

篮球规则、裁判法 及素养渗透



撰写：张成云

职称：教授

广东工程职业技术学院



篮球规则思政教育总则：

1. 俗话说：“无规则不成方圆”。篮球规则的制定是一种约束；也是一种标准，所有参与者必须遵守。
2. 篮球规则体现了“更高、更快、更强”的竞赛目标，其丰富的文化内涵在于激励和鼓舞人类的心灵。
3. 竞赛规则是一种特定的文化活动方式，约束参与者的行为规范，有利于篮球运动文明、健康发展及遵循的精神文明建设。
4. 篮球规则规范化、制度化的制定体现了“公平、公正”的体育竞争精神及“适者生存”、“勇于争先”的能力和素养。
5. 每章节均用经典事例，讲述以“理”促“技”的关联与内涵，体现“野蛮其体魄”中，理论是实践的基础。



篮球裁判员、运动员、教练员及所有参与者的素养和要求：

1. 裁判员：

（1）篮球裁判员是场上的执法官，一定要遵循“公平、公正、认真、准确”的八字方针。需通晓篮球规则，体现一名篮球裁判员的职业精神和基本素养。

（2）作为公众人物，着装、行为、言谈举止要得体；风度和精神面貌要饱满；做好赛前准备；保证优秀的体能及尊重场内每一个人，秉公执法。

2. 运动员、教练员等：

球员、教练、工作人员及球迷，要通晓规则，理解规则、遵守规则、合理运用规则、尊重判罚和维护赛场秩序，保证赛事的顺利进行和篮球运动的健康发展。



内容提示：

篮球场、器材、球队介绍等属于构成性规则；比赛通则、违例、犯规等属于规范性规则。

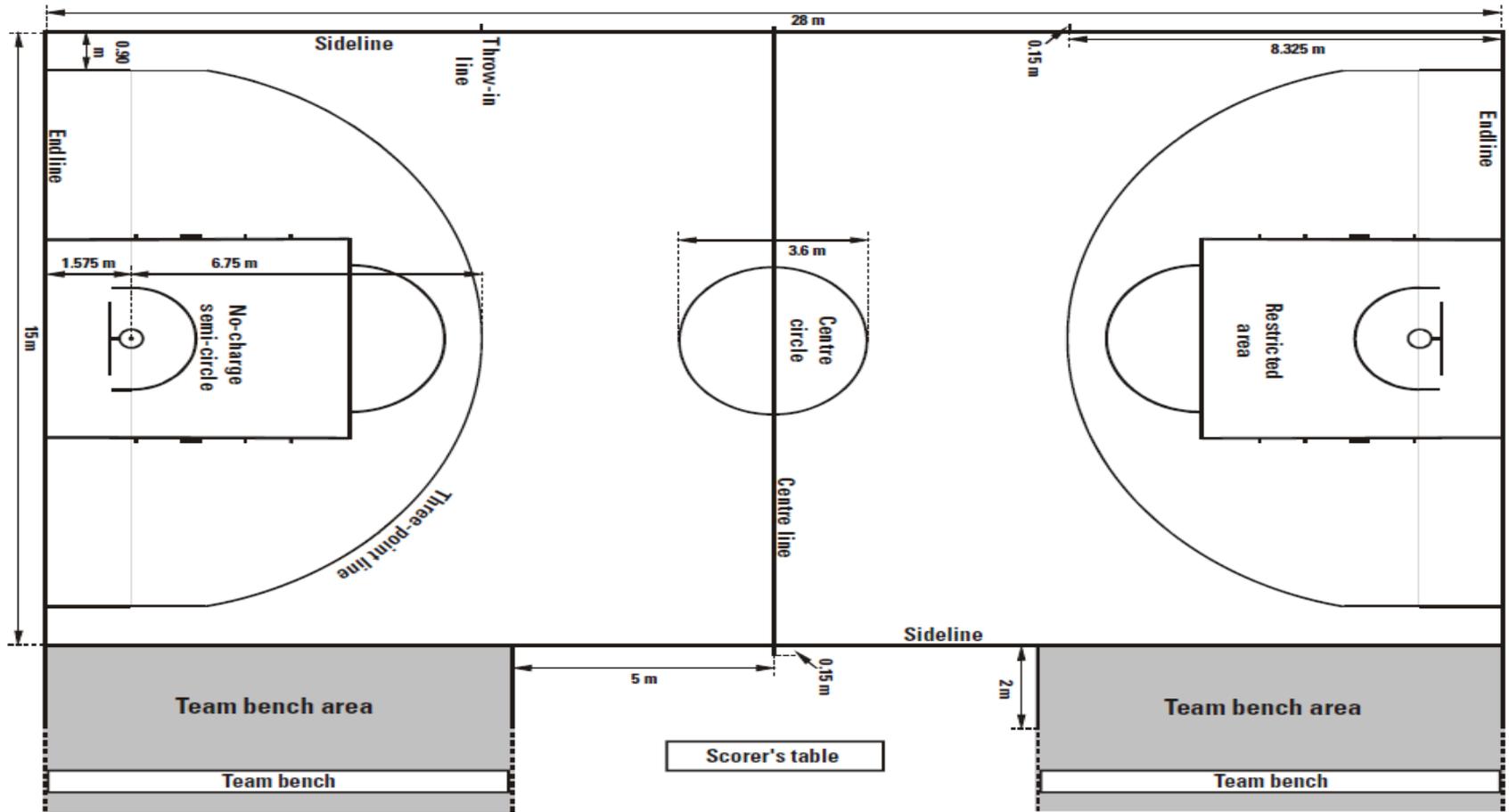
- 1 篮球场、器材、知识问答及素质培养。
- 2 球队介绍、知识问答及弘扬精神。
- 3 比赛通则、知识问答及篮球内涵。
- 4 违例种类、判罚、知识问答及素养体现。
- 5 犯规种类、判罚、知识问答及素养体现。

篮球场器材介绍

- 球场和线条尺寸图示
- 罚球区和限制区图示
- 2分和3分投篮区域图示
- 记录台和替补队员席位置图示
- 球场具体说明
- 正规篮板图示
- 正规篮板支撑图示
- 正规球篮图示
- 篮球的具体说明
- 知识问答



球场和线条尺寸图示



罚球区和限制区图示

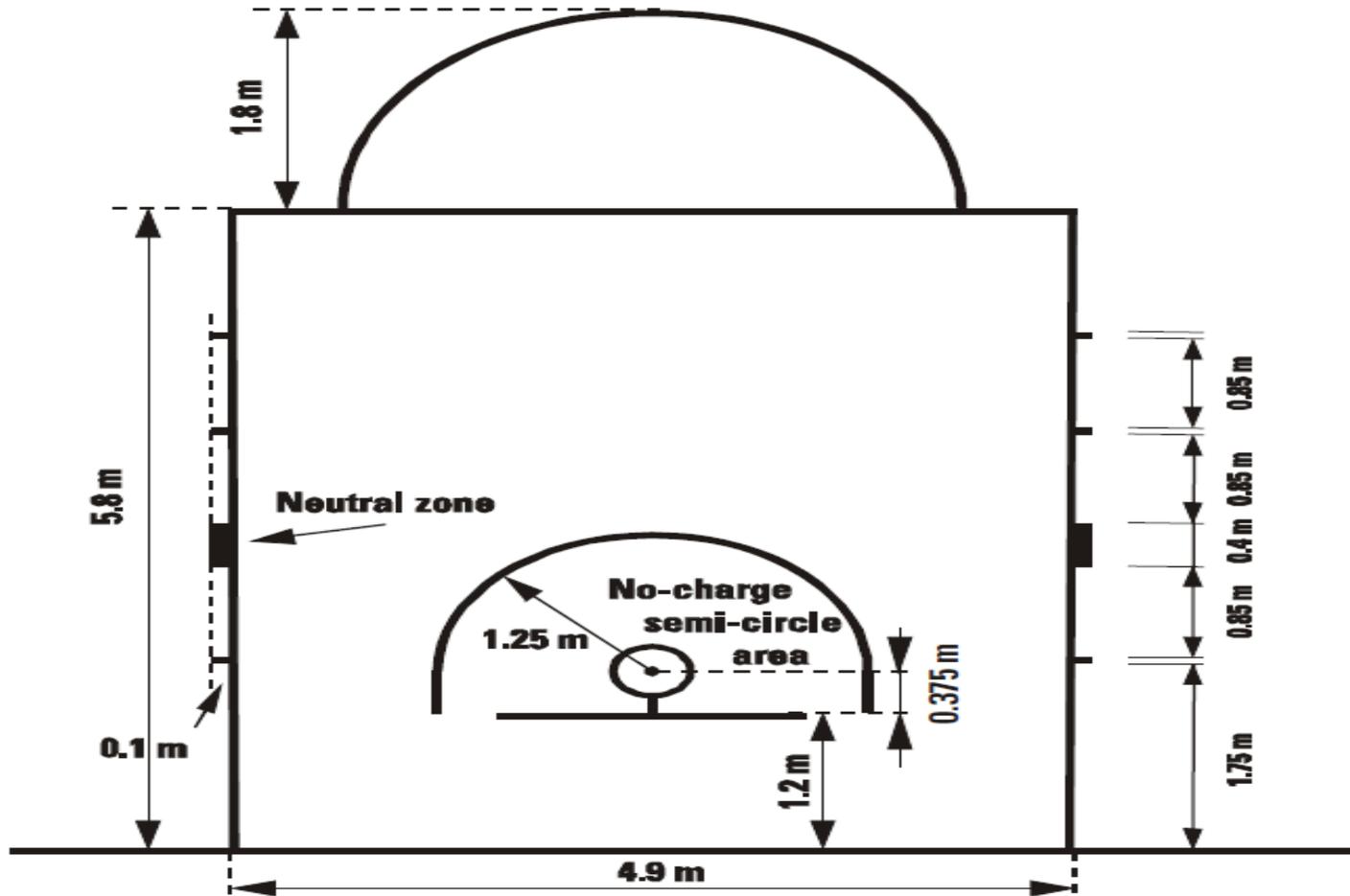
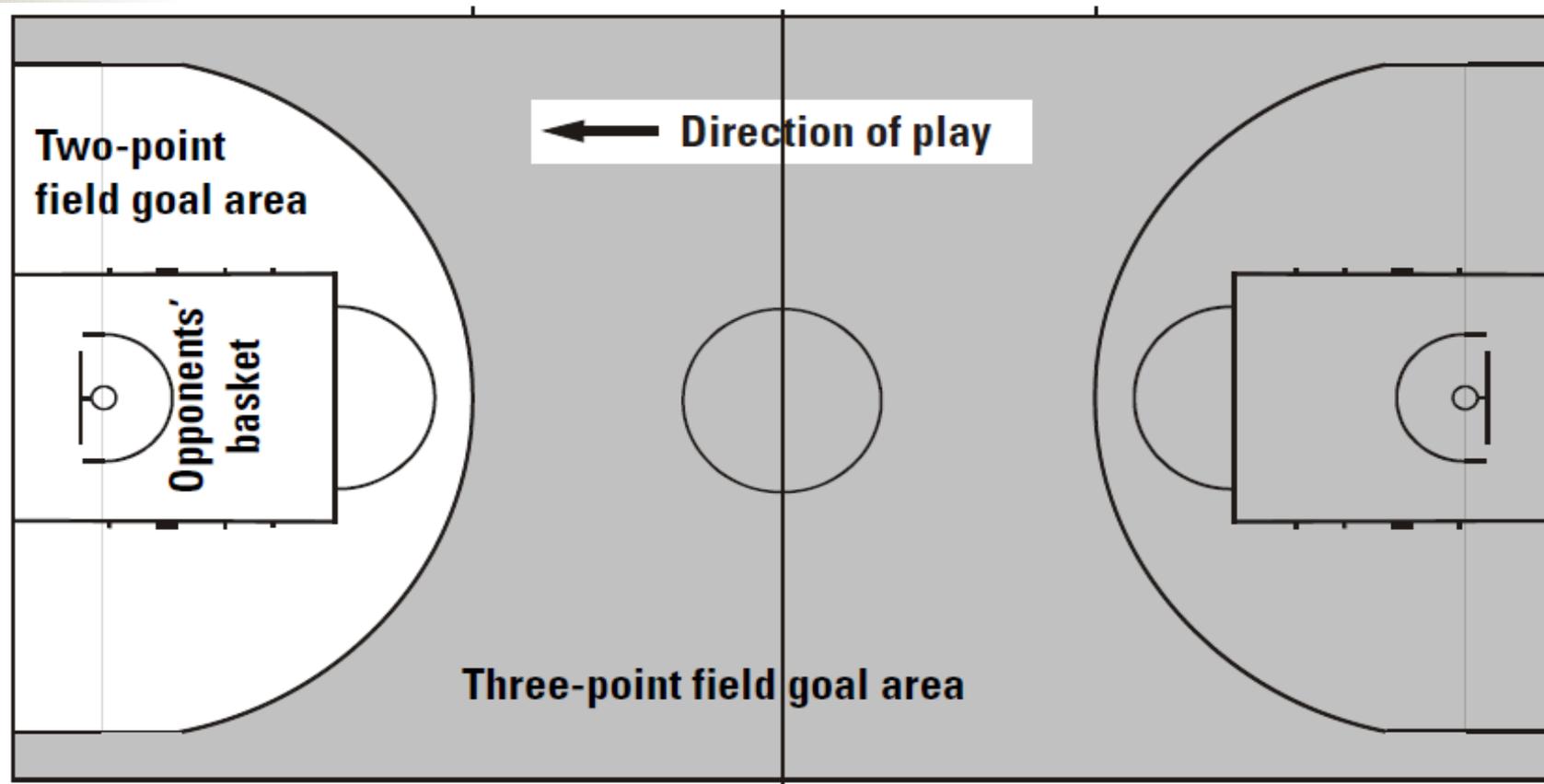


