# 篮球讲座通讯稿范文(精选9篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-03-09

*篮球讲座通讯稿范文 第一篇篮球比赛由两个队参加，每队上场5人，其中1人为队长，替补球员有7人。将球投入对方球篮得2分;在3分区外投入对方球篮得3分;罚球中1次得1分。带球走规则>一、定义1、当持活球的队员用同一脚向任何方向踏出一次或数次，另...*

**篮球讲座通讯稿范文 第一篇**

篮球比赛由两个队参加，每队上场5人，其中1人为队长，替补球员有7人。

将球投入对方球篮得2分;在3分区外投入对方球篮得3分;罚球中1次得1分。

带球走规则

>一、定义

1、当持活球的队员用同一脚向任何方向踏出一次或数次，另一脚(称为中枢脚)不离开与地面的接触点时出现了旋转。

2、带球走或持球行进(在场地内)是持球队员一脚或双脚 向任何一方向移动超出了本条规则所述的限制。

>二、确定中枢脚

1、队员双脚着地接到球，可以用任一脚作中枢脚。一脚抬起的一刹那，另一脚就成为中枢脚。

2、队员在移动或运球中接到球，他可以按下列情况停步并确定中枢脚:

(1)如果一脚正接触地面:

a、双脚同时着地，则任一脚都可以是中枢脚。一脚抬起的一刹那，另一脚就成为中枢脚。

b、两脚分先后着地，则先触地的脚是中枢脚。

c、一脚着地，队员可以跳起那只脚并双脚同时着地，则哪只脚都不是中枢脚。

>三、持球移动

1、确定了中枢脚后:

(1)在传球或投篮中，中枢脚可以抬起，但在球离手前不可以落回地面。

(2)运球开始时，在球离手前中枢脚不可以抬起。

2、停步后，当哪只脚都不是中枢脚时

(1)在传球或投篮中，一脚或双脚都可以抬起，但在球离手前不可以落回地面。

(2)运球开始时，在球离手前哪只脚都不可以抬起。 违反本条规则是违例。

>注解

队员没有控制活球就没有这条规则的违例。

比赛由4节组成，每节10分钟。在第1节和第2节(第一半时)之间，第3节和第4节(第二半时)之间以及每一决胜期之前有2分钟的比赛休息时间;两个半时的比赛休息时间为15分钟，以全场得分多者为胜。

如果在第4节比赛时间终了时比分相等，需要一个或多个5分钟的决胜期来继续比赛，直至决出胜负。

比赛中每队的换人次数不限。但是，要登记的暂停在第一半时的任何时间每队可准予2次;在第二半时任何时间可准予3次;每一决胜期的任何时间每队可准予1次。

整个比赛过程由裁判员(三人制:包括主裁判员，第一副裁判员和第二副裁判员，二人制:包括主裁判员和副裁判员)、记录台人员(包括记录员、助理记录员、计时员和24秒钟计时员)和技术代表管理。

篮球比赛中对规则的违反有违例和犯规两大类。

违 例 违例即是违反规则。

罚则是将球权判给对方队在靠近发生违例的地点掷球入界。

带球走--当持活球的队员用同一脚向任何方向踏出一次或多次，其另一脚(称为中枢脚)不得离开与地面的接触点，如果中枢脚离开了这个接触点就构成带球走违例。

非法运球--队员在运球后，用双手同时触及球或允许球在一手或双手中停留时，运球即完毕。运球结束后，除非失去控球权后又重新控制球，否则不得再次运球，如果再次运球，则为非法运球违例。

拳击球或脚踢球--比赛中队员不得故意用拳击球或用腿的任何部分去阻挡球，否则将判违例。如果球偶然地接触到腿的任何部分，或腿的任何部分无意碰到球，不算违例。

球回后场--在比赛中，前场控制球的队，不得使球再回到后场，否则为球回后场违例。具体判定球回后场有三个条件:

(1)该队必须控制球;

(2)球进入前场后，在球又回到后场前该队队员(或裁判员)最后触及球;

