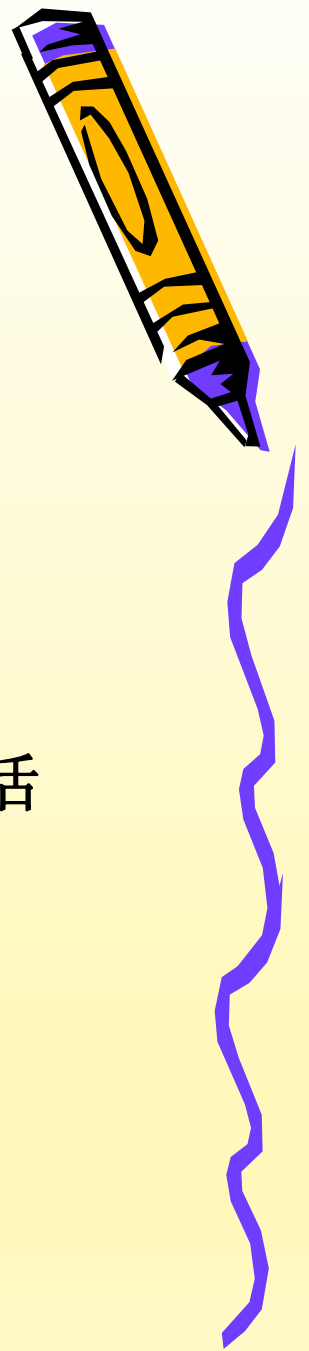


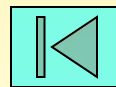
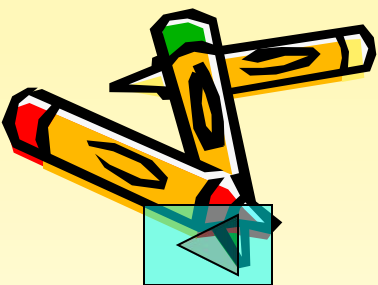


# 篮球专项理论课

**2017.5.13—5.14**



- 考试时间：另行通知
- 考试地点：计算机中心
- 答题时间：**45分钟**
- 考试内容：专项**70%**，运动安全理论、阳光体育活动、体质健康锻炼**30%**
- 考试题型：单选**25**题、判断**25**题（每题**2**分）



# 体育理论网上考试有关注意事项



- 1、考前确保校园卡的计算机中心账户有余额（考试不收费），如校园卡从未在计算机中心使用过（或遗失补办过）请至计算机中心激活。
- 2、体育理论考试系统网址为<http://10.77.30.245>
- 3、按排定的时间段进行考试，无特殊情况不得请假。
- 4、提前**20分钟**带校园卡刷卡进指定的机房进行考试。
- 5、如有特殊情况不能正常参加考试的同学，请提前向任课老师申请同意，由任课教师统一汇总上报。
- 6、补考时间：另行通知
- 7、复习资料提前下载，第一场考试开始后就不能下载复习资料。
- 8、开卷考试，只能带纸质材料，考试期间不能利用手机等网络工具搜索，一经查处，作考试作弊论。





