

投篮成功 球进了



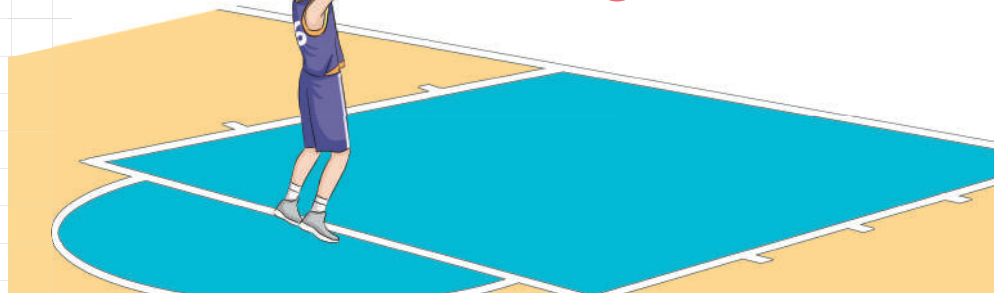
球从球篮上方进入并穿过球篮为投篮命中，比赛中投中得2分。当对方犯规罚球时，投中一球得1分。



14-1 2 分球



14-2 1 分球



规则介绍

对投篮队员侵入犯规(投篮成功)

2分有效,由对方在端线后掷球入界。



14-3 投篮成功

规则介绍

对投篮队员侵入犯规(投篮不成功)

由投篮队员进行两次罚球。



14-4 投篮不成功

规则介绍

投篮得分

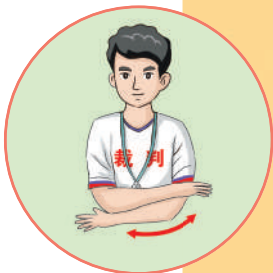
得1分、得2分、得分无效。



2分球手势



1分球手势



取消得分手势

规则介绍

投篮得分后

进攻队投篮得分后,由防守队队员在端线后掷球入界开始比赛。



14-5 得分后由对方在端线后掷球入界

犯规造成投篮不中时要罚球

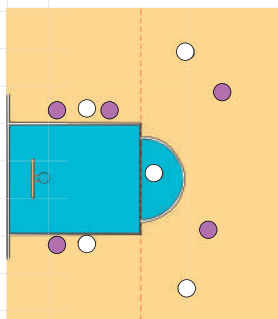


一次罚球是给予一名队员从罚球线后的半圆内的位置上，在无争抢的情况下得1分的机会。

进攻队员在投篮过程中，对方犯规，造成投篮不中，将被判罚球。

什么情况下罚球

对投篮队员犯规造成投篮不中时或发生违反体育道德犯规、技术犯规、取消比赛资格犯规，均由被犯规的队员（技术犯规除外）执行罚球。



15-2 罚球站位示意图

罚球站位示意图

对方3人和罚球方2人各自站在指定位置。



15-1 罚球站位场景

最后一次罚球成功

当罚球成功时，由对方在端线后掷球入界开始比赛。



15-3 最后一次罚球成功

最后一次罚球不成功

罚球不成功时，双方争抢篮板球，比赛继续进行。



15-4 最后一次罚球不成功

规则介绍

罚球规则

罚球队员从裁判员手中接球后应在 5 秒之内投篮出手。球触及篮圈之前，不得踩或踏过罚球线。双方队员按规定，分别站在分位区各自的位置（15-1），在球未离开罚球队员手之前，均不得进入限制区。没有在分位区站位的队员要位于罚球线延长线之后（15-2），直到球触及篮圈，才能进入限制区。



