



# 小篮球运动 图解



MINI BASKETBALL

中国篮球协会 编

## 小篮球 大梦想



北京体育大学音像电子出版社

# 小篮球运动 图解



中国篮球协会 编

北京体育大学出版社

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板 / 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



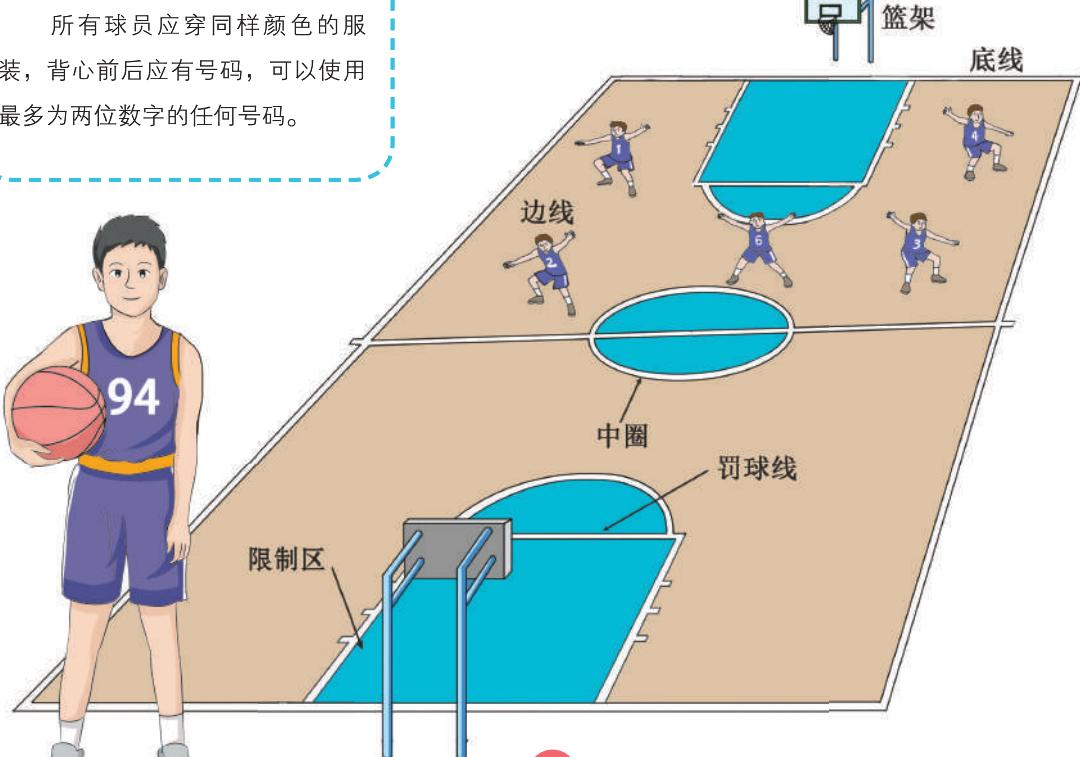
小篮球比赛是专为小学生（12岁以下）设置的，使用较小的球，较低的篮架。该项运动受到了广大少年儿童的喜爱。

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。

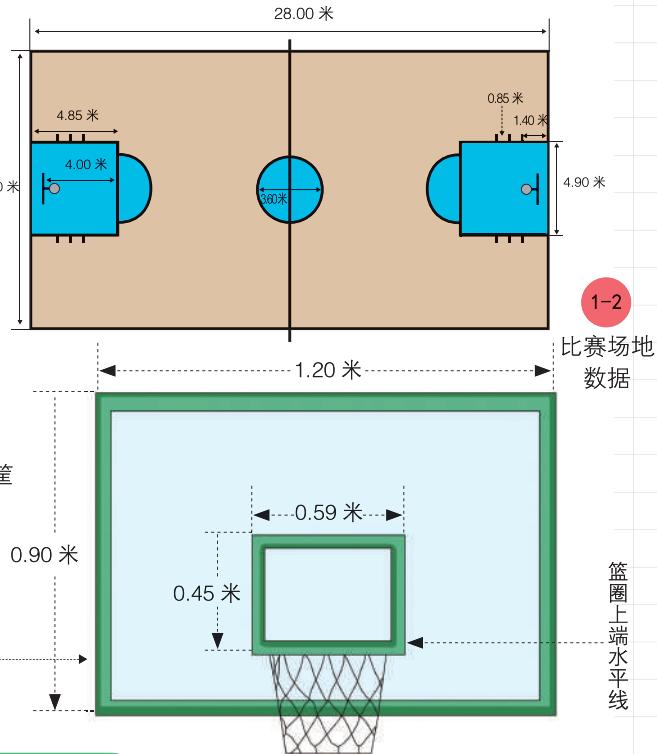


比赛时间			
		11~12岁	10岁以下
上半时	第1节	6分钟	5分钟
	节间休息	1分钟	1分钟
	第2节	6分钟	5分钟
中场休息		5分钟	
下半时	第3节	6分钟	5分钟
	节间休息	1分钟	1分钟
	第4节	6分钟	5分钟



