



小篮球运动 图解



MINI BASKETBALL

中国篮球协会 编

小篮球大梦想



北京体育大学出版社



致小篮球爱好者们：
希望你们热爱运动，健康成长。

中国篮球协会主席

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to the CBA President.

责任编辑：赵海宁

封面设计：精彩视觉



定价：32.00 元

小篮球运动 图解



中国篮球协会 编

北京体育大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小篮球运动图解 / 中国篮球协会编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5644-2752-8

I. ①小… II. ①中… III. ①篮球运动—图解 IV.
① G841-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第245471号

小篮球运动图解

中国篮球协会 编

策划编辑: 李 飞

责任编辑: 赵海宁

审稿编辑: 李 飞

责任校对: 郎 玥

版式设计: 张珍珍

绘 图: 精彩视觉

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区信息路48号

邮 编: 100084

发 行 部: 010-62989320

邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司

开 本: 710×1000mm 1/16 字 数: 58 千字

成品尺寸: 170×228mm

印 张: 4.25

定 价: 32.00 元

版 次: 2018年9月第1版第2次印刷

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录
contents



小伙伴们快来打篮球 / 2

大家一起来热身 / 4

赛前仪式 / 6

中圈跳球比赛开始啦 / 8

同伴获得球开始进攻 / 10

传接球是最基础的配合方式 / 12

传球方法有很多 / 14

没有机会传球就运球行进 / 16

确立中枢脚学会转身和急停 / 18

防守队员靠近时利用假动作过人 / 20

摆脱防守队员瞄准篮筐 / 22

常用的几种投篮方法 / 24

投篮不中快抢篮板球 / 26

投篮成功球进了 / 28

犯规造成投篮不中时要罚球 / 30

进攻的基础配合 / 32

掩护配合 / 34

注意时间限制 / 38

对方进攻时要严密防守 / 40

小篮球比赛中唯一的防守方式是人盯人防守 / 44

犯规的其他种类 / 46

替换与暂停 / 48

比赛结束 / 50

感谢所有的参与者 / 52

小篮球运动与成人篮球运动的区别 / 54

4 对 4 规则介绍 / 58

3 对 3 规则介绍 / 60



小篮球运动 图解



小伙伴们快来打篮球



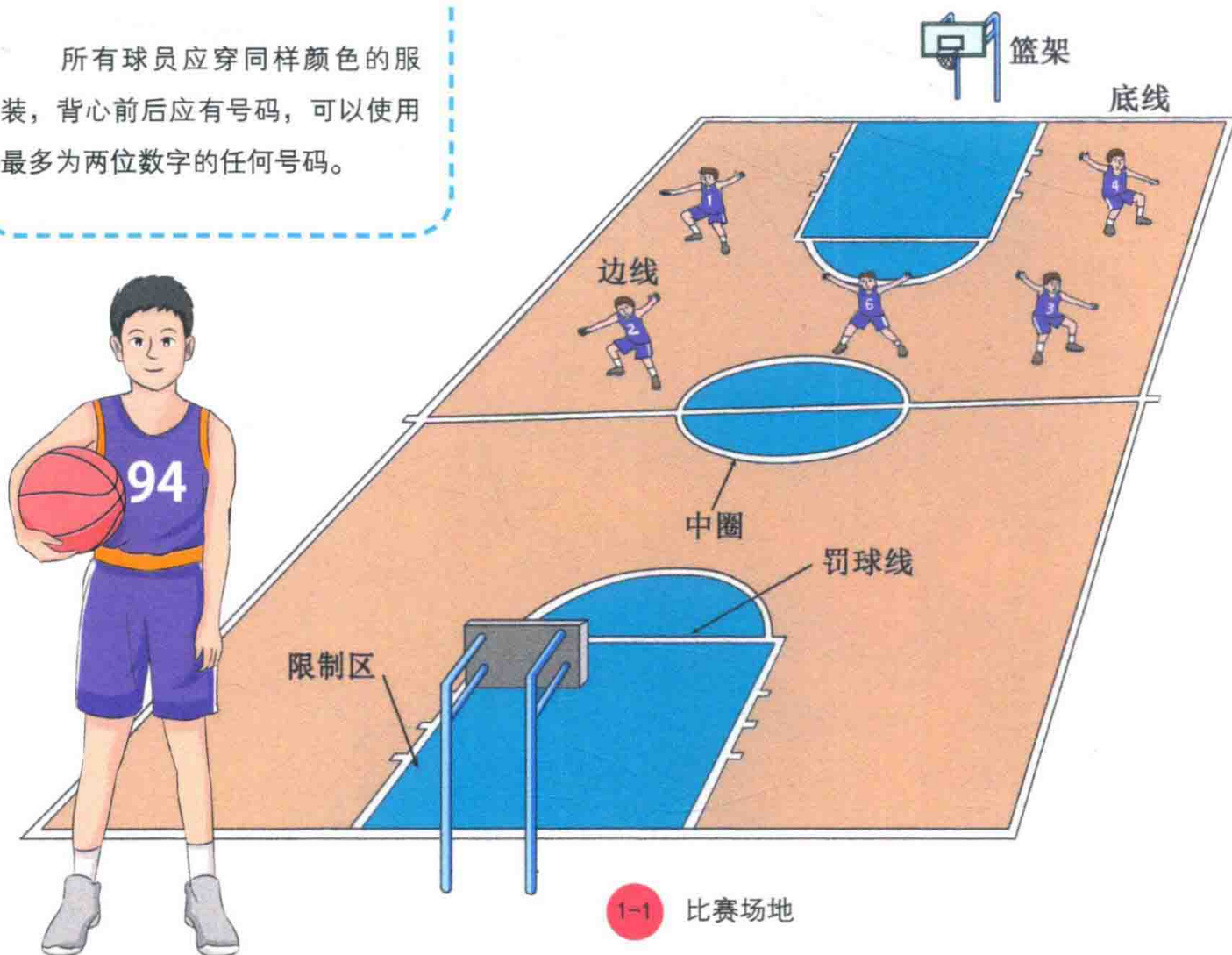
小篮球比赛是专为小学生（12岁以下）设置的，使用较小的球，较低的篮架。该项运动受到了广大少年儿童的喜爱。