1 次罚球手势



2 次罚球手势

15-5 罚球手势

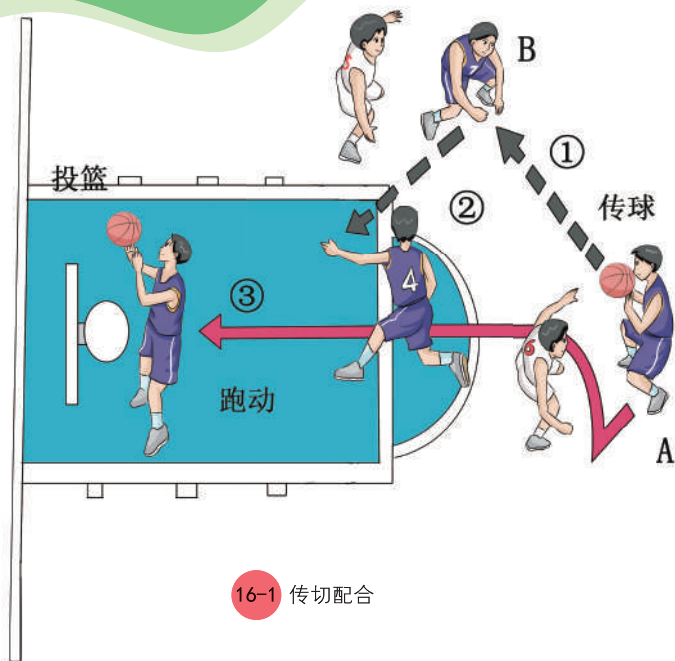
进攻的基础配合

传切配合

① A 将球传给 B。A 传球后迅速向左做假动作，然后从右侧摆脱防守人移动到篮下。

② B 在 A 移动到篮下后，立即将球回传给 A。

③ A 接到球后，进行投篮。



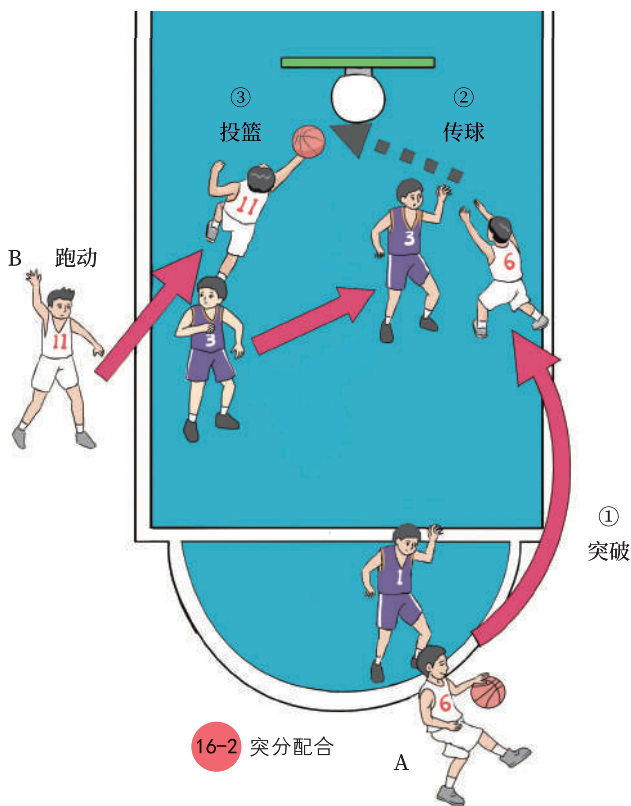
16-1 传切配合

突分配合

① A 运球突破防守人后，向篮下切入。

② 防守 B 的队员移动补防 A，此时 B 向篮下移动。

③ A 传球给移动到篮下的 B，B 完成投篮。



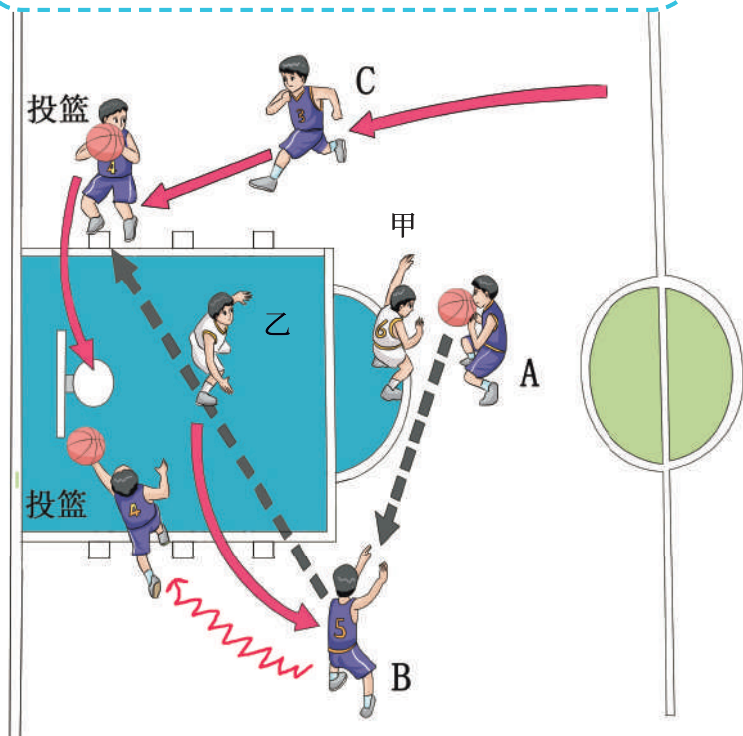
16-2 突分配合

3 打 2

①当防守队员甲上来防守 A 时，A 传球给 B。

②B 接球观察防守队员乙的动态，如果乙防守不动或防守 C，则 B 自己运球上篮。如果乙上来防守 B，则 B 将球传给 C，由 C 完成投篮。

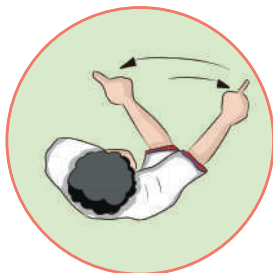
16-3 3 打 2



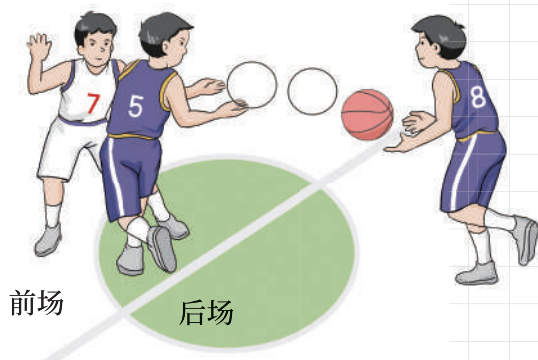
规则介绍

球回后场违例

进攻队在前场控制球，不得使球非法地回到他的后场，发生违例判给对方在违例的就近地点掷球入界。进攻队在前场掷球入界时，此限制依然适用。



球回后场违例手势



16-4 球回后场违例

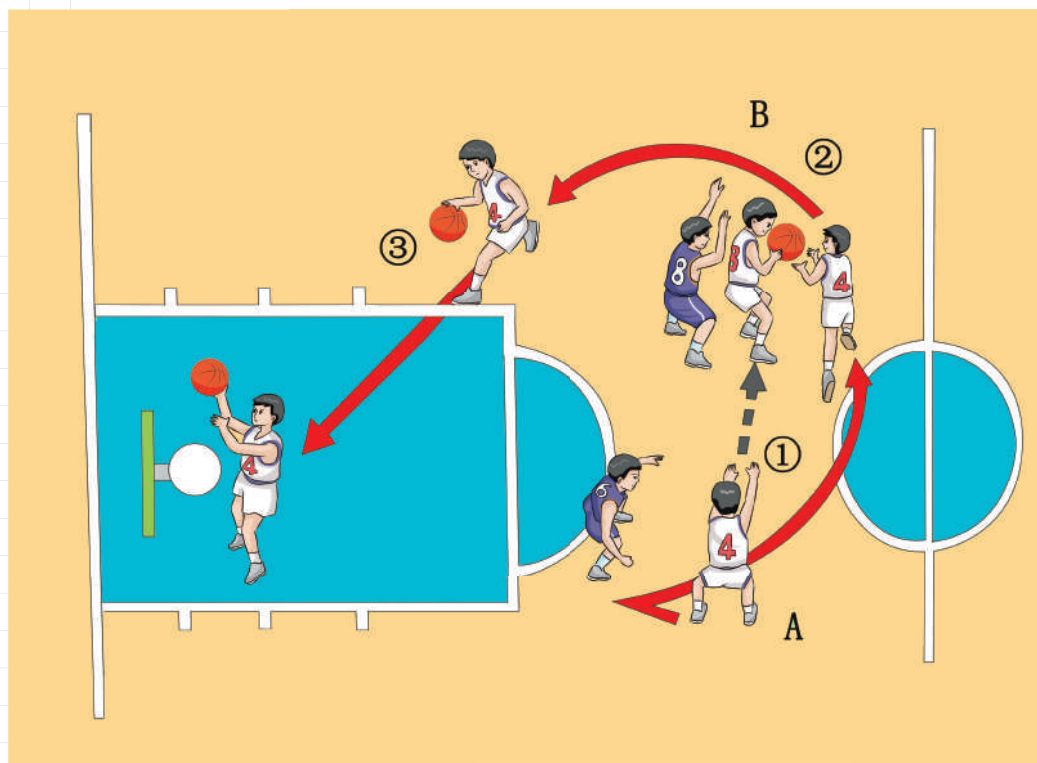
掩护配合



掩护配合是指进攻队员用合理的身體動作擋住防守同伴的防守隊員的移動路線，使同伴借機擺脫防守，獲得進攻機會的一種配合。可以分為持球隊員掩护和不持球隊員掩护兩種。

掩护配合 1

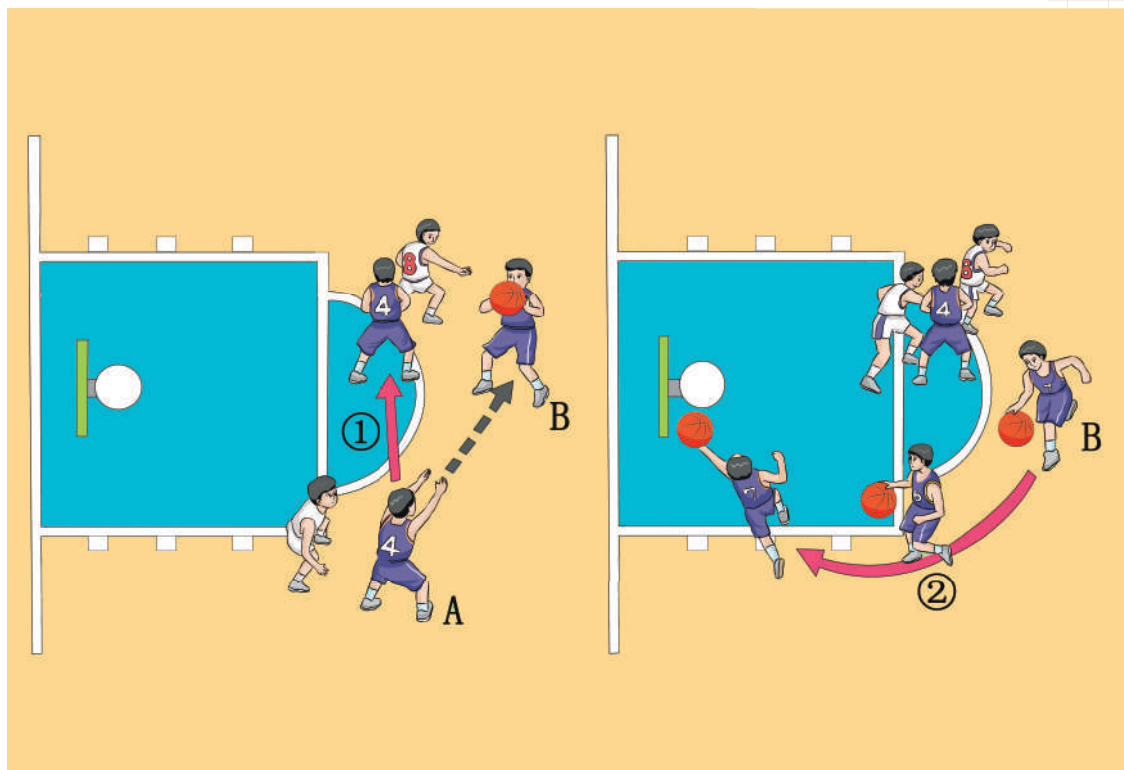
- ① A 传球给 B，然后向 B 的外侧跑动。
- ② B 用身体挡住 A 的防守人，传球给 A，A 接球后从 B 的身边运球突破。
- ③ A 运球到篮下投篮。