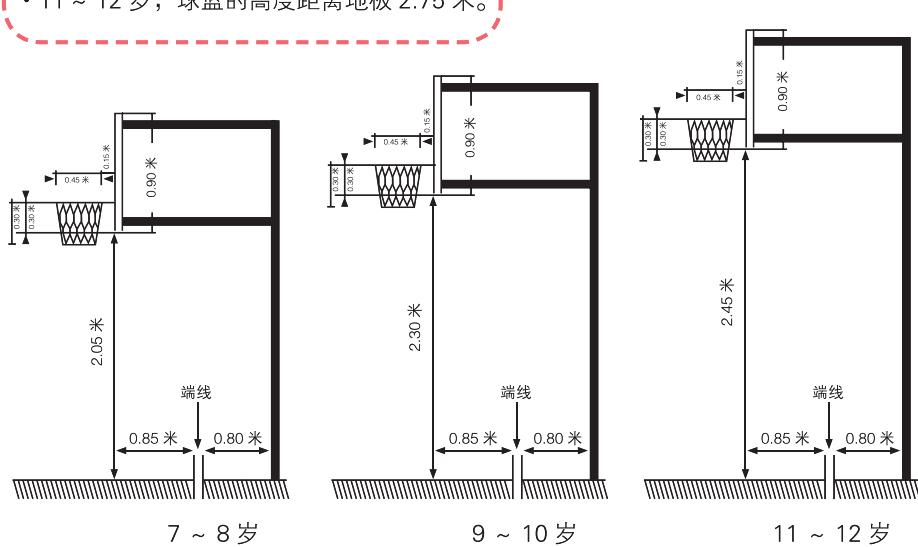
1-1 比赛场地

- 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



## 正式比赛的球篮高度

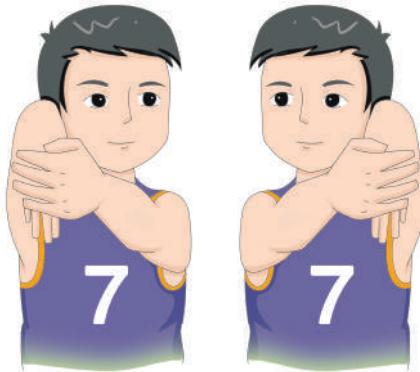
- 7 ~ 8岁，球篮的高度距离地板 2.35 米；
- 9 ~ 10岁，球篮的高度距离地板 2.60 米；
- 11 ~ 12岁，球篮的高度距离地板 2.75 米。