# 授课内容

---

- 一、篮球竞赛规则（国际篮联）
- 二、篮球运动技战术分析
- 三、模拟题练习







# 一、篮球竞赛规则

---

## (一) 篮球场地尺寸

- 1、长28米、宽15米，从界线的**内沿**丈量
- 2、线条宽度0.05米
- 3、篮圈上沿与地面的垂直高度3.05米
- 4、罚球线距端线5.80米





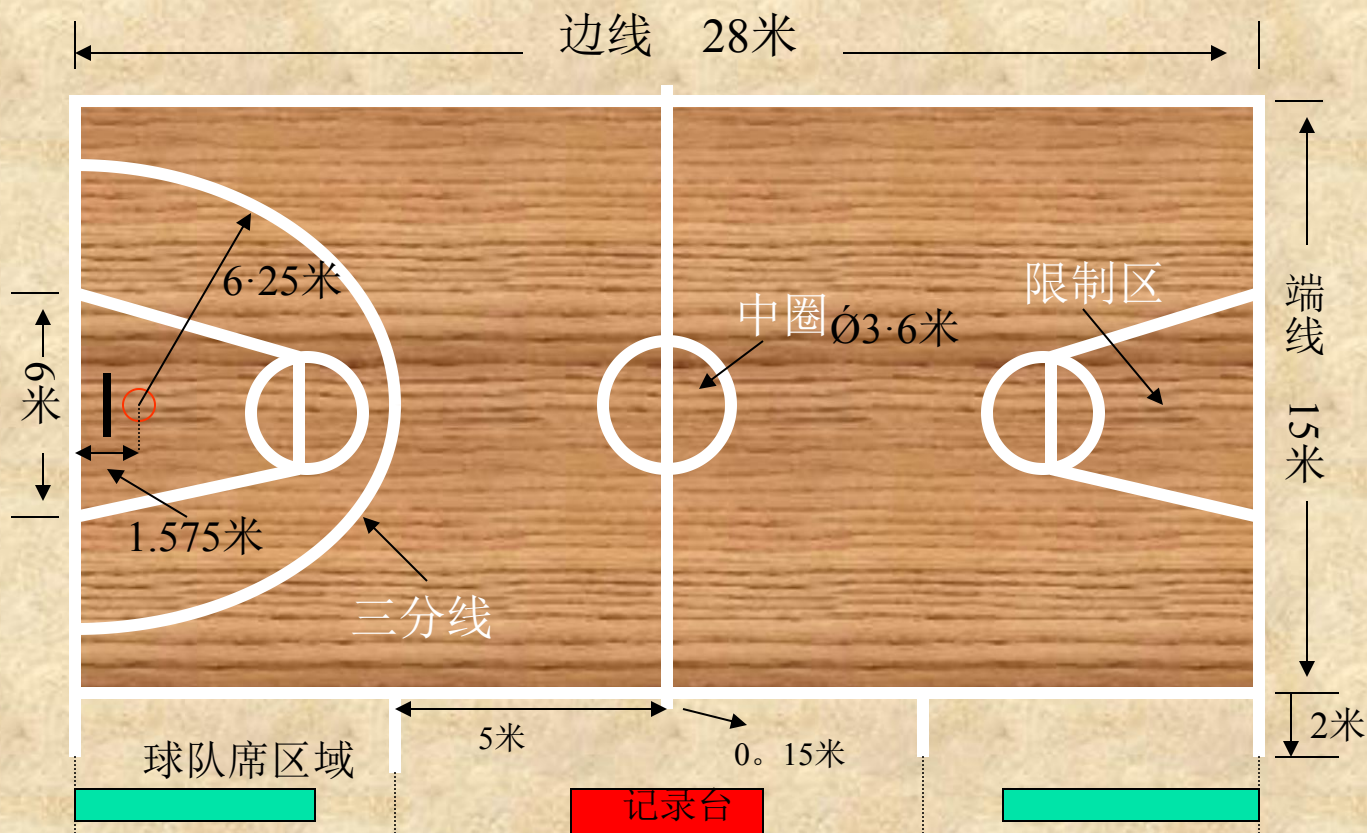
# 篮球场变化

---

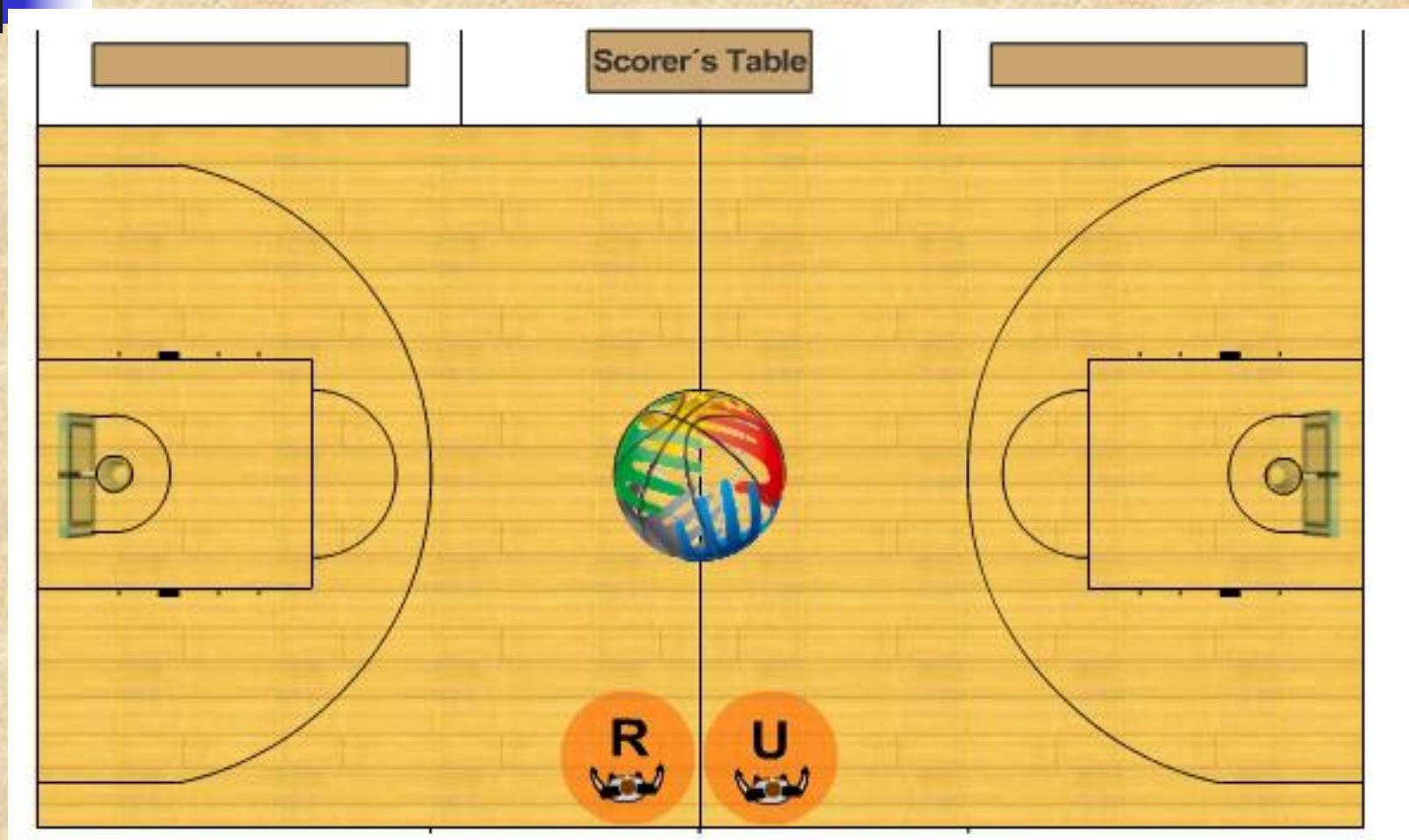
2010年篮球规则的显著变化就是限制区（3秒区）改变了形状，3分投篮线扩大，篮下的无撞人区被引进了赛场。



# 篮球场 (变化前)



# 篮球场 (变化后)









## 三分线（投篮区扩大）

---

三分投篮区由6.25扩大到6.75米

（三分线不是投篮区的部分）



# 无撞人半圆区（引进）

无撞人半圆区又叫合理冲撞区，在这区域没有带球撞人，只有阻挡。

无撞人半圆区的界线**是**无撞人半圆区的一部分(2014年规则变化)。







# 了解几个概念

---

对方球篮、本方球篮、后场、前场、中线

对方球篮：被某队进攻的球篮。

本方球篮：由某队防守的球篮。

后场：由该队本方的球篮、篮板的界内部分以及由该队本方球篮后面的端线、两条边线和中线所限定的比赛场地部分组成。

前场：由该队对方的球篮、篮板的界内部分以及由对方球篮后面的端线、两条边线和距对方球篮最近的中线内沿所限定的比赛场地部分组成。

推定：中线属于后场





# 比赛用球

---

- 男子比赛所用的篮球为7号球，女子比赛所用的篮球为6号球。
- 比赛用球充气后，使球从1.80米的高度（从球的底部量起）落到球场地面上，反弹起来的高度不得低于1.20米，也不得高于1.40米（从球的顶部量起）。





# 记录台人员

---

- (1) 进攻计时员 ( **24**秒计时员)
- (2) 计时员
- (3) 技术代表 (如到场)
- (4) 记录员
- (5) 助理记录员

注：比赛解说员和/或统计员 (如到场) 可坐在记录台的一侧和/或后面





# 球服

---

篮球比赛球队必须至少准备两套背心球服，并且秩序册中命名的第一队应穿浅色背心球服，秩序册中命名的第二队应穿深色背心球服。

如果两队同意，他们可以互换背心球服的颜色。





# 比赛时间

---

比赛应由4节组成：10分钟 X 4节。

1-2节（上半时），3-4节（下半时）

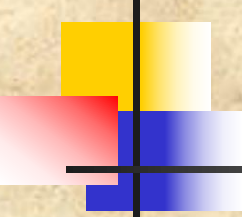
1-2节和3-4节中间休息2分钟；

上下半时中间休息15分钟。

决胜期（5分钟）：

- 1、一场比赛有多个决胜期
- 2、决胜期是第4节的延续
- 3、每个决胜期之间休息2分钟





# 暂停

---

- 每队上半时（1-2节），可请求2次暂停；
  - 下半时（3-4节），可请求3次，**但最后2分钟最多2次暂停；**
  - 每个决胜期可暂停1次。
  - 每次暂停时间为1分钟。
- 未用过的暂停不得遗留到下半时或决胜期。**



# 跳球

---

- 1、在比赛开始要进行跳球外，其他片段不出现跳球。
- 2、第2、3、4节和出现的争球实行“交替拥有”。





# 交替拥有

---

- 1、交替拥有是以掷球入界而不是以跳球来使球成活球的一种方法。
- 2、交替拥有箭头指向未获得球权队的进攻方向。
- 3、出现争球、第2、4节就按照箭头所指的方向来开始比赛。一旦交替拥有执行完毕后，箭头就改变方向。



# 违例

---

1、违例类型

2、违例的罚则



# 违例的类型

---

- 1、两次运球
  - 2、带球跑
  - 3、球回后场
  - 4、脚踢球或拳击球
  - 5、携带球
  - 6、3秒、5秒、8秒、24秒违例
-





# 队员出界和球出界的概念

- 1、队员触及界线或界线外的任何物体即为队员出界。
- 2、球触及界线或界线外的任何物体、篮板支撑架、篮板背后或上方的任何物体即为球出界。

## 思考题

- 1、队员掷界外球，踩了边线3公分，是否违例？
- 2、球触及篮板上沿是否违例？



# 两次运球

---

- 1、队员第一次运球结束后，除了投篮、被对方队员触及球、传球或漏接外，不允许再次运球，否则违例。
  - 2、球不在手中，队员步数不受限制。
  - 3、球在队员一手或双手中停留即为运球结束。
-





