

## 第5章

# 篮球



1

了解篮球运动的锻炼价值，提高自主锻炼意识。

2

学习篮球运动的基本技术、基本战术和练习方法，在技术、战术配合训练中强化团队协作的意识，培养团结奋进、合力攻坚的精神。

3

学会组织小型的三人制篮球比赛。

4

了解篮球运动的比赛规则、赛事观赏点和观赛礼仪。

学习目标

## 导言

1891年美国体育教师詹姆斯·奈史密斯借鉴其他球类项目设计发明了篮球这项运动。

篮球运动具有独特的魅力，以其独特的娱乐性、观赏性、竞争性、健身性得以广泛开展，并迅速传播，拥有数以亿计的篮球爱好者和观众，已经成为世界三大球之一。篮球运动是一项依靠集体的力量、智慧和技能协同配合，在一定的时间内围绕空间（球和篮）展开攻守快速转换，运用各种技术、战术去争取时间、空间优势进而取胜的运动。

篮球运动可以促进青少年的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的发展，提高中枢神经系统的灵活性，增强心肺系统的机能，促进肌肉和骨骼的生长发育，使身体得到全面发展。篮球运动是具有竞争性和对抗性的集体项目，可以培养人的团队意识、规则意识和良好的社会适应能力，也可以培养人的勇敢顽强、机智果断等优良品质。

## 第1节 篮球运动的基本技术与战术

### 一 基本技术

篮球运动的基本技术就是篮球运动中必须掌握的、最常用的、最基本的动作，如移动、传接球、运球、突破、投篮等。各项基本技术有不同的技术规格和内容，必须首先掌握好规范化的各项技术动作，才能进一步学习和掌握篮球运动的其他技术动作。

#### 1. 移动技术

学习打篮球，就要学会篮球场上专门的脚步移动。如何能够在篮球场上跑得快、停得稳？首先要掌握能够随时起动又不感觉很累的基本站立姿势，然后依次掌握转身、跨步、滑步、交叉步等基本步法，在此基础上可以掌握比赛需要的摆脱、切入、抢位等技术动作。

基本站立姿势可以保证随时准备向各个方向起动，同时还可以用于进攻和防守。转身可以摆脱对手，获得传、运、投的机会，也能在掩护和抢篮板时抢占有利位置。跨步是原地做假动作诱使对手失去防守位置和重心的一种起始步法。滑步是防守队员的主要移动步法，有侧滑步、侧前滑步和侧后滑步之分。由攻转守寻找对手或作为防守队员失去防守位置时，可以用交叉步迅速追随对手，再过渡到滑步继续防住对手。

摆脱、切入、抢位是获得良好的进攻战机的方法，在移动前做迷惑对手的动作，使对手在短时间内不能识破自己的进攻意图进而失去防守能力。摆脱又称假动作，即进攻队员通过脚步移动或上体虚晃离开对手；切入，即进攻队员通过脚步移动超越对手并插入到篮下；抢位，即进攻队员用身体把对手挡在身后。

#### 2. 传接球技术

传接球是实现战术组织配合的纽带，它能把五名队员连成一个整体，充分发挥集体力量。巧妙准确的传球，可以打乱对手的防御部署，创造更多、更好的投篮机会；稳定合理的接球，能弥补传球的不足，从而保证协调连贯地完成传球、突破、投篮等动作。

常用的传球方法有双手胸前传球、双手低手传球、双手头上传球、单肩上传球、单手胸前传球和单身体侧传球。常用的接球方法有双手接胸部高度的球、双手接头部高度的球、双手接反弹球和单手接球等。

#### 3. 运球技术

运球是控制球、支配球、组织战术配合和突破对手的重要技术。在篮球场上，可以在以下情况中使用运球技术：在不能传球给队友时可以自己带球向前进攻；带球移动至更有利的位置以传球给队友或等待队友到位接传球时控制住球；自己向球篮方向运球并完成投篮或上篮。

在快速运球或离对手较远时，可以以肘关节为轴，前臂上下摆动，用手指、手腕来按拍球，运球高度在腰膝之间。如果离对手较近，则以肩关节为轴，上臂发力，手指、手腕和前臂迎送球，使球落点在身体后侧方，远离对手。