球员：12人
教练员：1人

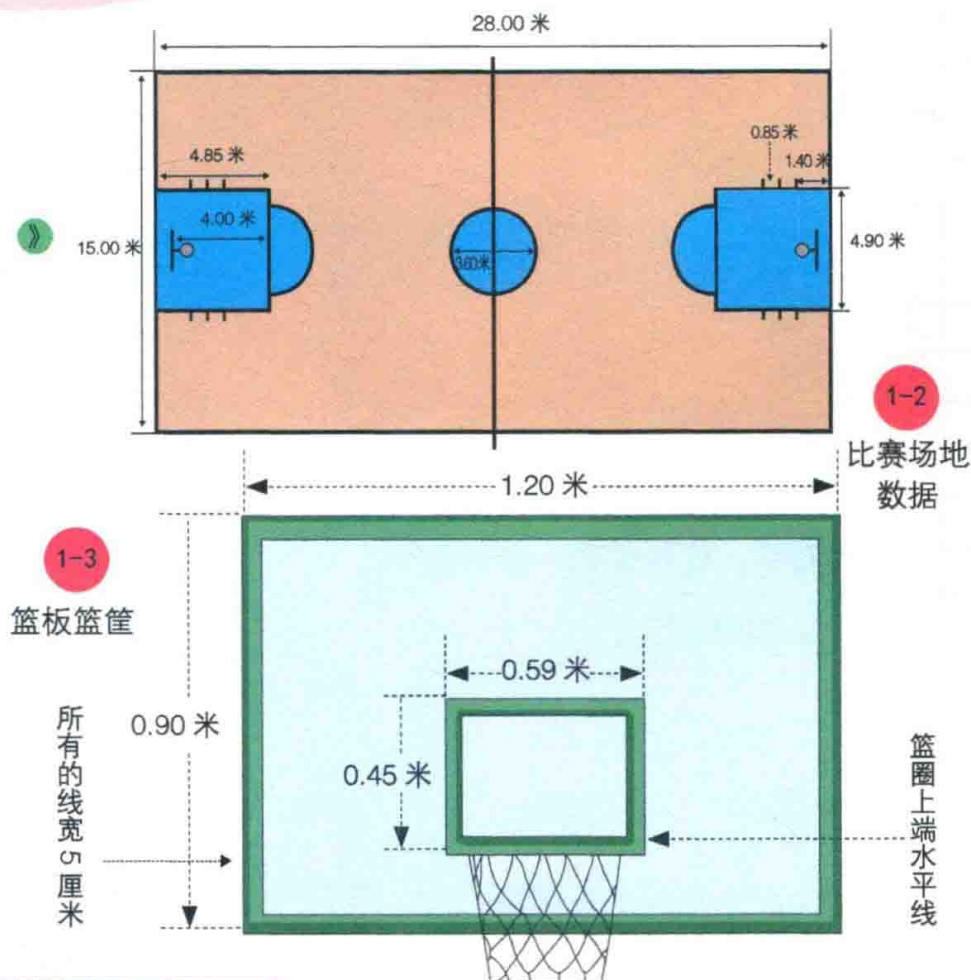
所有球员应穿同样颜色的服装，背心前后应有号码，可以使用最多为两位数字的任何号码。