# 带球跑

---

每场比赛都有发生，约占全场违例哨声的23%。主要表现形式：

- 1、改变中枢脚
- 2、快速移动移动过程中的碎步、  
跼步、四步上篮
- 3、持球倒地滚动或站起来

**思考题：**

A3正躺在地板上，获得控制球，A3随后  
(a) 传球给A4。(b) 在还躺在地板上时开始运球。  
(c) 在还持着球时试图站起来。

以上三种情况是否违例？





# 如何确定中枢脚？

---

一、队员**双脚着地**接到球，任何一只脚都可以作为中枢脚，移动其中一只脚，另一只就是中枢脚。

二、队员在**移动或运球中**接到球，按以下情况来确定中枢脚：

1.先触及地面的脚为中枢脚

2.一脚触及地面并接到球，跳起原先触及地面的脚，持球双脚同时落地，则任何一只脚都不是中枢脚。

---





# 球回后场违例

---

在前场控制活球的球队不得使球非法地回到它的后场。

球回后场**同时**满足3个条件：

- 1、控制球队在前场控制球
- 2、控制球队在前场最后触及球
- 3、控制球队在后场最先触及球

**思考题：**

- (a)当A4在前场将球传给正骑跨中线的A5。
- (b)当A4在后场将球传给正骑跨中线的A5，球移入前场。两种情况裁判员如何判？

---



# 球回后场违例

---

如果空中队员建立了一个新的球队控制，队员的位置直到他双脚落回地面才确定属于前场/后场。

**思考题：** 1、 A4在A队的后场试图快攻传球给位于A队前场的A5。 B3在B队的前场跳起，在空中抓住球，随后落回地面（a）双脚位于他的后场。（b）骑跨中线。（c）骑跨中线，随后运球或者传球到他的后场。

判断是否球回后场违例？

---



# 脚踢球或拳击球

用脚或拳**主动**的挡击或拦阻球的运行轨迹，即为违例。







## 3秒违例

- 1、当某队在前场控制活球并且比赛计时钟正在运行时，该队的队员不得在对方队的限制区内超过持续3秒钟，即为违例。
- 2、队员在限制区接近3秒钟，有三种情况可不吹：
  - (1) 试图离开限制区
  - (2) 同伴队员正在做投篮动作且球正离开或已经离开投篮队员的手
  - (3) 运球投篮

**思考题：**某队在前场端线外掷界外球，该队一队员站在对方限制区内超过了3秒。裁判员吹了3秒违例，是否正确？



# 5秒违例

---

**有三种情况：**

- 1、被严密防守（1米内），该队员没有在5秒钟内将球传、投或运。**
  - 2、掷界外球时间超过5秒。**
  - 3、罚球时间超过5秒。**
-



# 8秒违例

---

指以下两种情况，当一名队员在他的后场获得控制活球时；在掷球入界中，球触及后场的任何队员或者被后场的任何队员合法触及，掷球入界队员所在队仍拥有在后场的球权。

该队必须在8秒钟内使球进入该队的前场。

---

# 24秒违例

---

一次24秒钟内投篮的构成：

在进攻计时钟信号发出前，球必须离开队员的手，而且球离开了队员的手后，**必须触及篮圈或进入球篮。**

---





# 24秒违例

---

- 1、球在手中，24秒鸣响，违例发生。
- 2、球在空中，24秒鸣响，球中篮，违例忽略。
- 3、球在空中，24秒鸣响，球未中篮。有以下几种情况要考虑。



# 考虑

---

- 1、球触及篮圈，没有违例发生。攻守双方都可以抢球继续比赛。
- 2、球**未碰篮圈**，违例发生，将球权判给对方队。







## 进攻计时钟的复位

---

**因非控制球队的犯规或违例（不是因为球出界）：**

**如果掷球入界在其后场执行，进攻计时钟应复位到24秒。**

**如果掷球入界在其前场执行，进攻计时钟应按下述原则复位：**

**当比赛被停止时， $\geq 14$ 秒不复位，而且从被停止的时间处连续计算。**

**当比赛被停止时， $\leq 13$ 秒应复位到14秒。**





## 思考题

---

**例1：B1在A队的前场使球出界违例，进攻计时钟显示8秒钟。试问A队的进攻计时钟应剩几秒？**

**例2：A1在他的前场运球并被B1犯规。这是B队本节第二次犯规。进攻计时钟显示3秒钟。试问A队的进攻计时钟应剩几秒？**

**例3：B1在他的后场脚踢球或用拳击球违例，进攻计时钟显示（a）19秒钟（b）12秒。试问A队的进攻计时钟应剩几秒？**





# 干涉得分和干扰得分

当出现下列情况属于干涉得分：

- 1、当球在篮圈水平面上且在下落时，队员触及球
- 2、当球碰击篮板后并完全在篮圈水平面之上，队员触及球

这些限制仅适用到球不再有直接进入球篮的可能性或球已触及篮圈

当出现下列情况属于干扰得分：

- 1、队员从下方伸手穿过球篮并触及球
- 2、当球在球篮中时，防守队员触及球或球篮
- 3、防守队员使篮板或篮圈晃动



# 违例罚则

将球判给对方队员在最靠近发生违例的地点掷球入界。





# 犯规

---

1、犯规类型

2、圆柱体原则

3、垂直原则

4、罚则



# 犯规类型



有身体接触的犯规：

## 1、侵人犯规

包括阻挡、非法用手、过分挥肘、拉人、推人、带球撞人。

## 2、双方犯规

## 3、违反体育道德犯规

无身体接触的犯规：技术犯规

既有身体接触的犯规又无身体接触的犯规：

取消比赛资格犯规



# 圆柱体原则

---

**构成圆柱体的四个面：**

**前面由手的双掌，后面由臀部，两侧由双臂和双腿的外侧构成圆柱体。**



# 垂直原则

---

- 1、每一队员都有权占据未被对方占据的场上任何位置。
  - 2、在圆柱体内，攻守双方均可跳起，但必须使双手和双臂保持垂直的姿势。任何侵占他人的圆柱体并发生接触，视为犯规。
-



# 罚则（侵人犯规）

---

## 一、对非投篮队员犯规

- 1、由非犯规队掷界外球
- 2、全队犯规累计已达4次，随后执行2次罚球

## 二、对投篮队员犯规

- 1、投篮不中，判给相应的罚球次数
- 2、投篮中，判给1次罚球



# 双方犯规

---

☐ 双方犯规是指两名互为对方的队员大约同时相互发生侵人犯规的情况。

**思考题：**

A4投篮时推了B4，B4防守时对A4

打手犯规，这时A4球投中。如何判罚？

---



# 违反体育道德犯规

判断原则：

- 1、不努力去抢球发生的身体接触
- 2、在努力抢球中造成过分的身体接触
- 3、故意拉、打、踢、推对方队员





# 违反体育道德犯规

罚则：

- 1、登记1次违反体育道德犯规
- 2、赛前犯规，两罚后跳球开始第一节比赛
- 3、赛中犯规，两种情况：
  - (1) 对无投篮队员犯规，两罚一掷；
  - (2) 对投篮队员犯规：  
中篮，加罚1次并且随后球权；  
不中篮，2次或3次罚球并且随后球权。





# 技术犯规（场上队员）

## 判断原则：

- 1、没有礼貌和比赛相关人员接触
- 2、戏弄对方队员，用手妨碍对手视觉
- 3、冒犯、煽动观众的语言和举止
- 4、延误掷球入界
- 5、犯规后，裁判要求举手不举
- 6、擅自改变号码
- 7、未经批准，擅离场地
- 8、故意抓篮圈

## 罚则：

一罚一掷或一罚后中圈跳球开始第一节比赛





# 偶尔接触是篮球比赛的一部分

---

- 篮球在理论上是一种没有身体接触的比赛，但是10名队员在有限的空间内作高速移动时，难免发生接触。为了比赛的流畅性和完整性，就要区分有利和无利，保证比赛的**流畅**进行。