17-1 掩护配合 1

掩护配合 2

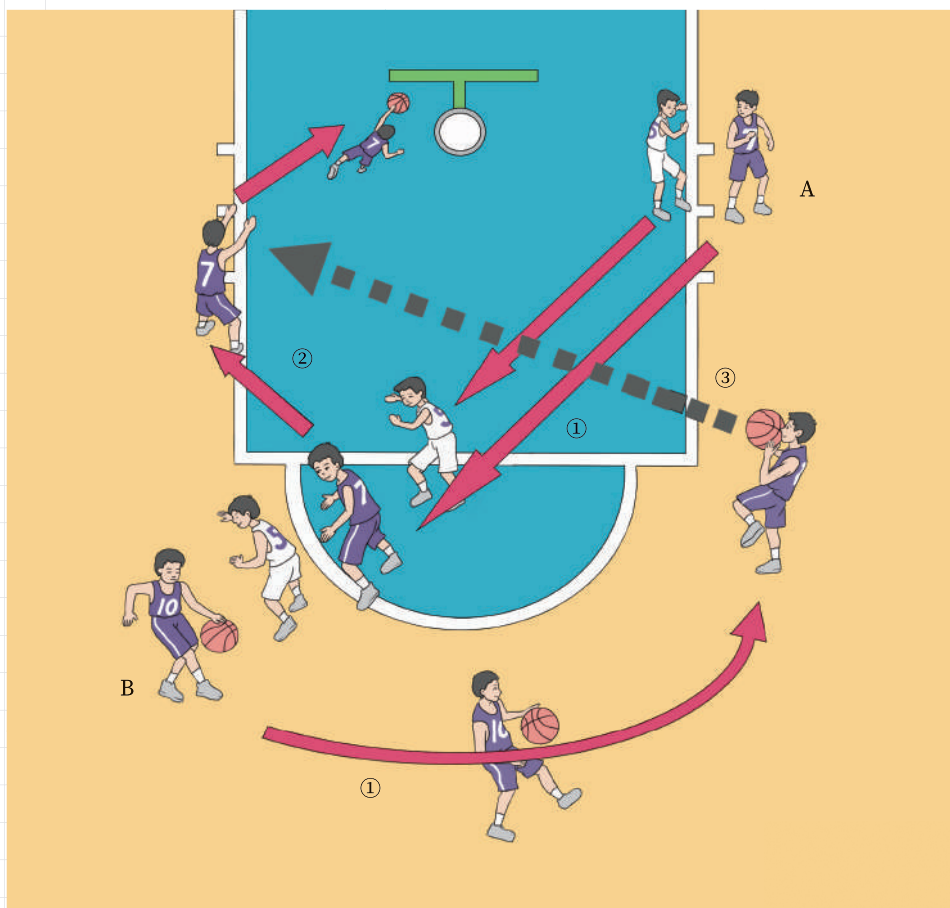
- ① A 将球传给右侧的 B 后，马上向前去进行掩护。
- ② B 接到球后，利用同伴的掩护运球突破进行投篮。



17-2 掩护配合 2

掩护后进一步的配合——挡拆

- ① A 向前用身体挡 B 的防守人，B 运球突破。
- ② 然后，A 后转身顺势向篮下下顺。
- ③ B 随机传球给 A 完成进攻。



掩护要点

掩护时，要双脚着地，身体保持静止不动。



17-4 掩护

规则介绍

撞人

撞人是持球或不持球队员推开或移动对方队员躯干的非法身体接触。



17-5 侵入犯规一带球撞人

注意时间限制

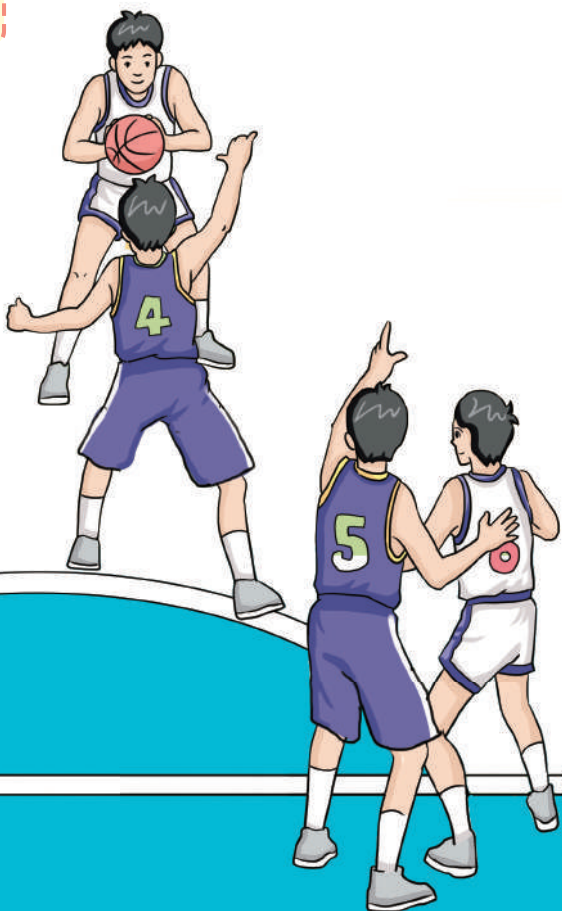


为了增加篮球比赛的激烈程度，保证比赛的公平公正，在规则上设定以下时间要求：3秒规则、5秒规则。违反上述规则，均判给对方掷球入界。

规则介绍

3秒规则

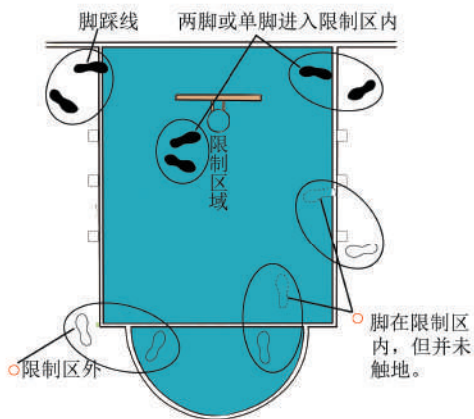
控制球的队在他的前场控制活球并且比赛计时钟正在运行时，该队队员不得停留在对方限制区内超过持续的3秒。但是，为了投篮进行运球时，可以超过3秒。