Diagram 2

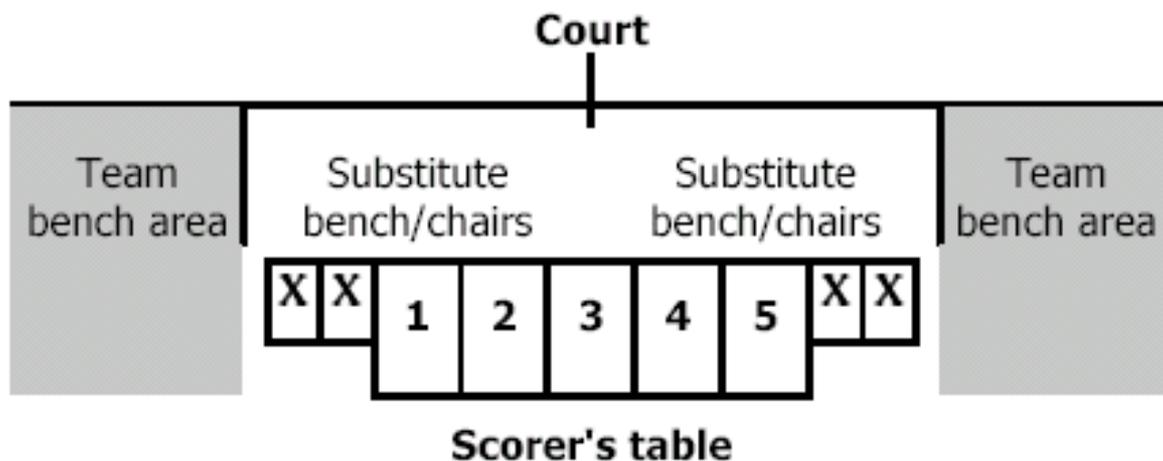
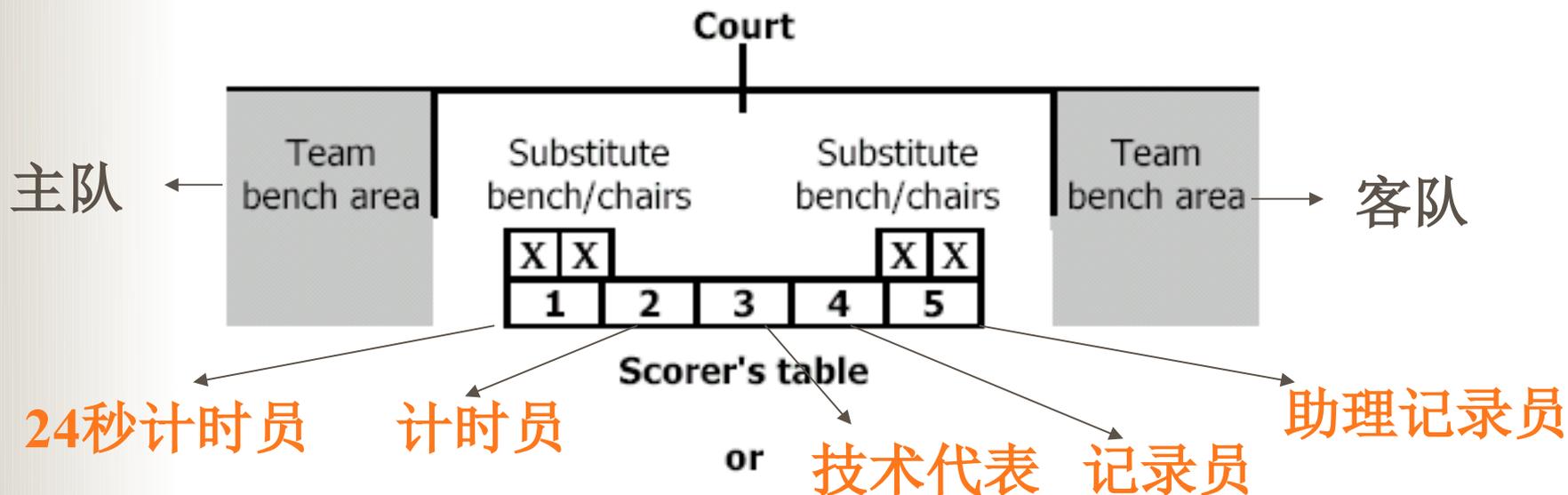
Restricted area



