

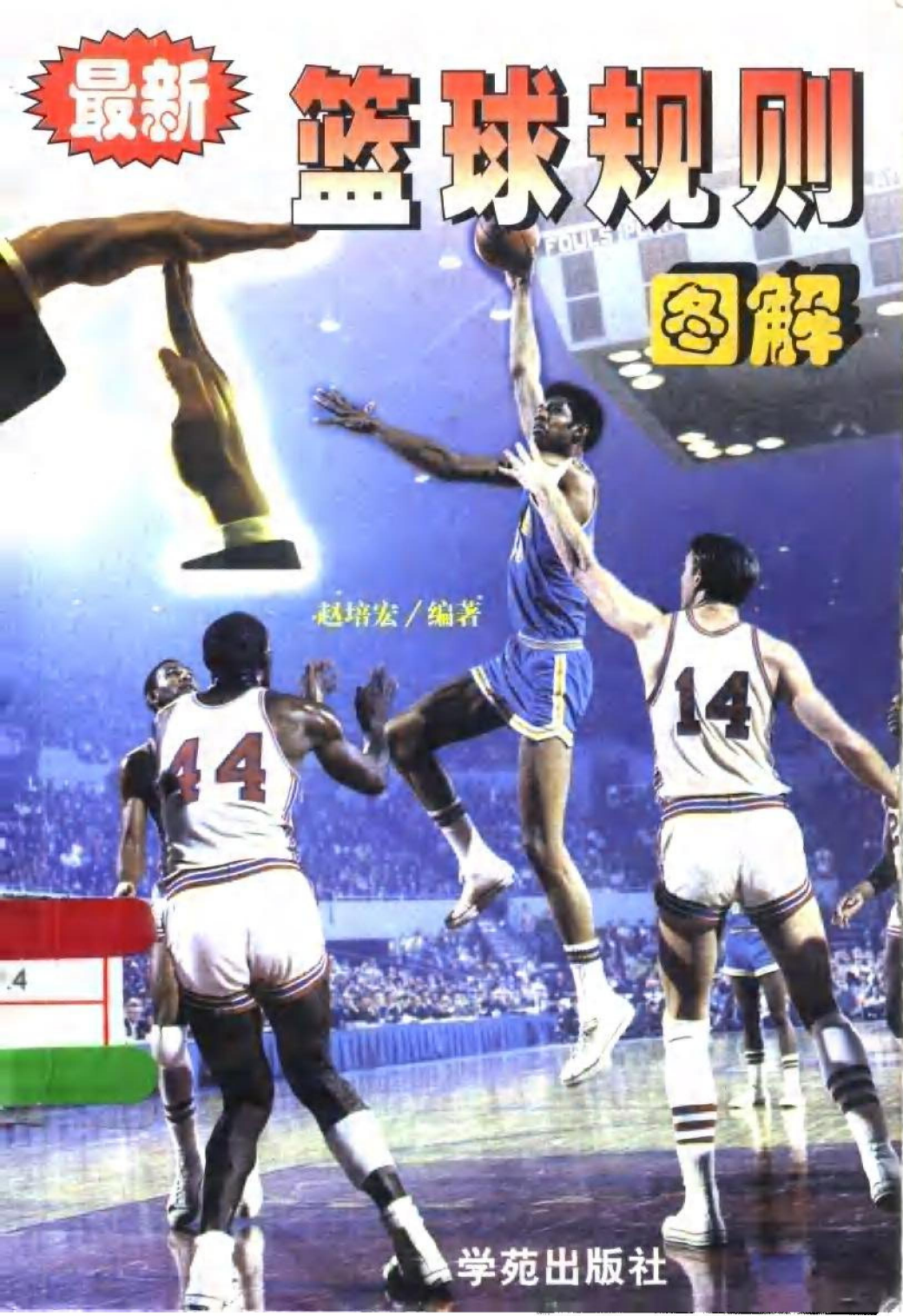
最新

篮球规则

图解

赵培宏 / 编著

学苑出版社



G841.4

395685

52

最新篮球规则图解

赵培宏 编著



学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新篮球规则图解/赵培宏编著. —北京:

学苑出版社, 1999. 2

ISBN 7-5077-1456-X

I. 最… I. 赵… II. 篮球运动-竞赛规则-图解
N. G843.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 00840 号

责任编辑:张 翔

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

140×203 毫米 1/32 开本 8 印张 190 千字

1999 年 2 月北京第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:13.60 元

ISBN 7-5077-1456-X/G · 689

目 录

一、篮球竞赛规则基础知识	(1)
(一) 篮球竞赛规则的诞生	(1)
(二) 篮球竞赛规则的演变	(2)
(三) 国际篮联最新修改的规则	(4)
二、篮球比赛程序与基本知识	(7)
(一) 篮球场地与器材	(7)
(二) 比赛前的准备工作	(11)
(三) 上半时比赛开始前的程序	(16)
(四) 上半时比赛结束时的程序	(17)
(五) 全场比赛结束时的程序	(18)
三、裁判方法与技巧	(20)
(一) 区域分工和移动路线	(20)
(二) 各种情况的分工和配合	(28)
(三) 裁判技巧与实践指导	(55)
四、违 例	(60)
(一) 带球走	(60)
(二) 非法运球	(68)
(三) 拳击球和脚踢球	(71)
(四) 球回后场	(73)
(五) 干扰球	(78)
(六) 使球出界和掷界外球违例	(81)

(七) 罚球时的违例..... (89)

(八) 跳球时的违例..... (93)

(九) 违反时间规则的违例..... (95)

(十) 怎样宣判争球 (100)

五、侵人犯规..... (102)

 (一) 侵人犯规与身体接触的区别 (103)

 (二) 处理身体接触的基本原则 (103)

 (三) 篮球比赛中的 6 个不准 (104)

 (四) 侵人犯规的罚则 (109)

 (五) 各种技术动作中犯规的分析 (110)

 (六) 其他犯规 (131)

六、技术犯规..... (137)

附录：最新篮球竞赛规则..... (139)

一、篮球竞赛规则基础知识



(一) 篮球竞赛规则的诞生

篮球是 1891 年由美国春田大学的詹姆斯·奈史密斯先生发明和创造的。最早的篮球竞赛规则，也是奈史密斯先生制定的。当时他制定篮球规则的宗旨是：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，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 5 条基本原则，奈史密斯先生制定出最原始的篮球竞赛规则。最原始的篮球竞赛规则一共有 13 条。这 13 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、脚绊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，就要被强行停止比赛，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，且不允许替补。
6. 用拳击球就是违反第 3 条和第 4 条规则。

7. 如果任何一方连续犯规3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,也算命中一球。

9. 当球出界,球将由第一个接触球者扔进场内。若有争论,裁判员将球扔进场内。掷界外球允许5秒钟,如果超过5秒钟,球判给对方。

10. 主裁判员是球员的裁判,他有权吹犯规。当某队连续3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,并要计时、决定球的命中、记录命中的球数以及承担通常裁判员应该承担的责任。

12. 比赛在两个15分钟内进行,中间休息5分钟。

13. 球命中最多的一方获胜,如果平局,经双方队长的同意,比赛可延至再命中一球为止。

这原始的13条篮球竞赛规则,虽然不系统,不完整,有些条文还不够明确,但对初期篮球运动的发展起着很大的推动作用。特别是篮球运动发展到今天成为现代篮球运动,技、战术水平越来越高,规则就显得更加重要,它要求严格、科学、系统地管理篮球竞赛。

(二) 篮球竞赛规则的演变

规则的修改,促进了篮球运动的发展,而篮球技、战术水平的不断提高,又促进了对规则不完善地方的适当修改或补充,从而使篮球运动向健康与高级的方向发展。

规则与篮球技、战术就像生产力与生产关系一样，是相辅相成、相互依赖、相互促进的关系。规则通过肯定、否定、允许或不允许，来保证篮球比赛的正常进行，促进篮球运动的健康发展。球场上符合规则的动作，就是正确的动作，反之是错误动作。