18-1 3秒违例情况



3 秒违例手势



3秒违例



3秒违例



不违例

规则介绍

5 秒规则——严密防守

被严密防守的队员在 5 秒之内没有传、投或运球将被宣判一次违例，将球判给对方掷球入界。

规则介绍

5 秒规则——掷球入界

掷球入界队员从裁判员手中接到球后，应在 5 秒之内完成掷球入界。



规则介绍

5 秒规则——罚球

罚球队员从裁判员手中接到球后，应在 5 秒之内投篮出手。



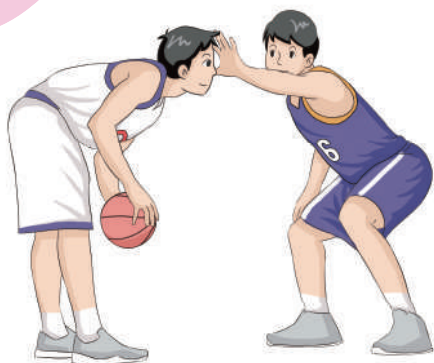
5 秒违例手势



对方进攻时要严密防守



防守持球队员时，要封堵其通往球篮的路线，不能让其突破，要密切注视对方的动作。



19-1 正确防守动作

抢断球

抓准时机抢断对方运着的球。抢断的要点是伸出与对手异侧的手和脚。



19-2 抢断球

防接球

站在对手的后面比较靠近球篮的一侧，手臂伸出封堵其接球路线。



19-3 防接球

盖帽

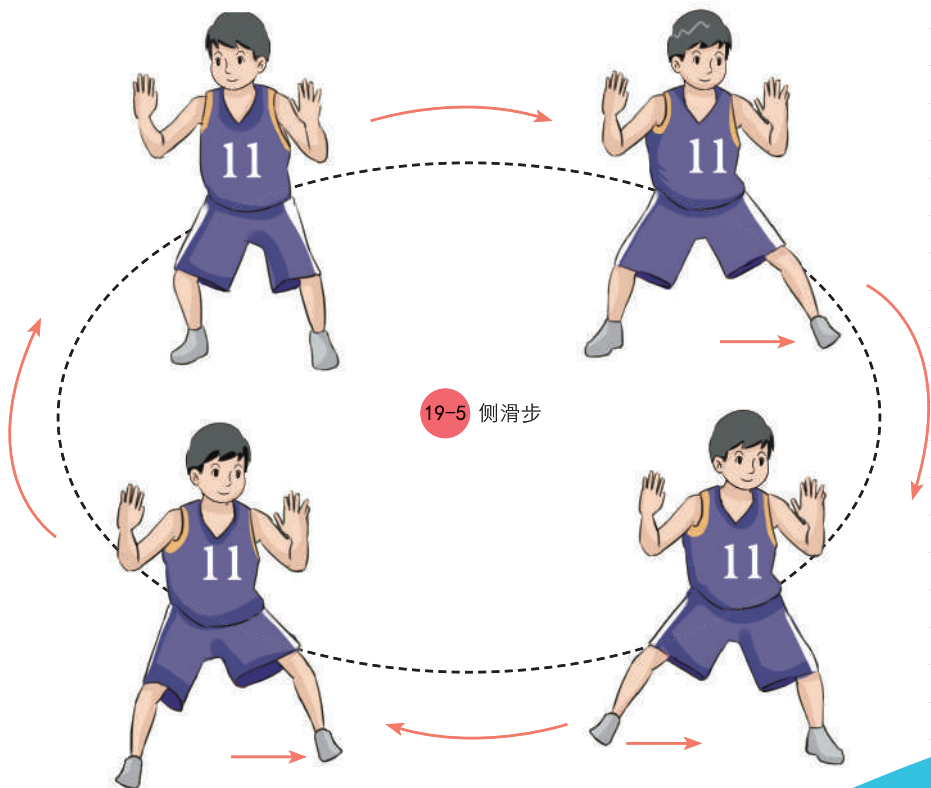
站在靠近球篮一侧,单手上举,封堵对方投篮的路线。



19-4 盖帽

防守基本步法——滑步

滑步是防守的主要移动步法,特点是移动速度快,根据移动方向可分为侧滑步、前滑步和后滑步。注意身体重心的控制,身体不要上下起伏。



19-5 侧滑步

对方进攻时要严密防守



19-6 前滑步

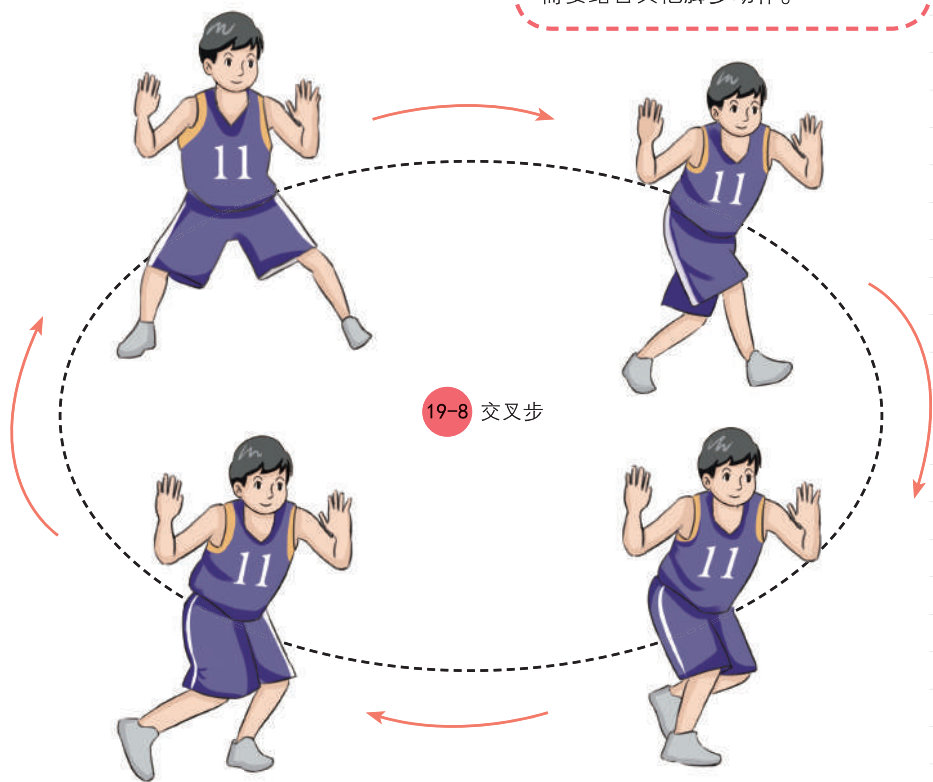


19-7 后滑步



防守基本步法——交叉步

交叉步是为了及时地起动，抢占有利防守位置，运用过程中有时需要结合其他脚步动作。



规则介绍

个人 5 次犯规

一名队员发生了 5 次侵入犯规和 / 或技术犯规，裁判员应通知本人立即离开比赛。他必须被替补队员替换。



19-9 个人 5 次犯规



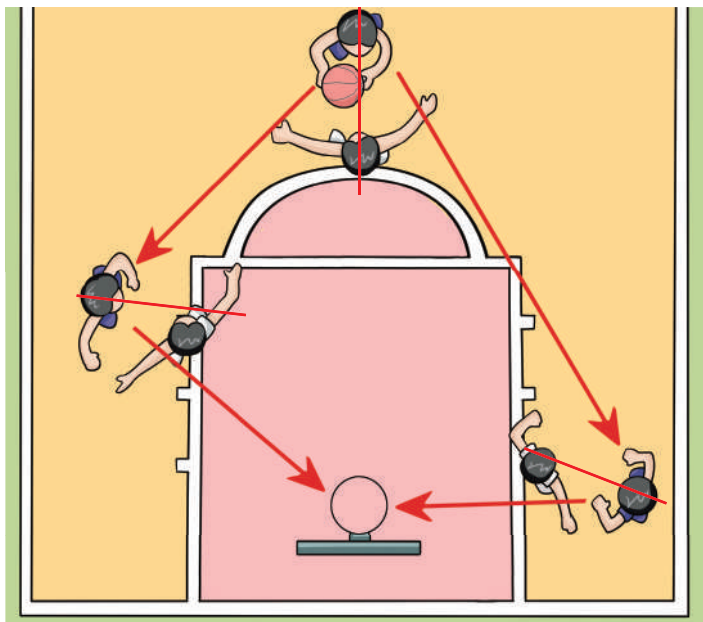
小篮球比赛中唯一的防守形式是人盯人防守



人盯人防守是小篮球比赛中唯一的防守形式，人盯人防守是指一个防守队员紧紧盯住一个进攻队员的防守方法。

防守要点 (位于球篮与对方之间)

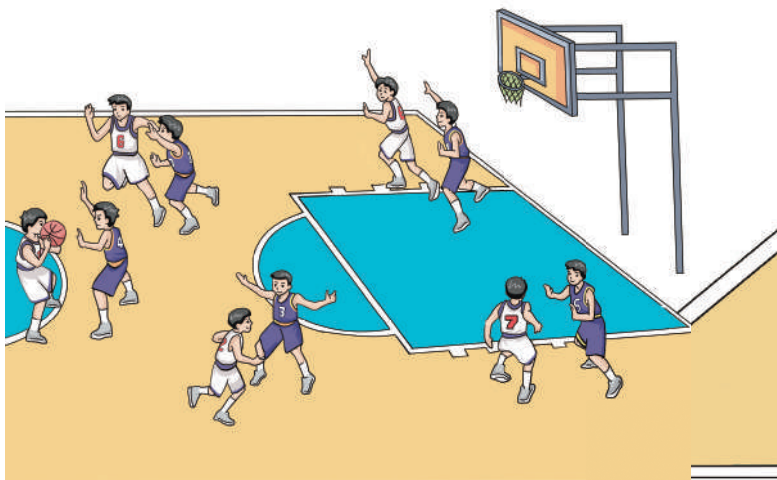
防守持球队员时，要站在其与球篮之间的连线上，防守其他队员要防其传球和切入篮下。因此防守者要站在对手与球以及球篮连线夹角的中间。