2分 and 3分投篮区域图示



记录台和替补队员席位置图示

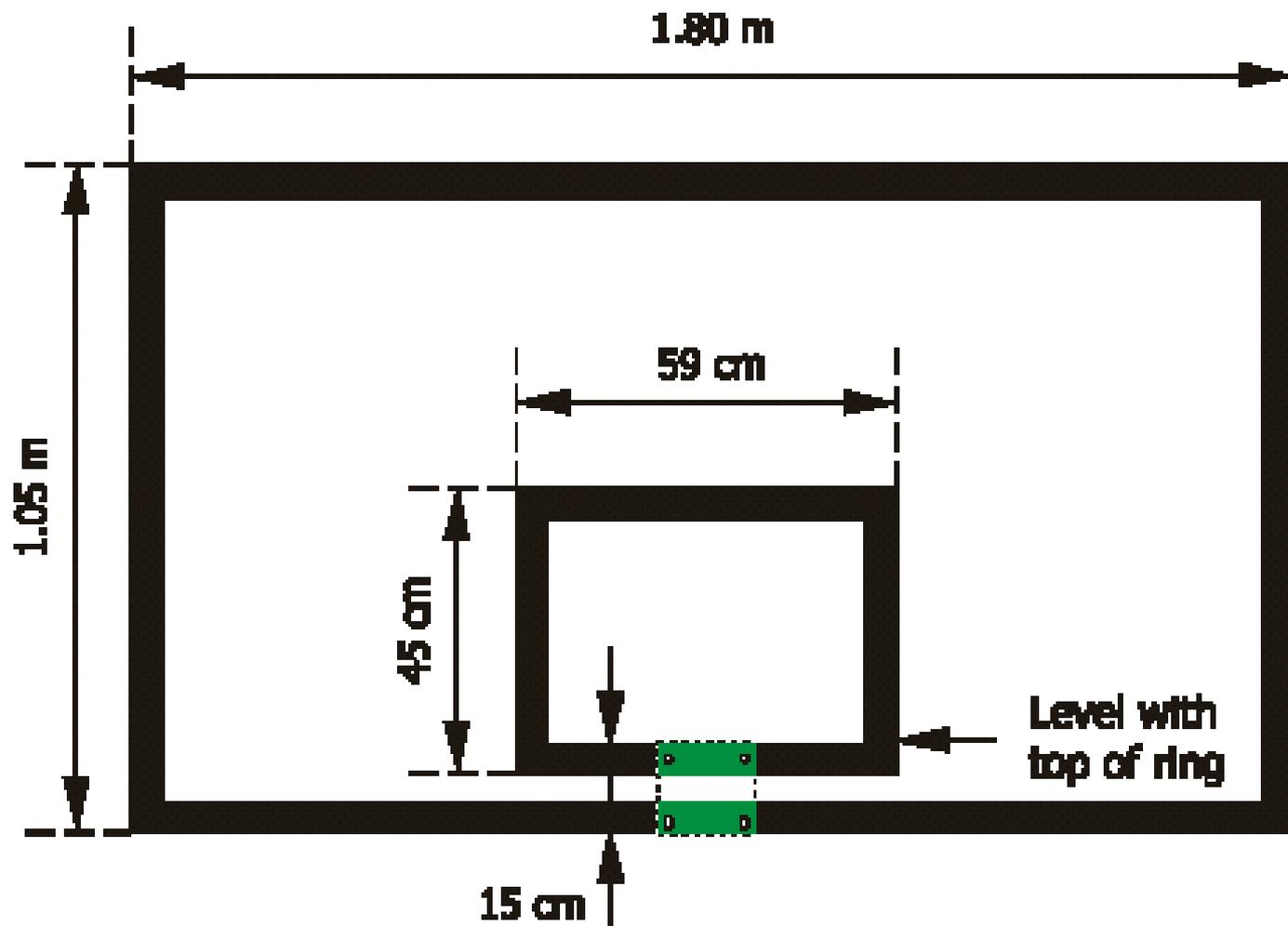


球场具体说明

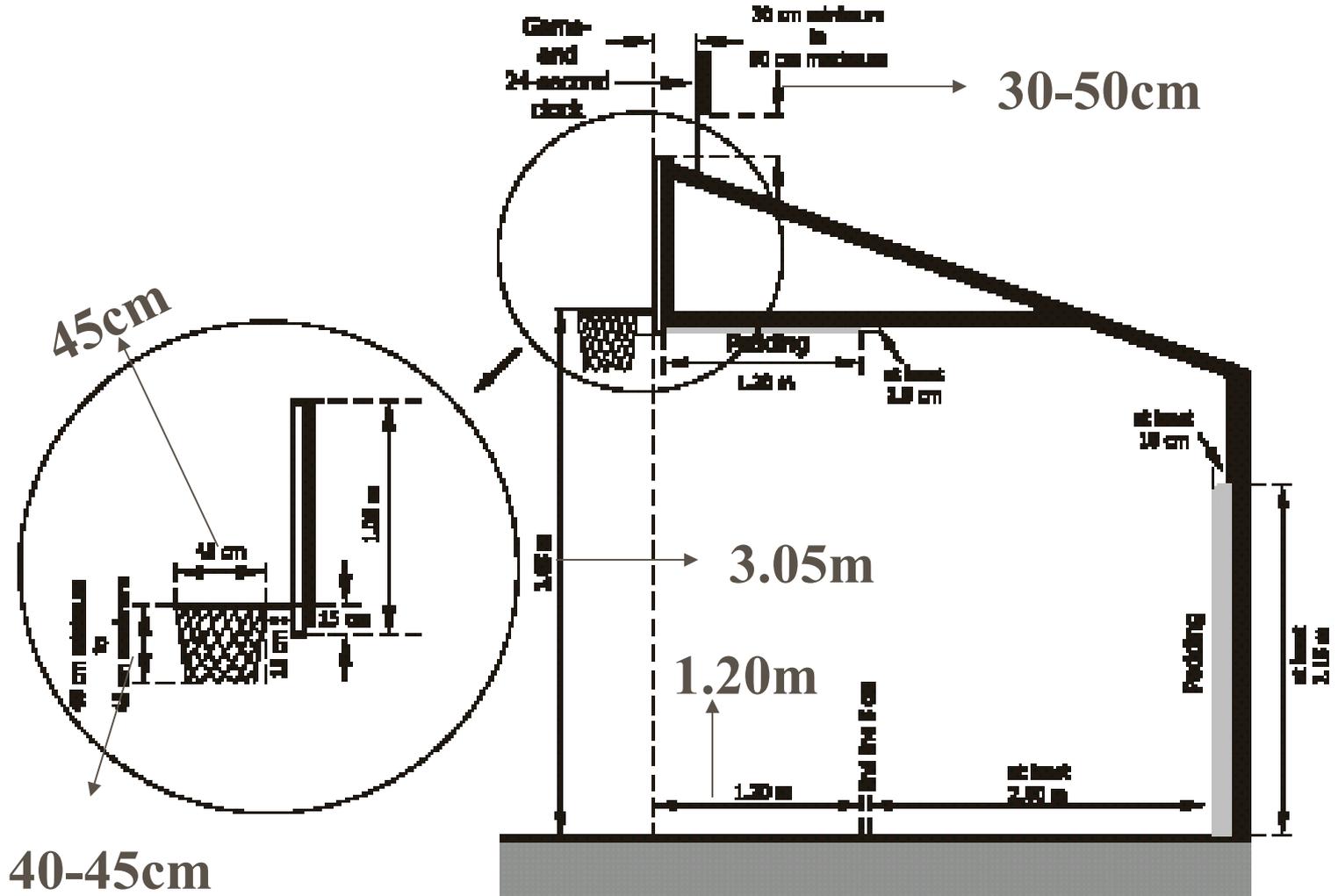
- 球场周围界线从内沿测量，场内各线从外沿丈量。
- 所有线条应用相同的颜色（最好白色）画出，宽 5 厘米并清晰可见。
- 天花板或最低障碍物的高度应至少 7 米。
- 限制区里面可以着色，但必须与中圈内的颜色
- 相同。



标准篮板图示

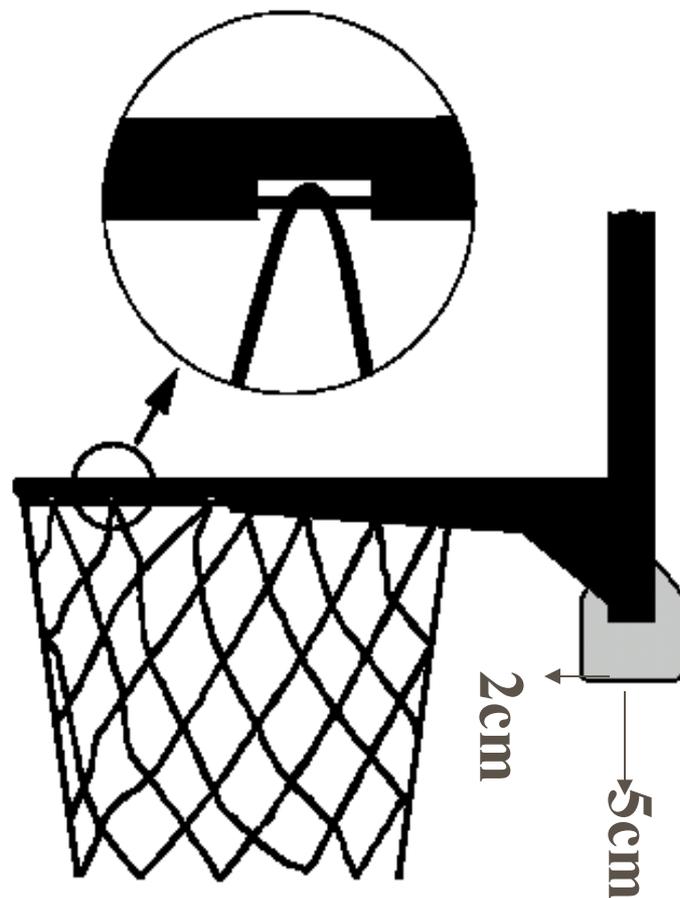
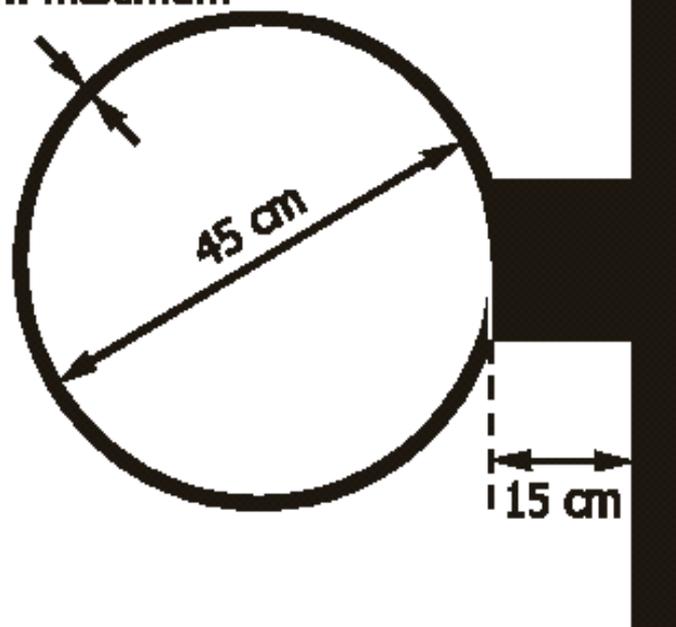


标准篮板支撑图示



标准球篮图示

1.6 cm minimum
to
2.0 cm maximum



篮球的具体说明

-  篮球为圆形，为认可的单纯橙色并带有 8 瓣按惯例成型的镶片和黑色的接缝。
-  充气后使球从约 1.80 米高度（从球的底部量起）落到球场的地面上，反弹起来高度在 1.20 米至 1.40 米之间（从球的顶部量起）
-  球接缝的宽度不超过 0.635 cm
-  球的圆周不得少于 74.9cm，不得多于 78cm（7 号）。重量不得少于 567 克，不得多于 650 克。



知识问答

1. 国际篮联规定的正式比赛篮球场地的长和宽是（ ）米。
A. 26 ; 14 B. 28 ; 15 C. 28 ; 14
2. 篮圈的上沿距地面的高度是（ ）米，篮板的下沿距地面的高度是（ ）米。
A. 3.05 ; 2.75 B. 3.05 ; 2.90 C. 3.15 ; 2.85
3. 球场周围界线从（ ）测量，场内各线从（ ）丈量。
A. 外沿；内沿 B. 内沿；外沿 C. 外沿；外沿
4. 三分投篮区域是以球篮中心投影点为圆心，以（ ）米为半径所画的半圆与两平行线相交形成的区域。
A. 7.24 B. 6.70 C. 6.25



球队介绍

- 球队具体组成要求
- 队员和替补队员
- 队长职责和权力
- 教练员职责和权力
- 知识问答



球队具体组成要求

-  不超过 12 名**合格参赛**的球员
-  一名教练员，可配备一名助理教练员。
-  队长，应是**有资格参赛**的球员之一。
-  最多有 5 名专门职责的随队人员。



队员和替补队员

-  当一名球员在赛场上并有资格参赛时为队员。
-  当一名球员不在场上参赛，或在赛场上但由于已被取消比赛资格或已发生了5次犯规没有资格参赛时为替补队员。
-  当裁判员招呼替补队员进场时他即成为队员。当裁判员招呼那名队员的替换者进场时，那名队员即成为替补队员。



队长的职责和权力

 队长（CAP）是一名由他的教练员指定的队员，在比赛场地上代表他的球队。在比赛期间， he 可以与裁判员有礼貌地交流，以获取信息；然而，这只能在球成死球并且比赛计时钟停止时进行。