## 二、篮球运动技战术分析

- (一) 篮球运动起源
- (二) 篮球运动基本技术
- (三) 篮球运动基本战术
- (四) 全队配合





## （一）篮球运动起源

篮球运动是1891年由美国春田大学的詹姆士·奈·史密斯先生发明和创造的。最早的篮球竞赛规则，也是詹姆士·奈·史密斯先生制定的。

国际篮球联合会的英文缩写为FIBA。





## （二）篮球运动基本技术分析

- 移动
- 传、接球
- 投篮
- 运球
- 持球突破
- 防守技术
- 篮板球



# 移动

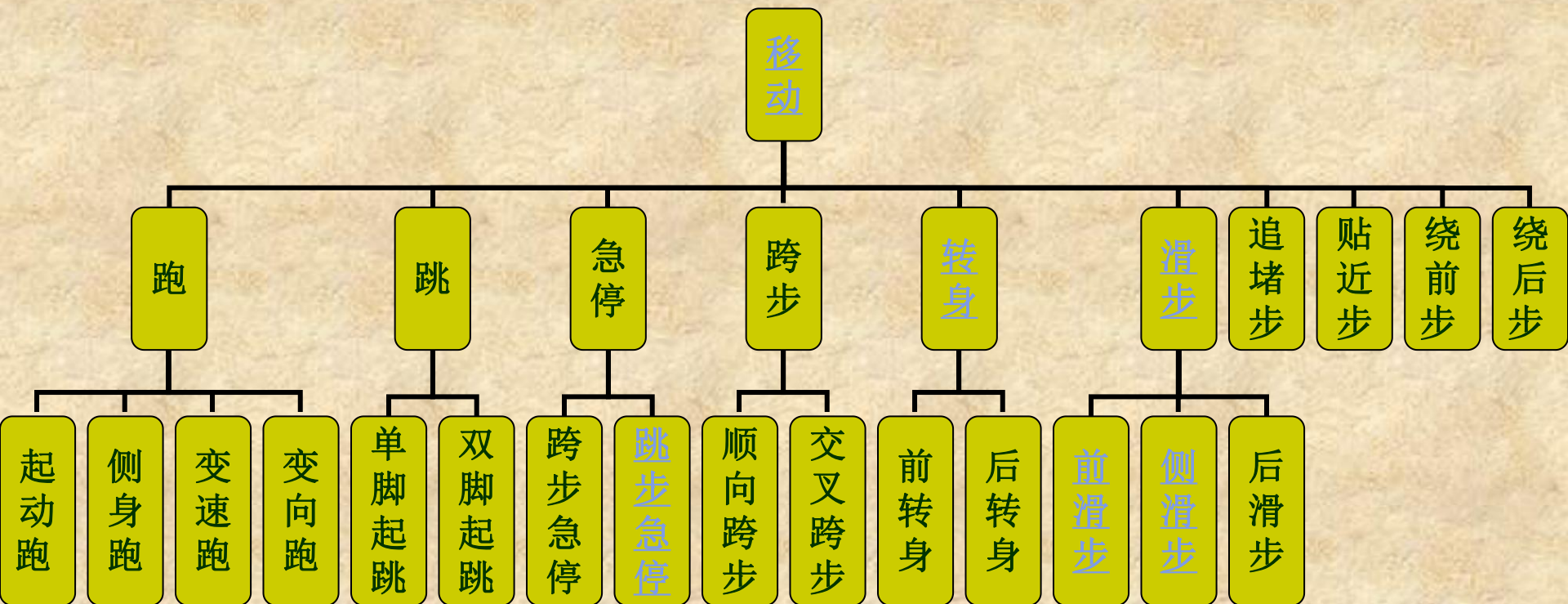


- **概念：**移动是队员在比赛中为了改变位置、方向、速度和争取高度所采取的各种脚步动作的统称。移动是篮球技术的基础，它与技术掌握和运用的好坏有密切关系。

- 分类图



# 移动分类





# 传接球

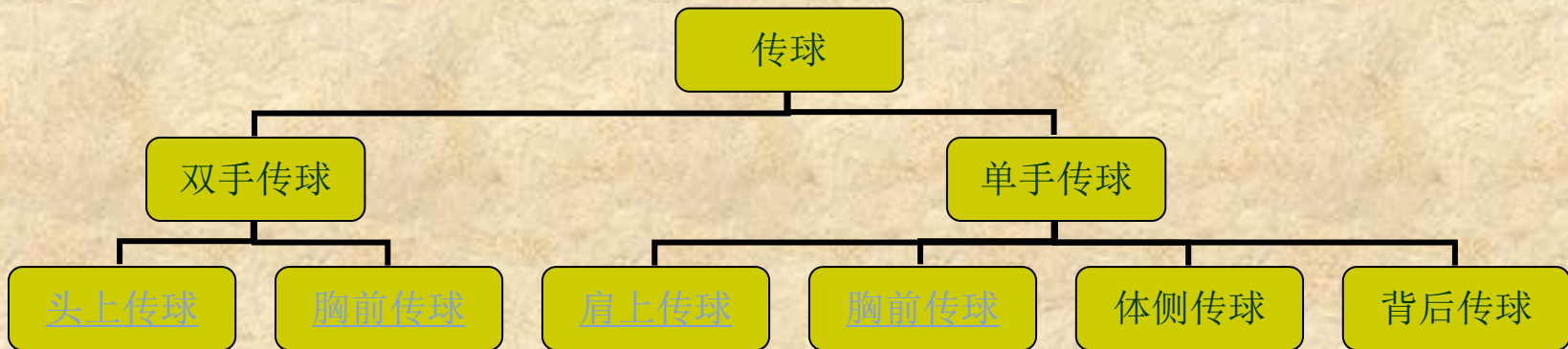


- **概念：传球是重要的进攻技术之一，是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是实现战术配合的具体手段。**

- 分类图



# 传球分类





# 运球

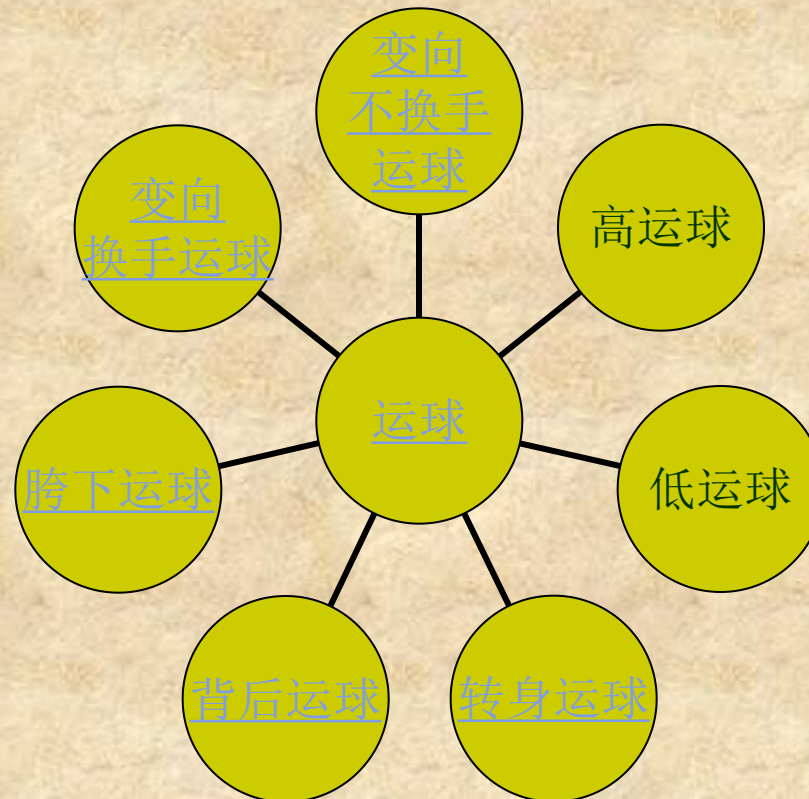


- **概念：**运球是持球队员在原地或移动中，用手连续按拍借助地面反弹起来的球的技术动作。熟练的运球技术能提高控制和支配球的能力，以及个人攻击和组织全队配合的能力。