规则从最初的 13 条发展到现在的 60 条，篮球技、战术从原来的简单、低级发展到现在的高级水平，都是它们许多年来相互制约、相互促进的结果。如：运球技术从最初的以肘关节为轴发展到现在的以肩关节为轴，正是因为规则对发展中的技术不断肯定的结果。现在，规则明确指出：运球结束的标志是双手触球的一瞬间或运球的手掌心向上，大拇指超过垂直面时即运球结束。如掌心始终向下，大拇指未超过垂直面，球是不可能在手上有停留的。所以，以肩关节为轴的大臂运球与单手后拉、后转身运球的现代技术就以法定的形式肯定下来了。再譬如：投篮技术的发展，从最初的原地双手胸前投篮，发展到现在的高手自上而下的扣篮与单手或双手的补篮等高超的技术，规则明确规定都算队员在做投篮动作。因此，扣篮、补篮等现代技术就得到了迅速发展。而近年来，比赛中出现后仰跳投、后撤步跳投、勾手跳投等多种形式的技术，也是因为规则对攻守技术强调了垂直面的原则、腾空队员原则等几个处理身体接触与犯规的基本原则所决定的。在犯规处理上，特别强调了攻守平衡的指导思想，迫使和促进了投篮队员为摆脱防守、避免撞人犯规而采取的各种形式的跳投技术，以达到得分的目的，推动了防守战术的不断发展等。

国际篮联在一般情况下，每隔 4 年对规则要进行一次修改与补充，其目的是为了促进篮球技、战术进一步的发展，并限制粗暴动作，使比赛向文明、干净及紧张激烈和富有魅力的方向发展。

规则的变化是不可知的，也不是哪一个人心血来潮随意更改的，它是按一定的修改目的来进行的。具体的修改规则的指导原则是：

1. **公 平**。这是修改规则的基础。规则应该对比赛双方都是公平的。因为篮球比赛是双方在等同的时间、空间、地面、人数的条件下进行篮球意识、技战术及身体素质的较量。

2. **均 衡**。均衡（或者是平衡）是指进攻和防守这两个方面必须保持平衡。如一场比赛很容易得分或很难得分，都会使比赛变得呆板而不精彩，那么篮球比赛使人兴奋的魅力将会丢失。

3. **定 义**。规则定义要言简意明，文字确切。

4. **编 纂**。规则要编纂，避免重复，做到前后一致，不得自相矛盾。

5. **简 短**。规则要简短扼要，避免罗嗦，使人很难领会。

6. **例 外**。规则正面作了许多规定，如没有例外的规定（即注解），规则也很难实行，例外正是为了保证正面规则的实施。

7. **安 全**。规则要保证人身安全，保证比赛在良好的环境与气氛中顺利进行。

8. **权 力**。必须给裁判员权力，让其在比赛中有权威地胜任工作，执行规则。

9. **连 续**。规则要使比赛尽可能地减少中断次数，从而保证比赛的连续进行，使比赛更紧凑，更精彩。

10. **无 利**。规则要使比赛的任何一方都不能从违反规则中得到好处，从而使比赛公平合理地进行。

（三）国际篮联最新修改的规则

在 1998 年举行的国际篮联第 16 届世界代表大会上，代表们对篮球规则作了部分修改。新修改的规则将会大大促进篮球运动的发展。

新规则将实行最后两分钟停表的办法。这是为了使最后的比赛在关键时刻更加正规，时间更加精确，防止有的球队靠拖延时间而

赢得比赛胜利。

新规则增加了暂停次数，每个队有 5 次暂停机会，目的是为了**使比赛更加精彩激烈**，也为了增加电视直播的广告宣传。《电子器材的使用》的新规定，是针对日益增多的争议做出的。此项新规定有利于裁判顺利执法。