# 大家一起来热身



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



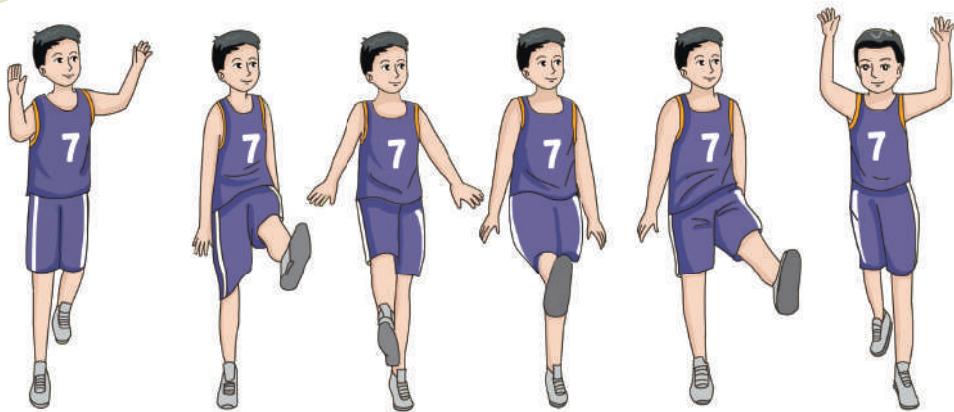
2-2 肩部拉伸



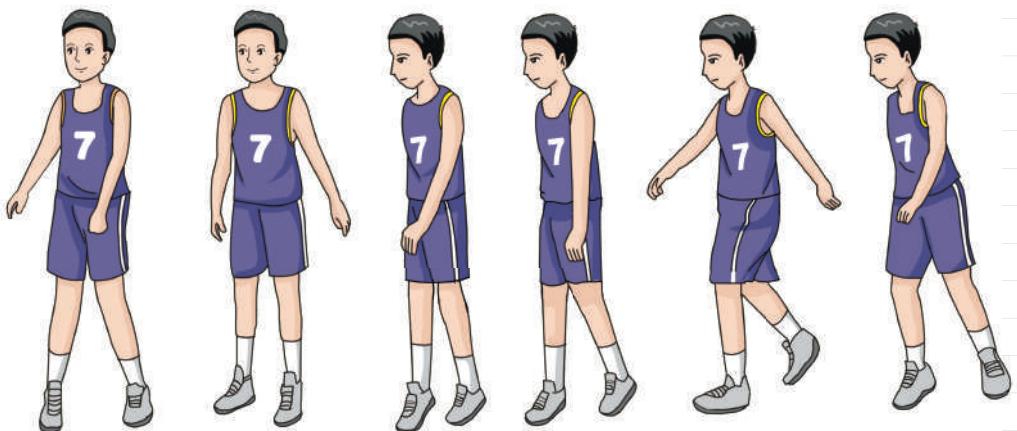
2-3 体前屈



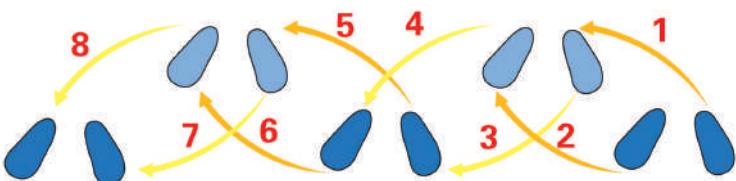
2-4 腿部拉伸



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）。



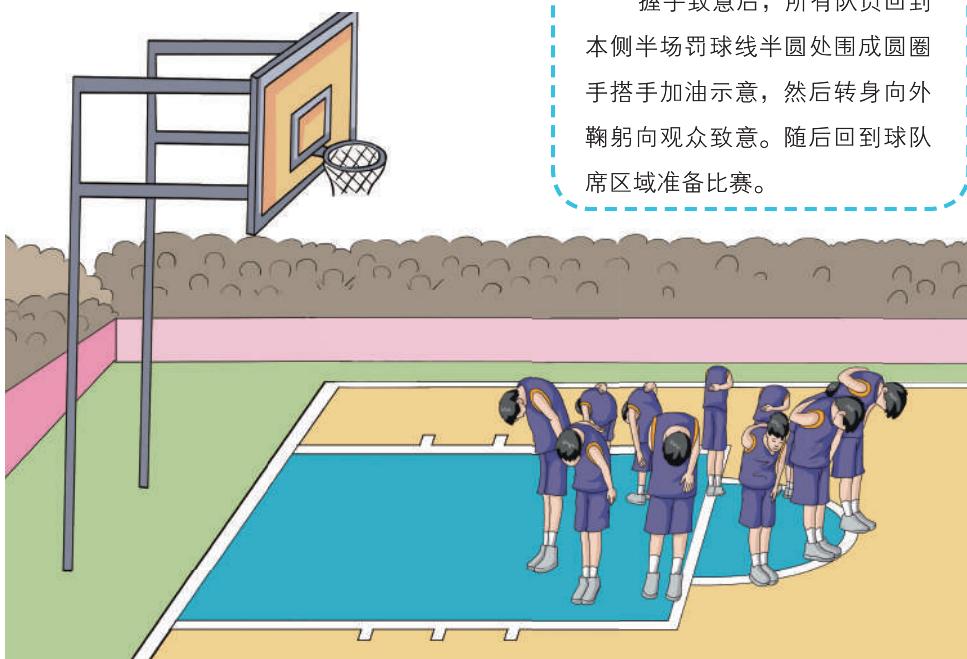
3-2 运动员相互致意



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

# 中圈跳球比赛开始啦



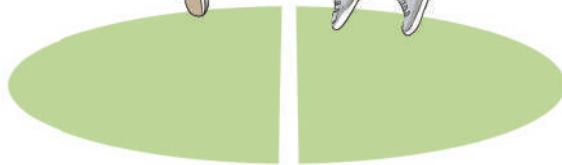
第1节比赛在中圈跳球开始。裁判员在任何2名互为对手的队员之间抛球。

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。



4-2  
中圈跳球 2



## 规则介绍

### 交替拥有

第1节开始跳球后，未在场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

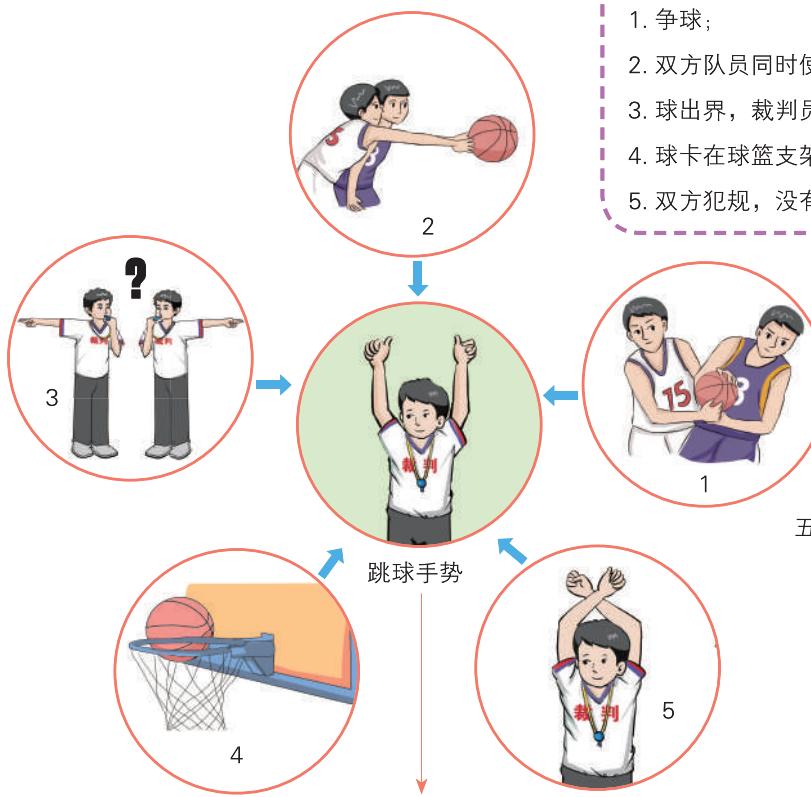


跳球违例

## 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。

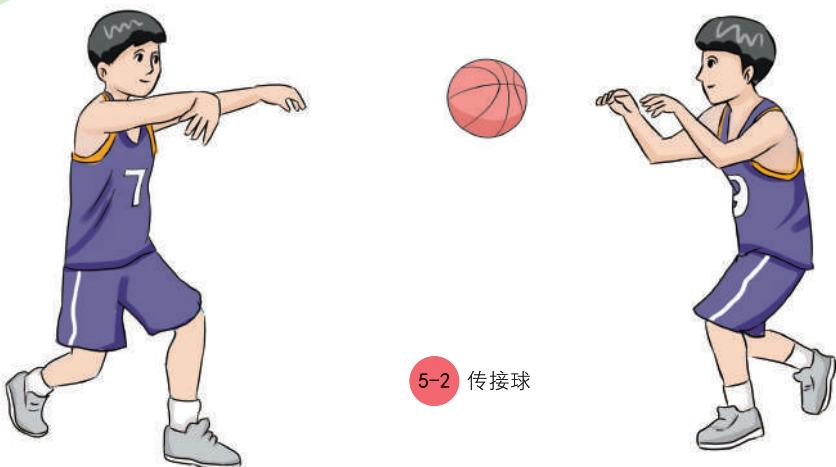


五种跳球情况

所有跳球情况下，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





5-2 传球

## 违例和犯规

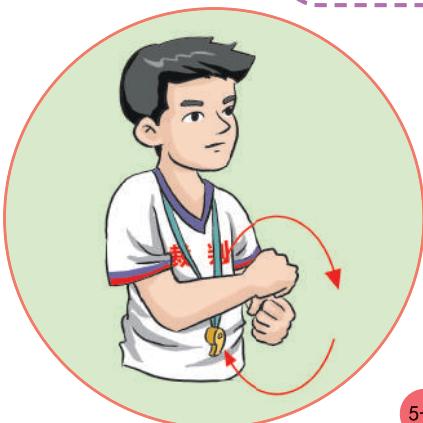
**违例：**即违反规则，主要是在处理球和时间方面违反了规定，罚则是判给对方在最靠近发生违例的地点掷球入界。

**犯规：**是指违反规则的行为，包含身体接触和违反体育道德的行为和非身体接触的技术性违反。

### 规则介绍

#### 带球走违例

运球时队员不能持着球跑，在中枢脚落地之前，必须将球传出或投篮，否则是违例。