- 分类



# 运球分类





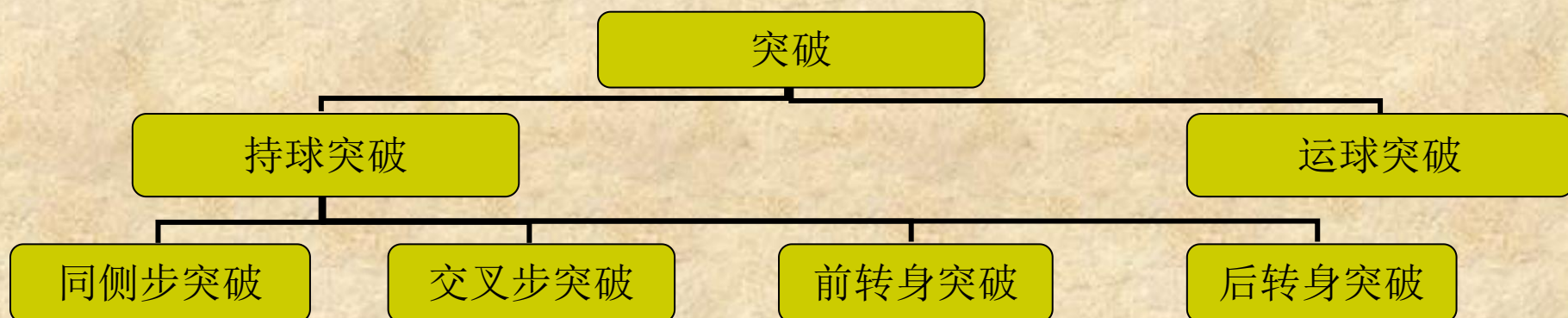
# 突破



- **概念：**突破是持球队员利用脚步动作和运球技术快速超越对手的一项攻击性很强的技术。
- 分类图



# 突破分类





# 投篮



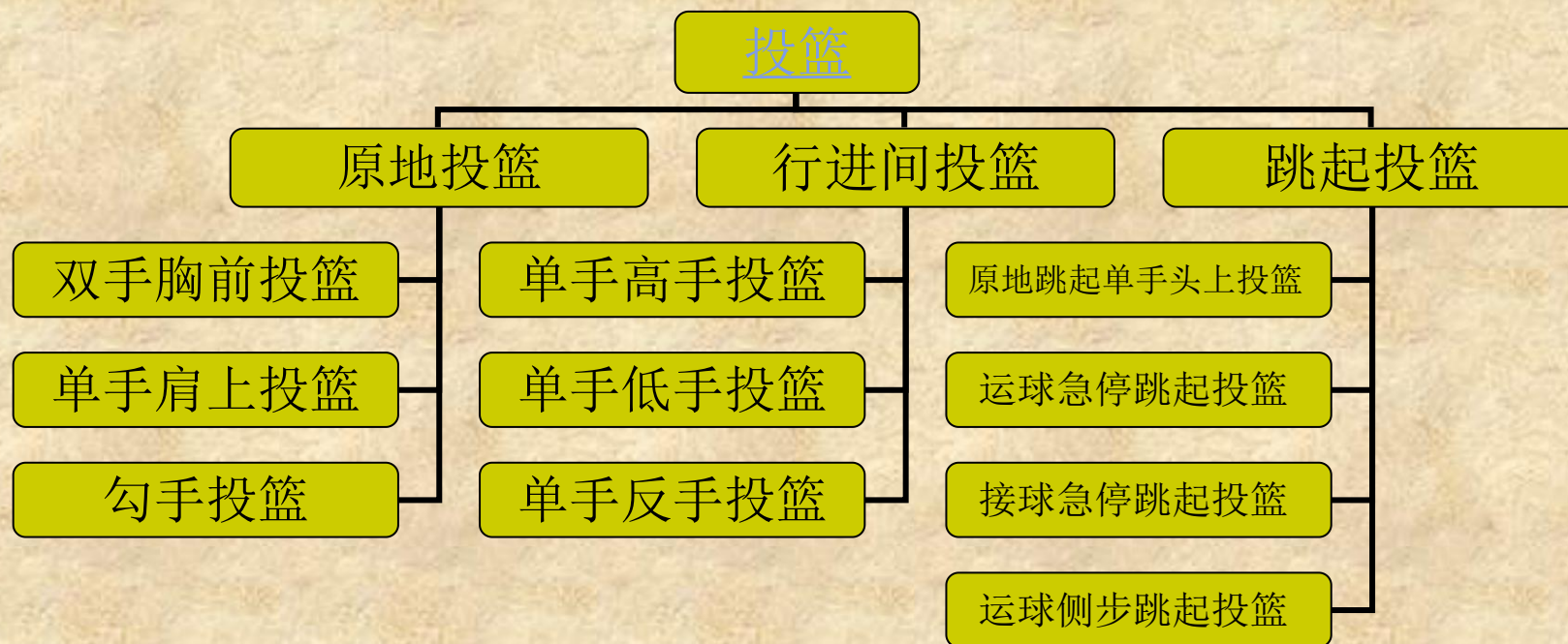
- **概念：投篮是篮球运动的主要进攻技术，是得分的唯一手段。**

- 分类图





# 投篮分类





# 抢篮板球



- **概念：**抢篮板球是获得控制球权的重要来源之一，进攻时抢到篮板球（前场篮板球）不仅可以直接得分，争强本队的投篮信心，而且可以减少对方发动快攻的机会。防守时抢到篮板球（后场篮板球），不仅有利于快攻，而且给对方进攻队员投篮造成心理压力。
- **分类：**前场篮板球（抢进攻篮板球）  
后场篮板球（抢防守篮板球）





# 防无球队员



- **概念：**防无球队员的主要任务是尽可能不让对手在有效的攻击区内接球或使对手勉强接球后处于被动地位。
- **分类**





# 分类



防无球队员

防摆脱

防切入

防接球

断球





# 防无球队员的选位

- 始终要坚持“球—我—他”的选位原则。
- 位于对手与球篮之间，并偏向有球一侧，与球和所防对手三者要成钝角三角形，防守者始终位于钝角处。
- 对手近球则近，远球则远，人、球、区三者兼顾。
- 视野范围一定要有自己所防队员和持球队员。





