

2008、2010 年篮球规则的修订对技战术发展的影响

王有智¹, 单春华²

(黔南民族师范学院 体育系, 贵州 都匀 558000)

【摘 要】文章针对已经实施的 2008 年篮球规则和将要实施的 2010 年篮球规则新修改的部分内容进行了探讨,通过对规则精神实质的了解,使人们掌握新规则对篮球运动技战术的影响,使教练员在篮球运动训练中尽快熟悉新规则,在篮球技战术上做出相应的改进。为篮球教学训练提供参考。

【关键词】篮球规则;修订;技战术

【中图分类号】G841 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)04-0106-03

篮球运动与规则是同时产生的,是相互作用和相互促进的。每次篮球规则的修订,都极大地推动了篮球运动技战术的发展与提高。反过来,技战术的发展与提高,又促进篮球规则不断修订、补充、完善,推动了篮球运动的发展。因此,在探讨篮球运动的发展方向、篮球比赛的技战术、总结比赛经验教训以及教练员裁判员的学习方面,都离不开对篮球规则修改的研究^[1]。本文就国际篮联中央局北京会议中对 2008 年 10 月 1 日即北京奥运会后已经实施与 2010 年 10 月 1 日即世界锦标赛后相继生效的新规则进行分析和研究。试图找到规则的修订对篮球技战术发展的影响。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

2008 年 10 月 1 日后与 2010 年 10 月 1 日后全世界分别执行 2008 与 2010 年国际篮联最新修订的规则。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

阅读了 2008 年《篮球规则》和将要实施的 2010 年篮球规则新修订的部分内容。查阅了在各类体育期刊上发表的与篮球规则相关的学术论文。

1.2.2 比较分析法

对 2006 年 2008 年篮球规则内容的变更进行比较分析和 2010 新增内容分析。

2 结果与分析

2.1 2008 年规则中几种违例规则的修订

2.1.1 球从后场推进到前场的修订

表 1 球从后场推进到前场的修订比较^[2,3]

年份	规则表述	区 别
2006	球触及有部分身体接触前场的队员或裁判员	
2008	在从后场向前场的运球中,运球队员的双脚和球都位于前场。	2008 年规则只对运球队员有限制,持球与传球时跟以往规则一样

通过比较与分析可以看出,球是否进入前场必须满足两个条件:一是球进入前场,二是运球队员的双脚位于前场。这两个条件缺一不可。这就要求进攻队具备更好的控球能力和传接球技术,以及

有效的整体破紧逼战术,特别在 8 秒周期剩余不多的情况下如何制定特殊的战术配合来摆脱对方的防守,并迅速推进到前场或如何防守进攻方造成其 8 秒违例的战术研究具有现实意义。

表 2 球回后场修订比较^[2,3]

年份	规则表述	区 别
2006	球回后场三要素	
2008	“如果一名队员从本队前场起跳,在空中获得球权,然后落入本队后场,此情况将不再判被定为违例	该队此前没有控制,球回该队一名队员跳在空中时控制了球

2.1.2 球回后场的修订

2008 年规则按照球回后场的 3 要素,这种情况也构成违例。这一修改促使双方在中线附近的攻防强度大大加强,提高了防守方的积极性。加快了

比赛的节奏和速度,使比赛在快速攻守转换的变化中紧张激烈地进行,整体攻防战术和个人攻守技术在快节奏、强对抗中不断发展和提高。

2.1.3 带球走规则的修订(表 3)

收稿日期:2009-10-11

作者简介:王有智(1975-),男,布依族,讲师,学士,研究方向:体育教学与训练。

队员持球倒地一般是因为地上有汗水使地板滑或积极抢断球等发生的,并不是主观上的原因,只有持球滚动或试图持球站起来才是走步违例。

这项修改更加人性化,鼓励球员更加积极地争夺球,使比赛更加精彩。

2.1.4 干扰球的规则修订(表 4)

表 3 带球走规则修订对比^[2,3]

年份	规则表述	区 别
2006	队员跌倒在地面上或躺坐在地面持着球滑动滚动或	违例
2008	试图站起来是违例 滑倒或持球倒地后又有明显的滑动都不违例	不违例(人性化)

表 4 干扰球的规则修订对比^[2-3]