20-1 防守站位

半场人盯人

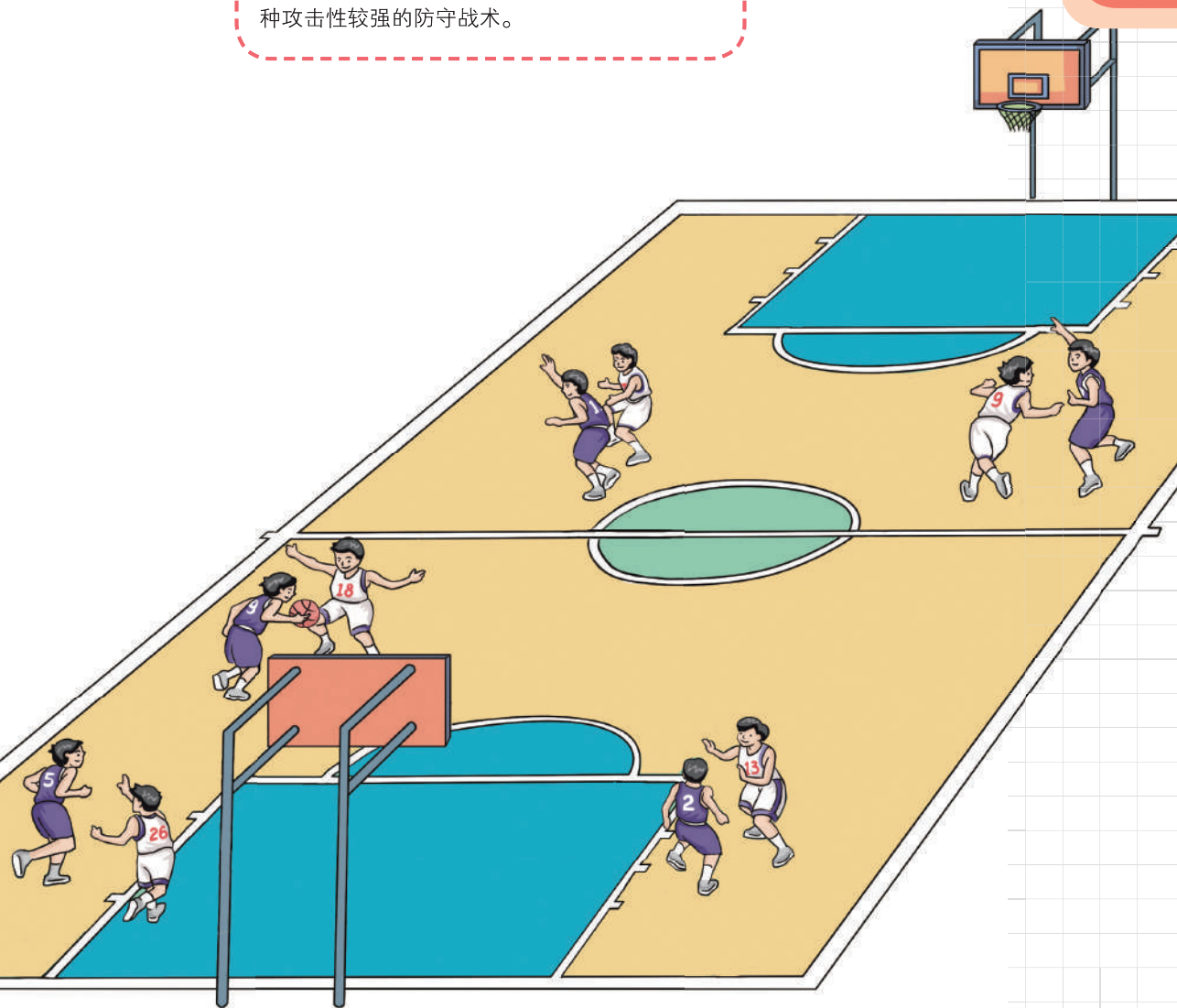
人盯人防守运用最多的是半场人盯人防守战术，它是在对方获得球后，全队迅速退回后场，每个防守队员都盯住自己对手的防守战术。



20-2 半场人盯人防守

全场人盯人

全场人盯人防守战术是在对方获得球后，防守队员在全场范围内各自紧盯自己对手的一种攻击性较强的防守战术。



犯规的其他种类



小篮球比赛中还有一些犯规种类，它们的罚则与普通的侵人犯规有所区别。

规则介绍

双方犯规

双方犯规是两名互为对方的队员大约同时相互发生侵人犯规的情况。



双方犯规手势



21-1 双方犯规



违反体育道德犯规



违反体育道德犯规



技术犯规



技术犯规



违反体育道德犯规



技术犯规



自动取消比赛资格

一名队员一场比赛发生2次违反体育道德犯规、技术犯规，或1次违反体育道德犯规和1次技术犯规，该队员将自动被取消比赛资格。

规则介绍

违反体育道德犯规

过分的身体接触(严重的犯规),要被判为违反体育道德的犯规。
判给2次罚球(除非这名队员投篮并得分),随后在中线掷球入界。
2次违反体育道德的犯规将被取消比赛资格。



违反体育道德犯规



取消比赛资格犯规



技术犯规



规则介绍

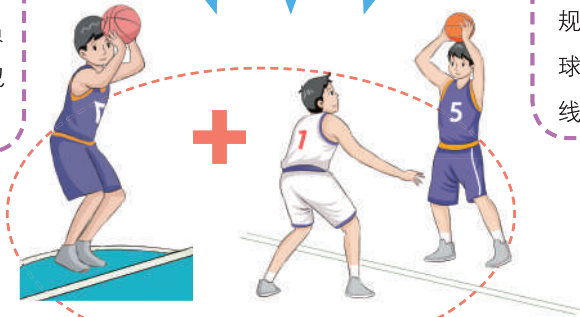
技术犯规

任何非身体接触的犯规应被认为是技术犯规。判给对方1次罚球并随后在中线延长线掷球入界,罚球队员由教练员指定。2次技术犯规将被取消比赛资格。

规则介绍

取消比赛资格犯规

任何恶劣的行为是取消比赛资格的犯规。判给对方2次罚球,随后在中线延长线掷球入界。



罚则: 2次或1次罚球,随后在中线掷球入界。

替换与暂停



小篮球比赛中，每节上场 5 名队员，有 1 名替补队员，每半时有 1 次暂停，教练员可以通过替换和暂停应对比赛，调整战术。

上场队员与替补队员人数规定

节	场上队员	替补队员
第一节	5	1
第二节	5	1
第三节	5	1
第四节	5	1

替换原则

12 名队员分成两组阵容，每组 6 名队员，其中 5 名场上队员，1 名替补队员，分别参加第一节和第二节比赛。半时结束，教练员可重新调配两组阵容，分别参加第三节，第四节比赛。