运球方法有体前变向换手运球、急起急停运球、后转身运球、背后运球、胯下运球、低运球

和高运球等，可根据对手的不同情况选择应用。

（1）体前变向换手运球：持球队员与对手接近时，为了摆脱和超越对手，可以用体前变向换手运球。

（2）急起急停运球：当持球队员被对手盯得很紧又不能快速超越时，可以用突然减速或急停运球，等对手也减速或犹豫时，再突然加速运球超越对手。

（3）后转身运球：当持球队员向对手某一侧运球被封堵且双方距离很近时，无法用体前变向换手运球，可以用后转身运球。

（4）背后运球：当对手重心转向持球队员有球侧阻截时，持球队员可以向背后运球变向，防止对手抢球。

（5）胯下运球：对手迎面贴着持球队员并试图抢球时，持球队员可以用胯下运球方式保护球。

#### 4. 突破技术

突破是一种攻击性很强的技术，是完成个人进攻的主要手段。突破以运球和脚步动作为基础，由蹬、跨、侧身、探肩、推放球和加速等动作组成。运用时应结合投篮、传球、跨步等假动作，使之更具备攻击性和灵活性。

突破方式有同侧步持球突破、交叉步持球突破和转身突破。

（1）同侧步持球突破又称顺步突破，用于在突破方向的脚不是中枢脚时超越对手。

（2）交叉步持球突破用于跳步急停后快速超越对手。

（3）转身突破用于对手紧逼或背对球篮接球时突破对手，可分为前转身持球突破和后转身持球突破两种。

#### 5. 投篮技术

投篮是篮球运动的主要进攻技术，是唯一的得分手段。比赛中进攻队员运用其他各种技术、战术的目的，都是为了创造更多更好的投篮机会，力求投中得分。投篮得分多少决定了一场比赛的胜负，因此，掌握好投篮技术并不断提高投篮命中率，对于赢得比赛具有十分重要的意义。

投篮按投篮时运动员移动的形式可以分为原地投篮、跳起投篮和行进间投篮等方式，按距离远近可以分为近、中、远距离投篮。

近距离投篮包括篮下投篮和行进间投篮。由于篮下防守严密，投篮时经常会与对手发生身体接触，因此篮下投篮应出手快、出手点高，或运用脚步移动、运球等调整位置避开对手。行进间投篮就是向前跨第一步接球，跨第二步跳起投篮。

准确的中、远距离投篮不但有利于个人技术的发挥，也能为篮下内线队员的进攻和灵活运用战术创造良好的条件。原地单肩上投篮、跳起单肩上投篮、原地双手胸前投篮、跳起投篮、跑投等都是中、远距离投篮时运用比较多的投篮方法。

#### 6. 其他主要技术

##### 1) 抢篮板球技术

抢篮板球技术是由抢占位置、起跳、空中抢球动作和得球后的动作等动作环节组成。合理运用并发挥抢篮板球技术，能够有效地提高抢篮板球成功率。在抢篮板球前，要根据投篮的方向、距离、弧度判断球未投中反弹的落点并观察对手的动向，然后快速移动抢占有利位置，把对手挡在身后。此时应注意观察判断球反弹的方向和落点，及时起跳，力争在最高点将球抢获。起

跳在空中抢球时,根据进攻或防守的位置和球反弹的方向,采用双手、单手和点拨球等方法进行。抢球得球后落地要稳,保持身体平衡,注意保护球。进攻队员抢到篮板球后应及时投篮或在空中直接补篮;如无投篮机会应迅速传出或运出,重新组织进攻。防守队员抢到篮板球,最好在空中便将球传出。

## 2) 抢球技术

在篮球防守技术中,抢球技术运用较多。抢球就是指当篮球在对手的控制下时,防守队员从进攻队员手中夺取篮球。抢球技术可以分为地面抢球和空中抢球两种。地面抢球又可以分为迎面抢球、侧面抢球和侧面铲球三种。在实际比赛中,迎面抢球运用最多。抢球的关键是依靠良好的预判和对对手传球路径的洞悉,对手的一个手势一个眼神都可能是防守队员抢断的判断依据。

## 3) 扣篮技术

扣篮是篮球比赛中最刺激、最能使观众情绪高昂的得分手段。扣篮时,进攻队员起跳的高度要足够高,要把握好起跳的时机,一般在反击时使用扣篮技术。在扣篮的一刹那,要抓紧篮球以防止被人封盖,迅速找准扣篮点完成扣篮。

