



普通高等学校
公共体育课程
系列教材

全国高等学校体育教学
指导委员会审定

篮球

主编 张 林

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等学校公共体育课程系列教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

篮 球

主 编 张 林

高等教育出版社

内容提要

本书以国家教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写,经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书理论联系实际,深入浅出地介绍了篮球运动的基本理论、技术和战术,提供了多种自我锻炼和自我评价方法,并介绍了高校学生篮球俱乐部的组织与活动。本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材,也可作为体育爱好者的自学用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球 / 张林主编. —北京: 高等教育出版社,
2004.10

ISBN 7-04-015061-4

I. 篮... II. 张... III. 篮球运动 - 高等
学校 - 教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104527 号

策划编辑 郭立伟 责任编辑 熊雪芳 封面设计 吴昊 责任印制 潘文瑞

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街 4 号		021-56964871
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总机	010-58581000	网址	http://www.hep.edu.cn
传真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
经销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
排版	南京理工排版校对有限公司		http://www.landaco.com.cn
印刷	杭州余杭人民印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开本	787 × 960 1/16	版次	2004 年 10 月第 1 版
印张	9.25	印次	2005 年 12 月第 3 次
字数	153 000	定价	15.00 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 15061-00

普通高等学校公共体育课程系列教材

编写委员会

主 任:郭申初

副 主 任:徐剑津 于可红

成 员:(按姓氏笔画排序)

方爱莲	叶东惠	朱希伟	李建设
李立敏	何 选	苏亚平	杨新海
金福春	金祖云	周云飞	姜建华
赵浅华	胡振浩	徐宏伟	诸葛伟民
袁建国	翁惠根	黄 滨	黄永良
章 莺	楼兰萍	潘慧炬	滕 青

本册主编:张 林

副 主 编:董晓虹 楼兰萍 王 刚 薛 奎
张巨焕

参编人员:(按姓氏笔画排序)

王 刚	刘 擎	汤慧炎	何 选
陈 健	吴秋娟	张 林	金一平
翁 荔	董晓虹	楼兰萍	

前 言

教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》明确指出,体育课程是促进学生身心和谐发展,使思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材严格按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求进行编写。在教材编写理念上,力求揭示体育的内涵,将体育的精神传达出来,以体现体育的文化性和科学性。在教材的结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育有机地结合起来,以体现健身性与实效性。同时遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需要,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,为学生的继续发展所用,为将来踏上社会、进行终身体育锻炼所用。

在教材内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣爱好,既分项编写,又分基础篇与提高篇,以体现不同水平和不同层次的要求。特别突出了自我练习和自我评价方法的介绍,以提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力,力图与终身体育接轨,以提高健康水平,改善生活质量。

本套教材现已编写 12 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球》、《足球》、《网球》、《健美操与体育舞蹈》、《排球》、《乒乓球》、《野外生活生存》、《定向运动》、《健美》、《武术》、《羽毛球》11 种,以及为提高学生体育人文素质和增进健康知识的理论教材《体育文化概论》。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2005 年 12 月

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法律事务部

邮 编：100011

购书请拨打读者服务部电话：(010)58581118

目录

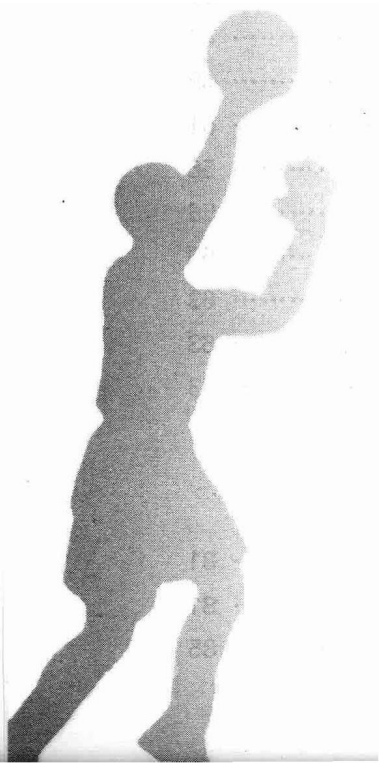
基础篇

第一章 篮球运动的发展	3
第一节 篮球运动演进发展历程	3
第二节 篮球运动概况	7
第二章 篮球运动的健身意义	16
第一节 篮球运动的特征	16
第二节 篮球运动的健身价值	17
第三节 篮球运动常见的损伤及处理	20
第三章 篮球基本技术动作与方法	30
第一节 持球基本姿势与手法	30
第二节 传接球基本技术与练习	31
第三节 运球基本技术与练习	38
第四节 投篮基本技术与练习	42
第五节 持球突破基本技术与练习	49
第六节 个人防守基本技术与练习	51
第四章 篮球基础战术配合	56
第一节 进攻基础配合	56
第二节 防守基础配合	59
第五章 篮球竞赛主要规则和裁判方法	63
第一节 篮球竞赛的主要规则	63
第二节 篮球裁判方法(二人制)简介	73