由于队员受伤，取消比赛资格犯规或宣判队员个人 5 次犯规必须被替换下场，造成某一组场上队员不足 5 人时，则由对方教练员在另一组阵容中挑选队员替补上场。



22-1 场上队员



22-2 替补队员



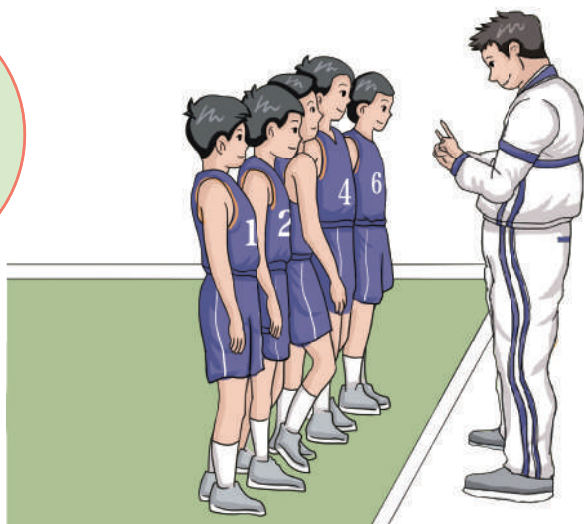
替换手势



22-3 替换场景



暂停手势



22-4 暂停

暂停次数

年龄	上半时	下半时
10 岁以下	没有暂停	
11~12 岁	1 次	1 次

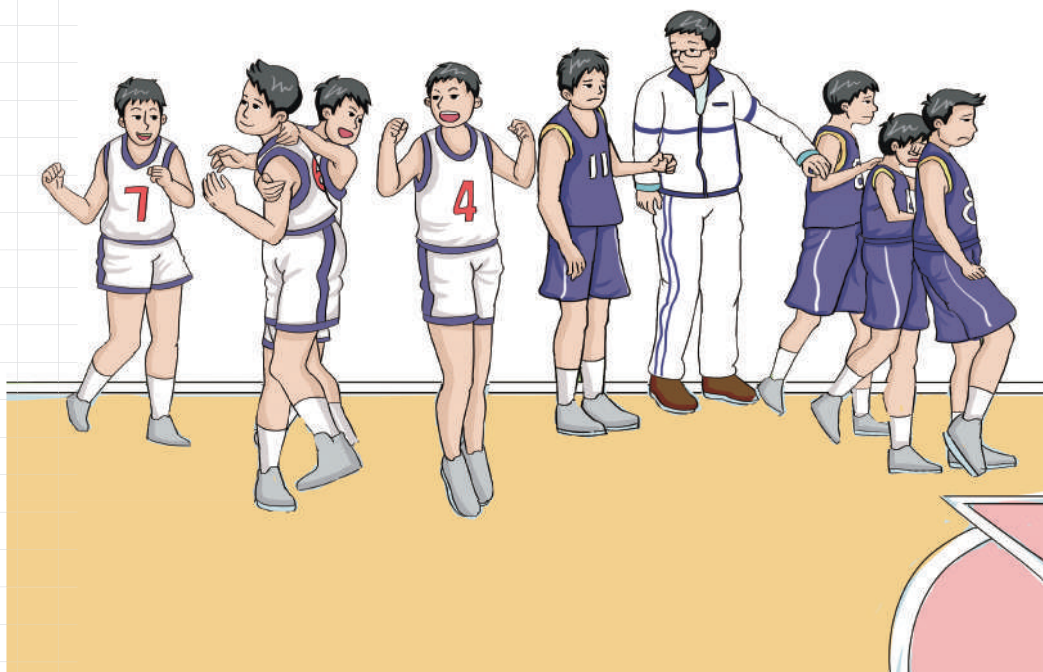
比赛结束



在规定的比赛时间内，得分多者为胜，当比分相等时，应保持比分不进行加时赛。如需要分出胜负，则采用罚球决胜的方法。



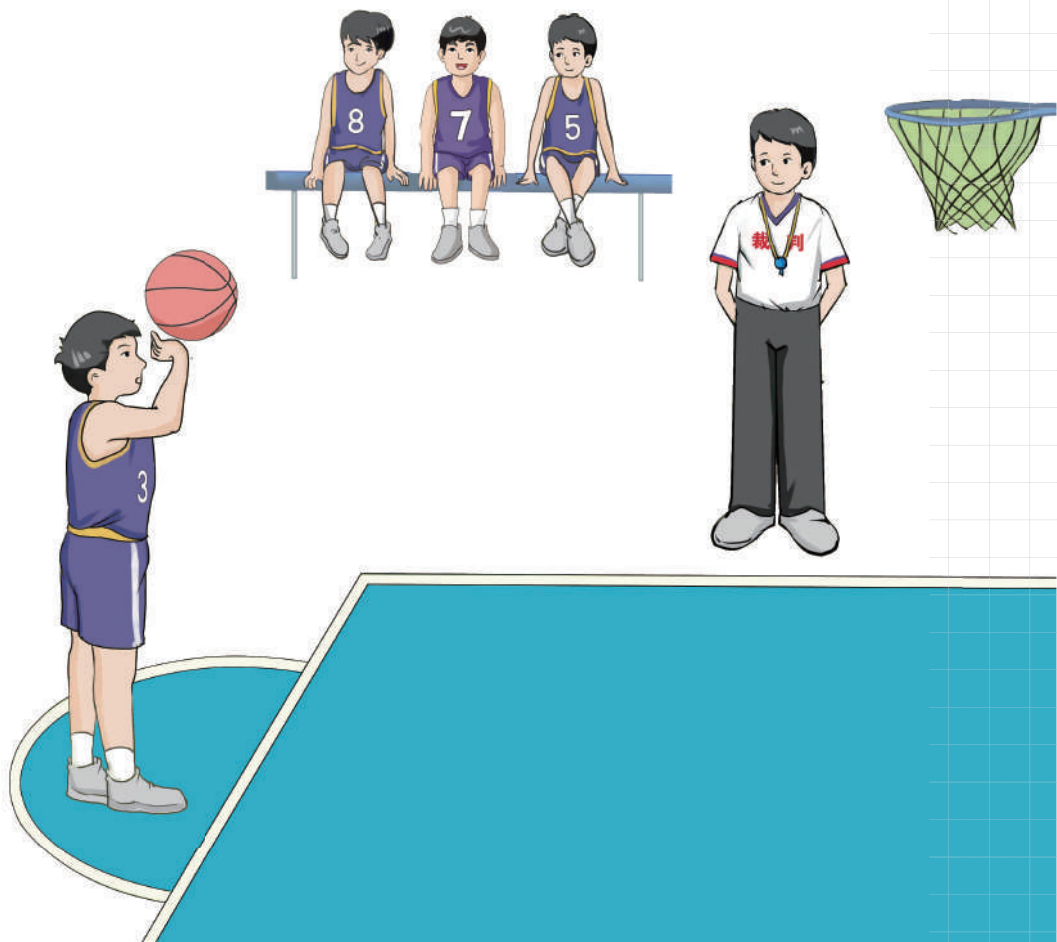
23-1 比赛记分牌



23-2 比赛结束

罚球决胜

如果比赛结束时比分相等，而比赛又必须决出胜负，则由每队第四节参赛5名队员依次进行罚球（客队先），如两队罚完球后比分依然相等，则采用一对一罚球方式，直至决出比赛胜负。



