

当篮球裁判的感受 二级篮球裁判培训心得体会(精选8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

当篮球裁判的感受篇一

篮球一直以来是我喜爱的运动，在大学的时候我曾经作为校队的成员参加了数场比赛，也曾经在社区联赛中组织过自己的球队。然而，对于篮球裁判的工作我一直只是从每场比赛中固定的一名裁判员身上看到那个神秘的标志。前段时间，我得知有关我的地区篮球裁判的培训班并加入了进来。通过这次培训，有几个心得体会我想和大家分享一下。

一、基本法规的学习和掌握

在篮球场上，裁判员的工作并不是简单到点球和罚球的判定，他们需要掌握大量的篮球规则法规。这次的培训班上，我们对篮球基本法规进行了系统全面的学习，这足以让我们对于篮球规则有了一个更全面的了解。同时，我们深刻认识到打篮球不仅需要有技巧，而且需要知道如何在比赛中遵守规则以保证比赛的公正性。因此，裁判员也需要成为规则的守护者，接下来的学习也更加深化这个认识。

二、沟通能力与行动能力的提高

良好的沟通方式和紧张的应对能力是裁判员赛场上必不可少的技能。在比赛中，裁判员需要沟通球员和教练，并且要对于犯规的球员作出决策。这需要我们具备清晰的口头表达能

力和倾听技能。同时，还需要我们保持清醒、果断的决策能力，准确快速地产生反应。这次培训我们也练习了这些能力的提高，让我们对于自己的沟通和行动能力的缺陷有了更深刻的认识，从而更加注重这方面的练习。

三、个人素质的提高

在篮球场上作为一名裁判员，也需要保持更高的个人素质。规则执行不仅需要技术和能力支撑，还需要准确的身体技巧和自身约束力。在这次培训中，我们对于裁判员的形象，身体的技巧和自我约束的法则进行了深入了解。通过学习培训，我们了解了保持好的体力状态的重要性，以及保持良好的形象可以达到更好的裁判效果。

四、团队意识的培养

篮球比赛中需要裁判员组成一个团队协同工作。因此，具备良好的团队意识和应对能力极为重要。在这次培训中，我们学习了如何协调各种复杂的场上情况，并且要与其他裁判员沟通与协同起来，在这个过程中增强了我们的团队意识和协作能力，进一步提升了我们的裁判建设水平。

五、加强即时性

裁判员在现场需要快速正确地作出判断，特别是关键的决策需要在瞬间做出判断。因此，培养裁判员的即时性，对于提高裁判员的判断能力和反应能力是非常关键的。在这次的培训中，我们进行了许多有比赛影子的练习，让我们能够在新的场合做出更好的临场发挥。

结语

各种体育运动体现了人类真实的生活层面，涵盖着人的欣喜与憾。作为一名篮球运动员和爱好者，我更能体会其中的纯

粹和精髓。这次通过参加裁判员的培训，让我重新认识到了篮球比赛中裁判员的重要性以及所要求的技能和素质。对于我自己而言，这次培训不仅仅是对于裁判员警察的感受，也是对我个人人生观的一个升华。我相信，在接下来的篮球比赛中，更加注重我的裁判员的角色，会让我更加深入了解篮球这项运动，让我在这条人生的路上为更多的人服务，为我自己积累更多的经验。

当篮球裁判的感受篇二

20xx年12月7日□xxx市校足办的统一安排下，我来到市体育会展中心进行了为期六天的校园篮球裁判员的培训。此次培训让我收获颇多：

首先，市教育局、体育局各级领导对本次培训作重要讲话；承担本次培训任务的陕西师范学院教授耿建华就本次培训提出了一些要求。开班仪式结束后紧接着就开始学习。我抓住这次机会，认真学习，从篮球的基础训练做起，了解校园篮球发展状况；青少年篮球身体训练的特点；知道了篮球训练与比赛的相关知识；学到了荷兰青少年篮球训练的理念以及草根训练的内容方法等等。

其次，感受最大是耿建华教授和指导一动、一静；一位侧重理论，一位侧重实践的绝佳配合，本身就体现出篮球的默契配合的精神。耿建华教授和指导用贴合中小学篮球教学实际的教学方法，在寒冷空旷的篮球场上，他们通过篮球练习和游戏，把我们这些成年人带动得兴致勃勃地进行篮球运动。一会儿是篮球球性练习，一会儿是篮球技术训练，一会儿又是篮球战术配合，另一会儿还进行篮球教学方法指导和篮球训练预防运动损伤的要求。使我们在运动中以及和耿教授和李指导的身传言教下，掌握了篮球基本技术和战术以及草根篮球的裁判法，也对我今后的教学方法有了很大的提高。