(3)球回后场后，该队队员在后场最先触及球。这三个条件必须依次连续发生。

干涉得分和干扰--投篮(罚球)的球在飞行下落并完全在篮圈水\*面之上时，双方队员不可触及球。当投篮的球触及篮圈时，双方队员都不得触及球篮或篮板，不得从下方伸手穿过球篮并触及球，不得使篮板和篮圈摇动。如果进攻队员违犯这一规定，中篮无效，将球判给对方在罚球线延长部分的界外掷球入界;如果防守队员违犯这一规定，不论是否投中，均判投篮(罚球)队员得分，得分的判给就好像球已进入球篮。

3秒违例--当某队在前场控制活球并且比赛计时钟正在运行时，该队队员在对方的限制区内持续停留的时间不得超过3秒钟。

5秒违例--进攻球员必须在5秒钟之内掷出界外球;或在被严密防守时，必须在5秒钟之内传、投或运球;当裁判员将球递给罚球队员可处罚时，该队员必须在5秒钟内出手。

8秒违例--一个球队从后场控制活球开始，必须在8秒钟内使球进入前场(对方的半场)。

24秒违例--每当一名队员在场上获得控制活球时，该队必须在24秒钟内尝试投篮。

犯 规

犯规是对规则的违犯，含有与对方队员的非法身体接触和/或违反体育道德的举止。对违犯者登记犯规并随后按规则予以处罚。

侵人犯规--是队员与对方队员的接触犯规。无论球是活球还是死球，队员均不应通过伸展其手、臂、肘、肩、髋、腿、膝或脚来拉、阻挡、推、撞、绊、阻止对方队员行进;以及不应将其身体弯曲成“反常的”姿势(超出其圆柱体);也不应放纵任何粗野或猛烈的动作。在所有情况下都要给犯规队员登记1次侵人犯规。如果对未做投篮动作的队员犯规，由非犯规队在靠近犯规地点的界外掷球入界重新开始比赛。如果犯规队处于全队犯规处罚状态，则应判给未做投篮动作的队员2次罚球，代替掷球入界。如果对正在做投篮动作的队员犯规，如果投篮成功，应计得分并判给1次追加罚球;如投篮未中，则要根据投篮的地点，判给2次或3次罚球。

技术犯规--是包含(但不限于)行为性质的队员的非接触犯规。如不顾裁判员警告;没有礼貌地触犯裁判员、技术代表、记录台人员或球队席人员;使用冒犯或煽动观众的语言和举止;戏弄对方队员或在对方队员的眼睛附近摇手妨碍其视觉;在球穿过球篮后，故意触及球以延误比赛;阻碍迅速地执行掷球入界以延误比赛;假摔以伪造一次犯规等。

队员技术犯规，应给其登记一次技术犯规，作为全队犯规之一计数。教练员、替补队员和随队人员的技术犯规，对每一起违犯行为都要登记教练员一次技术犯规，但不作为全队犯规之一计数。

对技术犯规的处罚，是判给对方2次罚球，以及随后:在记录台对面的中线延长部分掷球入界或在中圈跳球开始第一节(如犯规发生在第一节比赛前)。

违反体育道德的犯规--根据裁判员的判断，一名队员不是在规则规定的范围内合法地试图去直接抢球，发生的接触犯规是违反体育道德的犯规。应给犯规队员登记1次违反体育道德的犯规。判给对方罚球，以及随后:在记录台对面的中线延长部分掷球入界或在中圈跳球开始第一节(如犯规发生在第一节比赛前)。

罚球的次数按如下规定:对没有做投篮动作队员的犯规应判给2次罚球;对正在做投篮的队员发生的犯规，如中篮，应计得分并加判给1次罚球。如未中篮;应判给2次或3次罚球 基本规则

>基本规则一

1.比赛方法 一队五人，其中一人为队长，候补球员最多七人，但可依主办单位而增加人数。比赛分四节，每节各10分钟，每节之间休息5分钟，中场休息 10 分钟。比赛结束两队积分相同时，则举行延长赛 5 分钟，若 5 分钟后比数仍相同，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后，便算得分。3分线内侧投入可得2分;3分线外侧投入可得3分，罚球投进得1分。