# 防有球队员



- 防有球队员的主要任务是干扰破坏其投篮，堵截其运球突破，封锁其传球并积极抢打断球。
- 分类



# 分类



防有球队员

防投篮

防突破

防运球

防传球

抢打球







# 防有球队员的选位

- 站在对手与球篮之间，使对方、自己和球篮保持一条直线上。
- 对手离篮近则近，离篮远则远







# 基本战术

战术基础配合是指两三人之间有目的，有组织的攻守合作行动的配合方法，它是组成全队攻守战术的基础。

它包括以下两个部分：

- (一) 进攻战术的基础配合

- (二) 防守战术的基础配合







# 进攻战术基础配合



传切配合



掩护与挡拆配合



突分配合



策应配合



快攻配合







# 传切配合

**概念：**传切配合是进攻队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合，是一种最基本的，简单易行的战术配合，在篮球比赛中经常采用。它包括一传一切和空切。

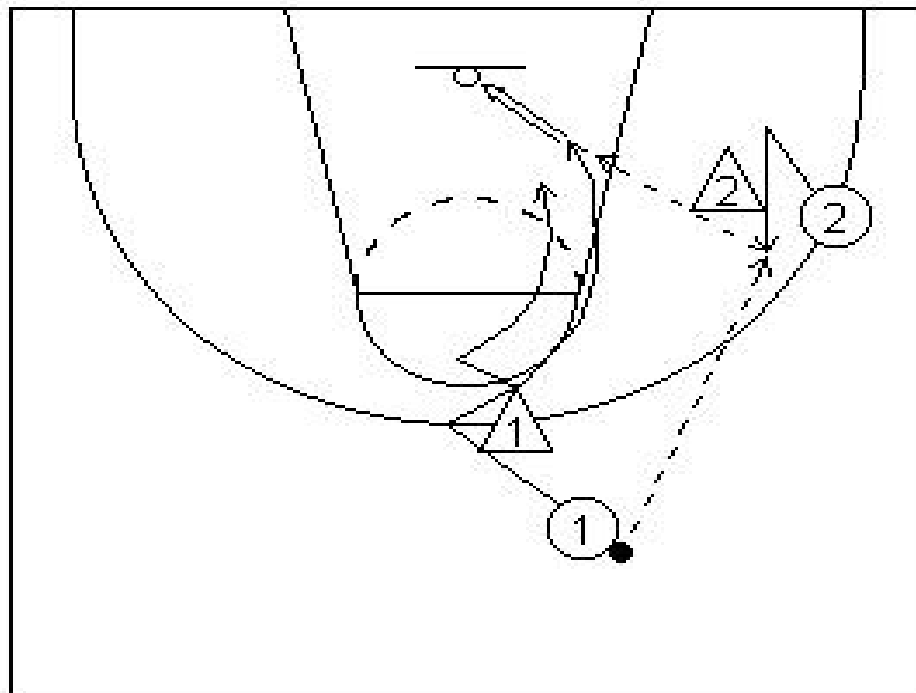
图示

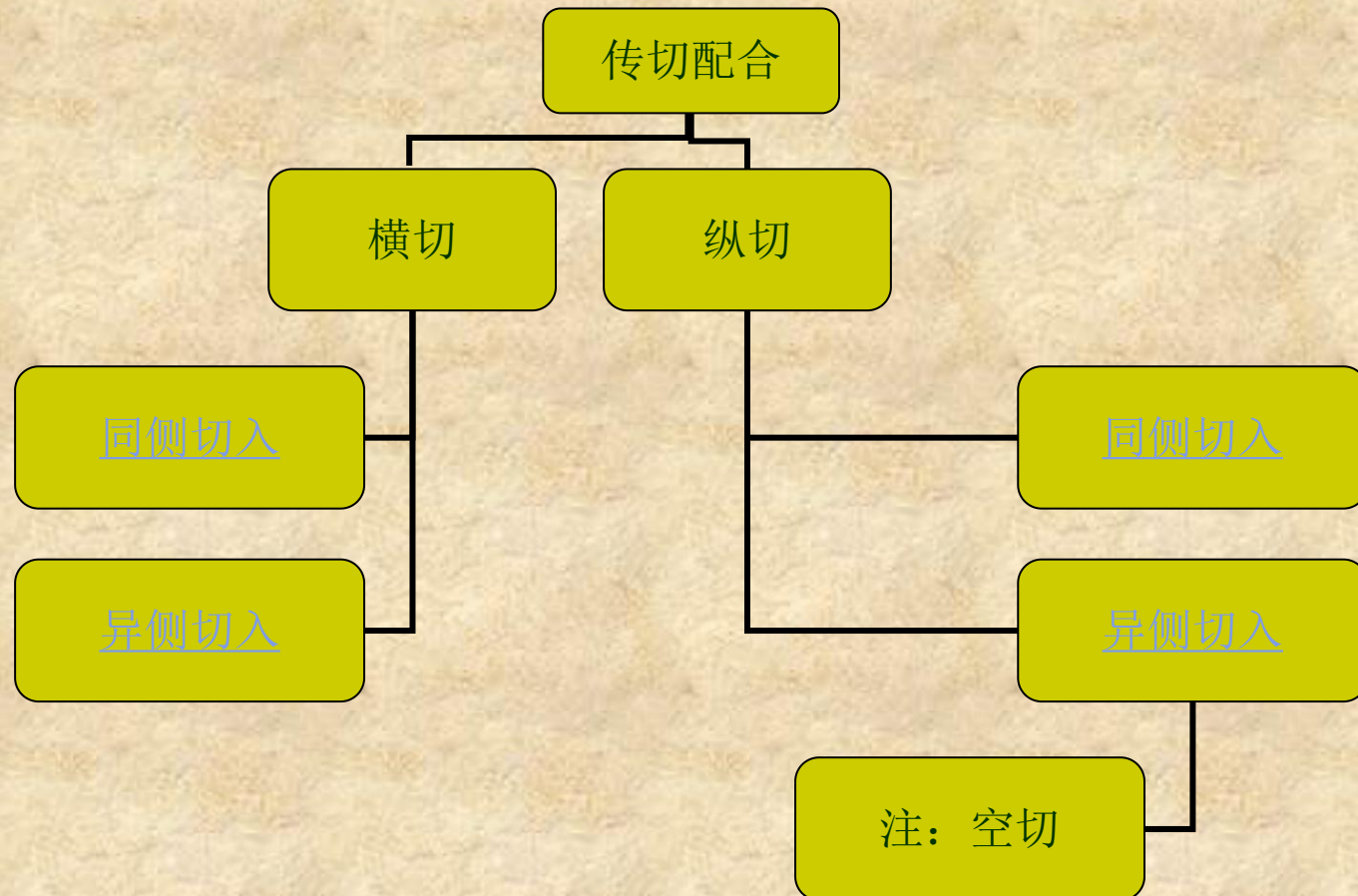




# 传切配合

图示









# 突分配合

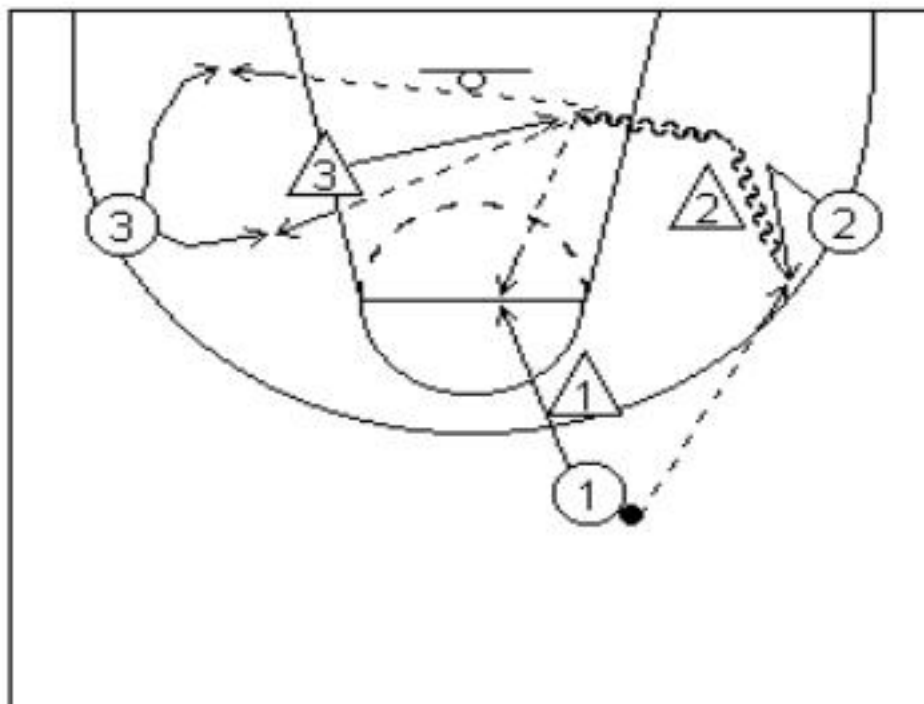
- 概念：突分配合是指持球队员运球突破对手之后，遇到对方补防或关门时，及时将球传给进攻时机最好的同伴进行攻击的一种配合方法。
- 图示