 当队长因任何正当原因离开比赛场地时，教练员应将他不在场期间替代他在场上当队长的队员号码通知裁判员。

 如果球队对比赛的结果要提出抗议，该队队长应在比赛结束时立即通知主裁判员，并在记录表上标有“球队抗议队长签名”栏内签名。



教练员的职责和权力



教练员或助理教练员是球队的唯一代表，可在比赛期间与记录台人员联系以获得统计资料。



赛前 20 分钟，教练员应将该场比赛合格参赛队员的姓名、号码及队长、教练员和助教的名单交给记录员。



赛前 10 分钟，双方教练员应以在记录表上签字来确认已填入的他们球队成员姓名、号码和教练员的姓名。



只允许教练员或助理教练员请求要登记的暂停。



允许教练员或助理教练员（但不是同时两人）在比赛期间保持站立。



知识问答

1. 甲队教练员被判技术犯规，乙队罚球，请问应由（ ）来指定本队的罚球队员。
A.乙队教练员 **B.乙队队长** **C.裁判员**
2. 至少在赛前（ ）分钟，双方教练员应在记录表上签字来确认已填入的球队成员姓名、相应号码和教练员姓名。
A.20 **B.10** **C.30** **D.60**



比赛通则

-  比赛时间
-  比赛开始
-  球的状态
-  控制球
-  球中篮和它的得分值
-  要登记的暂停
-  替换
-  知识问答



比赛时间

-  比赛应由 4 节组成，每节 10 分钟。
-  第 1、2 节之间，第 3、4 节之间及每一决胜期之前应有 2 分钟的休息时间。
-  半场休息时间应为 15 分钟。
-  若第 4 节比赛时间终了比分相等，需要一个分钟的决胜期或多个 5 分钟来继续比赛。
-  所有决胜期，球队应朝向第 3、4 节中相同的球篮继续比赛。



比赛开始

- 对所有的比赛，在秩序册中队名列前的球队（主队）应有记录台左侧的球队席和它的本方球篮（坐左打右）
- 为进行第3节比赛，球队应交换球篮。
- 若某一球队在场上准备比赛的队员**不足5名**，比赛不能开始。
- 在中圈跳球，当球被一名跳球队员合法拍击时比赛正式开始。



球的状态



球成活球:



跳球时，球被一名跳球队员合法拍击时。



罚球时，裁判员将球置于罚球队员可处理时。



掷球入界中，掷球入界的队员可处理球时。



球成死球:



球呈活球，裁判员鸣哨时。



任何投篮或罚球中篮时



球呈活球，24 秒钟装置信号响时。



比赛计时钟信号响以结束每节或决胜期比赛时间



。



投篮中飞行的球被任一队的队员触及时，裁判员鸣哨或比赛时间结束或 24 秒装置响。



控制球

-  当一名队员正持着或运着或可处理一个活球时为**队员控制球**
-  当某队的队员控制一个活球或球在同队队员之间传递时为**球队控制球**。
-  在对方队员获得控制球或球成死球或在投篮或罚球中球已离开队员的手之前，是**球队继续控制球**。



球中篮和它的得分值

-  当活球从上方进入球篮并停留在球篮内或穿过球篮是球中篮。
-  球进入球篮，对投篮对计得分如下：
 -  一次罚球中篮计 1 分
 -  从 2 分投篮区中篮计 2 分
 -  从 3 分投篮区中篮计 3 分
-  若队员意外地将球投入该队的本方球篮，得分被记录在队长名下；若有意将球投入该队的本方球篮，违例，中篮不计得分；队员使球从下方进入球篮，违例。



要登记的暂停

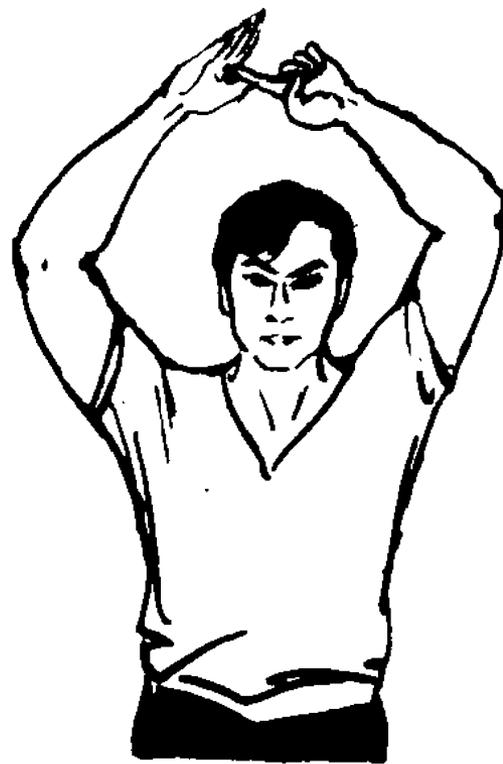
暂停开始:

- 球成死球且比赛计时钟停止，以及当裁判员报告犯规或违例已结束了和记录台的联系时。
- 某队在对方投篮之前或后请求了要登记的暂停，对方投篮得分时。

每次登记的暂停应持续 1 分钟

在第 1、2 节，每队可准予 2 次要登记的暂停，第 3、4 节准予 3 次要登记的暂停，每一决胜期中准予 1 次要登记的暂停

在第 4 节或任一决胜期的最后两分钟，在一次投篮成功后比赛计时钟停止时，得分的球队不得获得一次要登记的暂停。

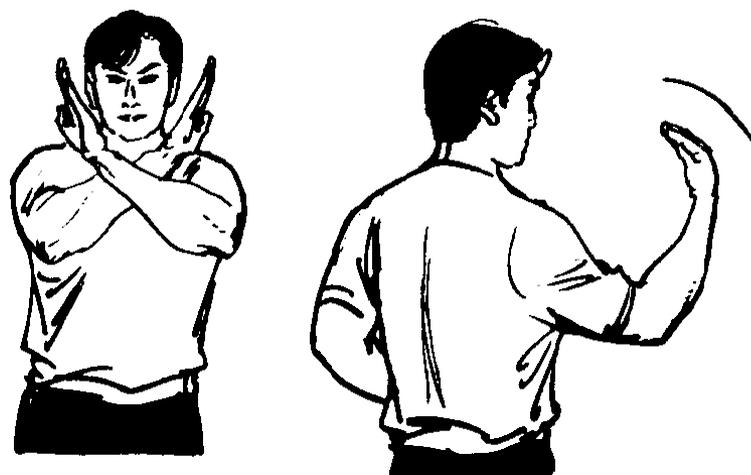


替换

替换机会开始:

- 球成死球且比赛计时钟停止，以及当裁判员报告犯规或违例已结束了和记录台的联系时。
- 第4节或任决胜期的最后两分钟内某队已请求了替换，对方队投篮得分时。
- 一次违例后，双方均可替换

替换机会结束



知识问答

1. 甲 1 投篮得分，乙队教练员请求暂停，裁判员允许。
A. (T) B. (F)
2. 判甲₁两次罚球，在第一次罚球进入比赛状态后，甲 2 要求替换甲 3，裁判员允许。
A. (T) B. (F)
3. 甲 1 带球走违例，乙队请求替换，随之甲队也请求替换，裁判员允许。
A. (T) B. (F)
甲队请求暂停，裁判员允许。 A. (T) B. (F)



构成性规则的素养体现：

1. 裁判员赛前检查场地、用球及保障赛事顺利进行赛前的准备工作，体现了裁判员的敬业、认真的职业素养。
2. 赛前所有参与者按时、有序进场、体现了个人服从集体的精神，具有较高的素质。
3. 参与者要爱护场地、器材，保持赛场卫生和维持赛场秩序，表现出爱护公物、尊重劳动的高尚品质。
4. 球迷为双方队员精彩表演加油助威，体现出球迷懂球、热爱篮球运动、尊重队员、教练和裁判的崇高素养。
5. 运动员、教练员、裁判员给球迷鞠躬致谢、球员间的友好握手或拥抱，球迷给予热烈的掌声回应，充分体现出相互理解、互相尊重的文明精神。

违例

- 判罚违例的基本原则
- 带球走违例
- 非法运球违例
- 故意脚踢球违例
- 球回后场违例
- 干扰球违例
- 时间违例（3秒、5秒、8秒、24秒）
- 球出界违例
- 掷界外球违例
- 跳球违例
- 罚球违例



判罚违例的基本原则

- 👉 规则的精神和意图以及坚持比赛完整的需要在每场比赛中运用常识的一致性，在比赛中要记住有关队员的能力及他们的态度和行为
- 👉 在比赛控制和比赛流畅之间保持平衡的一致性，对于参与者们正想做什么以及宣判什么队比赛是正确的，要有一种感觉。
- 👉 罚则：将球判给对方队员在违例的就近地点从界外掷球入界，直接位于篮板后面的地面除外。



带球走违例

 运球开始和结束的界定

 带球走的定义

 中枢脚的确定方法

 带球走的判定

 知识问答



运球开始和结束的界定

-   当在球场上已获得控制球的队员将球掷、拍、滚或运在地面上，并在球触及另一队员之前再次触及球为**运球开始**
-   当队员双手同时触及球或允许球在一手或双手中停留时为**运球结束**。
-   队员偶然地失掉球，随后在场上恢复控制活球，被认为是漏接球。



带球走的定义

-  队员在球场上**持**一个**活球**，其一脚或双脚（**中枢脚**）出现非法的移动为带球走违例
-  当**持活球**的队员用同一脚向任何方向踏一次或数次，另一脚（称为**中枢脚**）不离开地面接触点出现了旋转；带球走是持球队员一脚或双脚向任一方向移动超出了本规则所述的限制。



中枢脚的确定方法

 原地双脚着地接球，任一脚可作中枢脚，一脚抬起刹那，另一脚成为中枢脚

 移动中或运球中接住球

 若**一脚正触及地面**：

 一旦另一脚触及地面，原先那只脚为中枢脚。

  队员可跳起那只脚并双脚同时落地，则哪只脚都不是中枢脚。

 若**双脚离地**：

 双脚同时落地，任一脚都可作中枢脚。

  两脚先后落地，则先触地的脚是中枢脚。

  一脚落地，可跳起那只脚并双脚同时落地，则那只脚都不是中枢脚



带球走的判定

- ♥ 当队员在球场上控制一个活球并确立中枢脚：
 - ♥ a. 传球或**投篮**，中枢脚可抬起，但球离手前不得落回地面。
 - ♥ b. 运球开始在球出手前中枢脚不得抬起
- ♥ 停步后，哪只脚都不是中枢脚时：
 - ♥ a. 传球或**投篮**时，一脚或双脚可以抬起，但在球离手前不得落回地面。
 - ♥ b. **运球开始，球离手前哪只脚都不得抬起。**
- ♥ 队员**跌倒、躺或坐在地面上**：当一名队员持球跌倒在地面或躺或坐在地面控制球是合法的。如果尔后该队员持球滑动、滚动或试图站起来是带球走违例。