3.进行方式 比赛开始由两队各推出一名跳球员至中央跳球区，由主审裁判抛球双方跳球，开始比赛。

4.选手替换 每次替换选手要在20秒内完成，替换次数则不限定。交换选手的时间选在有人犯规、争球、叫暂停等。裁判可暂时中止球赛的计时。

5.罚球 每名球员各有 4 次被允许犯规的机会，第五次即犯满退场(NBA中为6次)。且不能在同一场比赛中再度上场。罚球是在谁都不能阻挡、防守的情况下投篮，是做为对犯规队伍的处罚，给予另一队的机会。罚球要站在罚球线后，从裁判手中接过球后10秒内要投篮。在投篮后，球触到篮框前均不能踩越罚球线。

6.违例 大致可分为(1)普通违例:如带球走步、两次运球(双带)、脚踢球(脚球)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人不可在跳球者触到球之前进入中央跳球区。

>基本规则二

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、CBA、CUBA、WNBA等比赛均为24秒，全美大学体育联合会比赛中为35秒)。

8秒钟规则:球队从后场控制球开始,必须在8秒钟内使球进入前场(对方的半场)。

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。

3秒钟规则:分为进攻3秒和防守3秒。进攻3秒:进攻方球员不得滞留于3秒区3秒以上;防守3秒:当某防守方球员对应的进攻方球员不在3秒区或者3秒区边缘、且彻底摆脱防守球员时，防守方球员不得滞留禁区3秒以上。

侵人犯规:与对方发生身体接触而产生的犯规行为。

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。

取消比赛资格的犯规: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。

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。

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、用脚踢球。

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

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。

球碰板后对方不得碰球，直到球下落。

被紧密盯防的选手:被防守队员紧密盯防的球员必须在5秒钟之内传球，运球或投篮，否则其队将失去控球权(NBA规则中无此规定)。

球回后场:球队如已将球从后场移至前场，该球队球员便不能再将球移过中线，运回后场。

**篮球讲座通讯稿范文 第二篇**

1月16日，第二届“青运杯”全省大企业男子篮球赛在海东市循化撒拉族自治县拉开战幕。本届篮球赛的赛程为期五天，有来自我省10个大企业选送的10支球队约100名选手参赛。

来自美国洛杉矶的选手埃里克威廉姆斯在接受记者采访时说，他曾参加过芬兰、德国、意大利、澳大利亚等很多国家的篮球联赛，但这次比赛现场的气氛让他热血沸腾，球迷的热情、外籍运动员参赛加上本土高水平球员的组合，让他有一种重返职业联赛的感觉。据悉，这也是他第二次来青海参加比赛，他希望和俱乐部签一份满意的合同，以便能继续留在中国打球。

循化县文体旅游局局长沈英才告诉记者，循化素有“篮球之乡”的美誉，很多孩子从小就开始练习篮球，这项运动的发展速度很快。乡镇、村庄都有篮球队，每年春节期间循化还会举办各类篮球比赛，群众参与热情非常高。

近年来，多项国际赛事在我省的成功举办，不仅给运动员和广大体育爱好者提供了平台，也带动了我省体育事业和相关产业的快速发展。

**篮球讲座通讯稿范文 第三篇**

5月7日上午我校女篮亮相于体育场，对阵十七中学。前两节女队员们配合默契，抢断进取，双方比分相持不下。第三节开始，我校女队员出现体力不支的情景，对方趁机发力，连连得分。尽管我队变换战术，尽力挽回局面，但终不敌对手，34：15败阵于十七中。

10点30分，男篮第二阶段比赛拉开序幕。我校对阵的是本次比赛中所向披靡的强队——东村中学。比赛一开始，对方连连突破上篮得分。我校男篮教练安博伦教师针对场上形势迅速做出调整，第四节比赛中队员们机智断球，勇敢突破，打出了32：30的小高潮。东村队员一个抢断上篮，将比分追\*，在比赛的最终时刻，东村队员以两罚一中将比分改写。我校以一分之差惜败东村。