另外，耿建华教授的理论功底和丰富的篮球教学方法也让我

受益匪浅。通过此次培训让我知道了篮球训练一要“打铁还需自身硬”，要从自身做起，学好篮球基本技术，才能做一个合格的裁判员，要持之以恒。二要对运动员进行科学的方法进行有效的训练，三要了解运动员的心理，加强运动员的心理训练，提高他们的集体感和意志力，这样才能提高球队的战斗力和水平，才能更好提高中小学篮球运动的水平。

总之，这次培训不仅注重理论上的学习和提高，而且重视篮球教学实践，将理论和实践有机的结合了起来，为我们基层篮球指导员搭建了一个进步交流的平台。最后感谢__市体育局和教育局提供了这次绝好的学习机会，让我学到了许多的货真价实的篮球知识和理论！

当篮球裁判的感受篇三

篮球是一项极具竞技性和观赏性的运动，在校园里也备受青少年的喜爱。而在校园里举行篮球比赛，有着一个重要的人物，就是裁判。为了提升校园篮球比赛的质量，我参加了一次校园篮球裁判培训，并在此过程中收获了很多心得体会。

第一段：培训前的期待

在参加培训之前，我对裁判这个角色都只是放在理论层面看待的。我认为裁判只要掌握了比赛规则，基本上就可以进行比赛，没有太多的技术含量。然而，在参加培训之前，我听到了一句话让我对裁判这个角色有了全新的认识：“裁判不光是判断和管理比赛的人，更是维护比赛公平公正的守护者。”这话深深地打动了我，我也开始期待这次培训能够让我成为一名真正有担当的裁判。

第二段：培训过程中的变化

培训中，我们不仅仅学习了篮球比赛的规则和注意事项，更加注重培养我们的性格和手腕。培训的老师讲解了一些工作

方式、工作经验和自我修养的内容，让我们开始从更深入的层次去了解什么才是真正的裁判。在培训过程中，我结识了一些志同道合的小伙伴，我们互相交流着自己的情况和想法，更产生了一种患难与共的感觉。

第三段：培训让我得到成长

在培训的过程中，我见识到了各种各样的比赛情况。其中既有选手的表现，也有观众的态度。这让我在比赛管理和矛盾解决上都有了很大的提升。我领悟到裁判的重要性，并且深刻认识到裁判对于比赛的规范和公平公正，不能容忍懒散的态度和随意的判断。

第四段：总结和收获

通过这次培训，我体验到了裁判对于比赛的重要性，并且知道了一个好的裁判需要有怎样的素质和技能。在这次培训中，我学会了管理比赛和矛盾，学会了从容处理紧急情况，并且对于理解比赛和分析比赛等方面，我也有了一定的提升。我认为，这次体验对我将来成长的影响是无限的。

第五段：最后的感悟

这次培训不仅有效提高了我的篮球知识和能力，更重要的是，在整个培训中，经历了与同学的分享和交流，我认识到团队协作和配合很重要，也更加对篮球比赛有了新的认识。我希望能够将这些知识和能力运用到我的生活和比赛中，在未来能够成为更优秀的裁判，更为篮球赛事的规范化和公正化做出自己的努力和贡献。

当篮球裁判的感受篇四

作为一名参加了二级篮球裁判培训的学员，我的学习心得主要有两个方面。首先，我感到自己的专业知识得到了很大地

提升。通过学习规则、判罚和技术等方面的知识，我对篮球比赛的认知更加深入，并且掌握了更为严谨和精准的裁判技巧。其次，我感受到了团队合作的重要性。在集体学习、讨论和培训中，我与同学们分享了自己的经验和见解，得到了大家的帮助和支持，也结交了一些志同道合的朋友。

第二段：技能提升

作为一名二级篮球裁判，我们需要具备的技能可以说是非常全面和严格的。从传统的技术评判到目前较为新兴的技术应用，我们都需要熟练掌握并加以应用。在培训过程中，我们通过模拟裁判、视频分析和实践等方式，不断检验和提升自己的技能。尤其是在细节和判断方面，我们不断加强自身的态度、观察力和反应能力，提升了自己在场上的判断和掌控水平。

第三段：思想认识深入

在二级篮球裁判培训中，除了技术和规则之外，思想认识方面的培养也是非常重要的。通过专业的讲解和实践的锤炼，我们逐渐形成了更为严谨和公正的认识和态度。我们意识到，作为一名裁判员，必须要遵守底线，做到公正、公平、公开，代表的不仅仅是自己，还有整个社会和体育品牌。同时，我们也要加强与队员、教练员之间的沟通，让他们了解到我们裁判员的工作意义和重要性。