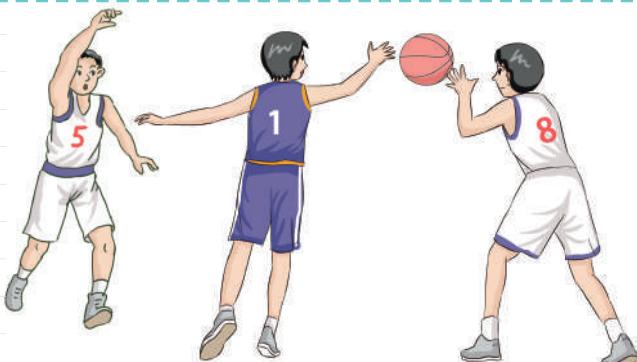
5-3 带球走违例



# 传接球是最基础的配合方式



把球传递给同队队员，称为传球。传球分为原地传球、移动中传球。传球队员要在对方严密防守的情况下，判断距离和同伴的移动速度，准确地将球传给同伴。接球队员要随时注意来球，及时摆脱防守队员，接好来球。



6-1 传球



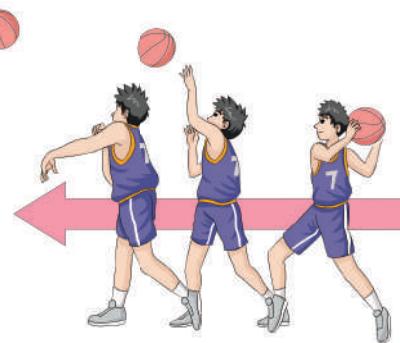
6-2 双手胸前传球

## 双手胸前传球

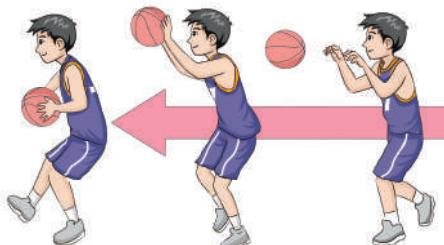
近距离内为了准确地将球传给同伴，可采用双手胸前传球。双手胸前传球是最基本、最常用的传球方法，传球时正对传球方向，将球传到同伴的胸前。

## 单手肩上传球

为了将球准确地传给远距离的同伴，可采用单手肩上传球。将球引至肩斜后方，蹬地转体，前臂前摆，将球传出。



6-3 单手肩上传球



6-4 双手胸前接球

### 双手胸前接球

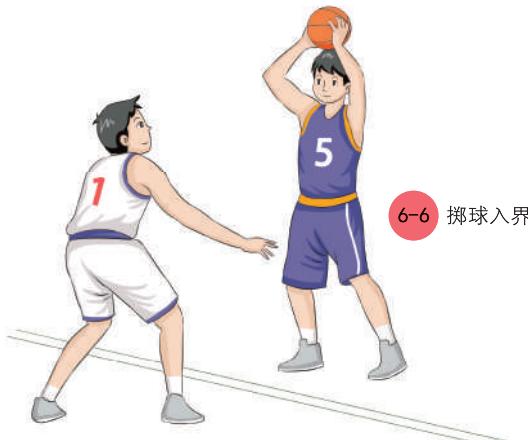
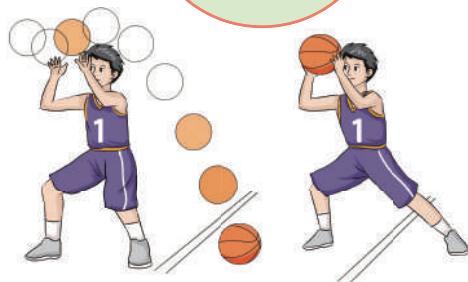
双臂主动伸出迎球，手指自然张开，两拇指成八字形，其他手指向上成“漏斗”形，手指触球时，屈肘顺势后引，缓冲来球力量。

### 规则介绍

#### 界外球

球出界，包括传球失误、队员将球碰出场外等；另一种情况是队员出界，包括队员持球出界，球触及在场外的队员等，这些情况，均判对方掷球入界。

6-5 界外球



6-6 掷球入界

### 规则介绍

#### 掷球入界

某队发生违例后，由对方队员在边线外或端线后掷球入界重新开始比赛。

# 传球方法有很多



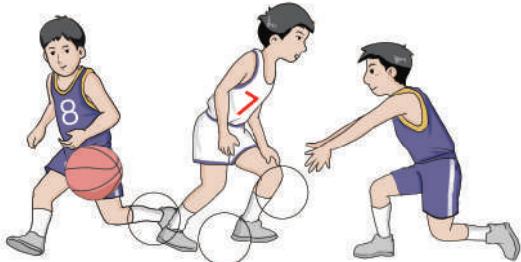
传球是有目的地转移球的方法，是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。传球有多种方法，各有特点。比赛中，要根据场上情况选择合适的传球方法，传球时要注意快速准确。场上形势多变，遇到不同情况时，可采用下列传球方法。