# 突分配合

图示







# 突分详解

- 突破以后因补防而分球投篮
- 突破以后因关门而分球投篮







# 掩护与挡拆配合

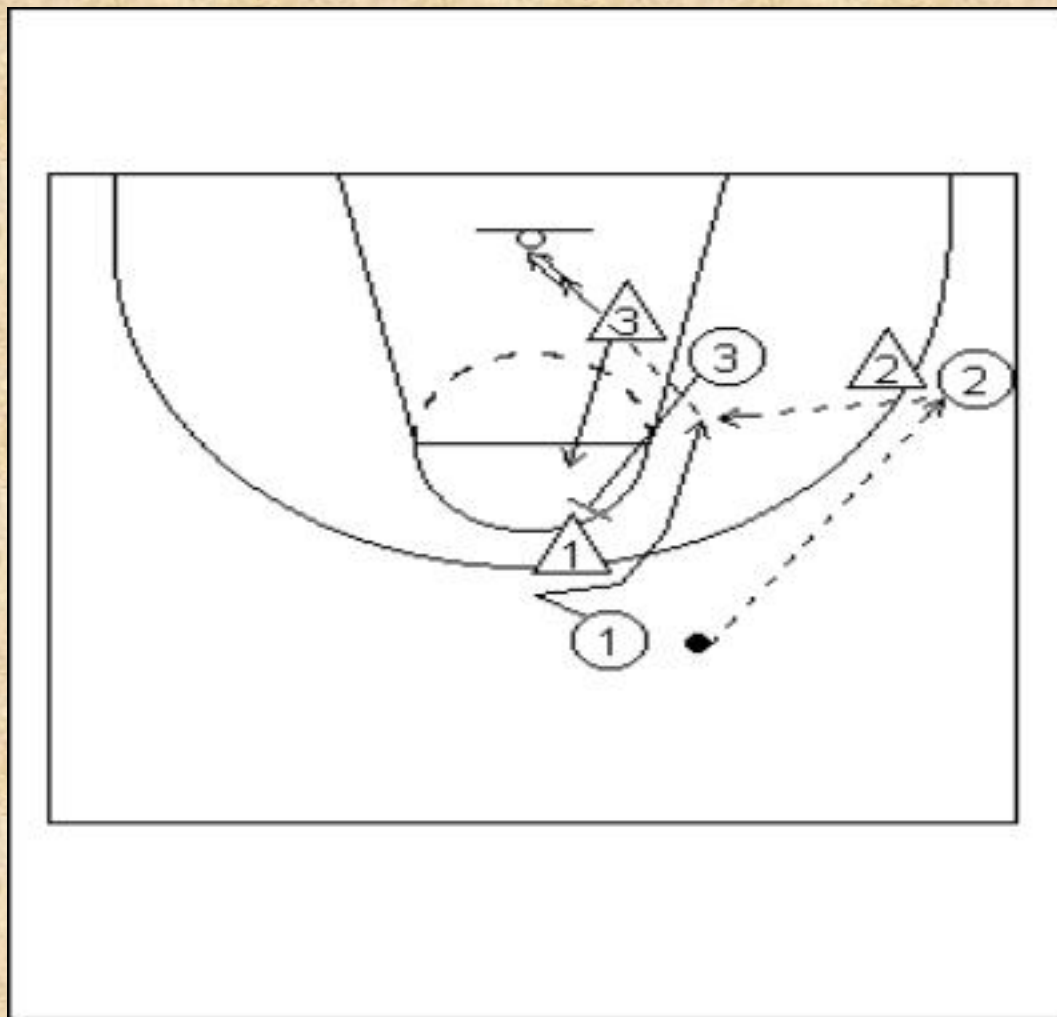
- 掩护配合是进攻队员采取合理的身体动作，抢占有利的位置挡住同伴防守队员的移动路线，使同伴得以摆脱防守，创造接球或其他进攻机会的一种配合方法。
- 挡拆配合是在掩护配合因防守的交换而无所作为的状况下发展起来的。利用掩护时对手交换防守的时机，迅速拆开和抢占有利位置的一种配合方法。
- 图示



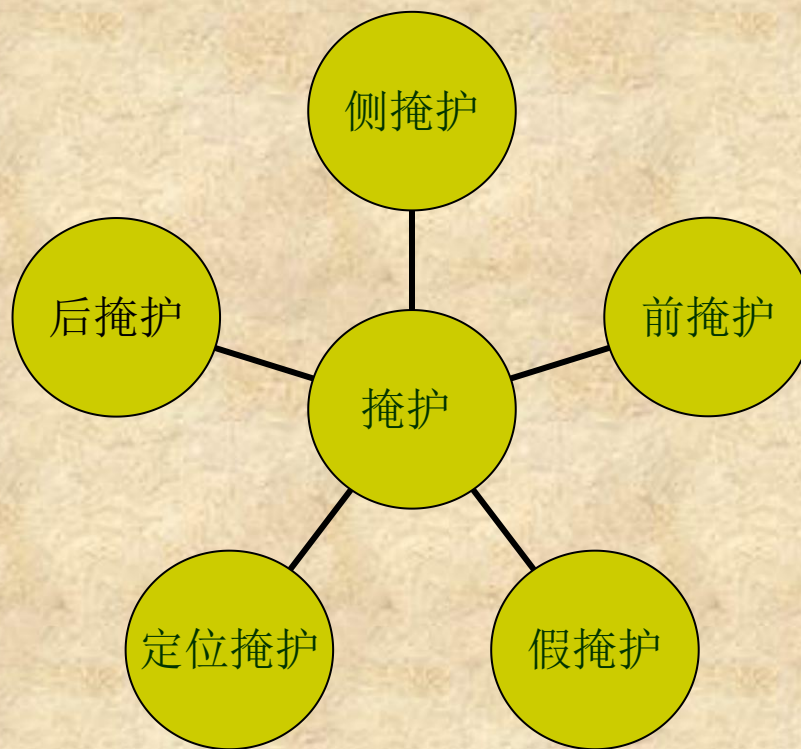


# 掩护配合

图示



# 掩护分类







# 策应配合

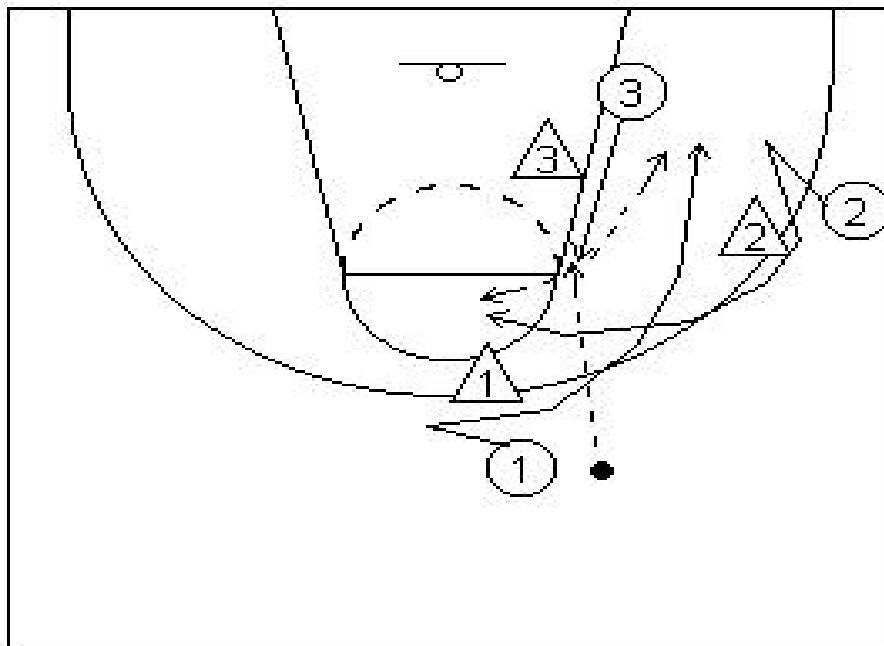
- 策应一般由中锋队员发动，策应的位置由高位和低位，高位策应由中锋和后卫之间完成；低位策应由中锋和前锋之间完成。