第四段：全面提高素质

通过二级篮球裁判培训，我们也有机会进行全方位的素质提高。一个成功的篮球裁判员，不仅需要在技术和认识方面有较为深厚的造诣，还需要有优秀的心理素质和人际交往能力，以及善于处理问题和决断的能力。在培训过程中，我们学习了如何稳定情绪、保持专注，如何有效沟通、组织和领导，同时也学到了如何处理棘手的裁判问题和技术疑虑。不管是

面对噪声、批评或是压力，我们都能够做到心态平稳、镇静应对。

第五段：未来展望

通过二级篮球裁判培训，我们不仅仅是学习了知识和技能，更是得到了一种实践锻炼和历练。未来，我会在自己的比赛中更加用心地审视场上情况，提高裁判水平，并努力打造一个细致严谨、公平公正的比赛环境。同时，也希望通过比赛、培训等方式，与更多的裁判员、教练和运动员交流、合作，共同为推广篮球事业和提高体育品牌形象做出自己的贡献。

当篮球裁判的感受篇五

1、在第一节角逐起头时□a队或b队将球投入本方球篮，并阻止对方获得球得分，裁判员认为正当□(n)

2、篮球场长28米，宽15米，是由两条端线和两条边线为限制的区域，这四条线不是角逐场地的部份□(y)

3□a5在后场持球3秒钟时，被b4将球拍出界外□a队掷球入后场□a5在后场继续持球3秒种，裁判员判a58秒种违例□(n)

4□a4在3分区投篮，当球在空中下落时，24秒种响，球中篮，裁判员判24秒违例，3分无效□(n)

5□a6在后场向前场传球，当球触及了前场地面后，又回到后场□a5获得此球，裁判员判回场违例□(y)

6、技术代表在角逐中，他的职责主要是看管记录台人员的工作，并协助主裁判员和副裁判员使角逐顺利进行□(y)

7□a4和b4在罚球圈跳球时□a4朝对方球篮拍球□b4打a4的手

犯规，球中篮，裁判员认为不是投篮动作犯规，判得分无效，由a队掷界外球□(n)

8、比赛中呈现6打5，此时仅有5名队员的队持球球，裁判员发现后，当即停止比赛，更正失误□(n)

9□a队持球时□a4两次运球违例□b队掷界外球时，可掷球入界之前b4对a4犯规，这是b队第五次犯规，裁判员判a队两次罚球(n)

10□a队持球5秒种时□a4受伤□a队要求替换，裁判员许可□a队从头掷界外球入场持球，24秒钟应持续计较□(y)

11□a5骑跨在限制区的线上，当接近3秒种时，他抬起限制区内的脚(另一脚在限制区外)，尔后又落入限制区，裁判员判3秒种违例□(y)

12□a4传球，球在篮圈水平面上下落时□a5接球扣篮，裁判员判a5干扰得分违例□(n)

13□a4持球□a5与b5双方犯规，双方各计一次犯规后，裁判员判a队掷界外球□(y)

14□a5投篮，球出手后，竣事旌旗灯号响，球触及篮圈后弹起□b4拍开球，裁判员认为正当□(n)

15、场上呈现打架事件□a队教练员进入场内训斥b队队员，裁判员认为其未介入打架，不应判罚□(n)

16□a4运球时，用力过大，推倒了b4□裁判员判a4违反体育道德的犯规，此时□b5对a5侵人犯规(全队累计五次)，裁判员认为罚则大致相等，在就近的圆圈内跳球继续角逐□(n)

17、一个比赛队，他们的背心颜色不异，但短裤颜色虽一致，却分歧背心的颜色，裁判许可□(y)

18、一名队员侵人犯规或技术犯规已5次，应通知该队员当即离开比赛，他必需在1分钟内被替代□(n)

19□a5最末一次罚球投篮出手□b5摇动球篮，裁判员宣判a5罚中1分，未宣判b5技术犯规□(y)

20□a队获得两罚一掷，当罚完第二次球后□a5侵人犯规(全队累计3次)，裁判员判打消a队掷界外球，由b队掷界外球□(n)

21、在一场比赛中，教练员两次违反体育道德的技术犯规，应被取消比赛资格□(n)

22□a队掷界外球时，场内a4与b4双方犯规，各计一次犯规后，裁判员判a4与b4在就近的圆圈内跳球继续比赛□(n)

23□a队投篮射中后□b4掷端线界外球，他可处理球时，又横向移动了两步，跨越正常的一米，裁判员认为正当□(y)

24□a5投篮，因为用力过大，球弹起后从篮板后面落入场内□a4接到球后，直接投进2分裁判员判a队违例，2分无效□(n)

25□a4最末一次罚球中篮，但站在分位线外的a5进场过早，裁判员判a5违例，得分无效□(n)