7-2 单手体侧传球

## 双手头上传球

近距离内，面对低姿防守或矮小队员时，可采用双手头上传球的方法。



7-1 反弹传球

## 反弹传球

当遇到身材高大的防守队员时，同伴之间可以采用反弹传球。

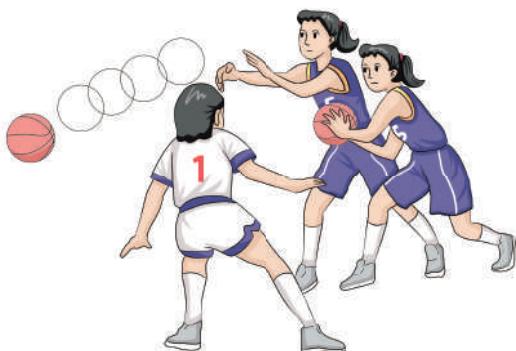
## 单手体侧传球

面对高大队员的防守，同伴间可采用近距离的单手体侧传球。



7-3 双手头上传球

7-4 单手胸前传球



### 单手胸前传球

脚侧跨一步，球从对方身体的一侧传出，传球时要有抖腕拨球动作。

7-5 最佳传球空当



### 最佳传球空当

看准防守人的手难以够到的空当把球传出。

### 规则介绍

#### 拳击球违例

用拳头击打球是违例。



7-6 拳击球违例

### 规则介绍

#### 脚踢球违例

故意踢球是违例。然而，球偶然地接触到腿的任何部位不是违例。

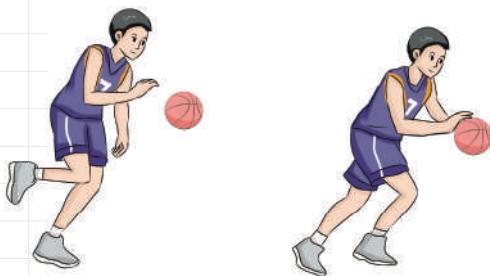


7-7 脚踢球违例

# 没有机会传球就运球行进

## 高运球

运球时，若前面没有防守人可采用高运球。向前推放球，做到以球领人。



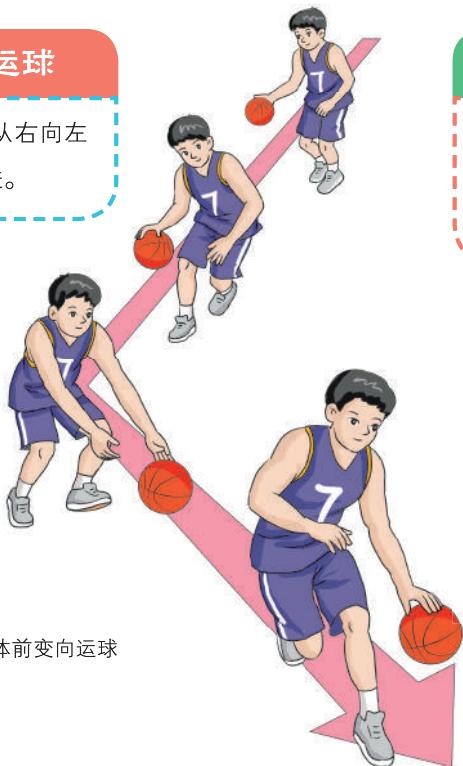
进攻队员控制球行进时，一只手向地面拍球叫做运球。熟练掌握运球技术才能控制得住球，才能很好地支配球。

