



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL**  
**COACHES**

# 迷你篮球

## 注意事项



### 以快乐为主

孩子们参加运动是为了学习技巧、与朋友们一起度过快乐时光以及参与自己感兴趣的运动。

迷你篮球 1.1、1.2、1.3 和 1.4

### 传授规则

在迷你篮球，队员可能是第一次参加比赛（家长可能也是如此！）。向他们解释基本规则。让家长参与其中，帮助队员们理解比赛并明白，“成功”指的是让孩子们更好地掌握篮球技巧。

篮球 2.1、2.2、2.3、2.4 和 2.5 另请参阅 [www.fiba.basketball](http://www.fiba.basketball) 上的篮球规则

### 更换装备

更换装备以便适应队员的体能。例如：

- 更小的球（3 (3-5yo)、4 (6-7yo) 或 5 (8-9yo) 号或者甚至使用网球！）
- 更软的球（例如排球或甚至气球）
- 更低的篮筐

迷你篮球 5.2

### 改变规则

改变规则以使所有队员有机会最大程度参与比赛。例如：

- 限制运球数量——强调传球
- 不允许防守队员从另一个队员手里抓球——强调预测和拦截传球
- 除非篮球进入罚球区，否则不允许投篮——强调范围内投篮

迷你篮球 5.2

### 学习尊重

让队员学会尊重裁判，无论输赢都要有运动精神。良好的行为从教练开始

第 1 级 - 教练 1.1.1、1.2.1

### 改变队员的场地与数量

一队有 3 或 4 个队员参与比赛，让每个队员都有更多机会打球。改变场地尺寸（使用半个球场或全场比赛），从而更适合孩子们的团队规模。

迷你篮球 5.1、5.3 和 5.4

### 以不同的方式计分

改变团队得分方式，强调不同的技巧并让所有队员都有机会参与比赛。例如：

- 传球给特定某个点（某个圈内、罚球区内）的某个人得分或连续传球得分（例如 10 次传球）
- 击中篮网或篮筐得分（尤其在篮筐不能降低的情况下）
- 越过“守门员”将球投入足球网内
- 时间过半后任何人投篮均可得分，所有分数均计入！

迷你篮球 5.1 和 5.2



### 不要发号施令

不要告诉孩子们要做什么——问他们问题，让他们自己探索如何打篮球

迷你篮球 2.1、2.2 和 2.3

### 不要只教孩子们去赢

不要只让最好的队员们打篮球——给队员们平等时间，让所有队员都学会在外围和在他所负责的位置打篮球

篮球 4.1 第 1 级 - 教练 1.1.1 和 1.1.5

### 不要打区域防守

满 14 岁之前不要打区域防守。

第 1 级 - 团队 1.3.1

### 不要犯满离场

如果队员们没有过度身体冲撞或粗暴动作，即使他们有 5 次犯规，也让他们继续参加比赛。

迷你篮球 5.2

### 不要将孩子们当做成年人一样教导

使用适合孩子的生理和心理成熟度的活动。对比赛进行更改，适应孩子们的需求。

迷你篮球 3.1、3.2、3.3、3.4 和 3.5 篮球 4.1

### 不要只打篮球

用各种有趣的活动培养各种技巧（例如传球游戏、控球游戏）。在孩子们已经知道的游戏中添加篮球技巧。

迷你篮球 4.1、4.2、4.3、4.4、4.5 和 4.6 5.1 和 5.2