3 秒违例和双方犯规罚则也作了修改，它使规则更加合理、公平和前后一致，有利于规则和比赛向规范化发展。

这次规则修改还增加了违反体育道德的技术犯规的新规定。加大了惩罚非正当行为的力度，以减少犯规，净化场上的气氛。

几条最重要的规则变动是：

第十七条 最后两分钟内停止比赛计时钟

在下半时或任何随后的决胜期的最后两分钟期间，投篮成功后应立刻停止比赛计时钟。在这个死球期间不准许替换球员，也不准许得分队请求暂停。

第十九条 暂停

对于 2×20 分钟的比赛，准许要登记的暂停的总数增加为 5 次。在上半时内可以请求 2 次暂停，在下半时内可以请求 3 次暂停，每一决胜期内允许 1 次。

第三十三条 电子器材的使用

录像、电影、照片或任何其他类型的直观电子器材不能用来确定或改变比赛结果。这种器材的使用，只是在澄清违纪真相或旨在日后改进教育训练时有效。

第四十条 3 秒钟违例

除非球队在场上已获得控制活球，不能宣判 3 秒钟违例。掷界外球后，在场上队员控制球前不开始 3 秒钟违例的计数。

第四十八条 双方犯规罚则

双方犯规是指两名对抗的队员大约同时相互发生接触犯规的情况。当发生双方犯规时，如果某队控制球，应在裁判员报告犯规后

由原控制球队掷界外球重新开始比赛。

当发生双方犯规时，如果两队都不控制球，应以跳球重新开始比赛。

第五十一条 技术犯规

现在又有了一种由队员造成的违反体育道德的技术犯规。这种新规定的重要性在于它带有两次罚球加中场球权的罚则。根据一位裁判员的判断，队员故意地或以一种违反体育道德的方式造成技术犯规，或者这种犯规给他带来不正当的利益时，可宣判为违反体育道德的技术犯规。

二、篮球比赛程序与基本知识



(一) 篮球场地与器材

1. 篮球场地规格

(1) 标准篮球场地

篮球场地是一块长方形的坚实平面，球场的尺寸长 28 米，宽 15 米，球场的丈量是从界线的内沿量起。(图 1)