26□a4投篮b4封盖，24秒钟旌旗灯号响，球进入球篮，裁判员判得分无效□(n)

27□a4犯规□b4获得两次罚球的机会，但因为裁判员的失误，未给两次罚球，当球再次成活球时，裁判员发现了漏罚，但

认为既成事实不再补罚□(n)

28、预定的比赛时刻已跨越14分钟□a队仅加入4名队员，裁判员认为不能再等，宣判a队技术犯规后，赞成a队4名队员上场与b队角逐□(n)

29□a4一脚踩过中线，另一脚踩在后场，他跳起空中接后场传来的球，落入后场，裁判员判回场违例□(y)

30、场上裁判员较为明显的错判一个球，为了更正错误，技术代表可以当即鸣哨，更正这一错误□(n)

31□a4持球不小心颠仆在地，当对方抢球时，他双脚抬起，然后再着地站起投篮，裁判员判走步违例□(y)

32□a4跳起空中接球，他下落时，左脚先着地，接着右脚着地，双脚平行站立，然后他抬起左脚后起头运球，裁判员认为平行站立，任一脚抬起正当，所以不判走步□(n)

33□a4掷界外球时，掷进场内的b4身上，然后弹出触及站在边线上的a4身上，裁判员吹b4使球出界□(n)

34□a4投篮□b4对a4犯规，球未分开手时，竣事的锣声响，然后球进入球篮，裁判员判得分有用，并判给a4罚球一次□(n)

35□a队运球16秒钟，此时裁判员宣判了a5与b5双方犯规，由a队掷界外球，应给a队一个新的24秒周期□(n)

36、第四节决胜期的最后1分30秒钟时□a4投篮得分，此时b队要求替代b6□记实员发出旌旗灯号，裁判员许可□(y)

37□a4在边线掷球进入场内，当球触及场内地面后□a4进场拿到此球，裁判员认为正当□(n)

38□a4在前场传球，当球进入中线上空时□b4用拳头击球入后场□a5接到球，裁判员认为正当□(n)

二、选择题

1、在第九届全运会暨全国篮球联赛裁判员严酷执行的“三个一致”原则是：(2)

- (1) 主裁副裁一致，思惟一致，判罚尺度一致。
- (2) 主裁副裁一致，主队客队一致，整场尺度一致。
- (3) 主裁副裁一致，主队客队一致，比赛前后一致。

2、轨则划定，主队应供给至少：(3)

- (1) 两个合适规格的球。(2) 两个没有用过的合适规格的球。
- (3) 两个用过的并合适规格的球。

3、若是受伤队员不能当即(大约15秒钟)继续比赛或若是他接管治疗，他必需在(3)

内或尽可能快的被替换。

- (1) 15秒(2) 30秒(3) 1分钟。

4□a4在后场掷界外球□a5接到球后，在他的后场运球的时刻是3秒钟，然后他骑跨中线持球被b4戍守跨越5秒钟，若何措置?(3)

- (1) 不作宣判，继续角逐(2) 判a5五秒违例(3) 判a5八秒违例。

5□a4和b4在篮下争抢□b4无意地使球从下方进入球篮，当部

门球体跨越篮圈水平面后又下落被b1获得，应若何措置?(3)

(1) 宣判b4违例，由a队掷界外球 (2) 双方跳球 (3) 合适轨则，不作宣判。

6□a投篮“三不碰”，球又被a4获得节制，若何措置?(2)

(1) 判a4二次运球违例。(2) 继续比赛，24秒钟继续计时

(3) 继续比赛，24秒钟周期应从头计时。

7、暂停结束后由a队掷端线界外球□a4将球掷给a5□a5接球跳起投篮，此时主裁判员发现a队在场上6名队员，当即鸣哨遏制比赛，鸣哨后球离开a5的手并中篮。若何措置?(2)

(1) 判a5中篮有用，判a队教练员一次技术犯规□a队下场一名队员，继续角逐。

(2) 判a5中篮无效，判a队教练员一次手技术犯规□a队下场一名队员，继续角逐。

(3) 判a5中篮无效□a队下场一名队员，继续角逐。

8□a4犯规，由b队掷界外球□b4把球传给b5时，被a4抢断并运球上篮得分，此时，记时员发现a4的犯规已达5次犯规，当即发出旌旗灯号，若何措置?(3)

(1)a4中篮有用，当即通知a队替代a4□并判a队教练员一次技术犯规

(2)a4中篮无效，当即通知a队替代a4□并判a队教练员一次技术犯规

(3)a4中篮有用，当即通知a队替代a4继续比赛。

9、当球触及(1)时，应判球出界违例。

(1)篮板上方(2)篮板下方(3)篮板两侧

10□b4节制球15秒钟，此时宣判b5一次技术犯规，接着a5也被宣判一次技术犯规，若何措置?(1)