年份	规则表述	区 别
2006	分干扰发生在投篮和罚球两种情况	2006 年规则只针对投篮
2008	如果一名队员从篮筐下方穿过篮筐触到球,此情况将被判定为干扰(且不是简单的违例)	2008 年规则不管对投篮还是传球只要穿过篮圈触球都判干扰球,计 2 分

修订该条文主要是保护进攻方的利益,防止防守方获利,使篮球运动更加公平、合理、人性化。

2.2 2008 年规则犯规部分的修订

2.2.1 违反体育道德犯规的修订(表 5)

表 5 违反体育道德犯规判罚原则对比^[2,3]

年份	规则表述	区 别
2006	2006 规则对违体犯规判罚的 4 个原则(是否是正常的篮球动作、是否在努力抢球、接触是否从球侧这边发生,接触是否是过分)	2006 年规则只针对投篮
2008	如果防守队员试图阻止对手进行快攻时,从后面或侧面引发与进攻队员的接触,且在进攻队员与篮筐之间没有其他进攻队员,那么该接触将被判为违体犯规	保护进攻,限制了粗野的非篮球动作

规则的修订有利于促进快攻局面的形成,加大了对粗野动作的限制,有利于保护合理规范的技术动作,减少了危险伤害事故。迫使防守队员只能通过正常努力和合理积极有效的技术动作去争取扼制对方的进攻,使比赛有精彩的快攻局面、合理的对抗出现。

2.2.2 技术犯规的修订(表 6)

08 规则加大了对过度挥肘队员的处罚,不管挥肘有没有接触到对方,但已威胁到对方的安全,应立即判罚技术犯规。目的是加强了赛场的严格管理,限制队员的粗野动作和行为,保护运动员不受伤害。保证篮球运动朝着文明、健康方向发展。

表 6 技术犯规修订对比^[2,3]

年份	规则表述	区 别
2006	无	一般侵人犯规
2008	可对过度挥肘的队员(无接触)判罚技术犯规	加大处罚力度,保护运动员

表 7 24s 规则修订对照表^[2,3]

年份	规则表述	区 别
2006	进攻时间 24s,24s 的复位以球触及篮圈为准,球在空中 24s 信号响,是否违例以球触及篮圈为准,即使没有触及篮圈若被对方队员及时和清楚地获得了控制球,信号应被忽略并且比赛继续	
2008	进攻时间 24s,因防守违犯 24s 显示大于 14s,比赛连续计算 24s 开始,24s 显示小于 13s 或更少,24s	求进攻方在防守违犯后加快进攻配合的速度与质量(以 14s 为界)

2.2.3 2010年规则 24s 规则的修订

表 7 可见:大于 14 秒比赛连续计算,攻方投篮的时间缩短,要求运动员加快配合出手的速度和提高命中率,使比赛的攻守转换加快,必须在短时间内形成有效的攻防体系,体现了篮球运动向快节奏

发展的趋势。同时,24s 显示小于 13s 或更少,24s 复位到 14s 开始比赛,让进攻队有时间进行进攻战术布局,打出有效的进攻配合,主要是打消了对方故意犯规的动机,犯规并不能给防守方带来时间上的利益,鼓励采用合理规范的防守技战术。

表 8 2010 年比赛场地变化对照表^[2,3]

规则内容	2008 年	2010 年	变化
三分线	与篮圈中心距离 6.25m	与篮圈中心距离 6.75 m	+0.5 m
限制区	3.6m × 6 m × 5.8 m (上底 × 下底 × 高) 面积 27.84 m	4.9m × 5.8m (长 × 宽) 28.42m	梯形—长方形 长(+1.3~-1.1) +0.58
合理冲撞区	无	一个半圆以篮圈中心为圆点 1.25 m 为半径,加上两条长 0.375 m 的直线构成的拱形弧形	增加
两条掷球入界小线	无	从边线的外沿量起 10cm,在记录台和球队席的对面,从底线的内边沿到距离 8.325m 地方为线的外边沿,也就是和三分线的弧顶水平	增加