知识问答

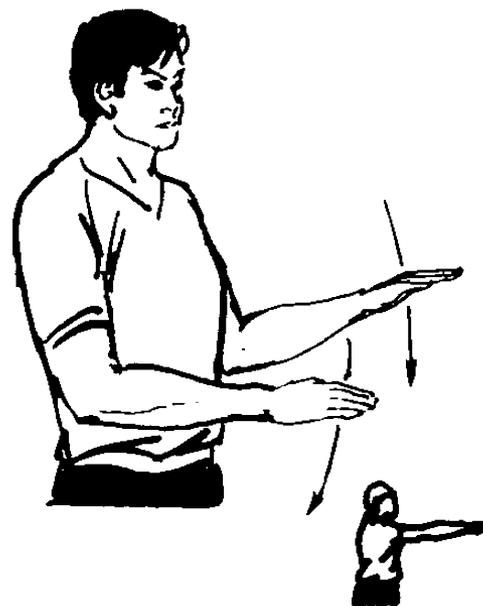
1. 投篮队员跳起投篮，球形成“三不沾”，该队员跑过去在球落地前又接住此球，合法。
A. (T) B. (F)
2. 甲₁抢到篮板球后，摔坐在地上，然后将球传给同伴，合法。
A. (T) B. (F)
3. 甲₁移动中接球，右脚先着地在后，然后左脚在右脚前落地，他右脚向前并步跳投，合法。
A. (T) B. (F)
4. 甲₁摆脱跨步急停接球，右脚先着地，然后左脚着地，然后以左脚为轴交叉步持球突破，抬起右脚放球，合法。
A. (T) B. (F)



非法运球违例

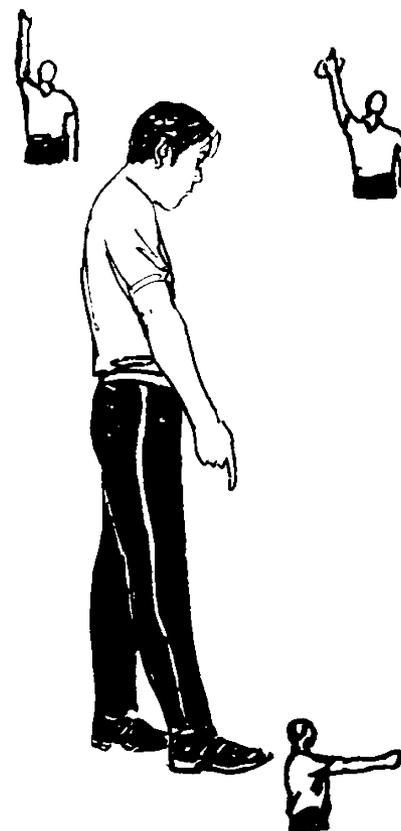


队员第一次运球结束后不得再次运球，（除非他失去了对球的控制），再次运球即为非法运球。也叫两次运球



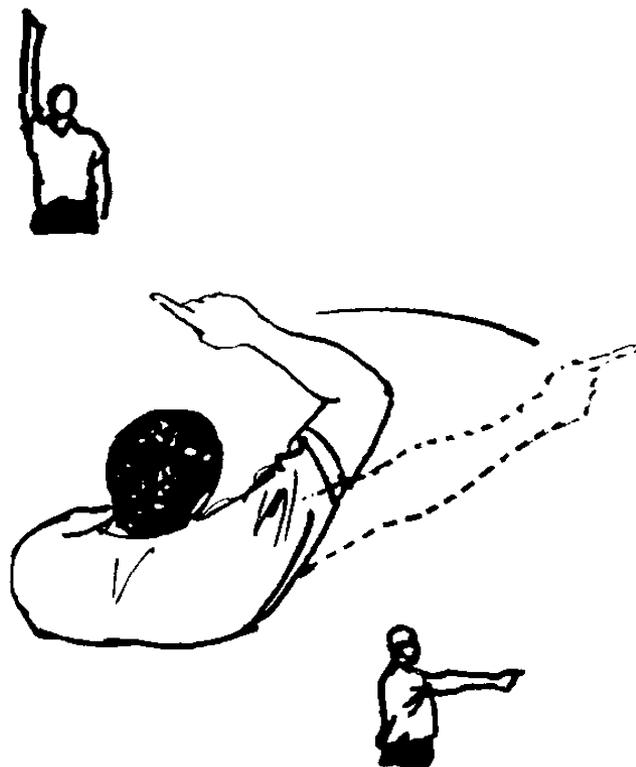
故意脚踢球违例

- 在篮球比赛中，只能用手打球
- 故意踢或用腿的任何部分阻挡球，或用拳击球是违例
- 球偶然地接触到腿和脚，或脚或腿偶然第触及球，不是违例



球回后场违例

- 🏀 球回后场违例的定义
- 🏀 构成球回后场违例的条件
- 🏀 判断球回后场违例的依据
- 🏀 知识问答



构成球回后场违例的条件



控制球队的队员在**前场控制球**
球回后场前最后触球



球回后场后**同队队员首先触球**



位于**前场**的控制球队的队员不得使球回**后场**，否则为**球回后场违例**



判断球回后场的依据

50 中线属于后场的一部分

 50 球进入前场后，再传给踏**中线**或**骑跨中线**的队员即为球回后场违例。

50 看接球队员的起跳点和落地点

 50 如果球从前场传入后场，后场队员腾空接球落入前场为违例

50 看球的接触点

 50 如果队员没有进入前场，**靠近中线运球**，当球接触前场地面后，该队员将球在手中即为违例



知识问答

1. 甲 1 在他前场中线附近跳起抢断球，持球落在他的后场，应判带球走违例。 A. (T)
B. (F)
2. 甲 1 在他的后场接到他的同伴在前场抢篮板球时拍击的球，合法。 A. (T) B. (F)
3. 甲 1 单脚从他的后场跳起，接住同伴的传球后持球落在他的前场，判球回后场违例。 A. (T) B. (F)
4. 甲 1 在后场控制活球，传球到前场，球无意碰到裁判员身上反弹回来，甲 1 有拿到该球，合法。



干扰球违例的判定和罚则



在投篮的时候，当球在飞行中下落，并完全在篮圈水平面之上时，攻守队员都不可触及球



当球在下落飞行并完全在篮圈水平面之上队员触及球



当球碰击篮板后并完全在篮圈水平面之上队员触及球



球触及篮圈或明显不会触及篮圈没有此限制



如果进攻方违例，不判给得分。将球判给对方队员在罚球线延长部分掷界外球



如果防守方违例，应判给进攻的队：



当球在2分投篮区域出手时，得2分



当球在3分投篮区域出手时，得3分



时间违例

-  3 秒违例
-  5 秒违例
-  8 秒违例
-  24 秒违例
-  知识问答



3 秒违例判罚



某队在前场上控制活球并且比赛计时钟正在运行时，该队的队员不得停留在对方队的限制区超过持续 3 秒钟。



队员下列情况应被默许：



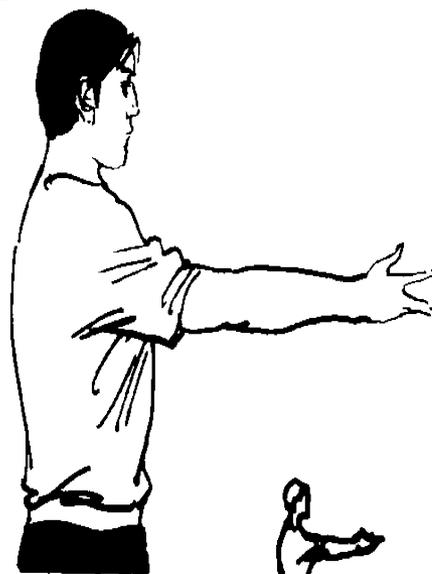
试图离开限制区



他在限制区内，他或其同伴正在作投篮动作，且球正离开或恰已离开投篮队员手中



他在限制区内已接近 3 秒钟运球投篮



5 秒违例判罚

● 罚球队员 5 秒钟违例



擲界外球队员 5 秒钟违例



场内持球队员被严密防守的 5 秒钟违例



队员在场上持活球，对方队员处于积极防守位置，距离不超过 1 米，是队员被严密防守，他必须在 5 秒钟内传、投或运球，否则应判违例



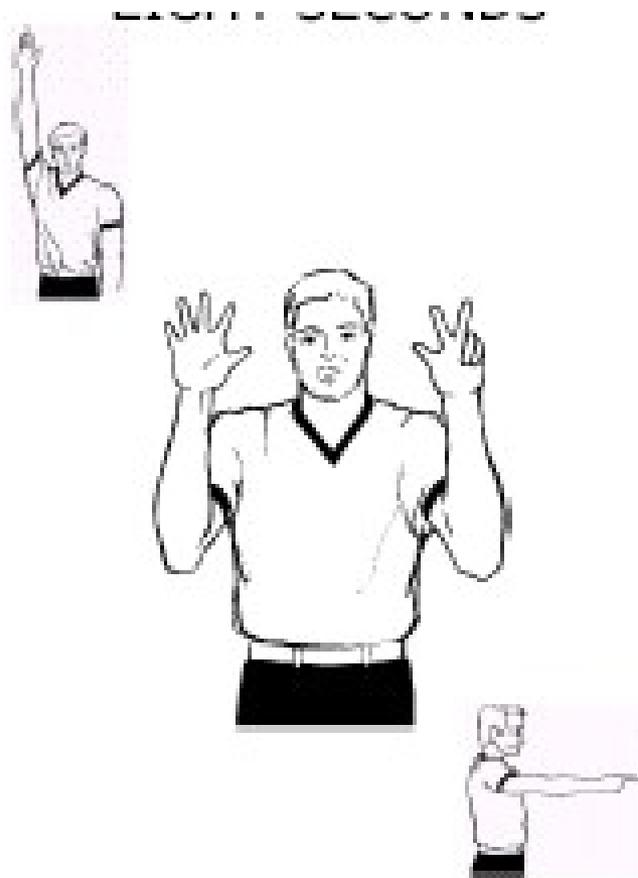
8 秒违例判罚



当一名队员在他的后场获得控制活球时，他的队必须在 8 秒钟内使球进入他的前场，否则为违例。

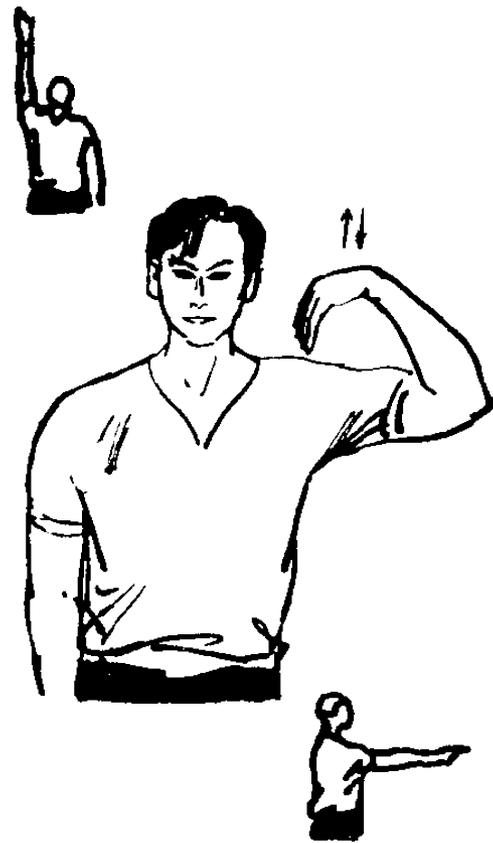


当球触及前场或触及有部分身体接触前场的队员或裁判员时，球进入该队的前场。



24 秒违例的判罚

- 当一名队员在场上控制一个活球时，该队必须在 **24** 秒钟内完成一次投篮，否则为违例。
- 一次投篮构成：在 **24** 秒装置的信号发出前，球必须离开投篮队员的手，并且球离开投篮队员的手后，在 **24** 秒装置发出前球必须触及篮圈。
- 如果在比赛停止时，**24** 秒计时钟上显示 **14** 秒或更多，**24** 秒计时钟不应复位，而是从被停止的时间处连续计算。
- 如果在比赛停止时，**24** 秒计时钟上显示 **13** 秒或更少，**24** 秒计时钟应复位到 **14** 秒。



