 队员在什么情况下持球（静立时、移动中、运球结束后）；
- (2) 队员应以哪只脚做中枢脚；
- (3) 队员合法停步后做什么动作。

以上三点中，确定中枢脚是关键。

2. 如何确定中枢脚：

(1) 队员静立时接球，可用任何一脚做中枢脚。一旦确定了中枢脚，在该脚不离开地面位置的情况下，另一脚可以向任何方向踏出一次或几次进行旋转。

(2) 队员在移动中接球或运球结束时，可用一抬节奏或二抬节奏停步。队员合法停步后，如脚分前后（以躯干为准），只准用后脚作中枢脚。如两脚不分前后，则可用任何一脚作中枢脚。

3. 队员静立接球或持球合法停步后的动作。

- (1) 可提起中枢脚投篮或传球，但必须在中枢脚着地前球脱手。
- (2) 开始运球时，在球离手以前，不准提起中枢脚。

裁判员宣判持球移动违例时，应做停表及持球移动手势，并指出掷界外球的地点（违例地点就近的边线外）和进攻方向。

(二) 非法运球 (又称两次运球)

比赛中队员控制球后,将球掷、拍、滚向地面,在球接触其他队员前再与球接触时为运球。每次运球中,必须使球与地面接触。队员运球后,双手同时触球或使球在手中有停顿,运球即完毕,不得再次运球,如再次运球应判为非法运球,当手不和球接触时,或在运球过程中拍运球之间,运球队员的步数不受限制。

1. 如何判断非法运球:

- (1) 搞清哪些动作是运球,哪些不是运球;
- (2) 什么情况下可以重新运球。

2. 下列情况属合法运球:

- (1) 队员接球不稳,球落地后拾起,可运球。
- (2) 一队员打落对方手中的球后,获得球后可运球。
- (3) 队员在运球过程中,球擦腿落下可再运球。
- (4) 一队员抢断对方的球,获得球后,可运球。
- (5) 队员在静立时接球,将球从一手抛向另一手,或环绕身体交接球后可运球。
- (6) 确认是做投篮动作后,再拿到球可运球。
- (7) 运球队员在一次传球或一次漏接球后,球被另一队员接触后可再运球。

3. 下列情况属非法运球:

- (1) 队员在运球过程中双手同时触球
 - (2) 队员在运球过程中,由于运球过高,致使运球手的大拇指向上翻转超过垂直面的动作,再运球称为“翻球”。
 - (3) 队员在运球过程中,球在手中有明显的停顿动作,再运球。
- 裁判员宣判非法运球违例时,应做停表和非法运球手势,并指出

掷界外球的地点和进攻方向。

(三) 拳击球与脚踢球：

在比赛中，为防止危险和粗暴动作出现，凡用拳击球，或故意用脚踢球，或用腿的任何部分拦阻球均属违例。

在跳球或双方争夺球的过程中出现拳击球，应立即宣判违例。在比赛中，如果出现脚或腿无意中碰球不算违例。

裁判员宣判拳击球或脚踢球违例时，应做停表及相应手势，并指出掷界外球的地点和进攻方向。

(四) 球回后场：

控制球的队员在前场，不得使球回后场，球回到后场后，被同队队员触及时，裁判员应宣判该队球回后场违例。

1. 如何判断球回后场违例：

- (1) 明确球场的中线属于后场；
- (2) 使球进入后场的队员，是否是前场控制球的队员；
- (3) 是否是同队队员在后场首先触及到球。
- (4) 确定队员的所在位置，取决于该队员的起跳点。

2. 下列几种情况属球回后场违例：

- (1) 某队员在前场掷界外球时，将球传给位于后场或部分身体触及中线的同队队员时。
- (2) 同队两队员骑跨中线，相互传球时。
- (3) 某队员骑跨中线，跳起接前场同队队员传来的球时。
- (4) 某队员骑跨中线，接后场同队队员传来的球，提起前脚时。
- (5) 某队员骑跨中线，跳起接后场同队队员传来的球，接球后落地，仍骑跨中线时。
- (6) 某队员在后场起跳，接同队队员从前场传来的球时。