8-1 高运球



## 体前变向运球

从左向右或从右向左改变方向运球前进。



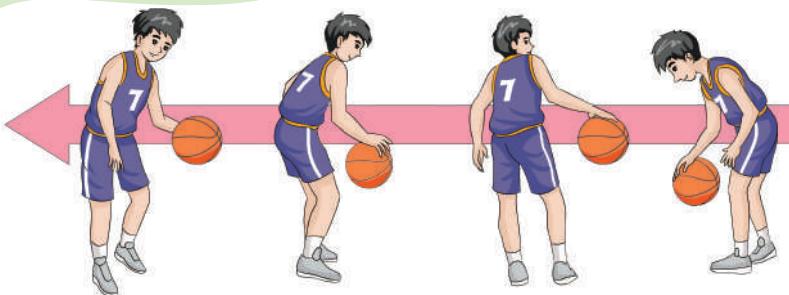
8-3 体前变向运球

## 低运球

防守人靠近时，采用低运球，保持身体的低姿势边保护球边运球进攻。



8-2 低运球



8-4 后转身运球

### 后转身运球

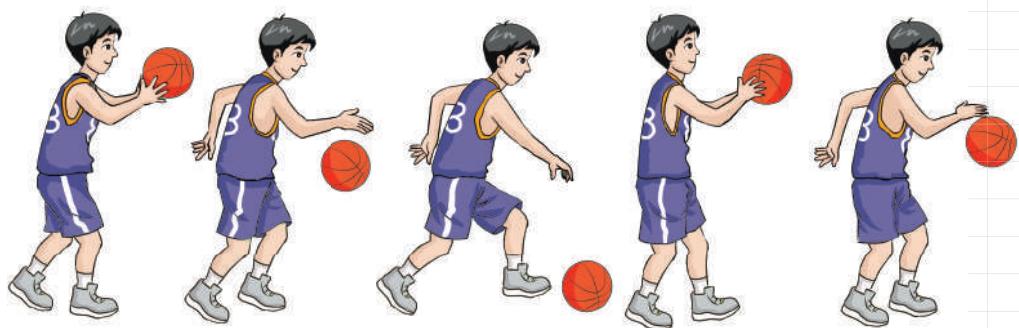
防守人从正面逼近时，以左脚为轴运球后转身，转身后运球手换至左手。



8-5 手触球部位

### 手触球部位

用手指和指根部位触球，手心空出。



8-6 两次运球违例

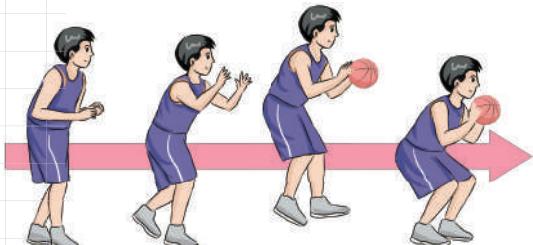
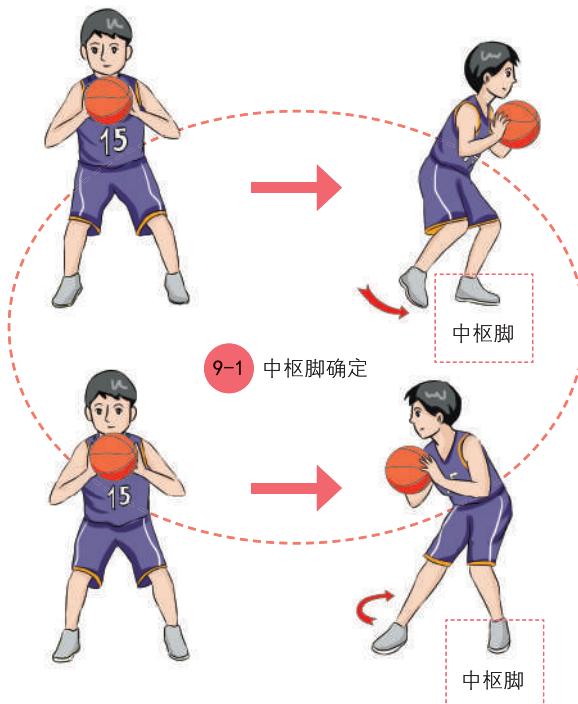
# 确立中枢脚学会转身和急停



篮球比赛中，快速急停对变化方向和改变动作是非常重要的。

## 中枢脚确定

以一只脚的前脚掌为轴来变换方向，做轴的脚叫做中枢脚。只要中枢脚不动，另一只脚可以随意转动。



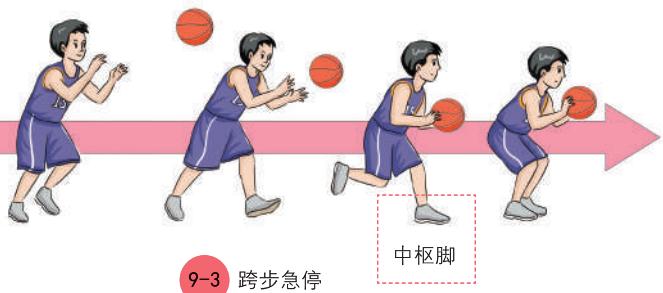
9-2 跳步急停

## 跳步急停

空中接球后，两脚同时落地，此时，任何一只脚都可以做中枢脚。

## 跨步急停

空中接球后，一只脚先落地，然后另一只脚再落地，则先落地的为中枢脚。



9-3 跨步急停

## 规则介绍

移动中接球中枢脚的确定（接球上篮）

左脚着地接球；  
右脚落地，第一步确立中枢脚；  
左脚落地，第二步。



9-4 移动中接球中枢脚的确定（接球上篮）

## 规则介绍

移动中接球中枢脚的确定（接球后运球）

左脚着地接球；  
右脚落地，第一步确立中枢脚。  
右脚离地前放球。



9-5 移动中接球中枢脚的确定（接球后运球）

# 防守队员靠近时利用假动作过人



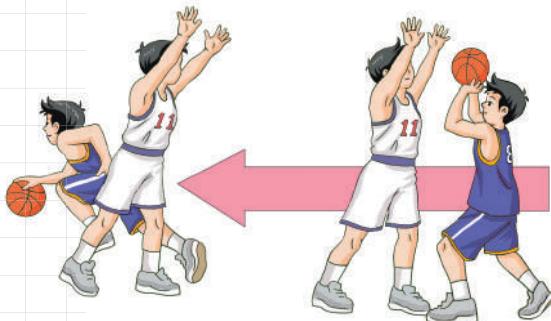
虚晃，使对方以为向右，实际向左，让对方感觉是投篮，实际是传球，这种在场上迷惑对方的方法叫做假动作。