三分线距离的修改使攻守双方的“战线”扩大,加大进攻方投 3 分球的难度,增大了 2 分区空间,增大防守面积,增加防守难度。鼓励超远距离投篮技术发展,给进攻方在外线投篮命中率上提出更高的要求。必将促进重视超远距离投篮技术和战术配合的教学、训练与运用。为了适应、制约远投进攻技术、战术的运用与发挥,防守的区域也势必要扩大,尤其是要重视扩大盯人的防守技战术,以便控制已扩大的进攻区域,进攻技术与战术就必须采取反制约的措施。

限制区由梯形改为长方形使篮下两侧区域缩短,使高大队员可以更加接近篮圈,利用多种得分手段在篮下两侧的区域完成进攻。中锋可以利用规则在限制区内外来回跑动或篮下两侧背身单打。

2010 年规则引入 NBA 规则中的合理冲撞区(见表 8),在这个区域内没有进攻犯规。使进攻方在内线更具杀伤力,防守方在防守时做出调整,适当提前对持球队员进行冲撞区外的夹击、联防、补防等战术。合理冲撞区的设立促使进攻和防守技战术将产生巨大的变革。

2010 年修改在比赛的关键时刻尤其是比较大的时候给进攻方更加接近前场的机会,有更长的时间来布置进攻战术以便打出漂亮的进攻,而防守

方面则必须在短时间内进行战术布局力图破坏进攻。使教练员有着更大的展现智慧与才能的空间和运动员的个人能力得到极大发挥,为比赛最后阶段比赛落后的队创造了赢球的机会,增加了比赛的变化和悬念。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 2008 年、2010 年规则的修订更加重视基本技术,鼓励进攻,提倡防守,加大对粗野动作的限制,保护合理规范的技术动作,使篮球运动朝着文明、健康方向发展。

3.1.2 2008 年、2010 年规则的修订规则更加接近于 NBA 规则。目的是为了促使全世界篮球运动的规则统一,促进了攻防战术多样性和时效性的发展,增加比赛的悬念。

3.2 建议

3.1.1 教练员必须认识到在重视进攻技战术训练的同时,也要充分重视防守技战术训练的重要性和迫切性,注重攻守平衡。

3.1.2 裁判员及时熟悉现行规则的各项条款和了解技战术的发展方向,明确规则提倡与禁止。并在国内的比赛和训练中提前使用和充分利用,是保证和促进我国运动技术发展的一条成功的经验。

注释及参考文献:

[1]高东兴,梁志举.篮球规则的修改对篮球比赛技战术的影响[J].临沂师范学院学报,2002,6(3):80-82.

[2]2008、2010 年 FIBA 规则[Z].北京:中国篮球协会,2008:43-50

[3]中国篮球协会.篮球规则[M].北京:光明日报出版社,2006:42-50,60-66.

[2]体育学院专修教材编写组.武术[M].北京:人民体育出版社,1991

[3]卫志强,张云涯.武术普修课教学策略的制定与实验[J].上海体育学院学报,2000,24(3):21-24

[4]张云涯,丁丽萍.体育新闻专业武术课教学大纲的重制与实验效果[J].上海体育学院学报,2002,26(4):82-85

Working out Teaching Program for Wushu Course in Social Sports of Professional and Experimental Results

LIAO Yong-sheng

(College of Physical Education, Hunan University of Arts and Science, Changde, Hunan 415000)

Abstract: In the light of the teaching purpose of social sports science, the characteristics of students and social requirements, the new teaching program has been worked out on the basis of interviews with the teachers of social sports science and Wushu departments and questionnaire among the students of 06, 07, and 08 grades, and has been put into Wushu teaching. Results show that the new teaching program is more suitable for the students of social sports science.

Key words: Social sports science; Wushu course; Program of instruction

(上接108页)

The Impact of 2008/2010 Basketball Rule Modification on Basketball Tactics Development

WANG You-Zhi¹, SHAN Chun-hua²

(Department of Physical Education, Qiannan Normal College for Nationalities, Duyun, Guizhou 558000)

Abstract: The paper is doing a research in accordance with the newly modified contents of implemented 2008 basketball rules and the one that will be implemented in 2010. By understanding the spiritual essence of basketball rules, it is to make people understand the impact of new rule on the basketball technique and tactics, and make coaches familiar with the new rule as soon as possible during the basketball training, so as to make some relevant improvement, which will provide the reference for basketball teaching.

Key words: Basketball rule; Modification; Tactics