比赛时间

		11~12岁	10岁以下
上半时	第1节	6分钟	5分钟
	节间休息	1分钟	1分钟
	第2节	6分钟	5分钟
中场休息		5分钟	
下半时	第3节	6分钟	5分钟
	节间休息	1分钟	1分钟
	第4节	6分钟	5分钟



- 限制区为矩形
- 场地长度 28×15 米
- 罚球线距离篮板 4 米
- 限制区宽度 4.9 米
- 场地线宽度 0.05 米



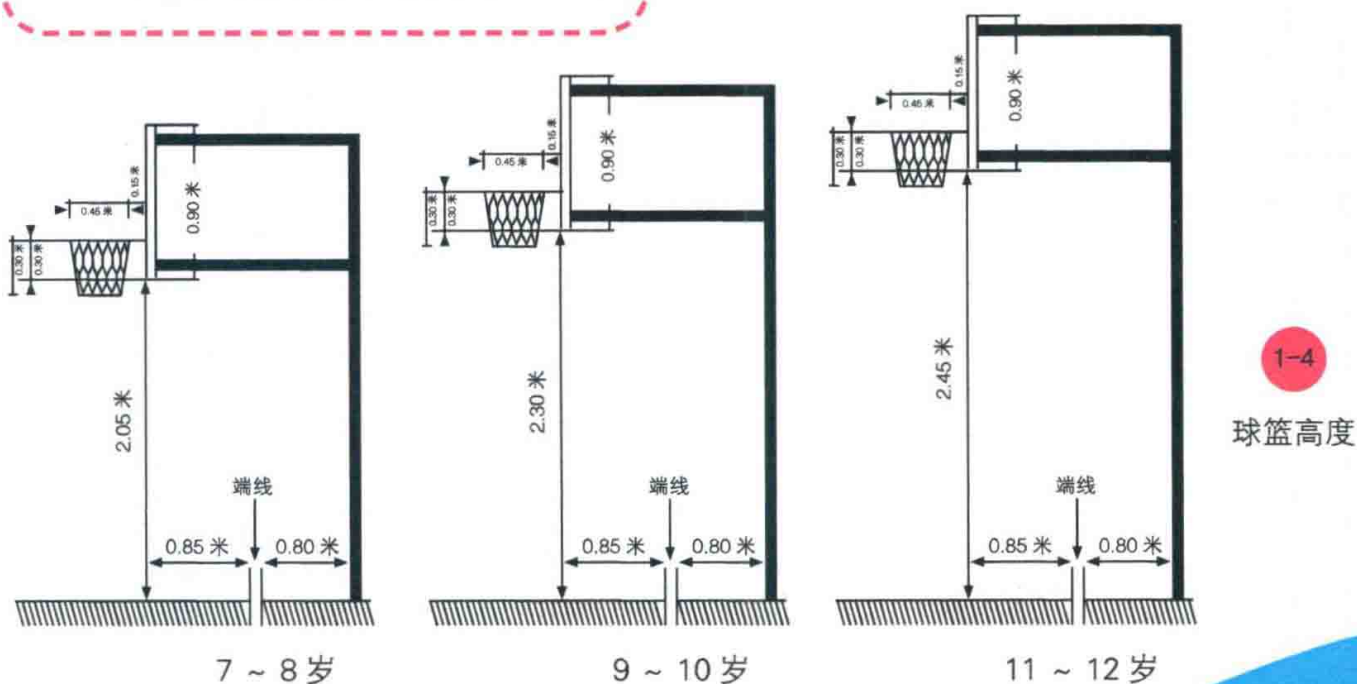
1-3 篮板篮筐

所有的线宽 5 厘米

篮圈上端水平线

正式比赛的球篮高度

- 7 ~ 8 岁, 球篮的高度距离地板 2.35 米;
- 9 ~ 10 岁, 球篮的高度距离地板 2.60 米;
- 11 ~ 12 岁, 球篮的高度距离地板 2.75 米。