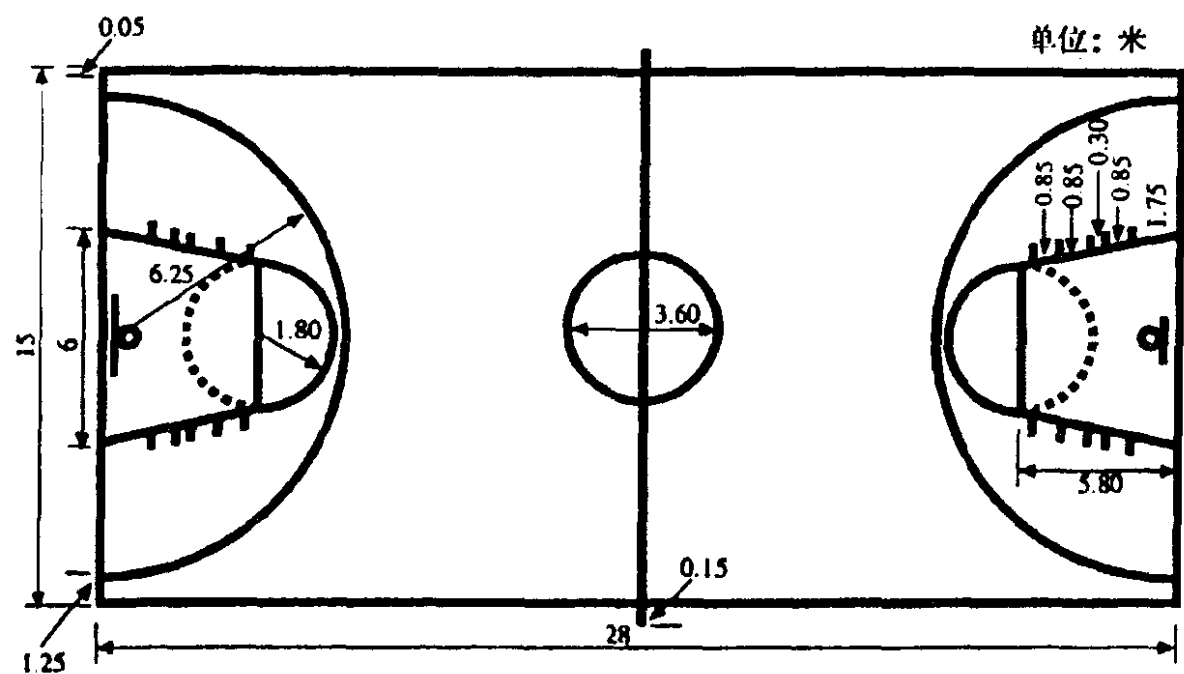


图 1

(2) 球场的界线

篮球场地须有明显的界线，界线距观众、广告牌或任何其他障碍物至少 2 米。观众席离开整个球场至少要 5 米。

球场的长边界线叫边线，短边的界线叫端线。

篮球场地各线条的宽度为 5 厘米，线条的颜色相同，清晰可辨。

(3) 球场各区、线、圈的名称和规格

①中线：从边线的中点画一条平行于端线的线叫中线，中线要向两侧边线外各延长 15 厘米。

②中圈：在球场的中心，以中线的中点为圆心、以 1.80 米为半径画一圆圈。圆周必须从线条的外沿量起。如果中圈内部着色，其颜色必须与限制区内部的颜色一致。

③罚球线：罚球线与端线平行，它的外沿距离端线内沿 5.80 米；罚球线长为 3.60 米，它的中点必须落在连接两条端线中点的假想线上。

④限制区：从罚球线两端画两条线至距离端线中点各 3 米的地方所构成的地面区域叫限制区。如果限制区内部着色，其颜色必须与中圈内部的颜色相同。

⑤罚球区：是限制区加上以罚球线中点为圆心，以 1.80 米为半径，向限制区外所画的半圆区域。在限制区内的半圆要画成虚线。(图 2)

⑥位置区：位置区在罚球区的两旁，供队员在罚球时使用。第一条线距离端线内沿 1.75 米，沿罚球区两侧边线量起。第一位置区宽度 0.85 米，然后是宽度 0.40 米中立区域，第二位置区与中立区域相邻，宽度 0.85 米。与之相连的是第三位置区，宽度也是 0.85 米。分位线长度 0.10 米并与罚球区边线垂直。分位线宽 5 厘米，不包括在位置区与中立区之内，中立区要用与线条相同的颜色涂实。

⑦3 分投篮区：3 分投篮区是指除对方球篮附近被下述条件限制出的区域之外的整个球场地区。这些条件包括：分别距边线 1.25 米，从端线引出两条平行线；半径为 6.25 米（量至圆弧外沿）