知识问答

1. 甲₁ 在限制区内接近 3 秒钟，甲₂ 试投 3 分，3 分中，裁判员宣判 3 秒违例，得分无效。

A. (T) B.

(F)

2. 甲₁ 运球从后场推进，在 7.8 秒时传球给前场的甲₂，在 8.8 秒时球触甲₂，合法。

A. (T) B.

(F)

3. 甲₁ 投篮出手后，24 秒信号响，球触及篮圈，甲₃ 抢到篮板球，比赛继续。

A. (T) B.

(F)



球出界违例

- **球出界**：当球触及在**界外的队员**或任何其他人员；触及了界线上、界线上方或界线外的地面或任何物体；触及了篮板支撑架、篮板背面或篮板上方或篮后面的任何物体时，即球出界
- **队员出界**：当队员身体的任何部分接触界线上、界线上方或界线外的除队员以外的地面或任何物体时，即队员出界。
- **使球出界队员**：在球出界、甚至球触及了除队员以外的其它物体而出界前，最后触及球或被球触及的**队员**，是使球出界的队员。



掷界外球违例

- 在球接触另一队员前在场内与球接触
- 球离手前或离手时步入场地
- 球离手前消耗时间超过 5 秒钟
- 在球离手前或离手时，从裁判员指定地点横向移动超过1米或向不止一个方向移动。
- 直接使球进入球篮
- 在球掷过界线前，任何其他队员不得使身体任何部分越过界线。
- 罚则：将球判给对方队员在原地点掷球入界



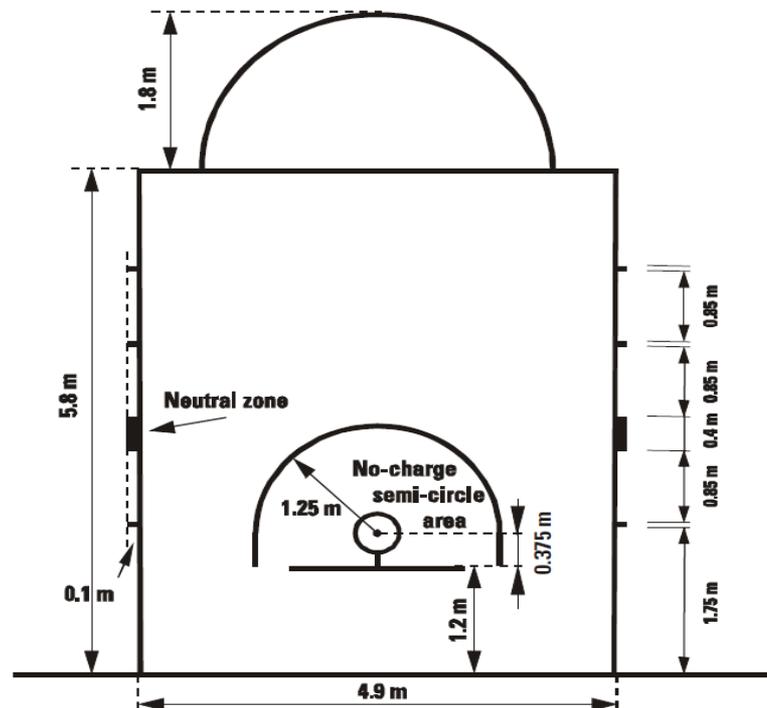
跳球违例

- ✦ **跳球队员** 双脚应站立在靠近他球队本方球篮半圆内，
● 一脚靠近圆圈中线
- ✦ 球到达它的**最高点**前，任何跳球队员不得拍球，在拍
● 击前不得离开他的位置。
- ✦ 球触及非跳球队员、地面、球篮或篮板前，任一跳球
● 队员不能抓住或触球超过两次。
- ✦ 球被合法拍击前，非跳球队员身体不能在圆圈线上或
● 超过圆圈线。
- ✦ 如果一名对方队员要求站立其中一个位置，同队队员
● 不得围绕圆圈毗连站立。



罚球违例判罚

- 罚球队员违例
- 占位队员违例
- 不占位队员违例
- 罚则
- 知识问答



罚球队员违例



应在**罚球线后**并在半圆内占据一个位置



可以用任何方式罚球，在此举中，球不触及地面、从上方进入球篮或**球触及篮圈**。



从裁判员将球置于他可处理时起，5秒内应将球离手



不得触及罚球线及超过罚球线的比赛场地，直到球已进入球篮或已触及篮圈。



不得做假动作罚球。



位置区内占位队员违例



占据他们无权占据的位置区



在球离开罚球队员手前**进入限制区**、中立区或离开位置区。



当球在飞往球篮途中，在**球触及篮圈**前或明显将会触及篮圈前触及球。



当球与篮圈接触时触及球篮或篮板。



从下方穿过球篮并触及球。



在球有进入球篮可能性时触及球、球篮或篮板。



不占位队员违例

-  不得用他们的行为扰乱罚球队员
-  留在罚球线的延长部分和 3 分投篮线后，直到球触及篮圈或罚球结束。



罚则

 若罚球队员发生一起违例：任何其它队员在此之前、同时或之后发生的任何其它违例应不究并不判给得分。

 判给对方队员在罚球线延长部分掷界外球。

 罚球成功，位置区内任一队员违例不就并应计得分

 罚球不成功：

  罚球队员同队队员违例：将球判给对方队员在罚球线延长线部分掷界外球

  罚球队员的对方队员违例：应判给罚球队员补罚一次

  双方球队：比赛应以跳球重新开始。



知识问答

1. 甲₁ 罚球，投出的球打到篮板上，合法，继续比赛。
A. (T) B. (F)

2. 甲₁ 在3分线外站位，在罚球队员投篮出手后，球触篮圈前，冲入限制区，抢到篮板球，合法。
A. (T) B. (F)

3. 甲₁ 罚球，在球离手前，甲₂ 进入限制区，球出手中，得分有效，违例不究。 A. (T) B. (F)

4. 甲₁ 罚球，球离手前，乙₁ 进入限制区，球未中，
A. (T) B. (F)

犯规的种类和判罚

-  犯规的概念和种类
-  确定是否处罚身体接触的基本原则
-  侵入犯规判罚
-  双方犯规判罚
-  违反体育道德犯规判罚
-  取消比赛资格犯规判罚
-  技术犯规判罚
-  全队犯规的判罚
-  特殊情况的判罚
-  可纠正的失误
-  知识问答



犯规的概念和种类

 犯规是违犯规则，含有与对方身体接触和违反体育道德的举止

 犯规种类包括：

 侵人犯规

 双方犯规

 技术犯规

 违反体育道德犯规

 取消比赛资格犯规



确定是否处罚身体接触基本原则

-  规则的精神和意图及坚持比赛完整的需要
-  运用“有利 / 无利”概念中的一致性；裁判员
-  不应试图靠不必要地打断比赛的流畅来处罚附带的身体接触，况且这样的接触没有给有责任的队员利益，也未置他的对方队员于不利。
-  在每场比赛中运用常识的一致性；比赛中要记住有关队员的能力以及他们的态度和行为。
-  在比赛控制和比赛流畅之间保持平衡的一致性；对于参与者们正想什么以及宣判什么对比赛是正确的，要有一种“感觉”。



侵人犯规的判罚

- 定义
- 各种侵人犯规的具体解释
- 侵人犯规的罚则
- 圆柱体原则
- 垂直原则
- 合法防守位置
- 防守控制球队员
- 判定阻挡和撞人的原则
- 腾空队员
- 防守不控制球队员
- 掩护



侵人犯规的定义

-  侵入犯规是队员犯规，含有与对方队员非法的接触，无论球是死球或是活球。
-  队员不得通过伸展他的手、臂、肘、肩、髋、腿、膝或脚，以及不得将其身体弯曲成“反常”的姿势（超出他的圆柱体）来拉、推、阻挡、推、撞、绊、阻止对方队员进行；也不得放纵任何粗野或猛烈的动作。