- 图示



# 策应配合

图示







# 防守战术配合

● 挤过



穿过



● 绕过



交换



● 关门



夹击



● 补防



围守中锋  
配合





# 挤过



- **概念：**指对方采用掩护进攻时，防守为了破坏对方的掩护配合，当掩护者临近的一刹那，被掩护者的防守者主动靠近自己的对手，并从两名进攻者之间侧身挤过去，继续防守自己的对手。





# 穿过



- **概念：**穿过时当进攻队员进行掩护时，防守掩护者要及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同伴及时从自己和掩护者之间穿过，继续防守自己的对手。





# 绕过



- **概念：**当进攻队员进行掩护时，防守掩护者的队员要主动斜上步干扰，让同伴能及时从自己的身后绕过，继续防守自己的对手。





# 交换



- **概念：**当进攻队员掩护成功时，防掩护者和被防掩护者及时交换自己所防守对手的方法。



# 关门配合



- 概念：关门配合是临近的两名防守队员协同防守运球突破的配合方法。





# 夹击



- **概念：夹击配合是指两名以上的防守者采取突然的行动，封堵和围夹持球者的配合方法。**







# 围守中锋配合

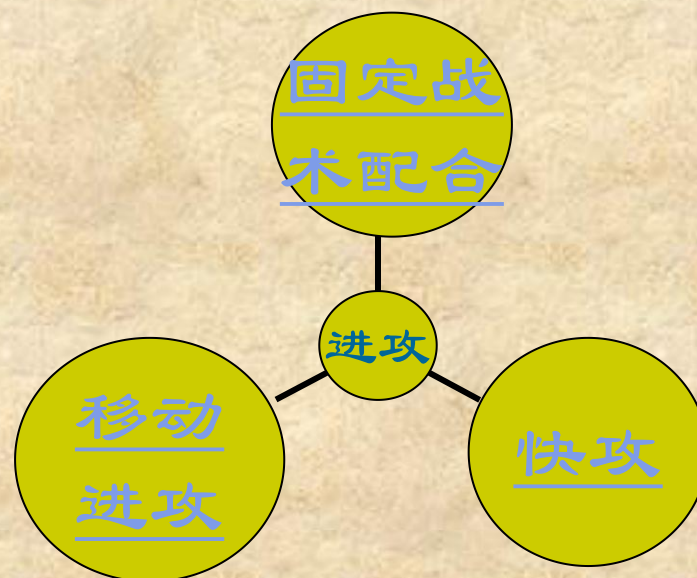
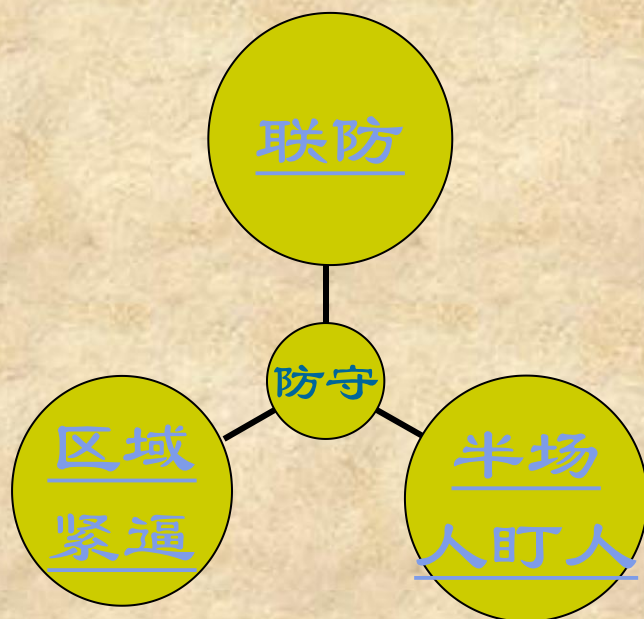
- **概念：**围守中锋防守是指当对方中锋攻击力强，为削弱其在内线的进攻威胁，外围防守队员协同内线防守队员防守对方中锋的配合方法。





# 全队配合

== KOBE ==



# 联防



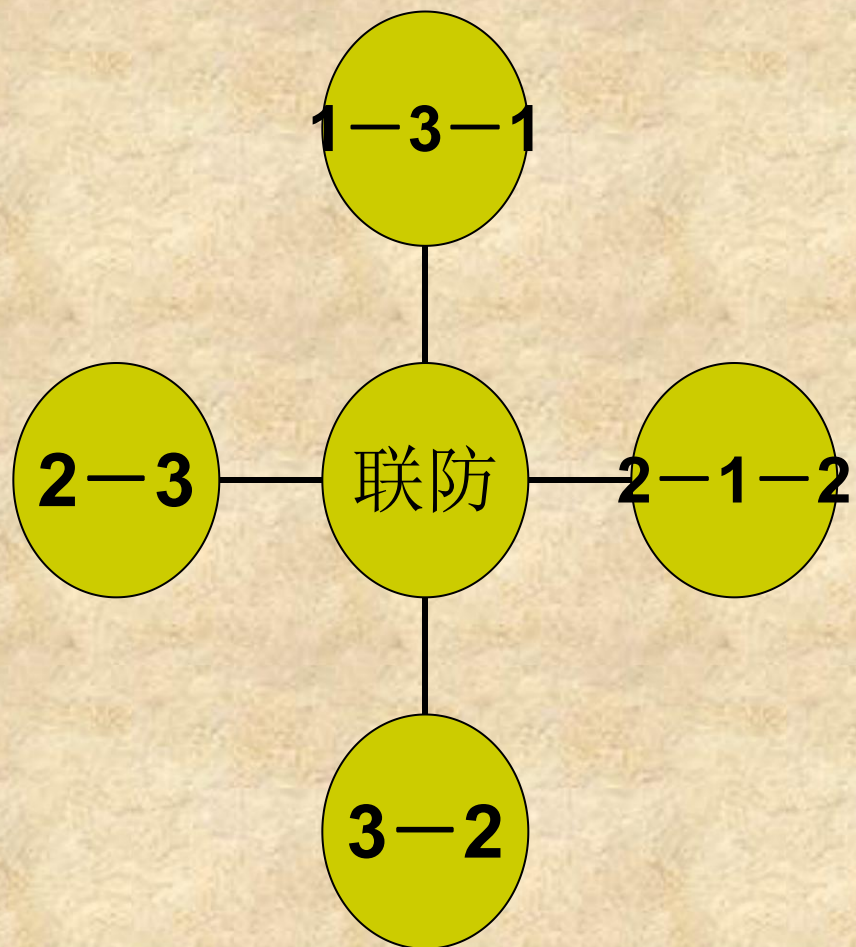
**概念：5名防守队员各自负责一个区域，防守进入该区域的人和球，积极向球移动，严密封锁向内线传球，在局部形成以多防少。**

## 分类图





# 分类图



# 半场人盯人防守

== MCGRADY ==



- **概念：人盯人防守是每名防守队员盯住一名进攻队员，在防守自己对手的基础上，相互协作的全队防守战术。**





# 区域紧逼

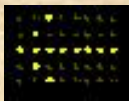
- 区域紧逼是在区域联防和人盯人防守的基础上发展而成的攻击性防守战术，它兼有二者的优点。
- 特点





# 特点

1. 以球为主，球人区兼顾
2. 每名队员有明确的分工，在自己的区域内紧逼盯人
3. 防守突出攻击性
4. 在局部范围内以多防少
5. 攻守转换时突然应用，效果最佳





# 快攻



- 快攻是篮球比赛中必不可缺的战术配合，它既是破坏防守的战术配合，又是直接得分的手段。快攻由发动与接应，推进，结束三个阶段组成。
- 快攻发动机会





# 时机

- 抢到后场篮板球
- 抢断球
- 掷后场端线球
- 跳球

**发动快攻的成功率最高是抢断得球后的快攻。**