赛后，安博伦教师在充分肯定队员表现的前提下，对大家提出了更高的要求，针对关键时刻的失分情景进行了分析点评。午时的比赛，我们将对阵十八中学，赢了我们便争夺冠亚军，输了便是三四名，形势严峻，我们背水一战！

午时，队员们进行了充分的热身，随着专业裁判口中哨音的响起，全队迅速地进入了比赛状态，我校不少学生也来到现场，为队员们加油鼓劲。上半场双方队员都竭尽所能，向对方的篮筐发起一轮又一轮的进攻。球员们精准的抢断，帅气的投篮引起了场边观众们的阵阵欢呼。去年我们以大比分败于十八中，针对对方的得分手，安博伦教师制定了“二盯一”的战术，在紧盯对方得分手的同时频频给我方制造机会，打出了三个三分球的精彩高潮！比赛进入最终阶段，全队丝毫不敢放松，带球突破，挡拆结合，不给对方留一丝翻盘的机会。球场上的每个动作都牵动着啦啦队的心，我们为进球呐喊，为突破助威，五秒……四秒……三秒……二秒……“铛”哨音吹响，全场比赛结束，我们最终将比分定格在35：32，挺进了决赛！

一场球赛的背后凝聚的是教练的精心指挥，队员们的奋力拼搏，更是我们看不见的汗水和努力。明天上午我们将对战三中，争夺冠亚军。应对劲敌，我们不会退缩，拼尽全力，迎难而上！群雄逐鹿，谁主篮场，看我四中男篮，续写辉煌！

**篮球讲座通讯稿范文 第四篇**

暑假里的一个晚上，吃完晚饭我们照常去小区的篮球场打篮球。到了篮球场，我向老爸发起挑战：看谁先投中20个篮。

从我开始发球，我轻松一个上篮，率先夺下了第一分，可后来连投3个，一个都没有进；而老爸第一个很轻松就投进了，第二又进了。看到这我开始急了，急忙前去抢球，可谁知老爸一个转身，起跳，“嗖”的一扔，球像一只蝴蝶，在空中划出一道美丽的弧线，犹如雨后的彩虹，球进了，真漂亮！老爸今天的发挥超乎我的想象，居然连进3球，领先了我。我再次上前抢球，球到手了，我连上四个，居然一个也没有进，看来我今天的状态不佳。一不留神球又到了老爸手里，他像一个专业运动员，一起跳，站在三分球线上投篮，结果进了一个漂亮的三分球。我和老妈在一帮不禁地喝彩。不知不觉老爸已投中了7个，而我才进了3个。我冷静下来，思索总结出：我太急于求成。于是我心\*气和，以迅雷不及掩耳之势的速度连进三球，我暗自窃喜。经过一段激烈地争斗，我们俩的比赛进入了白热化阶段，目前比分十三\*。持续了五分钟的僵持后，我和老爸你追我赶地打成了十九\*。比赛进入关键时刻，球在我的手上，我原地拍了几下球，眼睛瞄准篮框，球随着我一个勾手抛，一个完美的弧线收官了这场比赛。我赢了，我赢了，我开心地又蹦又跳。老爸虽然差我一球，但是我也为他高兴，因为他\*时不怎么打球，竟然能打出这么精彩地比分。

我在这次和爸爸的比赛中我学到了很多：有拼搏就会有汗水，有汗水就会有机会，有机会才会有成功！在成功的路上，要始终如一地保持沉着冷静、不骄不躁的心态，这样离成功才会越来越近。