23-3 罚球决胜

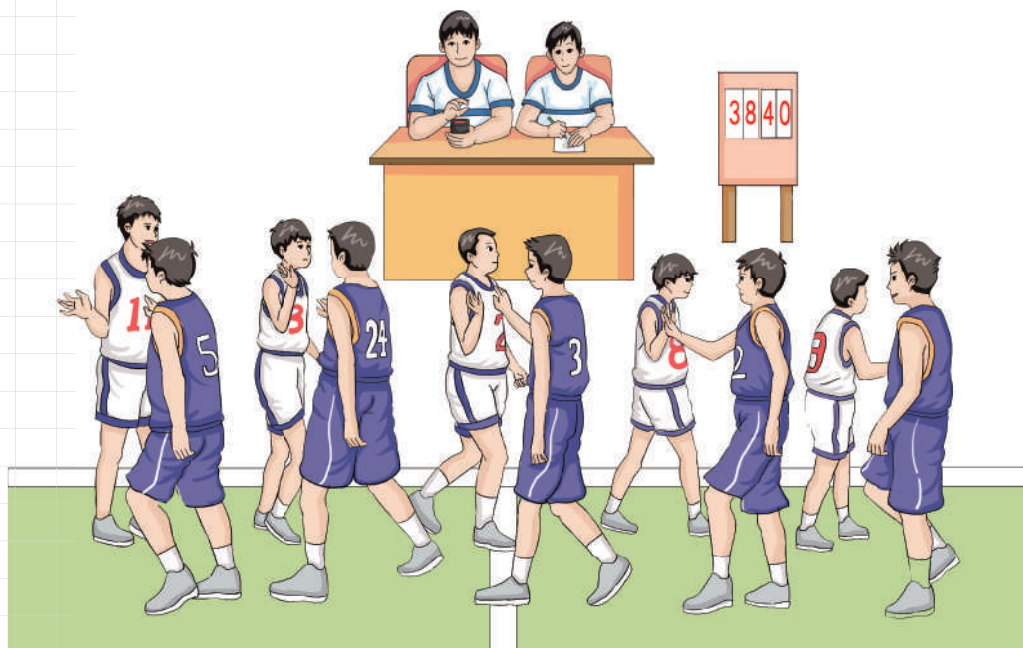
感谢所有的参与者



比赛结束了，小球员们要进行简短的交流，相互致意，并向对方教练员、裁判员和记录台裁判员表示感谢。

双方球队列队致意

双方队员从自己球队席一侧列队，由队长带领走向记录台前与对方队员依次握手或击掌致意。



24-1 双方球队列队致意

向对方教练员致谢

双方握手后继续走向对方球队席，面向球队席，由队长带领向对方教练员鞠躬致谢。



24-2 向对方教练员致谢

向裁判员致谢

向对方教练员致谢后，集体回到记录台前，面向记录台向裁判员和记录台裁判鞠躬致谢。

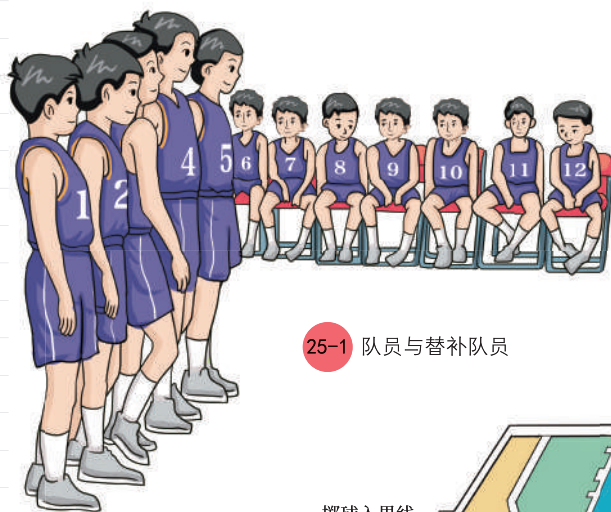


24-3 向裁判员致谢

小篮球运动与成人篮球运动的区别



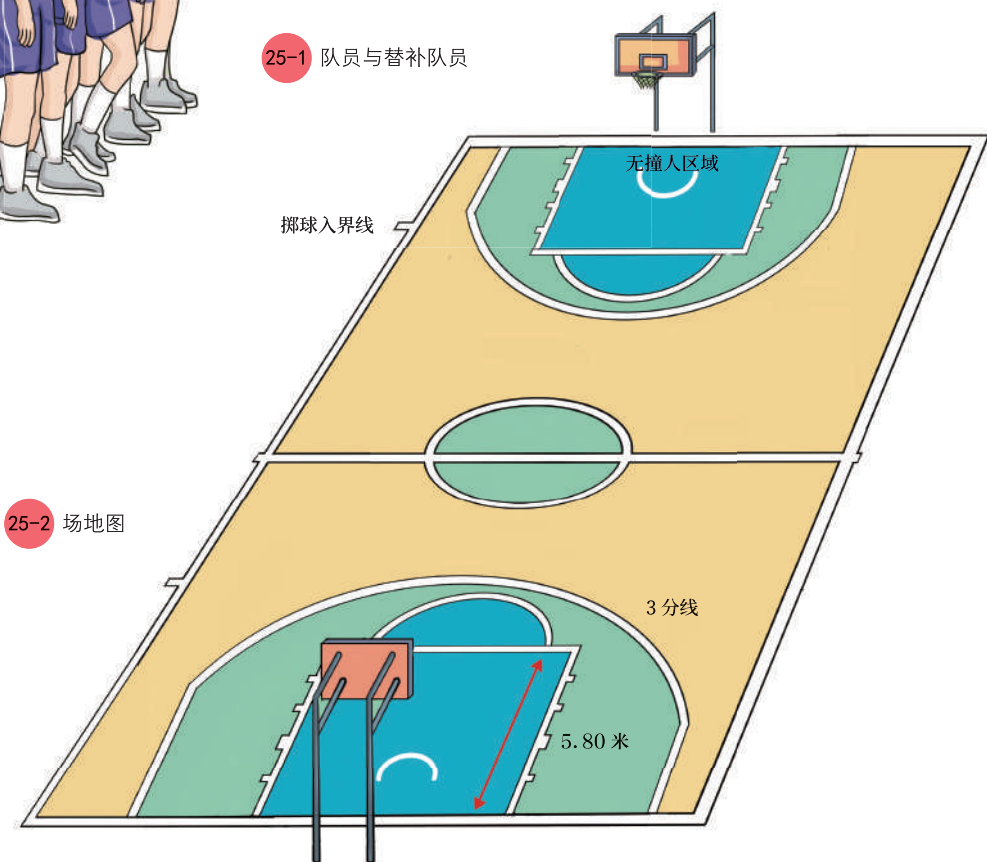
成人篮球比赛和小篮球比赛都是在规定时间内，得分多者为胜的比赛形式，但是两个比赛在比赛时间、场地设置、规则等方面略有不同。



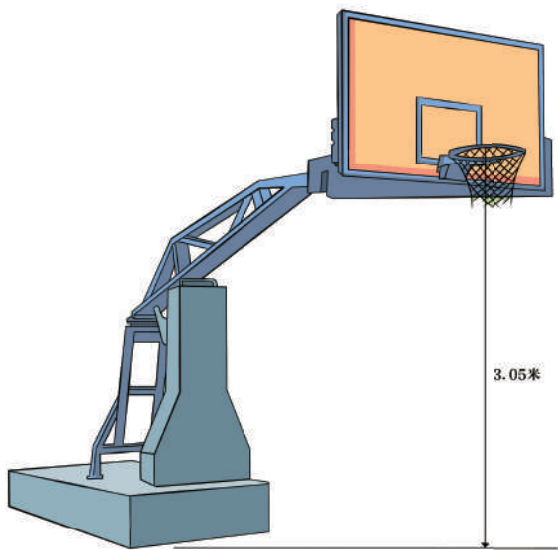
25-1 队员与替补队员

队员与替补队员

场上队员 5 人，
替补队员 7 人。



25-2 场地图



25-3 篮筐距离地面 3.05 米

成人比赛暂停次数

	上半时	下半时
次数	2	3

比赛时间

	节次	成人比赛	中国男篮职业联赛 (CBA)
上半时	第 1 节	10 分钟	12 分钟
	节间休息	2 分钟	2 分钟
	第 2 节	10 分钟	12 分钟
中场休息		15 分钟	15 分钟
下半时	第 3 节	10 分钟	12 分钟
	节间休息	2 分钟	2 分钟
	第 4 节	10 分钟	12 分钟