# 二 基本战术

## ►► (一) 进攻战术的基础配合及练习方法

### 1. 传切配合

传切配合是两三名队员利用传球和切入组成的简单配合。

#### 1) 方法

合理选择进攻位置,队员要拉开距离,按战术路线跑动;持球队员运用投篮和突破等假动作吸引对手,以便及时把球传给切入的同伴;切入的队员要先靠近对手,然后突然快速摆脱对手向篮下切入,随时注意接球进攻。如图5-1-1所示。

#### 2) 要点

选择的切入路线要有空当;动作隐蔽,突然性强。

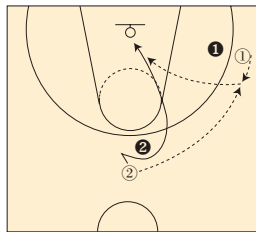


图5-1-1

### 2. 突分配合

突分配合是持球队员运用突破打乱对手防守部署或吸引防守,并及时将球传给同伴,使同伴获得进攻机会的配合方法。

#### 1) 方法

突破队员既要做好传球的准备又要有投篮的准备,突破后如遇对手的协防,应及时将球传给处于空当处有利于进攻的同伴,如图5-1-2所示。

#### 2) 要点

在突破过程中,要始终观察场上攻守队员的位置变化,及时分球或投篮;场上其他队员应及时调整位置,在有利于进攻的位置上接球。

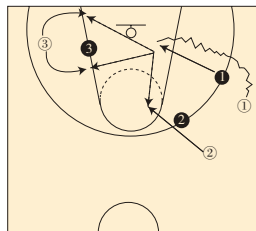


图5-1-2

### 3. 掩护配合

掩护配合是进攻方的队员选择正确的位置,利用合理的技术,以身体挡住同伴的防守队员的

移动路线，给同伴创造摆脱防守、获得进攻机会的一种配合方法。

### 1) 方法

掩护配合俗称“挡拆”，即一挡一拆。挡时要站在同伴的防守队员的移动路线上，配合的两人要以假动作迷惑对手完成挡拆；对手交换队员防守时，掩护队员要及时拆开，创造第二个进攻机会。如图5-1-3所示。

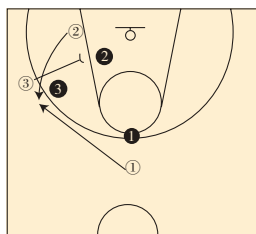


图5-1-3

### 2) 要点

在掩护过程中，要选择好掩护路线，尽量以身材高大的同伴做掩护，以获得更大的掩护面积。

## 4. 进攻战术的练习方法

### 1) 徒手做跑动路线练习

将学生分成两组，依次到教师身旁做侧掩护跑动路线练习。掩护者掩护时首先要有摆脱防守的假动作，还要与防守同伴的对手保持适当距离。通过徒手做跑动路线练习，可以熟悉传切、突分、掩护路线，掌握动作方法。

### 2) 结合传接球的传切、突分、掩护配合练习

将学生分成甲、乙两组，甲组每人持一球，完成两人配合；或者将学生分成甲、乙、丙三组，乙组每人持球，完成三人配合。练习过程中要注意掩护动作，传球要及时。这项练习有助于掌握传切、突分、掩护的方法，提高配合质量。