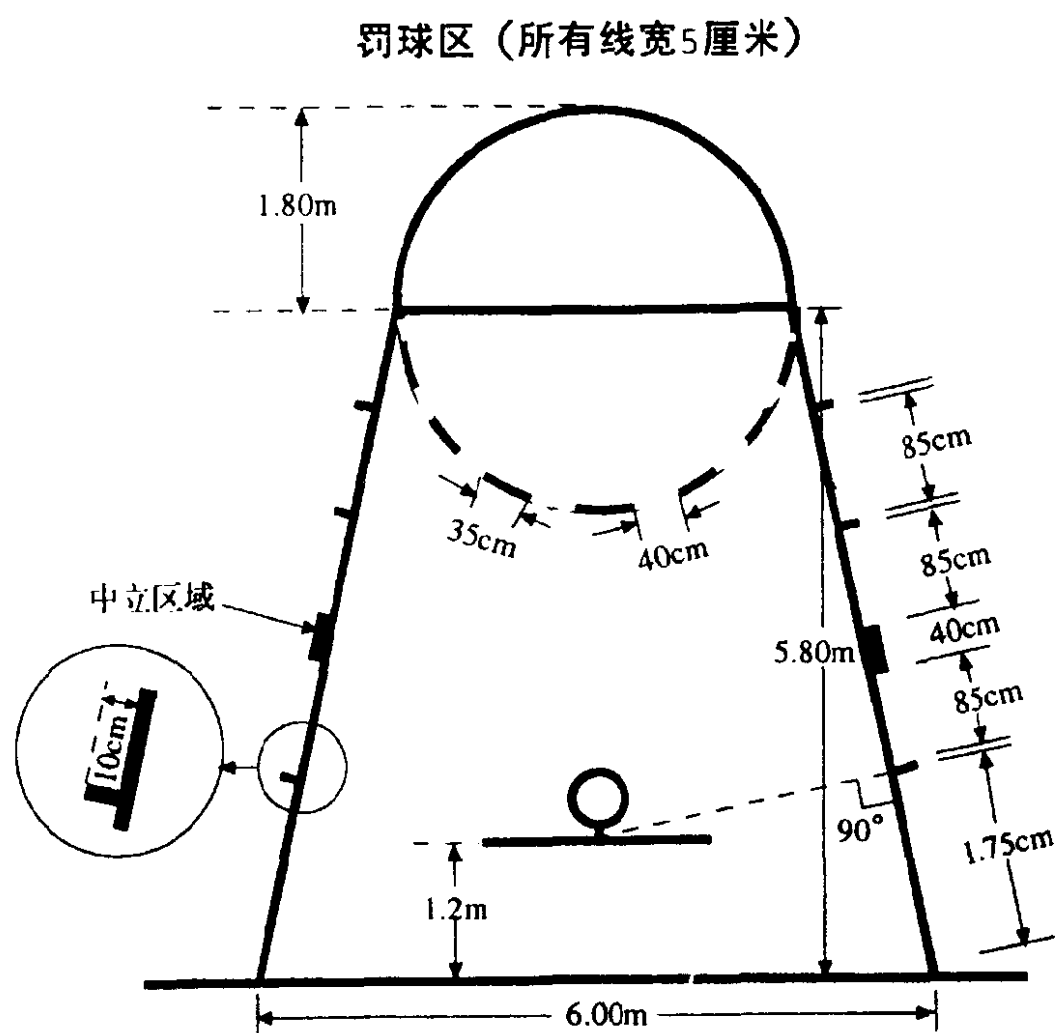


图 2

的圆弧（半圆）与两平行线相交；这个圆弧的圆心要在对方球篮的中心垂直线与地面的交点上；圆心距端线内沿中点的距离为 1.575 米。（图 3）

⑧球队席区域：在记录台和球队席同侧的场外，每个区域分别由一条从端线向外延伸至少 2 米长的线与另一条离中线 5 米垂直于边线并至少长 2 米的线所限定。

2. 器 材

(1) 篮板支柱

篮板支柱一般用金属制作，立于两端线外，有固定和移动两种。

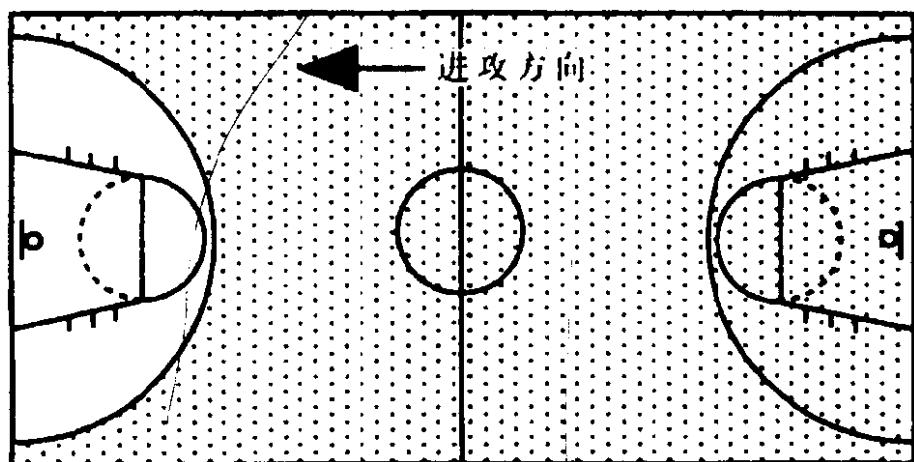


图 3

篮板支柱距端线外沿至少 2 米，颜色鲜明，并与端线后面的背景有明显的区别。篮板支柱和移动篮板支柱基座表面都应适当包扎，以防止运动员受伤。

(2) 篮 板

篮板要用适宜的透明材料制成，它们是整块的，具有与 3 厘米厚的硬木篮板相同的坚硬度。篮板也可用 3 厘米厚、漆成白色的硬木板制成。

篮板的尺寸是：横宽 1.80 米，竖高 1.05 米，前面必须平整，篮板如不是透明的应呈白色，在板面的篮圈上面画一个长方形，宽 59 厘米，高 45 厘米（从线的外沿量起），线宽 5 厘米，底线的上沿必须与篮圈水平面齐平。（图 4）