各种侵人犯规的具体解释



阻挡



撞人



拉人



非法用手



推人

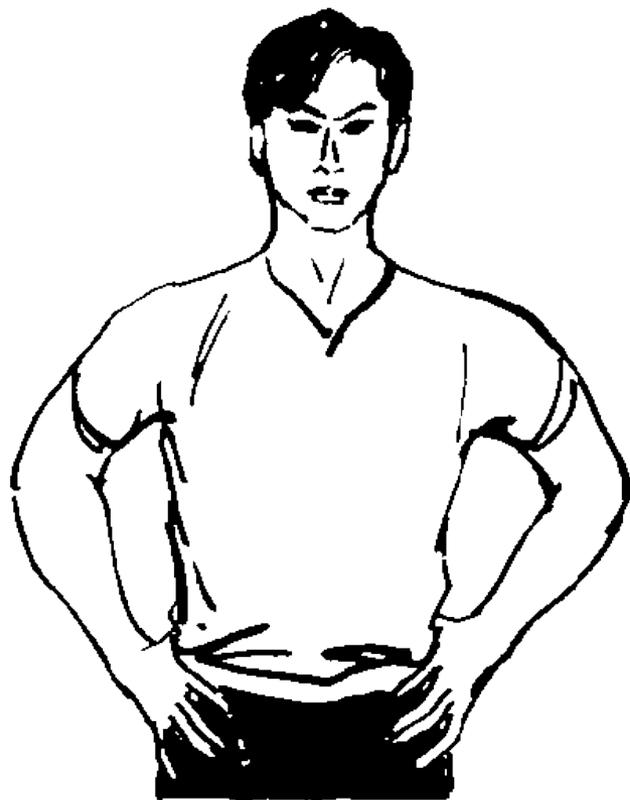


背后非法防守



阻挡犯规

- 阻止持球或不持球的对方队员行进非法身体接触，就是阻挡犯规。



撞人犯规



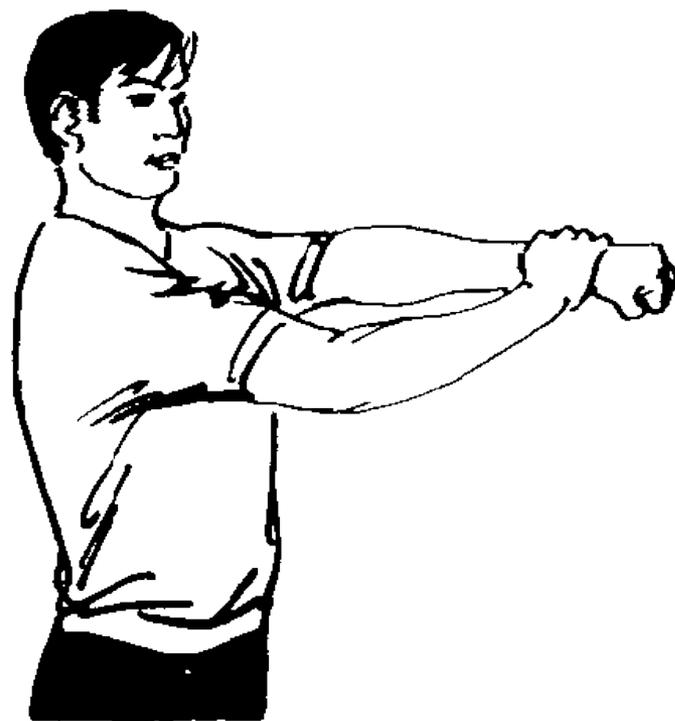
推动或移动到对方
队员躯干上的持球
或不持球的身体接
触



拉人犯规

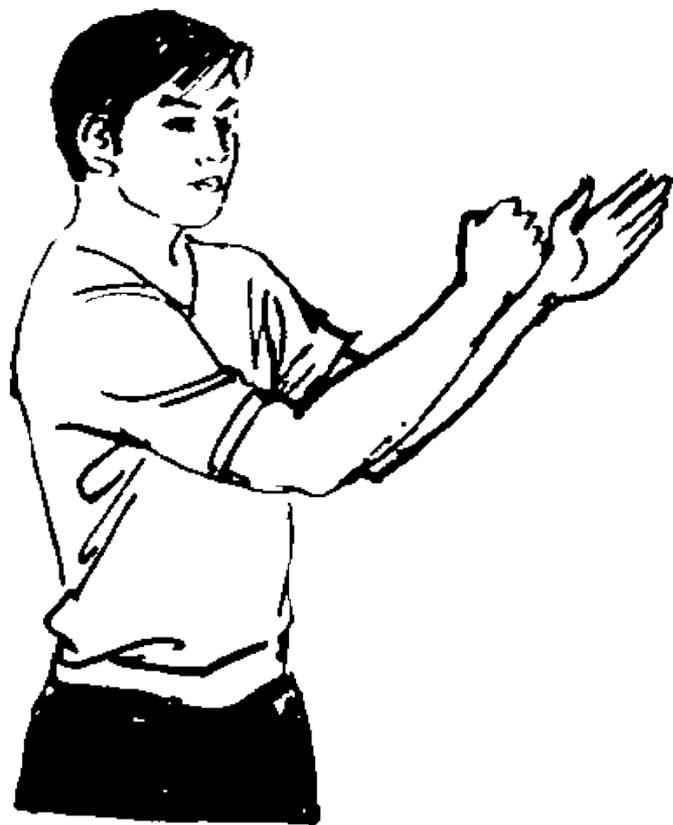


干扰对方队员移动自由的身体接触。这样的接触（拉人）能发生在身体的任何部位。



非法用手犯规

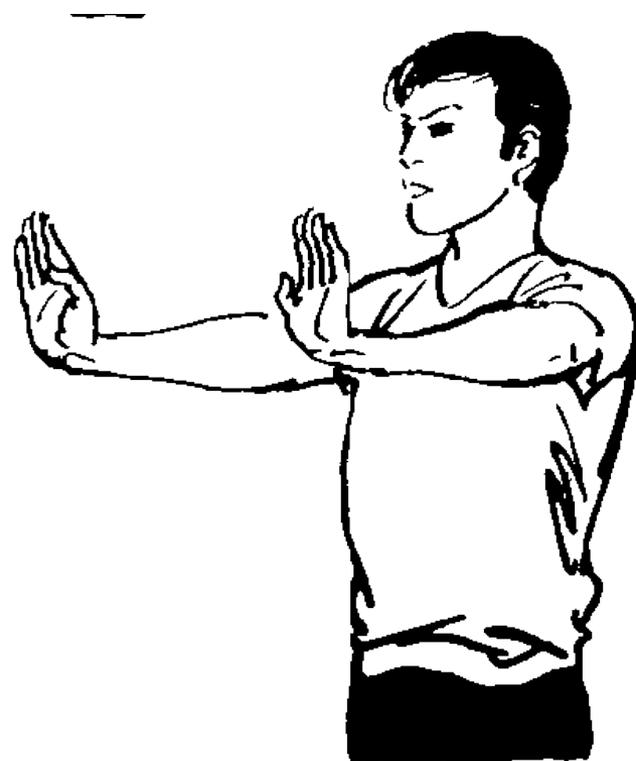
- 非法用手发生在防守队员处在防守状态，并且手放置在持球或不持球的对方队员身上并保持接触，以阻止其行进。



推人犯规



推人是队员用身体的任何部位强行移动或试图移动已控制或未控制球的对方队员时发生的身体接触。



背后非法防守



防守队员从对方队员背后与其发生的身体接触。仅防守队员正试图去抢球的事实，不证明从背后与对方队员发生接触是正当的。



侵人犯规的罚则

 在所有情况下应对违犯者登记一次侵人犯规

 对没有做投篮动作的队员犯规

 由非犯规队在距发生犯规地点最近界外掷界外球

 若达到全队处罚状态，由受侵犯的队员罚球两次

 对正在做投篮动作的犯规

 投中，计得分并追加罚球一次

 若 2 分未中，追加 2 次罚球

 若 3 分未中，追加 3 次罚球

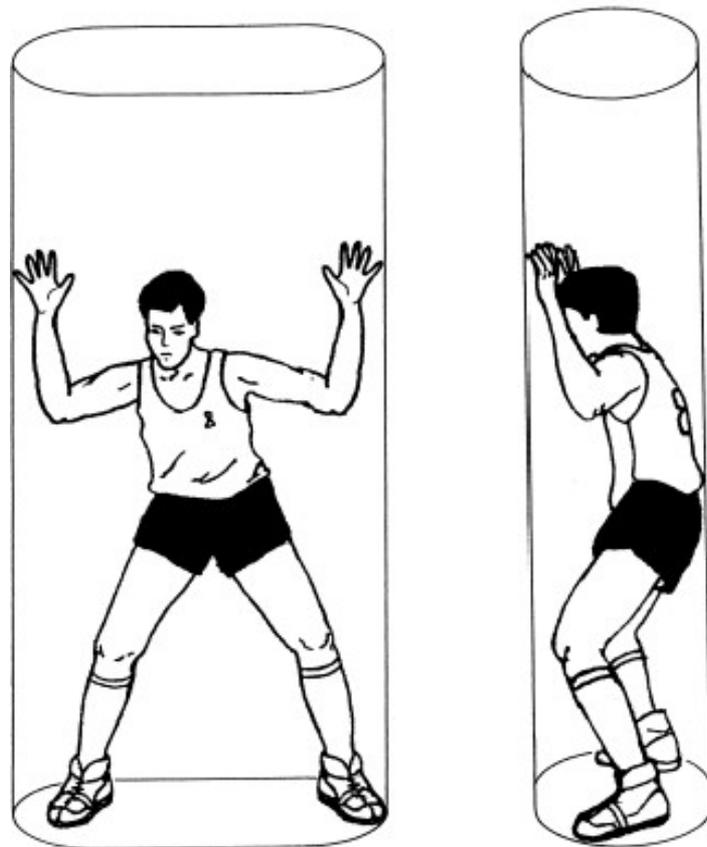
 控制球队的队员犯规

 由非犯规队在距犯规地点最近界外掷界外球。



圆柱体原则

- 🏀 定义：一名站在地面上的队员占据一个假想的圆柱体内的空间
- 🏀 前面由手的双掌
- 🏀 后面由臀部
- 🏀 两侧由双臂和双腿的外侧
- 🏀 双手和双臂可以在躯干前面伸展，其肘部的双臂弯曲不超过双脚的位置。



垂直原则



篮球场上，每一队员都有权占据没有被对方占据的任何场上的位置（圆柱体）



这个原则保护队员所占据的地面空间和当他在此空间内垂直跳起时的上方空间



一旦队员离开垂直位置，并与已建立了他自己垂直位置的对方队员发生身体接触，离开垂直位置的队员对此接触负责。



防守队员垂直离开地面（在他的圆柱体内）或有双手和双臂伸展在上方并在他自己的圆柱体内，则不应判罚。



无论是在地面上或空中的进攻队员不得用下列方式与处于合法防守位置的防守队员发生接触



用他的手臂为自己创造额外的空间



在投篮时或刚投篮后伸展他的双脚或双臂去造成接触

。



合法防守位置

- 一名防守队员已建立了最初的合法防守位置，当：
 - 他正面对他的对手
 - 他的双脚着地。
- 合法防守位置从地面到天花板垂直地在他的（圆柱体）上方伸展，他可以在圆柱体内双臂或双手举过头或垂直跳起。



防守控制球的队员

- ⑤ 当防守控制（持着或运着）球的队员时，**时间和距离因素不适用**。
- ⑤ 当防守在持球队员面前占据一个最初的合法防守位置，持球队员必须料到被防守并必须准备停步或改变他的方向。
- ⑤ 一旦防守已建立一个最初合法防守位置，他可以移动以便防守他的对手，但他不得伸展他的双臂、双肩、双髋或双腿，并通过这样做来造成接触以阻止从他身边通过的运球队员。