### 3) 在有防守情况下的练习

在半场二对二练习中，两人一组，完成进攻后做防守，协助下一组练习。这项练习有助于掌握正确的掩护动作方法，提高掩护配合的质量。

## ►► (二) 防守战术的基础配合及练习方法

### 1. 挤过配合

挤过配合是针对对手掩护配合而运用的防守战术。

#### 1) 方法

在对手即将形成掩护的一刹那，被掩护的防守队员主动上步，靠近自己的防守对象，并随其移动，从两名进攻队员之间侧身挤过去，继续防守自己的对手。

#### 2) 要点

防守掩护队员的防守队员要及时提醒同伴注意对手掩护，自己随移动应稍向后撤以便补防；被掩护的防守队员要及时、主动地上步贴近自己的对手。

### 2. 穿过配合

穿过配合也是针对对手掩护配合而运用的防守战术。

#### 1) 方法

在对手即将形成掩护的一刹那，防守掩护队员的防守队员主动后撤一步，让同伴（即被掩护的防守队员）及时从自己和掩护队员之间穿过去，以便其继续防守自己的对手。

#### 2) 要点

防守掩护队员的防守队员主动后撤一步，被掩护的防守队员要快速穿过自己被堵住的路线。



### 3. 防守战术的练习方法

#### 1) 半场徒手练习

学生两人一组并排站立，相互经过对方身前做挤过步或穿过步练习。做挤过步练习时，跨步要快速有力，要紧贴对手；做穿过步练习时，同伴要主动后撤一步。或将学生分为攻守两组，做挤过、穿过、交换防守的配合。上述两个练习要求当进攻者掩护时，防守者一定要给同伴提醒信号，脚步动作要快速。半场徒手练习可以改进挤过、穿过防守时的脚步动作。

#### 2) 半场结合球的练习

进攻者传球后进行侧掩护，防守者做穿过、挤过和交换防守的配合。此练习要求脚步动作要快，防守配合时要判断好球的位置。在做交换防守练习时，被掩护的防守者要根据球的位置快速转身，抢在被掩护进攻者的前面并干扰接球。半场结合球的练习可以提高根据球的位置进行穿过、挤过和交换防守的配合能力。

#### 3) 半场二对二或三对三练习

在半场二对二或三对三练习中，进攻者可以采用传切、突分、掩护等配合，防守者根据教师的要求进行防守战术基础配合练习。进攻者先可以慢速地进攻，当防守者基本掌握防守战术基础配合方法后可加快进攻的速度。防守者发出的信号要及时，配合要坚决，可充分利用身体进行防守，但不要犯规。半场二对二或三对三练习可以提高在对抗条件下防守配合的能力。

## 第2节 篮球运动的练习方法

### 一 移动技术练习

移动是篮球运动攻防技术的基础，可与起动、急停、转身、变向、滑步等分别组合。练习时可与攻防技术结合，逐步掌握。

#### 1. 移动进攻技术动作要领

移动是以踝、膝、髋关节为轴，加上上肢配合，特别是脚、腿、腰的协调用力以控制和转移身体重心，保持身体平衡。移动的所有动作都是通过前脚掌蹬地或脚跟着地的制动实现的，因此，必须充分发挥腿部蹬地伸展的力和腰部的协调用力，使身体快速地起动、起跳、旋转，以实现在篮球场上更合理、有效的移动。

#### 2. 移动防守技术动作要领

##### 1) 防守无球队员动作要领

(1) 选位：要站在对手与球之间偏向有球一侧，做到“以球为主，人、球、区（限制区）兼顾”，“内紧、外松，近球紧、远球松，松紧结合”。

(2) 原则：不让对手在限制区及其附近范围内接球。

(3) 施压：要积极破坏对手接球后的身体平衡，使其不便于衔接下一个动作。

##### 2) 防守有球队员动作要领

(1) 选位：当对手接到球后，必须迅速调整位置和距离，占据对手与球篮之间的有利位置，

并与对手保持适当距离。一般来说，对手离球篮远自己则远，离球篮近自己则近，还要根据对手善投、善突等特点和战术需要而有所调整。

(2) 视野：眼睛主要盯住进攻队员腰部（其身体重心所在），用眼睛余光观察其是否投篮。

(3) 手脚位置：假如以左脚在前为例，左臂屈肘上举，手指朝上，手臂不要完全伸直，右脚在后，右手置于体侧，手指朝下，防止对手传球和突破。

### 3. 移动的练习方法

#### 1) 徒手移动练习

利用篮球场上的线、圈和固定目标进行各种徒手移动练习，如图5-2-1所示。

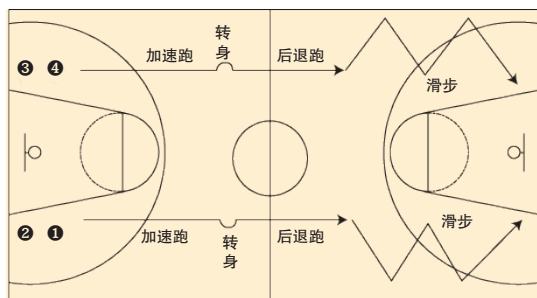


图5-2-1

#### 2) 带球移动练习

结合运球、传球、抛球等方式进行起动、急停、转身、变向等练习。

#### 3) 结合实战练习

两人一组，一攻一防，结合各种摆脱和跟随的脚步移动练习，提高练习质量。

## 二 传接球技术练习

传接球是篮球比赛中进攻队员有目的地转移球的方法，是进攻队员互相配合和组成进攻战术的纽带。

### 1. 持球动作要领

双手持球时，两手自然分开，握球的后侧方，两拇指呈“八”字形，掌心空出，手腕放松，屈两肘，肘自然下垂。单手持球时，手指自然分开，掌心空出，托球的后下部，手腕后屈，前臂向上，用手指和指根控制球。