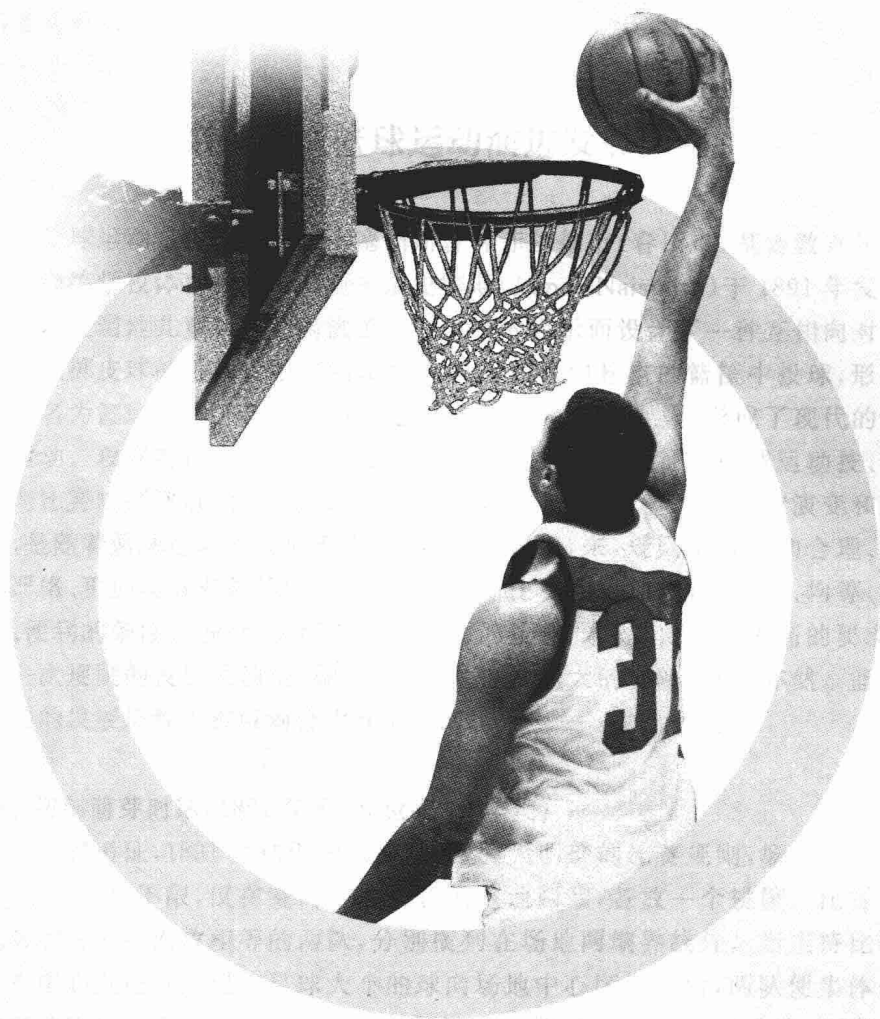
提高篇

第六章 篮球技术动作的提高	81
第一节 传球技术与组合对抗练习	81
第二节 运球技术与组合对抗练习	85

第三节	投篮技术与组合对抗练习	90
第四节	持球突破技术与组合对抗练习	97
第五节	个人防守技术组合对抗练习	99
第六节	篮板球技术与练习	101
第七章	篮球整体战术配合	105
第一节	半场进攻战术配合	105
第二节	半场防守战术配合	109
第八章	篮球比赛与欣赏	114
第一节	篮球主要赛事与竞赛方法	114
第二节	篮球比赛的欣赏	118
第九章	篮球自我锻炼方法	122
第一节	篮球自我锻炼计划的制定	122
第二节	篮球锻炼效果的自我评价	127
第十章	学生篮球俱乐部的组织与活动指南	130
第一节	漫谈学生篮球俱乐部	130
第二节	俱乐部的组织	132
第三节	赛事及周末活动的组织方法	133
第四节	竞赛编排方法	134
参考文献		139



基础篇



、 篮 球



第一章 篮球运动的发展

本章导读:篮球运动发展至今,在全世界已经拥有众多的职业球员和数以亿计的爱好者。篮球运动既是一项现代体育竞技项目,又是一项备受人们喜欢的娱乐健身竞技游戏。

第一节 篮球运动演进发展历程

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(春田市)基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)于1891年发明的。他受当地儿童从树上摘桃子扔入桃筐的启示而设计了一种互相向对方桃筐投掷皮球的游戏。根据活动的主要内容为向悬空的篮筐中投球,形象地命名为篮球游戏。在此基础上逐步充实内容、完善规则,形成了现代的篮球运动。攻守对抗的对立统一是篮球运动的最基本特征。篮球运动技、战术与比赛规则演进,相辅相成、相互制约,共同发展。篮球规则的演变和发展,是随着篮球运动的发展而发展、完善的,反过来,规则又以更加合理、更加严格、更加实事求是的精神,保证了篮球比赛在更加规范、公开、均等、安全、便利的条件下进行,从而对篮球运动的技、战术提出更新、更高的要求。每一次规则的发展及演变,随之技、战术也发生大的变革,反之亦然。篮球运动的发展历程大致可划分为五个时期。