判定阻挡和撞人的原则



防守队员必须以面对持球队员并双脚着地来建立一个最初的合法防守位置。



防守队员为了保持合法防守位置，可保持**静止、垂直跳起、侧移或后移**。



在保持最初的合法防守位置的移动中，一脚或双脚可以瞬间离地，只要该移动是侧向或向后的，不朝向持球队员。



接触必须发生在躯干上，在这样情况下，防守队员被认为是已经首先在该地点上。



已建立合法防守位置的防守队员可以在他的圆柱体内转身，以缓冲任何冲撞或避免受伤。



腾空队员

-  从球场某点跳起在空中的队员有权再落回同一地点或未被对方队员占据的另一地点。
-  在对方队员已跳起在空中后，队员不得移动到他的路径上。
-  移动到腾空队员的身下并造成接触，通常是违反体育道德犯规，某些情况下可能是取消比赛资格犯规。



防守不控制球的队员



当防守不控制球的队员时，**时间和距离的因素适用**。防守队员不得如此靠近和如此快地在移动的对方队员的路径中占据一个位置，以致后者没有足够的时间或距离停步或改变方向。



此距离与对方队员的速度直接成正比，不得少于正常的 1 步，不得多于正常的 2 步。



一旦一名防守队员已经建立一个最初的合法防守位置，他不得为了阻止对方从他身边通过，而在他的路径中伸展臂、肩、臀或腿来与对方队员发生接触。他可以在圆柱体内转身或将手臂置于身前并贴近身体以避免受伤。



掩护

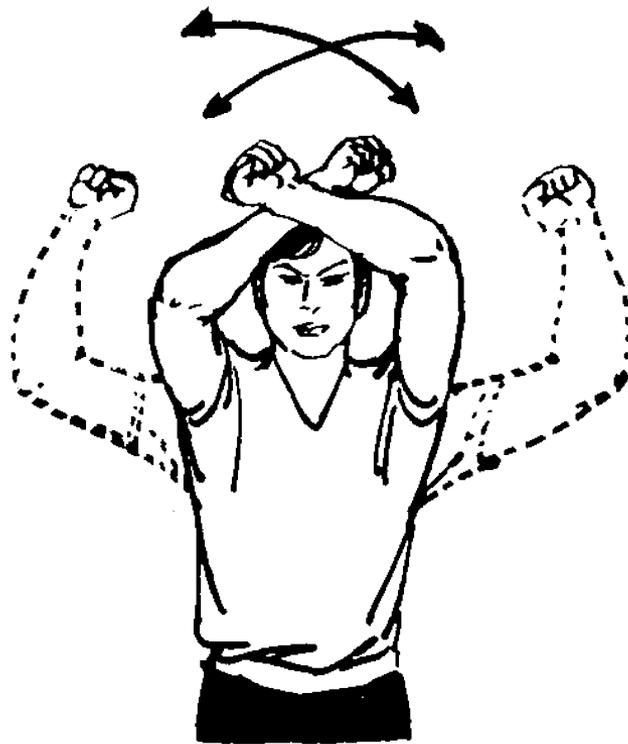
-  **合法的掩护**是当正在掩护对手的队员
 -  发生接触时是**静止**的（在他的圆柱体内）
 -  发生接触时双脚着地。
-  **非法的掩护**是当正掩护对手的队员
 -  发生了接触时正在移动；
 -  在静止对手的视野之外做掩护没有足够的距离；
 -  对移动中对手没有考虑时间和距离因素。



双方犯规

 概念

 罚则



双方犯规的概念和罚则

 双方犯规是两名互为对方队的队员同时相互发生接触的情况

 罚则：

 应给每一犯规队员登记一次侵人犯规，不判给罚球。

 若同时投篮有效并得分，应由得分队的对方队员从端线外掷界外球

 若某队已控制球或拥有球权，由该队在违犯最近地点掷界外球。

 若哪队都未控制球，根据球权指示器所指方向掷球入界



违反体育道德犯规



概念



罚则



判定违反体育道德犯规的原则



违反体育道德犯规概念和罚则



违体犯规是根据裁判员的判断，一名队员不是在规则的精神和意图的范围内合法地试图去直接抢球，发生的侵人犯规。



罚则：



给犯规队员登记一次违反体育道德犯规



判给对方队罚球，以及随后在中场的球权



罚球的判罚：

❖ 若对没有投篮动作队员犯规，2次罚球

❖ 若对投篮队员犯规，投中追加罚球一次，不中根据试图投篮的地点，2次或3次罚球。



判定违反体育道德犯规的原则

-  如果一名队员不努力去抢球并发生接触，是违体犯规
-  如果一名队员在努力抢球中造成过分的接触（严重犯规），是违体犯规
-  如果一名队员拉、打、踢或故意推对方队员是违体犯规
-  如果一名队员正做合法的努力去抢球（正常的篮球争抢），不是违体犯规。



取消比赛资格犯规判罚



概念和罚则



教练员被取消比赛资格



取消比赛资格犯规概念和罚则

 队员、替补队员、教练员、助理教练员或随队人员恶劣的违反体育道德的行为

 一名队员被登记了两次违反体育道德犯规时，该队员被取消比赛资格。

 罚则：

 给犯规者登记一次取消比赛资格犯规

 令其去该队的休息室并在比赛期间停留在那里，他可选择离开体育馆

 判给对方罚球及随后的中场球权，判给罚球的次数同违反体育道德犯规。



教练员被取消比赛资格



由于其自身违反体育道德被登记 2 次技术犯规
(“ C”)



⑤

由于助理教练员、替补队员、或球队席上随队人员违反体育道德被累计 3 次技术犯规 (“ B”) 或 3 次组合中，由一次是登记教练员自身 (“ C”)



技术犯规



场上队员技术犯规



场上队员技术犯规的判罚情况



教练员及随队人员技术犯规



比赛休息期间技术犯规



场上队员技术犯规

 是不包含与对方队员接触的的队员犯规
 罚则：

 登记一次技术犯规

 判给对方队两次罚球，以及随后在中场的球权



场上队员技术犯规判罚情况



当一名队员不顾裁判员警告或运用如下伎俩：没有礼貌地与教练员、技术代表、记录台人员或对方队员交涉或触及他们。



使用很可能冒犯或煽动观众的语言和举止。



戏弄对方队员或在他在眼睛附近摇手妨碍起视觉



。



宣判犯规后，在裁判员要求他举手后，不正正当当举起他的手。



改变他的队员号码，没有报告记录员和裁判员



由于任何未经批准的原因离开场地。



悬吊在篮圈上，致使队员的重量由篮圈支撑。



教练员、助理教练员、替补队员或随队人员的技术犯规



教练员、助理教练员、替补队员或随队人员不得无礼貌地与裁判员、技术代表、记录台人员或对方队员讲话或接触。



罚则：



要登记一次教练员技术犯规



判给对方队员两次罚球和随后的球权。



罚球过程中，所有其他队员要位于罚球线的延长部分和 3 分线的后面，直到罚球完毕。



队长指定罚球队员



罚球后，无论中否，均由罚球队的任一队员在记录台对面边线中点处掷界外球。掷界外球队员两脚站在中线延长线两侧，可传球给任何地方队员



比赛休息期间技术犯规

 比赛开始前的阶段 20 分钟，任意两节间的时间间隔、半时间间隔和所有决胜期前的时间间隔内球队队员所发生的违反“行为规则”的犯规。

 罚则：

-  判合格参赛队员技术犯规，对该队员登记，两次罚球，计入全队犯规。
-  教练员助理教练员或随队人员犯规，则对教练员登记，两次罚球，不计全队犯规之中。
-  罚球过程，除罚球队员外所有队员都位于罚球线延长线和 3 分投篮线后
-  罚球完毕，比赛要在中圈跳球开始或重新开始。



全队犯规的判罚

 在一节中，作为登记某队任何队员的侵入犯规或技术犯规的结果，已发生 4 次全队犯规时，该队 处于全队犯规处罚状态。

 在任一比赛休息期间发生的所有全队犯规应被认为是随后一节或决胜期的一部分。

 在任一决胜期内发生的所有全队犯规应被认为是第四节的一部分。

 罚则：

 当某队于全队犯规处罚状态，所有随后对未做投篮队员的侵入犯规应被判 2 次罚球。

 若**控制活球队**的队员或拥有掷球入界权队的队员发生侵入犯规，不判 2 次罚球。



特殊情况判罚

在一起犯规或一起违例后的同一停止比赛计时钟期间又发生了一起或多起犯规时，可能出现特殊情况。

程序：

应登记所有的犯规，并区分出所有的罚则。

应确定所有犯规发生的次序。

双方球队所有相等的罚则和所有双方犯规的罚则应被抵消。一旦被抵消，就认为从未发生过。

作为还要执行的最后罚则一部分的拥有球的权利，应取消任何先前拥有球的权利。

在第一次或仅有一次的罚球中，或在掷球入界中，一旦球已成为活球，那么该罚则不能再用来抵消另一罚则。

所有留下的罚则按他们被宣判的次序执行。

若双方球队抵消相等罚则后，则按照双方犯规的罚则执



可纠正的失误

- 如果某条规则被无意地忽视，并仅导致下列情况时，裁判员可以纠正失误。
 - 判给不应得的罚球
 - 允许不该罚球的队员执行罚球。
 - 没有判给应得的罚球。
 - 裁判员不正确地判给得分或取消得分。



可纠正失误的时间

☹️ 要纠正上述提到的失误，必须在失误后且开启比赛计时钟后的第一次死球后球成活球前被裁判员发现或引起裁判员注意。

☹️ 发生失误——所有的失误发生在一个死球期间。

🏀 球成活球——失误可纠正

🏀 比赛计时钟开启或继续运行——失误可纠正

🏀 死球——失误可纠正

🏀 球成活球——失误不再可纠正。

☹️ 发现一起可纠正的失误，裁判员可立即停止比赛，只要不把任一队员置于不利。

☹️ 在失误的认可之前，已发生的任何得分、用去的时间和附加的行为，不应被取消。



知识问答





作业

- 举例说明暂停和换人的时机？
- 阐述时间违例的具体要求？
- 举例说明球回后场的依据？
- 阐述侵人犯规的罚则？



规范性规则的素养体现：

1. 对裁判员精准的判罚给予掌声，体现了裁判员高超的专业素养和敬业精神。
2. 教练员和运动员尊重裁判员的每一次判罚，体现出教练员和运动员具有良好的应变能力和心理素质。
3. 为双方运动员的精湛技艺和表演加油助威，体现出敢于拼搏，不惧失败的体育精神。
4. 无论暂时的领先和落后，球队团结一致，去争取胜利，体现出永不气馁的集体主义精神。
5. 篮球运动中，不论强弱，积极准备，勇于拼搏等行为，体现出尊重对手、敢于参与的体育精神和坚强的意志品质。

A tropical landscape featuring a lush green lawn in the foreground, several tall palm trees, and dense green foliage in the background. The sky is a clear, vibrant blue with scattered white clouds. The overall scene is bright and sunny.

本课程到此结束，谢谢各位！