(1)犯规罚则应被抵消，球应被判给b队，24秒应累计。

(2)犯规罚则应被抵消，球应被判给b队，24秒钟从头计时。

(3)犯规罚则应被抵消，双方跳球。

b5□此时若何措置?(2)

(1)赞成b4替代b5□此时可以给以a队暂停。

(2)赞成b4替代b5□此时不能给以a队暂停。

(3)此时a队投球中篮，不能给a队教练员暂停，也不能给b队换人。

12□b队违例，判给a队掷界外球。然后宣判了a5和b5双方犯规，接着a4对b4犯规，这是a队的第5次全队犯规，若何措置?(3)

(1)判给a队掷球入界(2)判给b队掷球入界(3)罚则抵消，双方跳球

13、宣判a4和b4跳球，裁判员应在a4和b4之间将球向上(垂直地)抛起，其高度。(3)

(1) 在3.05~3.20米之间

(2) 在3.05~3.50米之间

(3) 跨越a4和b4跳起能达到的高度。

14□a4在后场本方球篮下面运球，背对对方球篮□b队打全场人盯人防守，同时□a5在前场的限制区内跨越了3秒钟，若何措置?(1)

(1) 此违例可以轻忽。(2) 判a5三秒钟违例(3) 当球一进前场当即宣判三秒违例。

15、决胜期比赛还有2分钟□a队在球场上的队员人数少于2名，此时比分是90□80□a队领先，裁判员判a队(3)

(1) 因贫窳队员告负□b队获胜，比分记实是20：0

(2) 因贫窳队员告负□b队获胜，比分记实是2：0

(3) 因贫窳队员告负□b队获胜，比分记实为2：0，此外a队在名次枚举中得1分。

16□b队节制球已达15秒时，被判三秒钟违例□a队掷球入界可处理球前□a5推b5犯规，这是a队该节的第3次犯规，若何措置?(3)

(1) 判给b队掷界外球从新比赛，打完残剩的9秒钟。

(2) 判给a队掷界外球。

(3) 判给b队三秒钟违例与a5的犯规罚则彼此抵消，双方跳球。

17、在篮球比赛中，5秒钟违例有(2)种。

(1) 2种 (2) 3种 (3) 4种

18□a4执行仅有一次罚球，球离手时，站在限制区以外的a5和b5过早地进入限制区违例，此时a4罚出的球未能触及篮圈违例，若何措置。(1)

(1) 判a4违例，由b队掷界外球 (2) 判a5和b5违例，在就近的圆圈跳球

(3) 判a5了b5违例，由a4从头罚球

19□a4在于分区投篮出手后，24秒钟旌旗灯号响，当球不才落翱翔并完全在篮圈水平面之上时□b4触及球，球未中篮，若何措置?(3)

(1) 宣判a队24秒违例，由b队掷界外球

(2) 宣判a队24秒违例，双方跳球

(3) 宣判a队得2分，由b队掷球入界

a4犯规，球在翱翔时角比赛时间结束的旌旗灯号响，随后球中篮，若何措置?(2)

(1) 判a4违例，中篮无效，挂号b4一次犯规，比赛结束

(2) 判a4得2分，比赛结束

(3) 判a4得2分，再给a4罚球1次，比赛结束

21□a4在后场传球给a5□被b4打出界外，此时□a队已在后场控

制活球6秒钟，应将球判给a队在后场掷球入界，同时。(3)

(1) 24秒钟以及后场8秒从头计时

(2) 24秒钟以及后场8秒应持续计时

(3) 24秒钟持续计较以及后场8秒从头计时

22、教练员被挂号了(2)次技术犯规，记实符号是“b”时，是取消比赛资格的犯规。

(1) 2次 (2) 3次 (3) 4次

23、在结束第1节和第3节的旌旗灯号发出后，计时员必需当即启动计秒表，一旦计时员的计秒表走过(1)，计时员必需发出他旌旗灯号，以便通知球队和裁判员，及时从新开始比赛。

(1) 1分钟 (2) 1分30秒 (3) 2分钟

24、比赛开始前10分钟□a队教练员已指了然a6是起头上场的5名队员之一，距离比赛开始还有3分钟时□a5提出要替代a6上场，若何措置?(1)

(1) 不许可替代 (2) 许可替代 (3) 许可替代，但必需在记实表上更改上场队员

25、第三节比赛中，记录员发现此刻记录表上挂号累积分时把一个3分中篮仅累加了2

分，若何措置?(2)