### 2. 传球动作要领

#### 1) 双手传球动作要领

后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，拇指用力下压，食指和中指用力拨球将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余手指向前。

#### 2) 单手传球动作要领

单手传球时，利用蹬地、扭腰、转肩动作，向前甩臂、扣腕，将球传出。

#### 3) 反弹传球动作要领

反弹传球时，腕、指急促抖动力，出球快，击地点适当。反弹传球的击地点一般应在距离接球人1/3处，这种击地方式传球速度更快。反弹传球时腕、指用力更大。

### 3. 接球动作要领

接球是持球进攻的基础。只有接好球，才能进行传球、投篮、运球和突破等进攻动作。

#### 1) 双手接球动作要领

目视来球，双臂迎球伸出，双手五指自然张开，拇指相对呈“一”字形，其他手指向前上方，两手呈半圆形。当手指触球时，两臂顺势屈肘后引，缓冲来球力量，两手持球于胸腹前。要求动作连贯。

#### 2) 单手接球动作要领

手自然伸出迎球，五指自然分开，手心对球，做顺势缓冲引球动作。

### 4. 传接球的练习方法

#### 1) 原地模仿练习

学生排成两列横队，左右前后间隔2米，随教师的口令进行原地双手胸前传球练习。

#### 2) 原地对墙传球练习

学生每人一个球，面对墙，距离1.5～2.5米进行原地双手胸前传球练习。

#### 3) 原地三角、四角传球练习

学生3～4人一组，站成近似等边三角形或正方形，相距约4米，按顺时针或逆时针方向依次传球。

#### 4) 迎面跑动传接球练习

学生6人或8人一组，分成两个纵队面对面站立，两队距离4～6米，相互传球后跑至对方队尾，如图5-2-2所示。

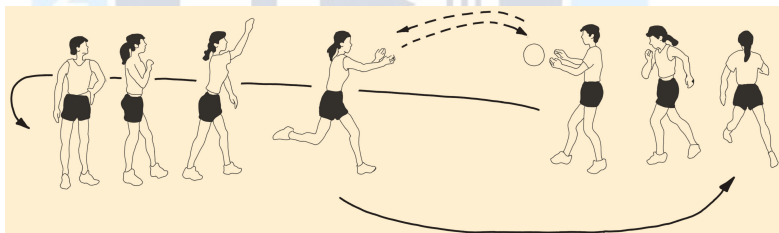


图5-2-2

## 三 运球技术练习

运球技术主要是身体动作的配合。要想熟练掌握运球技术，必须注意身体姿势、手形、手按拍球的动作和球的运行轨迹之间的协调，这样才能控制好球的反弹角度、高度和速度，做到得心应手。

### 1. 运球动作要领

两脚前后或左右自然分开，降低重心，目视前方。运球时用手按拍球的后上部，球的落点在身体的侧前方，球的反弹高度一般在腰部。

### 2. 运球练习方法

#### 1) 原地运球练习

练习原地垂直的高低运球、体前单双手左右方向的推拨运球和体侧前后方向的推拉运球，体会运球的动作要点。



### 2) 两条端线之间运球跑练习

在篮球场两条端线之间运球跑，遇每条横线做运球急起、急停练习。在此基础上，做遇到横线后退1~2米再启动运球跑练习。

### 3) 两条端线之间折线运球练习

在篮球场两条端线之间折线运球，并在此基础上做体前、背后、后转身和胯下变向运球跑，如图5-2-3所示。

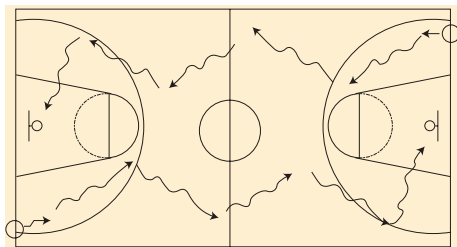


图5-2-3

## 四 持球突破技术练习

持球突破时要做到两腿弯曲，重心下降，保持“三威胁”姿势（即传球、运球突破和投篮的起手姿势）。

### 1. 持球突破动作要领

突破动作的关键是动作的突然性。迅速启动是摆脱对手的有效手段，可以用假动作的虚晃配合迷惑对手，进而实现真正的突破。无论采用哪种突破动作，关键有二：一是要突然，二是要加速摆脱防守。