大家一起热身



在进行小篮球比赛前，要
做一些热身准备运动，充分活
动关节，拉伸韧带，避免身体
在运动中受伤。



2-1 腕部拉伸



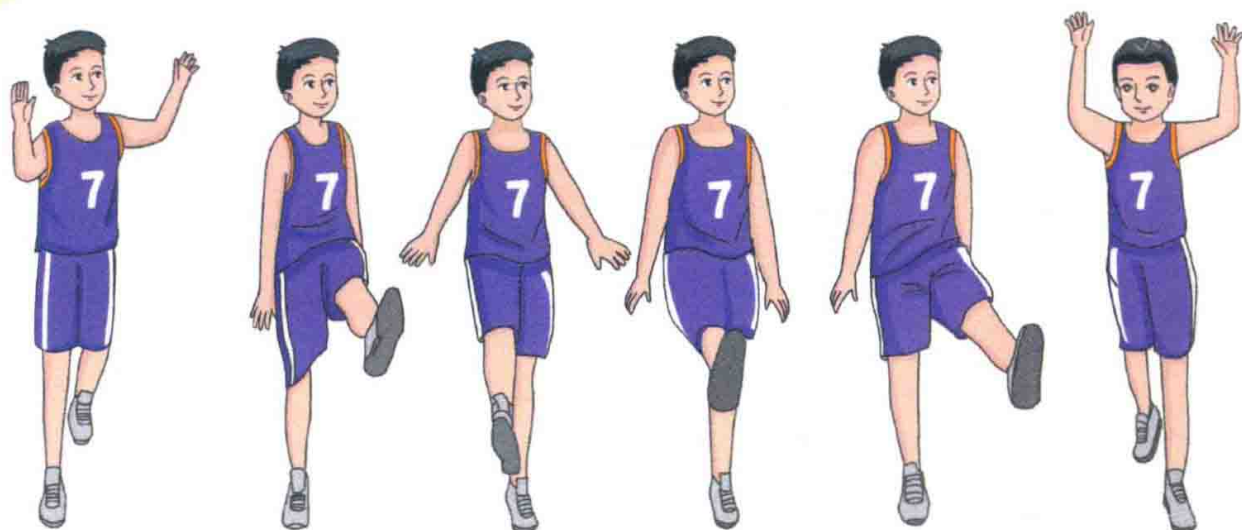
2-2 肩部拉伸



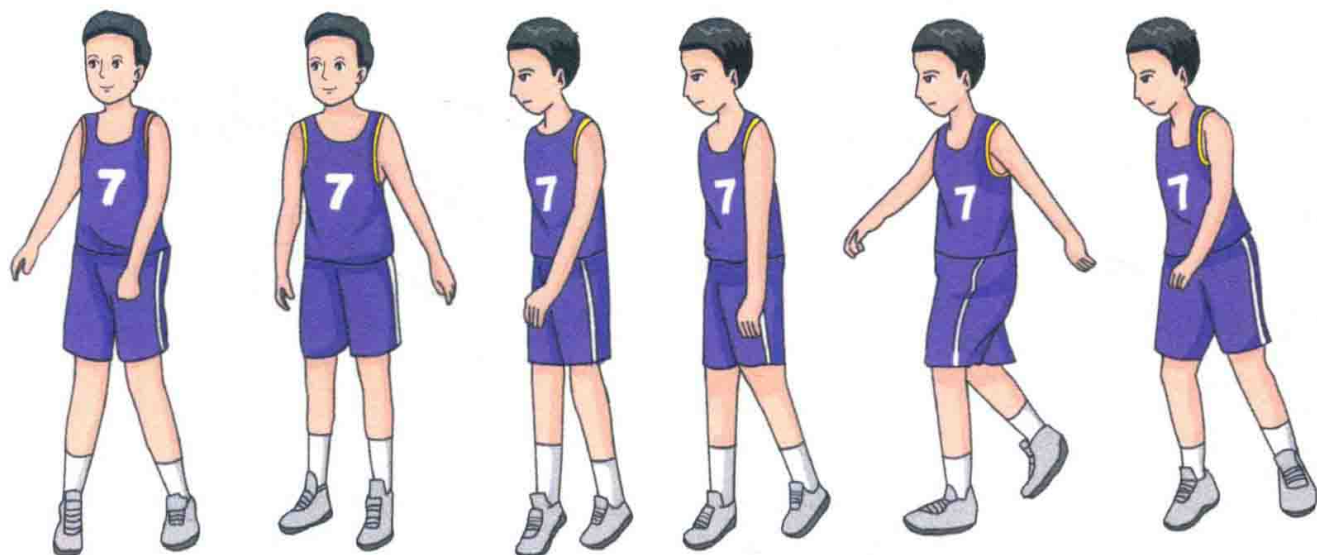
2-3 体前屈



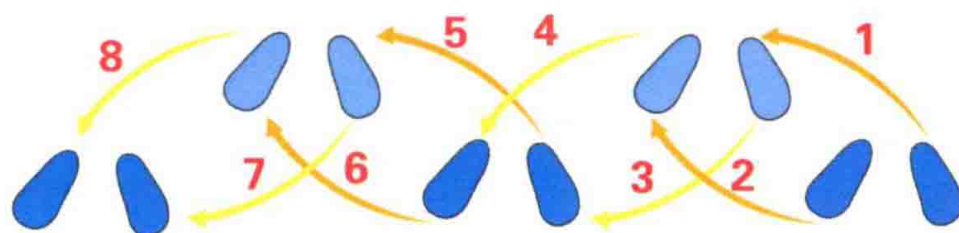
2-4 腿部拉伸



2-5 前踢腿



2-6 转髋练习



2-7 转髋练习脚步动作

赛前仪式



小篮球比赛赛前仪式包括：介绍运动员、教练员、裁判员；运动员相互致意；运动员相互加油；运动员向观众致意等环节。

介绍运动员

球队所有队员在球队席侧边线上列队，裁判员介绍第1名队员时，该队员依次与同伴、教练员击掌后跑到本侧半场罚球线处面对对手列队。



3-1 介绍运动员

运动员相互致意

裁判员示意双方队员致意时，所有队员跑向中线处，与对方队员握手致意（交换队旗、礼物）。



3-2 运动员相互致意