**篮球讲座通讯稿范文 第五篇**

>一、活动名称

20xx年经管系班际篮球大赛。

>二、拉赞助

外联部可考虑与学校外面的体育用品店商讨拉一下赞助，拉到赞助可为其冠名。

>三、活动时间

3月23日-4月1日

>四、人员安排

1、参赛人员：经管系大一，大二的学生，每个大班组成一支队伍。

2、裁判员：邀请篮球协会来担任。

3、记分员：体育部以及学生会众干事。

4、协调组织员：学生会干事。

>五、比赛安排

1、由各班体育委员对本大赛做出宣传，每个大班组成一支队伍。

2、每个小班交参赛报名费，每班60元。（用班费出）

>六、赛程安排

1、由每支队派出一个代表进行抽签，分成A组3队，B组4队，C组4队，D组3队。

2、小组循环赛：每组出线两支队伍，分出1、2名。

3、八强赛：A组第一对C组第二，A组第二对C组第一，B组第一对D组第二，B组第二对D组第一。

4、半决赛：出线的四支队伍，抽签打半决赛。

5、季军赛：半决赛负方争夺季军。

6、总决赛：半决赛胜方进入总决赛。

>七、奖项设置

本次大赛设第一，第二，第三名。

第一名：奖杯+证书+奖金220元。

第二名：奖杯+证书+奖金160元。

第三名：奖杯+证书+奖金120元。

MVP奖：证书1名。

最佳新人奖：证书2名。

最佳三分王：证书1名。

优秀奖：给其余淘汰的队伍颁发优秀奖证书。11名。

**篮球讲座通讯稿范文 第六篇**

为了促进各年级的交流，增进同学们之间的友谊，20xx年10月13日—17日，由建筑学院学生会体育部主办，建筑学院篮球队协办的“迎新杯”篮球赛在龙子湖校区东篮球场举行。

比赛共10个赛队，分循环赛、淘汰赛、半决赛、决赛四项，经四天的激烈角逐，10月17日，决赛在龙子湖校区东篮球场拉开序幕。此次比赛的冠军将在大四建筑专业队与大二艺术设计专业队中诞生。两支队伍狭路相逢，吸引了许多同学前来观战。

比赛初始，双方就展开了激烈角逐，比分交替上升，僵持不下。第二节一开始，大四建筑专业队在其队长的带领下组织进攻，经过默契的合作，最终在半场结束时以微弱比分暂时领先。下半场比赛进入白热化阶段，两支队伍都咬紧牙关，尽力抓住机会。在啦啦队队员高昂的呐喊声中，比赛进入了最终的关键时刻，大二艺术设计专业队奋起直追，大四建筑专业队也严阵以待。最终随着比赛结束哨音的响起，大四建筑学专业队战胜对手，成为本次比赛的冠军。

比赛结束后，颁奖仪式在全场的欢呼声中拉开帷幕。双方队员丝毫没有赛场上紧张的气氛，毫无芥蒂的互相击掌拥抱，充分展现了友谊第一比赛第二的精神，“迎新杯”篮球赛在简便愉快的气氛中落下帷幕。本次“迎新杯”篮球赛的圆满举行丰富了同学们的课余生活，增强了我院学生之间凝聚力与向心力，展现了我院奋发向上永不放弃的青春风采，并为今后我院开展其他团体活动树立了榜样。

**篮球讲座通讯稿范文 第七篇**

为进一步贯彻、德、智、体全面发展的教育方针，丰富大学生的课余文化生活，释放青春能量，打造团队协作精神，20XX年11月18日“迎新杯”篮球比赛在贵医新校区篮球场落下帷幕，并在广大新生中树立健康良好的体育观念以及培养当代大学生的体育精神。

生物医学工程系学生会于20XX年11月3日下午5点在贵医新校区篮球场举行了“迎新杯”篮球赛活动。共有五个参赛班级，各班出一至两名以上裁判，与此同时学生会各部门也派出两名人员分别进行核分和计时。参加此次活动的还有各班级代表。赛场上在各班级代表努力带动下每位球员不畏强敌，在场上敢打敢拼，顽强拼搏，人人皆是生龙活虎，一个个MVP身影在场中闪现，他们都展现出了良好的竞技技能状态和精神风貌，拉拉队也毫不逊色，在场下为每位队员加油，呐喊，更是喊出了激情和活力，下边的观众享受到了篮球带给大家的快乐。美好的时光总是短暂，在11月18日，紧张激烈的比赛随着主裁的一声哨响结束了，最终10级生物技术以4胜0负的战绩获得本次“迎新杯”篮球赛的冠军，12级生物技术以3胜1负获得本次“迎新杯”篮球赛的亚军，13级生物技术以2胜2负获得了本次“迎新杯”篮球赛的季军，同时12级生物工程和13级生物工程获得了本次“迎新杯”篮球赛的优秀奖。