#### 1) 同侧步持球突破动作要领

如果以左脚为轴，突破时，右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，突破防守队员。

#### 2) 交叉步持球突破动作要领

如果以右脚为轴，突破时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，上体稍右转，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，同时放球，然后中枢脚向前迅速跨出超越防守队员。

### 2. 持球突破练习方法

#### 1) 无防守情况下持球突破的练习

(1) 学生分布在半场内，以球篮为目标，随教师做交叉步持球突破的脚步动作。

(2) 持球瞄篮，非中枢脚突然快速向左侧或向右侧斜前方做跨步突破动作，然后收腿还原，再持球瞄篮重复做以上动作。

#### 2) 有防守情况下持球突破的练习

两人一组，一攻一防。两人可以按照同侧步、交叉步、前后转身等顺序，完成规定的次数后，交换攻防角色再练习，如图5-2-4所示。

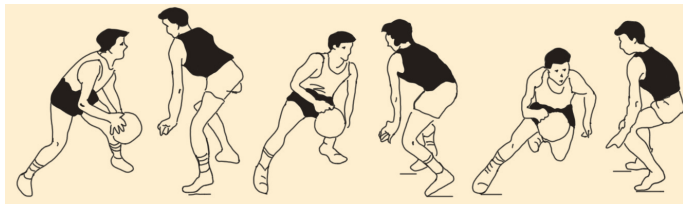


图5-2-4

## 五 投篮技术练习

投篮技术是篮球比赛唯一的得分手段，常用的投篮动作有原地单手肩上投篮、跳起投篮和行进间单手低手上篮。

### 1. 投篮技术动作要领

#### 1) 原地单手肩上投篮动作要领

以右手为例，右手持球于肩上，左手扶球的左侧，右臂屈肘，前臂与地面接近垂直。两脚前后开立，两膝微曲。投篮时下肢蹬地发力，右臂向前上方伸直，手腕前屈，用食指和中指用力拨球，全身协调用力将球投出。

#### 2) 跳起投篮动作要领

准备动作与原地单手肩上投篮相同，不同之处是两膝屈曲程度更大，以便发力起跳，当身体接近最高点时将球投出。

#### 3) 行进间单手低手上篮动作要领

行进间单手低手上篮俗称“三步上篮”。以右手为例，运球或接球时右脚跨出一大步，同时双手持球于体前，左脚再跨出一小步用力起跳，右腿屈膝上提，双手向前上方举球，当身体接近最高点时，右手伸臂屈腕，用手指拨球投篮。

### 2. 投篮练习方法

#### 1) 原地投篮练习

练习者先由原地模仿投篮开始，过渡到定点投篮练习，待正确动作固定后，再进行不同角度、不同距离的投篮练习。

#### 2) 行进间投篮练习

练习者按照先跨右脚接球，上左脚起跳，然后腾空投篮的动作顺序做徒手模仿练习；持球直接做“一大、二小、三起跳”的持球上篮模仿练习；慢跑中自抛球近距离上篮练习；由接球，自运一次球上篮（图5-2-5）到连续运球上篮练习。

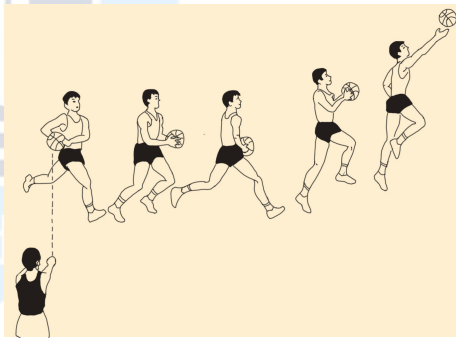


图5-2-5

## 第3节 三人制篮球

三人制篮球在我国俗称“斗牛”，20世纪60年代起源于美国，流行于美国街头、社区和学校，具有浓郁的大众化色彩，只要有简陋的场地和篮圈，就可以随时组成三人一队进行比赛。有些国家的三人制篮球比赛往往在音乐的伴奏下进行，把打球、娱乐、健身和游戏融为一体。三人制篮球不像五人制那么正规，它处处透着一股轻松随意，更具有观赏性与娱乐性。2017年6月，国际奥委会宣布，自东京奥运会起，将三人制篮球比赛正式列为奥运会比赛项目。