(1) 在比赛结束后签字时更正。

(2) 必需等到第一次死球时才发出他的旌旗灯号，并引裁员的

注重

(3) 当即发出他的旗帜灯号，并引起裁判员们的注重

26□a4在篮下跳起投篮时□b4快速地从a4身下穿过并高声叫嚷勒索a4□投篮未中，若何措置?(1)

(1) 判b4一次技术犯规，由a4罚球一次以及随后在中场的球权

(2) 判b4一次违反体育道德的犯规，由a队罚球二次以及在中场的球权

(3) 给b4一次警告

27、正当的呵护是当正在呵护对手的队员发生接触时双脚着地，而且(3)

(1) 发生接触时，他正面向对手

(2) 发生接触时侧移或后移

(3) 发生接触时是静止的(在他的圆柱内)

28、比赛中，已达5次犯规，应通知他并必需当即离开比赛在(1)秒钟内被替代。

(1) 30秒 (2) 50秒 (3) 15秒

29□a4在前场传球给a5□a5在后场限制区内接到球，被判球回后场违例□b队应该在(3)

(1) 边线中点处掷球入界 (2) 在前场边线接近中点处掷球入界 (3) 在端线处掷球入界

30□a4在3分区投篮的球在空中时□b4居心使篮板摇动，按照裁判员判定，此举影响了球进入球篮，若何措置(3)

(1)判a4得3分，并判b4一次技术犯规

(2)判b4一次技术犯规

(3)判a4得3分

31□a4在场内接近界线持球□a4已经控制球20秒钟□a4有意的将球打在b4的脚上使球出界，应宣判(1)

(1)b4使球出界，由a队掷界外球，24秒应累计。

(2)b4脚踢球，由a队掷界外球，24秒钟应从新时

(3)b4脚踢球，由a队掷界外球，24秒种应累计

32□a4跳起腾空低手上篮，球触及篮圈水平以下的篮板部门后继续上升，在球体完全越过水平面(还继续上升)时被b4拍击，当a4一脚落地时□b4对a4犯规，这是b队该节2第3次犯规，球未中篮，若何措置(1)

(1)判给a4两次罚球

(2)判b4干与得分违例，再判给a4罚球1次

(3)判b4干与得分违例，由a队在端线掷球入界，继续比赛

33、角逐中□a4持球躺在地面上，然后b4争抢并获得球颠仆在地面上，应若何措置。(2)

(1)判a4违例

(2) 判b4违例

(3) 不作宣判，继续比赛

34、裁判员宣判了a4和b4争球后，又宣判了a5了b5各一次技术犯规，若何措置?(1)

(1)a5和b5跳球起头比赛

(2)a4和b4跳球起头比赛

(3) 由a队和b队任一队员跳球起头比赛

35□a4跳起投篮，球没有离手前□b5对a5犯规，球投中，这是b队在该节的第五次犯规，应若何措置(3)。

(1) 投中得分，由a队掷界外球起头比赛

(2) 投中不算得分，由a5罚球2次，继续比赛

(3) 投中得分，由a5罚球2次，继续比赛

36□a4执行两次罚球，他在执行第二次罚球前，裁判员判b4一次技术犯规，此时□b队教练员请求暂停，若何措置(2)。

(1) 可以即刻给以b队教练员暂停

(2) 将a4的罚球全数完成后，给以b队教练员暂停

(3) 没有暂停机缘，只有经由一个比赛钟表运行后球再次成死球时才许可b队教练员暂停

37□a4在比赛中，将球扣入篮中后，顺势抓了一下篮圈，若

何措置?(1)

(1) 中篮有用，不作宣判，继续比赛

(2) 中篮有用，判a4一次技术犯规

(3) 中篮有用，给以a4一次警告

38□a4运球改变标的目的时，运球的手腕有明显的翻腕动作，使球在手中勾留的时刻过长若何措置?(2)

(1) 判a4二次运球违例

(2) 判a4携带球违例

(3) 判a4带球走违例

39、宣判了a队教练员一次技术犯规□b队获得两罚一掷，当b4第一次罚球后，球触及地面时□b5推a5犯规，这是b队该节的第5次犯规，若何措置?(1)

(1)b4罚球两次后，由a5罚球两次，继续比赛

(2)b4罚球两次后，由a队掷界外球起头比赛

(3)b4罚球两次后，由b队掷界外球起头比赛

a4两次罚球，若何措置是正确的?(3)

(1) 判b4侵人犯规，给a4两次罚球

(2) 判a4带球走违例，给b队掷界外球

(3) 判双方跳球

三、问答题：

b10和b队教练员冲击球队席区域规模，狡计介入打架，若何措置？

答：介入打架的有关人员

[篮球二级裁判考试理论试题]

当篮球裁判的感受篇六

我是一名二级篮球裁判，最近参加了一次培训，让我对裁判工作有了更深入的认识和理解。在培训中，我学到了不少有关裁判工作中的技巧和方法，也体验了一些刺激和挑战，这些经历都对我今后的工作产生了深远的影响。