(7) 某队员骑跨中线原地运球。

前场的队员直接从中圈跳球中获得控制球，不得将球传或运入后场。

在比赛中，裁判员如发现在前场的控制球队员使球进入后场时，不要急于鸣哨，要给对方队员获球机会，只有待控制球队的同队队员触及球时，才可以宣判该队球回后场违例。

裁判员宣判球回后场违例后，应做停表和球回后场手势，并指定对方队员在边线的中点外掷界外球。掷界外球的队员要站在中线延长线的两侧，有权将球传给场上任何地方的队员。

(五) 使球出界

当球触及界线或界外的任何人员、地面、物体、篮板支柱、篮板背面，为球出界。球接触了队员又接触了其它物体出界，最后触球的队员是使球出界的队员。

1. 如何判断使球出界违例：

- (1) 球场上的边线和端线属于界外；
- (2) 以最后触球队员所站地面来判断；
- (3) 以谁使球触及界线，界线外任何人员、地面、物体等来判断。

2. 下列几种情况属使球出界违例：

- (1) 其队员在界外起跳接场内传来的球时。
- (2) 队员在比赛投篮、运球、传球时，使球触及了界线或界线外任何人员、地面、物体、篮板支柱、篮板背面时。
- (3) 某队员故意将球掷或拍到对方队员身上使球出界，即使最后触球的是对方队员。也应宣判该队员使球出界违例。

裁判员宣判使球出界违例后，应做停表及球出界的手势，并指

出掷界外球的地点和进攻方向。如队员对这种宣判不清楚，裁判员应拿住球，待双方弄清楚时，再掷界外球。

如果裁判员不能判定哪一方使球出界，则应宣判跳球，做出跳球手势，并指定有关的双方队员，在就近的圆圈內执行跳球。

(六) 有关时间规则上的违例

比赛中，有关时间的规定有三秒钟、五秒钟、十秒钟、三十秒钟四种。违反上述时间规定的规定，则为违例。

1. 三秒违例

某队控制球时，同队队员不得在对方限制区内停留超过三秒钟。限制区的各条线，都属于限制区的一部分，队员触及任何线，都算位于限制区内。三秒钟时间的计算，应从掷界外球的队员在界外控制球时开始计算。

宣判三秒违例时应注意以下几个问题：

(1) 当投篮的球正在空中，连续投篮，连续抢篮板球和成死球时，不受三秒规则的限制。

(2) 队员在限制区内停留接近三秒钟时，可允许他向篮下运球投篮。

(3) 当进攻队员发觉自己在限制区内停留快到三秒时，从端线内跳出，一旦发觉这种投机取巧现象，裁判员应宣判该队员三秒违例。

(4) 某队掷界外球，同队队员在对方限制区内停留超过三秒钟，尽管球还来掷进场，也要宣判三秒违例。

计算三秒违例时间，一般采用默数或用比划手势二种方法。

2. 五秒违例

五秒钟规则有罚球队员、掷界外球队员和持球队员在场內被严密防守三种情况。

五秒违例的判断与罚则：

(1) 执行罚球的队员，在裁判员递交球后，五秒钟内不罚球，应判违例。违例后罚球中篮得分无效，最末一次或仅有一次罚球，发生五秒违例，应由对方在正对罚球线的边线外掷界外球。

(2) 掷界外球时，当裁判员递交球后，掷界外球的队员在五秒钟内未将球掷进场，应判违例。由对方在违例地点掷界外球。

(3) 当一个持球队员在场内被严密防守，五秒钟内没有做传、运投动作时，应判违例。由对方在违例地点就近边线处掷界外球。

3. 十秒违例

十秒钟规则是指一个队从后场控制活球开始，必须在十秒钟内使球进入前场。当球触及中线前的场地或触及前场的队员时，即算球进入前场。违反十秒钟规则为违例。

宣判十秒违例时，应注意下列几个问题：

(1) 从一个队在后场控制活球时开始计算十秒，不是从掷界外球时或球掷进场内触及到场上队员时，开始计算十秒。

(2) 当球触及中线前的场地或前场队员才算球进入了前场。

裁判员宣判十秒违例时，可观察场上三十秒钟显示器，或用默数和比划手势方法。

4. 三十秒违例

一个队在场上控制活球时，必须在三十秒钟内投篮出手。如不投篮出手。即为违例。

宣判三十秒违例时，应注意如下几个问题：

(1) 要区分“控制球”与“触及球”的概念，如果球仅被对方队员触及，而该队继续控制球时，不应重新计算三十秒钟时间。

(2) 如果某一队员故意将球掷或拍向对方队员身上使球出界，即