## 1. 比赛场地

标准的三人制篮球比赛场地面积应为15米×11米。场地须具有标准篮球场尺寸的区域，包括一条罚球线（5.80米）、一条两分球线（6.75米），以及球篮正下方的一个“无撞人半圆区”。可以使用传统篮球场的半个比赛场地。

## 2. 比赛规则简介

三人制篮球比赛的主要规则简介如下。

（1）比赛双方每队报名为4人，上场队员为3人，另有1人为替补队员。

（2）比赛时间：常规的比赛时间为10分钟。在规定的比赛时间结束之前，率先得到21分或以上的球队获胜。在没有比赛计时钟的情况下，由组委会决定比赛的时长和（或）采用得分制胜的比赛方式。国际篮联建议采取与比赛时长基本一致的得分限制（10分钟/10分、15分钟/15分、20分钟/21分）。每支球队拥有1次暂停机会。

（3）比赛开始，双方球队以掷硬币的方式决定第1次球权归属。

（4）比赛开始和投篮命中后，均在发球区（圆弧线外）掷球入场，算作发球。

（5）以圆弧线为界，在圆弧线以内区域投中得1分，在圆弧线以外区域投中得2分，罚球命中得1分，比赛中不得扣篮。

（6）每次投篮命中后，由对方发球。所有犯规、违例和界外球均在发球区发球，发球队员必须将球传给队友，不能直接投篮或运球，否则处以违例。

（7）守方队员断球或抢到篮板球后，必须迅速将球运（传）出圆弧线外方可组织反攻，否则判违例。

（8）如果比赛场地装备有进攻计时钟，则进攻队必须在12秒之内尝试投篮。如果比赛场地没有装备进攻计时钟，并且某队未积极尝试进攻球篮，裁判员应以最后5秒倒计时报数的方式警告该队。

（9）出现跳球情况时，由此前场上的防守队获得球权。

（10）球队累计犯规达到6次后处于全队犯规处罚状态。球队全队第7、第8和第9次犯规，判给对方2次罚球。全队累计第10次及随后的犯规，以及所有违反体育运动精神的犯规，都要判给对方2次罚球及随后的球权。所有的技术犯规总是判给对方1次罚球及随后的球权。

# 第4节 篮球运动的欣赏

## 一 比赛规则简介

### 1. 比赛方法

每队5人，其中1人为队长，候补队员最多7人。比赛分前半场和后半场，每半场各20分钟，中场休息10分钟。近年来的比赛将前后半场共分为4节，每一节10分钟。若未能在正规比赛时间中决出胜负，就会进行加时赛，每节加时赛有5分钟。如第一次加时赛仍未能决出胜负，则会再进行第二次加时赛，直至决出胜负为止。

## 2. 计分

球投进球篮经裁判员认可后,便可得分。三分线内侧投进可得2分,三分线外侧投进可得3分,罚球投进得1分。

## 3. 进行方式

在比赛中,每队要在24秒内进攻,如果未能在24秒内把球投进或碰到对方球篮,就算违例,对方可得到球权。

## 4. 队员替换

每次替换队员要在20秒内完成,替换次数不限。替换队员应选在有人犯规、争球、叫暂停等情况下完成。裁判员可暂时中止球赛的计时。

## 5. 罚球

罚球是在谁都不能阻挡、防守的情况下投篮,是作为对犯规球队的处罚而给予另一支球队的机会。罚球队员要站在罚球线后,从裁判员手中接过球后5秒内要投篮。在投篮后,两队所有队员在球触到球篮前均不能踩越罚球线。

## 6. 违例

普通违例有带球走步、两次运球、脚踢球、以拳击球、跳球违例、球回后场、干扰球、球出界、队员出界等。除此以外还有关于时间的违例,如24秒违例、8秒违例、5秒违例、3秒违例等。