## 突破假动作

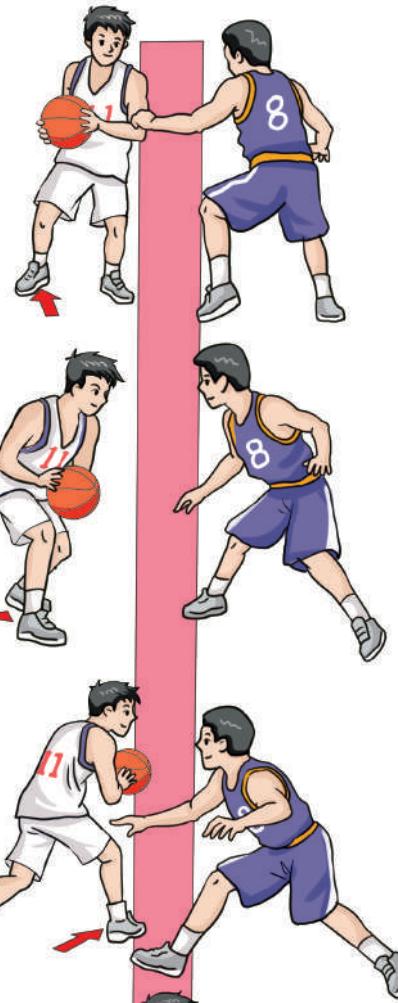
向左或右做假动作，致使防守人失去重心后，从防守人右或左侧快速摆脱对手。

## 投篮假动作

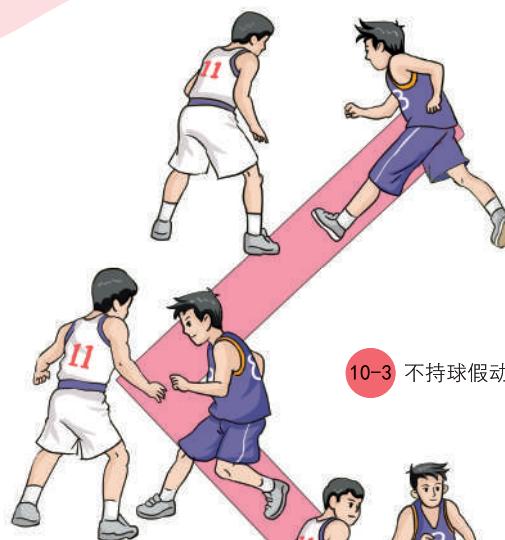
进攻人持球于头前做准备投篮动作，引诱对方上来防守，然后突然从防守人身侧运球突破。突破前要注意观察防守人的动作，看准时机及时突破。