25-4 成年男子 7 号球



25-5 成年女子 6 号球



25-6 9~12 岁 5 号球



25-7 8 岁以下 4 号球

球大小对比

小篮球: 8 岁以下 4 号球;
9~12 岁 5 号球。

成人篮球: 女子 6 号球;
男子 7 号球。

小篮球运动与成人篮球运动的区别

24 秒规则

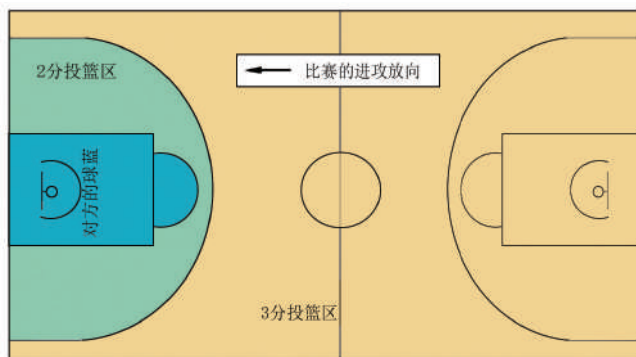
某一球队在场上获得控制球后，该队必须在 24 秒内尝试投篮。



3 分球

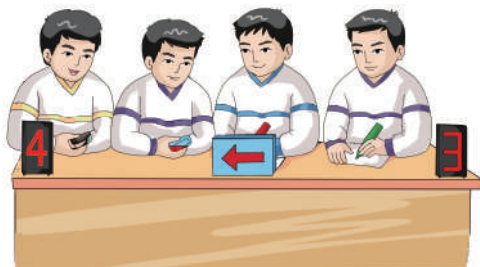
3 分投篮区域投篮得 3 分。





全队犯规

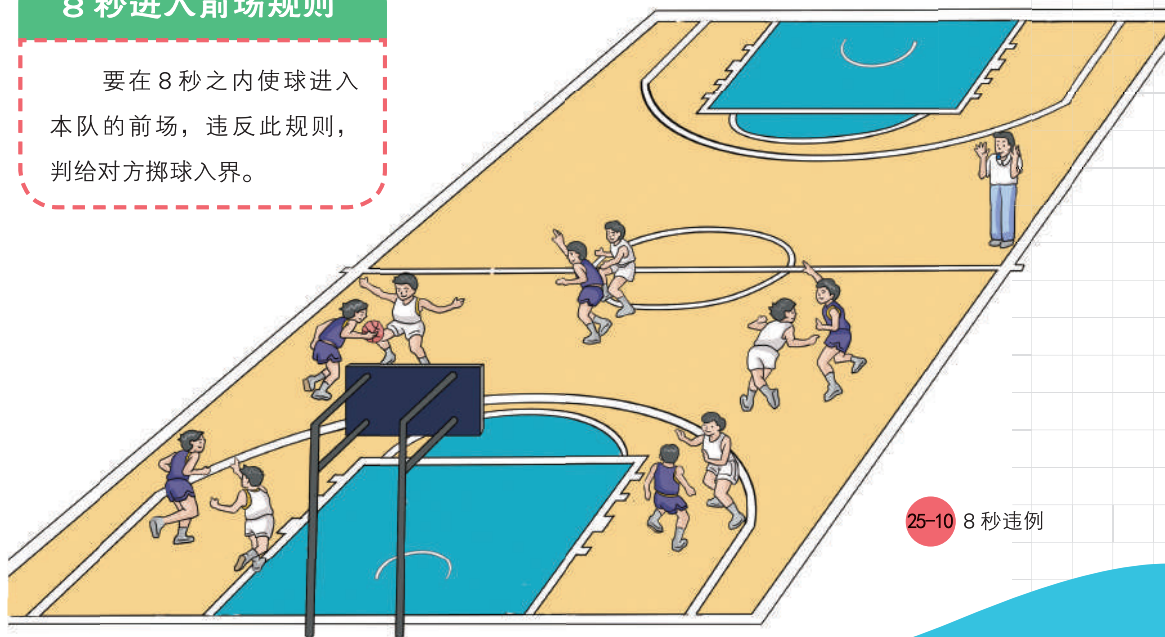
是在一节中某队全队犯规已发生 4 次，该队处于全队处罚状态。所有随后发生的对未做投篮动作的队员的侵人犯规应被判 2 次罚球，代替掷球入界。



25-9 全队犯规

8 秒进入前场规则

要在 8 秒之内使球进入本队的前场，违反此规则，判给对方掷球入界。



25-10 8 秒违例

4对4 规则介绍

比赛时间



第1节 6分钟



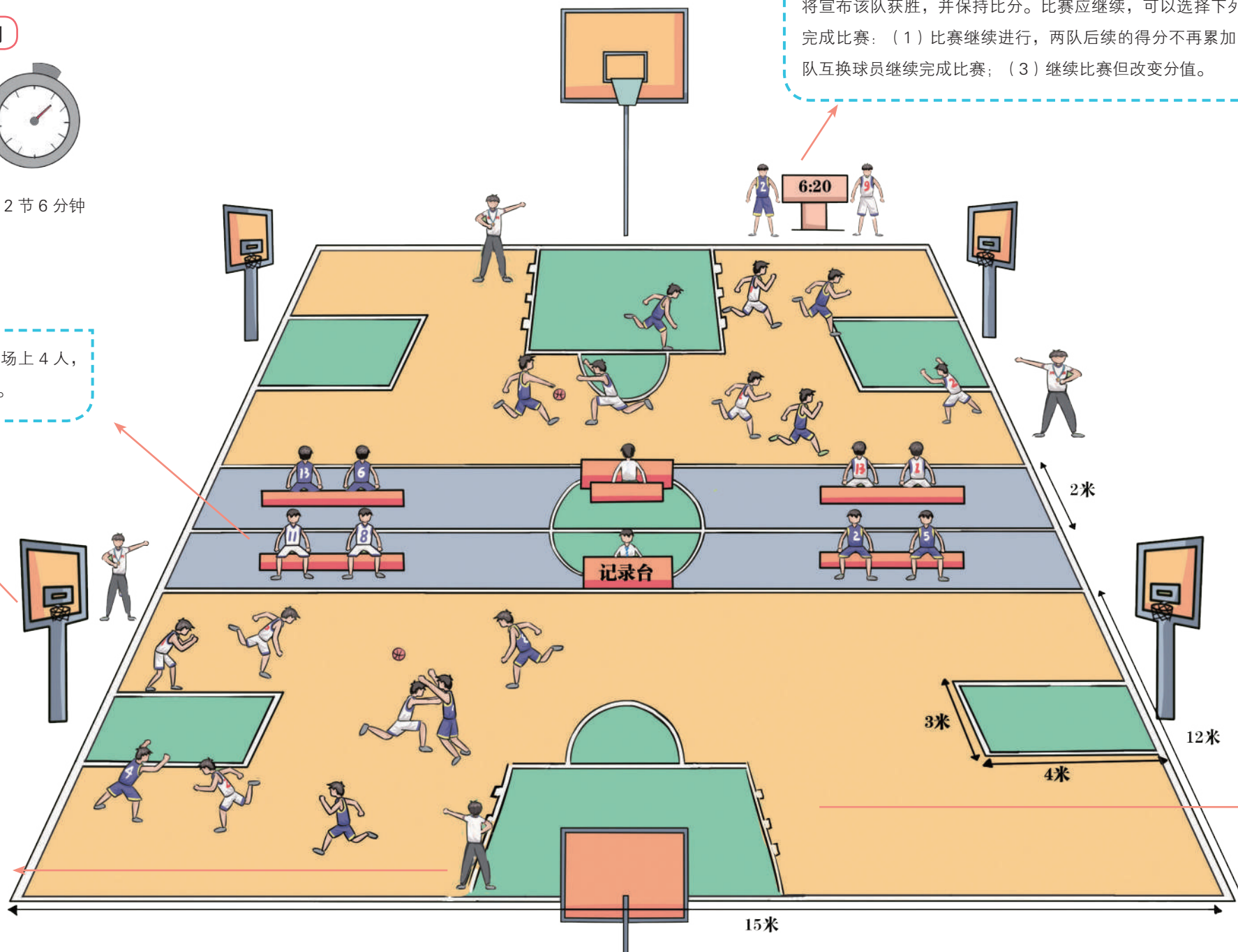
第2节 6分钟

每队场上4人，
替补2人。

每次投篮中
篮，计2分；每次
罚球中篮，计1分

一名队员个人累
计4次犯规，裁判员
应通知其本人立即离
开比赛，他必须被替
补队员替换。

友爱规则：在比赛中，某队领先对方20分或20分以上，裁判员将宣布该队获胜，并保持比分。比赛应继续，可以选择下列方法之一完成比赛：（1）比赛继续进行，两队后续的得分不再累加；（2）两队互换球员继续完成比赛；（3）继续比赛但改变分值。



比赛没有
球回后场违例
限制。

3 对 3 规则介绍

An analog clock with a white face and black hour markers. The hour hand is between 1 and 2, and the minute hand is pointing at 10. The time shown is 1:50.

比赛开始猜
币选择发球权。
比赛不允许
暂停。

如果在常规比赛时间结束之前,某队率先得到 11 分(也可根据年龄采用 9 分、7 分)以上则获胜。如果常规比赛时间结束时比分相等,则进行决胜期比赛。在决胜期中率先取得 1 分的球队获胜。

每队场上 3
人，替补 1 人。

发生跳球情况时，由之前场上的防守队获得球权。

每投中或罚
中球篮得 1 分。

替补队员在其队友离开场地并与之发生身体接触（拍手）后，方可进入比赛场地。

死球状态下给予任一队的球权，应以双方在罚球线延长线以上交换球开始。即：一次罚球线延长线以上（防守队与进攻队队员之间）的传递球。

投中或罚中球后，原进攻队队员不得在限制区内抢断球。

如果不主动积极尝试进攻球篮，裁判员应以最后 5 秒倒计时报数的方式警告该队。

投中或罚中球后，非得分队队员要将球传至或运出罚球线延长线以上，方可重新组织进攻。

15米

11米



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 handwritten signature in black ink, likely belonging to the Chairman of the China Basketball Association, is positioned to the right of the text '中国篮球协会主席'.

责任编辑：赵海宁

封面设计：精彩视觉