## 7. 犯规

犯规可以分为防守犯规和进攻犯规。防守犯规主要包括一般的侵人犯规,如对进攻队员的推、拉、顶、绊等动作;进攻犯规主要是指进攻方的有球队员带球撞人、无球队员对防守队员冲撞和推挤等动作。一名队员犯规5次(美国职业篮球联赛规定为6次)必须离开篮球场,不得再进行本场比赛。

## 8. 暂停

对于2×20分钟的比赛,每队每半场的比赛时间内,可以准许请求2次要登记的暂停(球队持续1分钟的暂停要登记),每一决胜期内准许1次;对于4×10分钟的比赛,每队每半场(2节)的比赛时间内,可以准许请求3次要登记的暂停,每一决胜期内准许1次。

## 二 赛事观赏点

篮球运动发展百余年来,著名赛事很多,其中最引人注目的莫过于美国职业篮球联赛。参赛队伍最多的是国际篮联篮球世界杯(原名为世界男子篮球锦标赛),此项赛事将会决出世界上属于国际篮联的200多个会员的冠军队。另有代表最高荣誉的奥运会篮球赛,还有传统的欧洲、亚洲、非洲、南美洲、中美洲、泛美运动会等地区性篮球赛,以及世界女子篮球锦标赛、世界大学生三对三篮球联赛、世界中学生运动会篮球赛、世界军人运动会篮球赛等。中国有中国男子篮球职业联赛、中国女子篮球联赛和中国大学生篮球联赛。

欣赏篮球比赛之前,应该尽量掌握一些篮球比赛的规则和裁判知识,如了解在篮球比赛中什么是犯规、什么是违例、具体时间规则以及裁判员的常用手势代表的含义等。在了解比赛规



### 探索实践、坚持不懈 ——奋斗在战火中的战斗篮球队

在国家体育总局运动员大楼，一尊贺龙的半身塑像安放在大厅里。作为中国第一任体委主任，贺龙元帅曾在枪林弹雨的战争年代组织起了一支高水平篮球队——战斗篮球队。这支战斗篮球队是由军区里的军政干部组成的一支业余性的球队，球队队员除了随军作战，还需要积极训练，参加比赛。

在那战争频繁、生活艰难的日子里，战斗篮球队的队员们在行军时除了要身背炒熟的干粮和枪支外，还要把篮球背在身后，铁质的篮圈驮在马背上，没有马时就自己背着走。他们遇到战斗时，放下篮球就作战，战斗停了，放下枪支就训练，这支队伍一直保持着强劲的实力。

党的军政干部带头参加体育锻炼，推动军民体育活动开展，不仅配合了军事斗争，丰富和活跃了革命根据地延安的文化生活，而且为中国体育事业的开创与发展提供了宝贵的实践探索经验，从而铸就了延安时期的红色体育精神。

则和裁判知识的基础上，进一步了解比赛背景、比赛处于预赛还是决赛、比赛结果对双方球队的意义等。观赏诸如奥运会、篮球世界杯冠军争夺战时，应该了解两支球队各自的风格、主力阵容、突出人物。优秀的篮球运动员是一支球队的灵魂，比赛的攻防战术常常是围绕他们进行的，他们发挥的好坏，往往决定了比赛的胜负。

篮球战术的运用能反映出一支球队的战术能力和训练水平。如果说技术能力表现了球员的个人才华，那么，战术能力则体现了一支球队的整体作战水平，它是一支球队能否获得比赛胜利的关键因素。另外，教练员的指挥艺术、裁判员的判罚等也都是篮球比赛的观赏点。

### 三 观赛礼仪

篮球比赛既给予了球员个人发挥的空间，又强调集体协同配合，深受广大观众的喜爱。观赛时，观众能看到球员个人及其所在球队的技术素养、战术风格、团队精神和风度气质等。

观众在赛场文明中扮演着不可或缺的重要角色。观看比赛时，进出场地要有序，衣着要整洁、大方，为球员呐喊助威时要语言文明。比赛结束后，还可能会进行颁奖仪式，观众应等场内所有仪式全部结束后再离场。

### 思考·练习

1. 篮球运动的特点是什么？有哪些锻炼价值？
2. 经过学习和锻炼，你能掌握哪几项基本技术？
3. 结合实际情况，在课余时间组织一场班级内的三人制篮球比赛。