10-2 投篮假动作



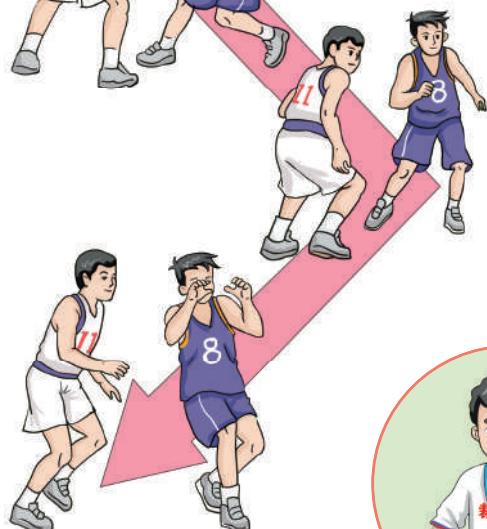
10-1 突破假动作



10-3 不持球假动作

### 不持球假动作

为了摆脱防守人，无球进攻的队员也可以利用假动作迷惑对手摆脱对手。



### 规则介绍

#### 侵人犯规——阻挡

阻碍持球或不持球的对方队员行进的非法身体接触。



10-4 侵人犯规——阻挡



10-5 侵人犯规——拉人

### 规则介绍

#### 侵人犯规——拉人

拉住对方队员，限制对方队员活动自由的非法身体接触。



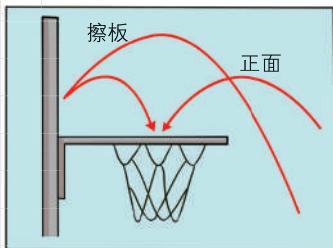
# 摆脱防守队员瞄准篮球



进攻队员设法将球投入对方的球篮中叫作投篮。

小篮球比赛的最终目的是依靠投篮命中得分多少判定胜负的，因此，尽可能地多命中投篮是比赛胜负的关键。

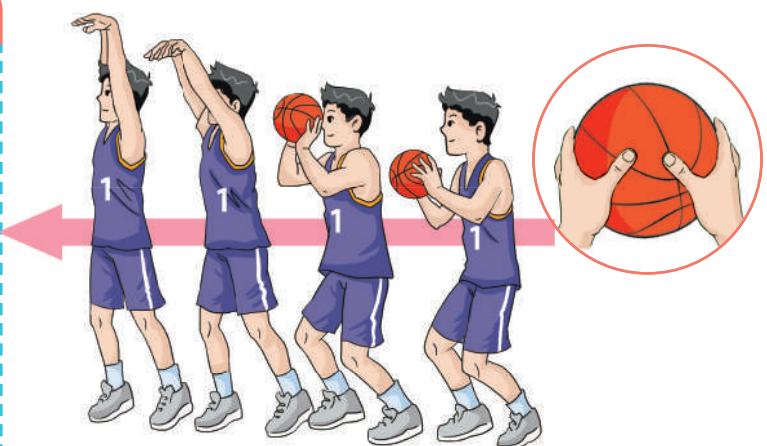
11-1 瞄篮的位置：正向、擦板



## 双手胸前投篮

当面前没有防守队员，有充分时间瞄篮或罚球时，可以采用这种投篮方式。

双手投篮是最基本的投篮方法，优点是投篮力量大，投篮距离远。持球时肘关节自然下垂，投篮时两手用力均匀。



11-2 双手胸前投篮

## 单手投篮

单手投篮是比赛中应用最广泛的投篮方法，是行进间投篮和跳投的技术基础。单手托球上举，食指和中指发力将球拨转投出。



11-3 单手投篮

## 规则介绍

### 侵人犯规——非法用手

非法地用手接触对方队员，从而获得了不公平的利益。



11-4 侵人犯规——非法用手

# 常用的几种投篮方法

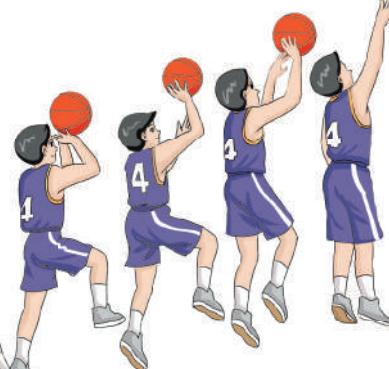
## 行进间投篮

在跑动中投篮，也称为上篮。一般在运球的同时或接到同伴传球后进行。

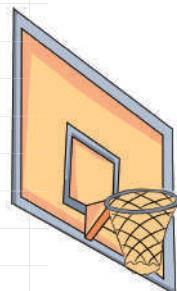


## 运球上篮

第一步大，第二步小，第三步向上。



12-1 运球上篮



## 接传球行进间上篮

接球同时跨出第一步。

12-2 接传球行进间上篮

## 跳起投篮

比赛中，跳起投篮使用最多，有防守队员时，跳起投篮要更安全些，但要把握投篮的时机。投篮时，身体要正对投篮方向，向上跳起，接近最高点时将球投出。

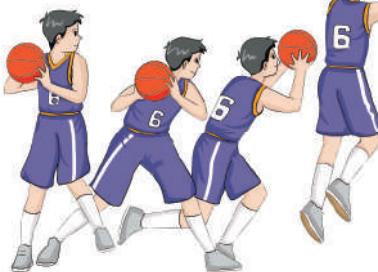
12-3 跳起投篮



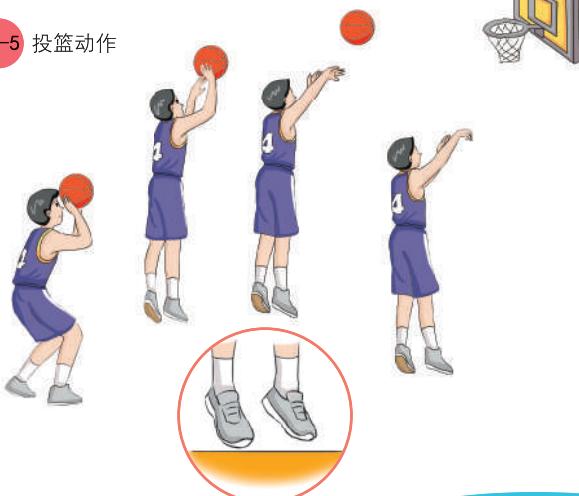
## 转身投篮

在靠近篮下接到传球时，身体边转边投篮。

12-4 转身投篮



12-5 投篮动作

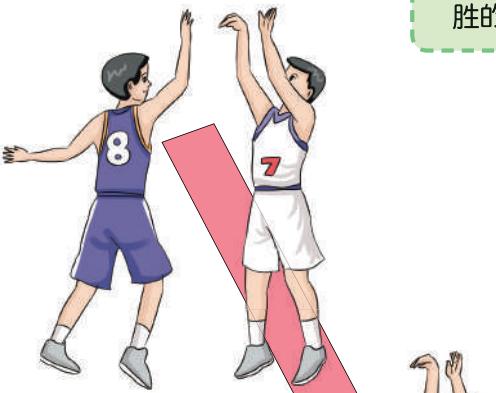


## 规则介绍

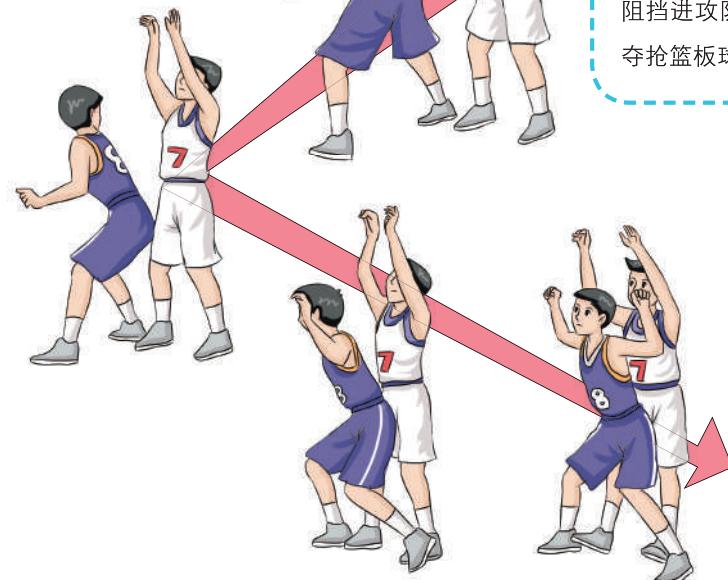
### 投篮动作

投篮动作开始于队员进行得分尝试时，结束于球离开投篮队员的手时，对于跳起在空中的投篮队员，他必须双脚落回地面才表明投篮动作结束。

# 投篮不中快抢篮板球



13-1 抢占有利位置



正式比赛投篮的命中率一般也就在 50% 左右。因此，篮板球的争抢将是一个队能否获胜的重要环节。

## 抢占有利位置

要把进攻队员挡在外侧。往前迈出一步用前脚阻挡进攻队员的去路，争夺篮板球的有利位置。



### 保护好球

尽力跳到最高点争夺球，落地两腿分开，肘向外张，保护好球，同时准备传球。

13-2 篮球

### 规则介绍

#### 侵人犯规——推人

队员用身体的任何部位强行地推动对方队员时发生的非法身体接触。



13-3 侵人犯规——推人