第二段：认识裁判职责

在培训中，我们学习了裁判员的职责，在比赛中如何处理各种不同的情况、如何判断出场球员是否符合要求、如何应对训练赛和正式比赛中的不同场景。通过学习，我深刻认识到裁判员的工作不仅需要技巧，还需要及时的判断和决策，以确保比赛的进行公正、公平。

第三段：磨练技巧和态度

除此之外，我们还进行了大量的体能训练和规则的学习。在长时间的体能训练和规则学习后，我们的技能和态度不断得到磨练，让我们清晰的明白到裁判员的责任和要求是什么，如何在比赛中更好的发挥自己的作用。

第四段：应对挑战和压力

在培训中，我还真切地感受到了裁判员工作中不可避免的挑

战和压力。在技能和态度方面，虽然我们在培训中学到的都是高效、稳定、精准的技能，但在现实生活中，跟棕榈如此多的因素挂钩，需要冷静和灵活的应对。因此在实际的比赛中，我们需要随时准备应对各种情况的出现。例如，突发情况的快速处理、执裁体育奥委会赋予的权威、场上球员的眼神和肢体语言等都是我们需要注意的对象。

第五段：总结

总的来说，通过参加培训，我受益良多。在培训中，我学到了许多工作中需要的技巧和方法、学到了如何更好地算打，学会了如何应对各种不同的情况。这些经验和心得都让我有了更好的锻炼和能力去承担更高级别、更重要的裁判员工作，期待着未来的发展，期待自己今后能够富有经验地完成工作。

当篮球裁判的感受篇七

12月11日下午，我们进行了开学以来第一次篮球岗位见习活动课。这是一场生动有趣的见习课，是由大二的两个班级进行了篮球对战，这场激烈精彩的对战，让我们看的非常开心，同时我也有了一定的感想和想法。我自己认为篮球不求别的花哨，把这三点做好。先来谈控球这是基本功的问题，是篮球的基础练好控球。先从三件事开始，首先就是要学会用手腕拍球，然后用手指黏球，其次要学会绕球培养良好的球感，例如绕颈，绕腰等，最后就要学会跑动中的运球不求快求稳，先做到这三点。其次就是标准的姿势也就是保持正确的手型，正确的姿势是右手五指张开托球掌心不触球，手腕与手肘分别成90度形成一个不关口的正方形，出手时手臂自然前推，注意手腕的抖动和手指出手的感觉，出手不求高，但求快。最后就是上篮，这种有效的得分方式对于初中生来说应该是最容易掌握的，上篮最重要的是注重节奏的把握，让对方摸不透自己的瞬间加速沉肩突破，不求快，但求钻对方的弱侧（即空间大的一面），起跳不求高注意身体对球体的掩护，出手时注意手指的挑篮别僵硬。

然后是培养篮球意识，篮球运动中篮球意识训练，一直是篮球训练工作的重要课题之一，训练篮球比赛是一项集体对抗性质的竞技项目。它不仅要求运动员具备良好的身体素质、技术水平，而且要求运动员具备良好的篮球意识。运动员具备了良好的篮球意识，就能在比赛场上根据攻守态势，主动地寻找和掌握战机，采取恰当的对策和行动，最大限度地发挥本人和本队的优势，克敌制胜。美国篮球专家认为：篮球比赛的取胜，60%靠思维，40%靠体力。现代篮球比赛的实践也证明，运动员水平越高，这种趋势越明显。我们发现，有好多队员个人技术比较好，然而到场上就不能正确发挥其技术，简单地说就是不会动脑子打篮球其结果势必会队员个人的技、战术水平的提高，从而降低了全队的攻防质量。可见，篮球意识的培养应成为篮球训练中极为重要的一个方面。

一、篮球意识的含义及分类

意识作为一个范畴，是指人的大脑对客观存在的反映，它是客观世界的主观印象。篮球意识从广义上说，是运动员对篮球的比赛的理解和认识。nba原尼克斯队主教练纳帕特赖利说：一个运动员只是为自己获得球才会移动，他绝不是一名真正的运动员。如果他同时又会为同伴创造机会，使全队受益，才算懂得篮球运动的真正奥秘。因此，可以把篮球意识定义为：运动员通过专项和反复实践，根据场上情况，通过感觉、观察、思维、判断支配自己，采取合理行动的心理过程的总和。篮球意识可按队员的临场表现分为：1. 传、接球意识。比赛中随时准备接同伴传来的球，接球后传给有机会的同伴。在传、接球的过程中寻找有利战机。