在篮板四周的边沿画 5 厘米宽的线，线的颜色应与板面有明显的区别，如果篮板是透明的，则画白线，若是木制篮板，应画黑线，篮板四周的线和小长方形的线的颜色是相同的。

篮板应牢固地安置在篮板支架上并立于球场的两端，与地面垂直，与端线平行，它的下沿距离地面 2.90 米，它的中心垂直落在场内距离端线中点内沿 1.20 米的地方。（图 5）

(3) 球 篮

球篮包括篮圈和篮网。

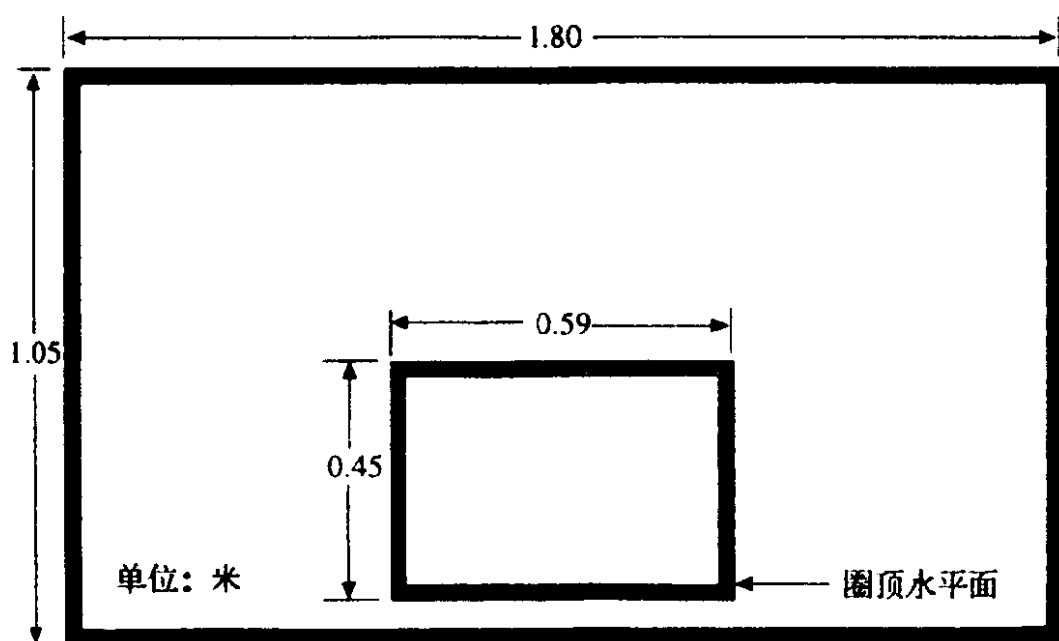


图 4

篮圈用实心铁条制成，内径为 45 厘米，漆成橙色，圈条的直径为 17 毫米至 20 毫米，圈的下沿设有小环或类似的东西，以便悬挂篮网。（图 6）

篮网用白色细绳结成，长 40 厘米至 45 厘米，悬挂在篮圈上。它的结构应使球穿过时稍受阻力再落下为宜。

