

一、 篮球基本规则一

1比赛方法

每队五人，其中一人为队长，替补球员最多七人，但可依主办单位规定增加人数。比赛分上下半场，每半场各20分钟，中场休息10分钟。比赛结束两队积分相同时，则进行延长赛5分钟，若5分钟後比数仍相同，则再次进行5分钟延长赛，直至比出胜负为止。

2得分种类

球投进篮框经裁判认可後，便算得分。3分线内投入得2分:3分线外投入得3分，罚球投进得1分。

3、进行方式

比赛开始由两队各挑出一名跳球员在中央跳球区跳球开赛。

4选手替换

每次替换选手要在20秒内完成，替换次数不限定。交换选手的时间选在犯规、争球、叫暂停时进行。裁判可暂时中止球赛的计时。

5、罚球

每名球员各有5次被允许犯规的机会，第五次即犯满退场。且不能在同一场比赛中再度上场。罚球是在没有防守的情况下进行投篮，做为对犯规队伍的处罚。罚球要站在罚球线後，从裁判手中接过球後5秒内要投篮。投篮後，球触到篮框前球员不能踩越罚球线。

6、违例

大致可分为(1)普通违例:如带球走步、两次运球、脚踢球或以拳击球。(2)跳球违例、(3)跳球时的违例:除了跳球球员以外的入木可在跳球者触到球之前进入中央跳球区。

二、 篮球基本规则二

1、 24 秒钟规则--进攻球队在场上控球时必须在 24 秒钟内投篮出手(NBA

比赛为24秒，全美大学体育联合会比赛中为35秒)。

2、10秒钟规则--球队从后场控制球开始，必须在10秒钟内使球进入前场(对方的半场)。

3、5秒钟规则--持球后，球员必须在5秒钟之内掷界外球出手。FIBA规则规定罚球也必须在5秒钟内出手(NBA规则中为10秒)。

4、3秒钟规则---与对方发生身体接触而产生的犯规，比如与裁判发生争执等情况。

。

5、侵人犯规--与对方发生身体接触而产生的犯规行为。

6、技术犯规--队员或教练员因表现恶劣而被判犯规，比如与裁判发生争执等情况。

。

7、恶意犯规--球员做出的不体现运动员精神的犯规动作，比如打人。发生此类情况后，球员应立即被罚出场外。

8、队员5次犯规--无论是侵人犯规，还是技术犯规，一名球员犯规共5次(NBA规定为6次)必须离开球场，不得再进行比赛。

9、违例--既不属于侵人犯规，也不属于技术犯规的违反规则的行为。主要的违例行为是:非法运球;带球走;3秒违例;使球出界。

10队员出界--球员带球或球本身触及界线或界线以外区域，即属球出界。在球触线或线外区域之前，球在空中不算出界。

11干扰球-投篮的球向篮下落时，双方队员都不得触球。当球在球篮里的时候，防守队员不得触球。

【补充1】

列举一些新手常犯的错误吧

二次运球:运球时突然停下，两手拿住球，这时候你就不能再运了，再运就是二次双手拍球:这个不用解释了，顾名思义翻腕:运球时，翻手托球

空跳:把球举过肩膀有投篮趋势，但跳起来球没离手脚踢球:这个不用说了

走步:没有同时运球走三步以上

8秒过半场:后场发球后应在8秒内运到前场5 秒规则:掷界外球时应在5秒内发出

回线:已经运球到前场时，不可以带回到中线以后

干扰球:对方投出的球下落时，不得触碰球(上升时触碰到球叫盖帽，下落时触碰叫干扰球)

【补充 2】

对于篮球初学者，一般只是进行3对3或4对4的半场比赛，那以下规则最有可能涉及：**【非法运球】**

走步:是个有很多情况的违例，因为动作连贯下的走3步，就不算走步，走得慢了，走 2 步，也是走步:抢到篮板后只能走一步，这实际上是中枢脚的问题，中枢脚移动是初学者常犯的错误二次运球:自运球开始，一旦两只手同时触球，就只能停下来，选择投或传球，如果再运球就是二次运球

夹球:运球中，身体任何部位与运球手同时接触到球，都是夹球，必须停下来，选择投或传球双手拍球

翻腕(在运球中，手和球接触时，手心与地面的夹角超过 90° (不含 90°)，就算翻腕，哪怕你没有托住球。虽然现在国际正式比赛中越来越少吹翻腕了，但对于初学者，不要养成这种运球习惯)跳步(有时也很难判断)

脚踢球:概念要大于字面，用膝以下腿的部位或者脚有意地 去踢球或拦阻球**【线】**

篮球规则里，关于线的规则有好多，比如三分踩线算两分(三分线外起跳，投篮，落在三分线里，仍然算3分)

从界内踩界线:算出界(和足球不同，只要篮球及与它接触的一切物体(比如持球人、篮球架、观众.....)，没有接触到界外的地面，都算还没出界，不停秒，比赛继续，所以经常可以看到飞身救球的场面)

从界外踩界线:只要不踩进界内，都不算违例，这个在发球时比较多见回场(全场比赛中才会出现，这里不多解释)球感到一个球品的友服发不管碰到体本人。

观众.....), 没有接触到界外的地面, 都算还没出界, 不停秒, 比赛继续, 所以经常可以看到飞身救球的场面)

从界外踩界线: 只要不踩进界内, 都不算违例, 这个在发球时比较多见回场(全场比赛中才会出现, 这里不多解释)球碰到一个球员的衣服、头发, 不算碰到他本人

篮球碰到篮板的背面, 算出界, 判给出界前最后碰到的一方的另一方

【侵人犯规】

打手: 有点复杂, 不是所有的打手都叫犯规

掩护犯规: 初学者很容易无意中犯规

带球撞人: 业余比赛, 只要不是太过分的, 一般很少吹还有在对方投篮、抢篮板时都可能发生

【争球】当两名或者多名不同队的队员各以单手或双手紧握篮球, 如不采用粗暴动作则不能获得球时, 比赛中止, 进行争球, 一般就是石头剪刀布, 判给赢的一方, 下次再发生, 轮换发球权【发球】打球时间长了, 一定碰到过这种事情, 投篮后, 球卡在篮筐上了, 甚至, 停在篮板上了, 把球弄下来后, 统统由防守方发球

【5秒规则】自裁判将球交予发球人起, 5秒内, 要将球掷出, 掷给哪方都行(当然绝大多数时候都是要给自己人啦, 就算违例, 也不主动给对方)

【罚球】只要在禁区内, 不踩线, 随你怎么罚, 都不违例, 所以 NBA 罚篮是中场表演时间另外, 加一个很多人误以为违例的合法现象: 罚球是可以起跳的, 但不能做假罚球的动作。