历时两周的“迎新杯”篮球赛到此画上了圆满的句号，整个比赛过程公平、公正、公开，每支队伍都能遵守比赛规则，各施其能，使比赛精彩不断，高潮迭起。比赛虽然极尽激烈，但同学们仍然不忘坚持“友谊第一，比赛第二”的理念，每次比赛结束都会热情地与对方队员握手，展现了我系同学良好的精神风貌和积极进取，顽强拼搏的意志品质。

本次“迎新杯”篮球赛活动丰富了同学们的课余生活，提升了各班级团队的凝聚力和战斗力，本次比赛在公平、公正、合作、友谊的原则上还突出了安全性。此次篮球赛丰富了大学新生的课余生活，增进了各班级间的友好关系，为我生物医学工程系学生提供了一个锻炼自我的平台，迸发出了全系学生的凝聚力，向心力，团结协作，奋发进取等良好的校园氛围。

**篮球讲座通讯稿范文 第八篇**

为丰富大学生课余生活，增强团队精神和集体凝聚力，展现大学生积极向上风貌，成都航空职业技术学院航空电子系与制造系篮球赛于20XX年11月29日在篮球场如期开展。

比赛前队员们个个激情满怀，积极做好准备。比赛伊始，队员迅速投入比赛，个个雄姿英发，在场上你争我夺，一轮轮地抢球，投球动作潇洒，每个动作争锋相对，帅气利索。双方争夺异常激烈。比赛进行地如火如荼，双方队员都情绪高涨。全场队员都发挥出了全部的本领，他们闪电般的速度，准确的抢断，犀利的突破，花式的动作一次又一次地引爆了现场的气氛，全场的欢呼声一波接着一波。观众激情四射，现场的`气氛十分活跃。每场比赛都高潮迭起，令人惊心动魄。

此次比赛的成功举办，不仅丰富了同学们的课余生活，增进大家对体育锻炼的兴趣，更重要的是在比赛中加强了同学间的交流与联系，增进了大家的友谊，更能通过比赛展现我校学生积极向上、努力拼搏、不断进取的精神风貌。本次比赛取得的良好效果，得到了老师和同学们的好评。

**篮球讲座通讯稿范文 第九篇**

电子科技学院20xx级新生篮球赛为了能够更好的完善我院的体育工作，提高同学们对体育活动的热情，丰富学生的课外娱乐活动，我院学生会体育部以开展体育活动为载体，给同学们增加交流经验的机会和促进自身素质的全面发展，为此举办“电子科技学院20xx级新生篮球赛”，我们体育部于20xx年xx月xx日在我校天工篮球场成功举办了这次篮球大赛。

在比赛前，我们体育部认真尽量的完善工作计划，并做到细致的分工，鼓励同学们进取参加。

在比赛中，我们采用计时和淘汰制。把球队分为a、b两组进行比赛，并且分南北场进行比赛，我们体育部安排了南北场专门计时和积分的人员。在比赛时，分两节比赛，每节十五分钟，中间休息五分钟，每场比赛共三十五分钟。比赛时，每进一个内场球记二分，三分球记三分，结束比赛后，分数多方为胜。在比赛中遵循“友谊第一，比赛第二”的.原则。大家都感觉到了大团体的温暖。在赛场上，球员们个个充满活力，展示着自我的个性和特色，他们都赛出了友谊，赛出了活力，赛出了新风。

经过这次的篮球比赛，不但大家对彼此有了进一步的了解，赢得了彼此的信赖，彼此的默契及彼此的友谊，并且还为选院篮球队奠定了坚实的基础。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！