3-3 罚球线相互加油

罚球线相互加油 向观众致意

握手致意后，所有队员回到本侧半场罚球线半圆处围成圆圈手搭手加油示意，然后转身向外鞠躬向观众致意。随后回到球队席区域准备比赛。



3-4 向观众致意

中国跳绳比赛开始啦



第1节比赛在中圈跳球开始。裁判员在任何2名互为对手的队员之间抛球。

第2、3和4节的开始。

第2、3和4节按照交替拥有球权的原则开始比赛。拥有交替拥有球权的球队在记录台对侧中线处掷球入界，球触及场上队员时比赛开始。

4-1
中圈跳球 1



4-2
中圈跳球 2



规则介绍

交替拥有

第1节开始跳球后，未在会上获得控制球的球队，应优先拥有下一次交替拥有球权。

应用交替拥有箭头指向对方球篮，来表明该队拥有下一次交替拥有掷球入界的权利。

掷球入界，球触及场上队员时，交替拥有箭头方向立即反转。



4-3 交替拥有

规则介绍

跳球违例

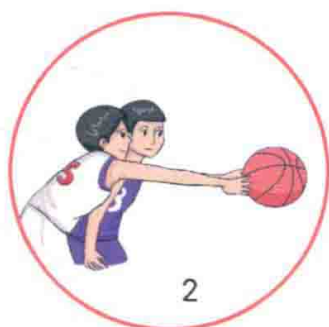
1. 跳球队员不得双手抓住球；
2. 非跳球队员在跳球队员合法拍击球之前不能进入中圈。