球篮应牢固地安装在篮板上，成水平状，距地面 3.05 米，与篮板两垂直边的距离相等，篮板面距篮圈内沿的最近点是 15 厘米。

（二）比赛前的准备工作

比赛前的准备工作可分为两部分：一是整个联赛开始前的准备工作，由竞赛裁判长负责；二是各场比赛临赛前的准备工作，由临场工作的主裁判员负责。

一般在比赛前，为保证竞赛工作的顺利进行，竞赛部门应组织裁判员认真学习，力求统一思想，统一尺度，统一要求。正确认识

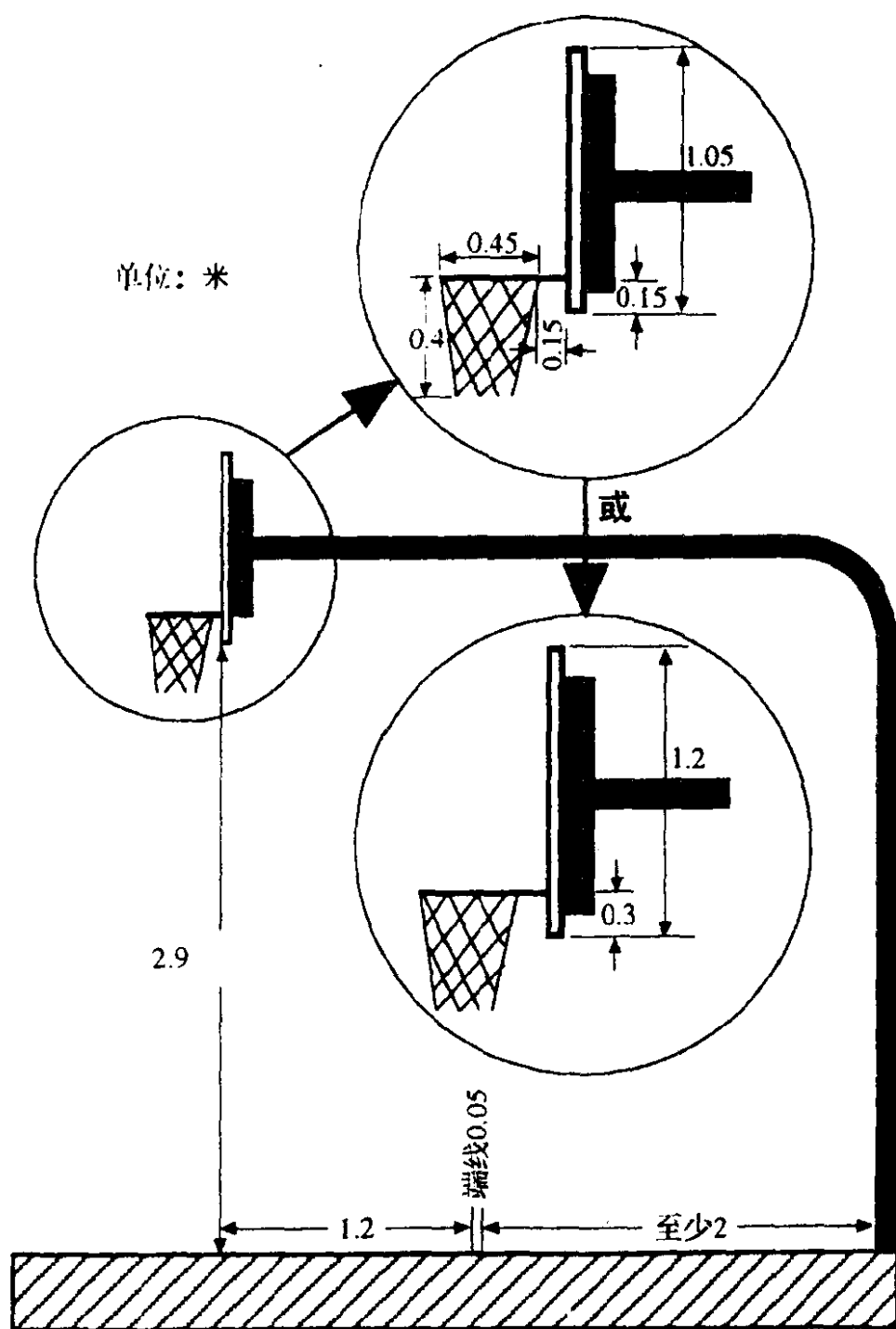


图 5

比赛的目的是任务，努力做到严肃、认真、公正、准确。明确竞赛规程、竞赛日程、比赛队、比赛场地、裁判员的报到日期，以及工作学习计划和裁判员的基本情况等等。认真研究，熟练掌握篮球竞