2. 投篮意识。接同伴传球后，要根据防守者的情况，及时把握好投篮时机。

3. 突破意识。当接到球后若对方防守站位较近，没有投篮机会，则突破上篮或分球，给同伴创造机会。

4. 跑动掩护意识。当你无球时，主动给同伴做掩护，创造进攻的机会。

5. 防快攻意识。主要体现在运动员由攻转守的节奏上积极合理地运用封、堵、抢、夹、断等技术，密切地相互协作配合，并针对场上情况随机应变。

6. 协同配合防守意识。指运动员既有积极能动地运用迫、逼、堵、截、封、盖、抢、打、断等个人防守技术，又有与同伴协同组成关门、交、换、抢过、保护、夹击、围守、补防等战术配合意识。

7. 抢篮板球意识。是一种而巧妙的顽强的拼搏意识。运动员一旦建立起牢固的抢篮板球意识，就能在比赛中以极大的决心和顽强的毅力去机智地争夺篮板球。

二、篮球意识的构成要素人的意识是旁人不能直接看到的，却必然从自身的运动过程中体现出来。运动员的篮球意识也必须从比赛的战术行动中表现出来。运动员篮球意识的构成要素：

1. 技术的目的性。任何技术的掌握和运用都必须有明确的目的性。运动员在训练和比赛中，为了正确地动用技术、战术，充分发挥自己的水平，就必须头脑清楚，目的明确，有的放矢。力求使自己的每一个行动都带有一定的战术目的性。

2. 行动的预见性。比赛双方对抗激烈，球场情况瞬息万变。运动员在比赛中为了取得最佳行动效果，就必须洞察情况变化，预见未来，准备好多种应付办法。

3. 判断的准确性。比赛场上正确的行动来源于准确的判断，判断准确是正确发挥技、战术的前提。必须把一切行动建立在仔细观察和准确判断的基础上。

4. 行动的应变性。为了取得比赛的胜利，往往要改变自己的行动，使进攻或防守有较大的突破性，出其不意，防其不备，打对手措手不及。同时，对场上主客观情况的变化，也需要迅速采取应变手段，随时改变进攻和防守战术。例如：裁判员的判罚尺度严时，应注意防守动作不易太大，以免犯规；如裁判的判罚尺度松时，则可大胆贴上防守，动作也可以大一些，限制对方的行动。

5. 动作的隐蔽性。运动员为了有效地攻击对方，争取主动和优势，必须善于运用各种娴熟的动作技巧(假动作或隐蔽动作)去扰乱与迷惑对手的判断，以造成其错觉，而不过早暴露自己的战术意图，以赢得比赛的主动权。

以上就是我的见习报告，如有不足请加以批评和修改。

当篮球裁判的感受篇八

足球裁判工作中收获颇丰；7月的成都温江，8月的凉都六盘水，11月的贵州师大，在一次一次的裁判工作中我也从各位裁判前辈的身上学到了很多执法经验。在中超中甲预备队联赛中体会到了职业比赛的节奏和执法尺度。但在具体的执法过程中还是会发现自己的身上有很多的不足之处，错漏判的情况也时有发生，这其中的原因主要有自身对规则精神的理解方式以及对场上情况的分析产生偏差，也有在跑位和选位时的不合理因素，这些都是我在之后的裁判工作中必须要解决的问题。在11月的`贵州省足球裁判员培训班中，刘铁军老师的规则讲解使我受益匪浅，深入浅出的教学方式很容易理解在平时执法中我们都遇到但不知如何解决的难题，韩帛辰老师的体能训练理念更如雪中送炭一般，给我带来了最迫切需要，最需要掌握的训练方法。这要得益于贵州省足管中心领导给予机会学习及栽培，以及众多老一辈裁判员前辈的不吝赐教和耐心教授。有人说做裁判就是做人，这句话一点也不假；严肃认真，公正准确也是为人处世的准绳，在球场上不机械的执行规则，融会贯通，裁判员是规则及规则精神在

足球场上的体现和执行者；不仅要保护运动员的健康，保证双方的对等竞争，更要促进足球技战术的发展，所以说做裁判做得成功的人在生活中一定也是个情商很高的人。

路漫漫兮其修远，吾将上下而求索。作为一名90后足球裁判员，个性明显，年富力强是特点，经验不足，履历浅薄是弱点，如何将特点转化成优点，将弱点短板强化，是在新一年里我需要思考及解决重要问题。保持体能储备，继续学习规则，加强规则精神的理解是每天都要做的基本功；争取使自己早日能够取得国家级裁判员培训班的资格，并通过考核；也能在更高级别的足球赛事中完成任务，展示自己，学到更多的知识，展现新一代贵州足球裁判员的优秀风貌。为贵州的足球裁判事业贡献自己的青春热血。