规则介绍

五种跳球情况

1. 争球；
2. 双方队员同时使球出界；
3. 球出界，裁判员意见不一致时；
4. 球卡在球篮支架上；
5. 双方犯规，没有控制球队。

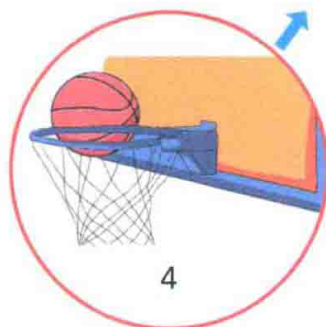
跳球违例



五种跳球情况

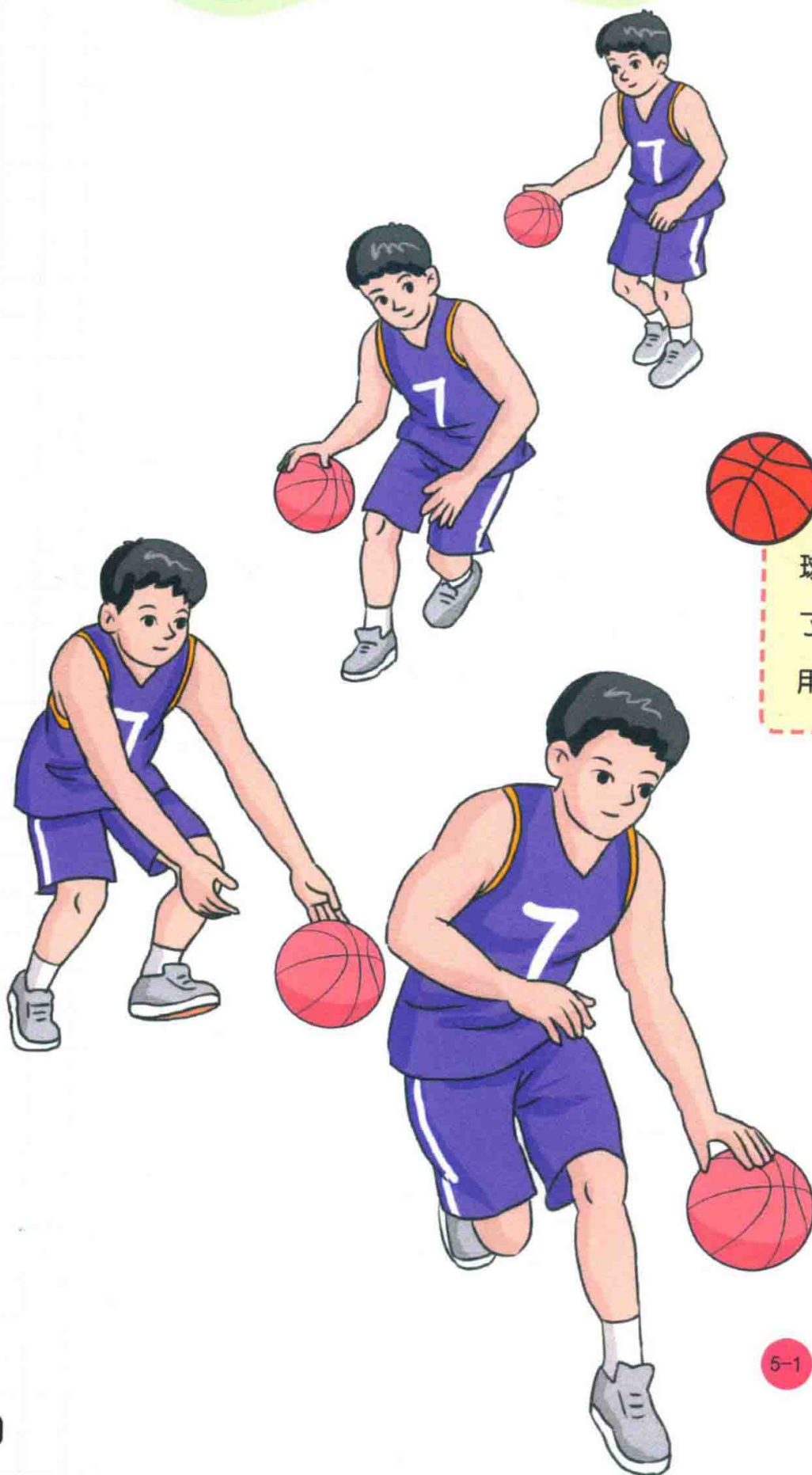


跳球手势



所有跳球情况中，拥有交替球权的队在最靠近跳球情况发生的地点掷球入界。

同伴获得球开始进攻



队员在场上得到球就可以开始进攻，为了控制好球，他可以运用运球或传球技术。

5-1 运球