一、初创萌芽时期(1891年至20世纪20年代)

史料考证,1891年初创期的篮球活动,无明确的比赛规则,场地大小不等,活动人数不限,仅在室内一块狭长的空地两端,各放一个桃筐。比赛时把参加者分成人数相等的两队,分别横列在场地两端界线外。当主持比赛者在中心点把近似现代足球大小的球向场地中心区抛起后,两队便集体向球落地区奔抢争球,随即展开攻守对抗,争取将球掷入对方的桃筐,比赛以球进筐多者为胜,而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。不久,为了扩大室内场地的活动范围,便将筐子悬挂在离地10英尺(约3.05米)高的两侧墙壁上,这便是当今篮高标定3.05米的来历。这一变革不仅提高了游戏的趣味,而且把篮球活动的形式和内容向前推进了一大步。由于篮圈悬



篮

球

高,增加了投篮的难度,所以比赛中常常出现队员将球扔到观看比赛的人群中的情况,从而引起场内外争抢球投篮的喧哗,造成比赛延误。为此就在篮圈后上方增设了铁丝挡网或挡板,现设篮板就由此演进而来。到 1892 和 1893 年,奈史密斯有针对性地制订了原始的 13 条和 21 条规则。如:比赛中只允许用手触球和做动作,不准拿球走和跑,以及争夺中不能发生身体接触等。并进一步简化了比赛程序,特别是取消了篮圈的底部,使投进的球可以直接从篮中落下,不需爬高取球。而且用铁质篮圈取代了不同制作形式的篮圈,成型的木制篮板替代了铁丝挡网。之后在场地上增设了分区线和中圈,不久又增设了电灯泡式的罚球区,球场界线已见雏形。比赛的上场队员逐步限制,开始有锋、卫的位置分工,前锋、中锋在前场进攻,后卫负责守卫本方球篮和把球传给同伴。至 20 世纪 20 年代末,虽仍无统一规则,但上场队员已基本限定为 5 人,并明确了中场线,严格禁止推、踢、撞、打等粗野动作,不准拿球跑和双手拍球。攻守技术尚简单,普遍限于双手做几个基本动作,比赛中以单兵作战为主要攻守形式,布阵战术配合还在朦胧阶段,篮球运动处于初创萌芽时期。

二、完善、传播时期(20 世纪 30 年代至 40 年代)

经过二十多年完善,加之其特殊的吸引力,篮球运动自 20 世纪 30 年代以后向欧、亚、非、澳四大洲传播,技术水平逐步完善,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1932 年在瑞士日内瓦,由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉托维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷欧美八国组织会议成立了“国际业余篮球联合会”。会上以美国大学生篮球比赛规则为基础,初步制订了国际统一的比赛规则,明确了上场人数;场地上增加了 1.80 米的进攻限制区;男子比赛时间为 10 分钟一节,女子为 8 分钟一节,每场比赛共四节。后改为 20 分钟一节,共两节;将篮球场面积确定为 26 米×14 米。在 1936 年第 11 届奥运会上,篮球被列为正式比赛项目,从此正式登上国际体坛。进入 40 年代,随着篮球技术、战术的不断发展,运动水平迅速提高,高大队员开始涌现,篮球规则进行了补充修订,主要是进攻限制区扩大为 5.8 米,规定队员累计犯规 4 次将取消比赛资格。以此推动篮球技术、战术不断变化,并进一步充实,各成体系地向集体对抗性方向发展。到 40 年代末,进攻中快攻、掩护、策应、突破分球战术已被各国篮球队所采用;防守开始强调集体性,人盯人、夹击、区域联防及混合防守等战术被广泛采用。篮球运动在国际上进入完善、传播时期。



三、普及、发展时期(20 世纪 50 年代至 60 年代)

进入 20 世纪 50 年代至 60 年代后,篮球运动在世界各地广泛普及,特别随着篮球运动技、战术之间的不断制约和相互促进,迫使篮球运动员的身高加速增高,以美国巨型运动员张伯伦、苏联运动员克鲁明及谢苗诺娃为代表的身高两米以上队员,显示出难以抗争的威力,身高就开始成为现代篮球比赛中决定胜负的重要因素之一。由此,一种固定阵型的利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时,篮球运动进入一个技、战术向充分利用高大运动员方向发展的时期。特别自 1950 年和 1953 年分别在阿根廷和智利举行的首届男、女篮球锦标赛后,高大队员威震篮坛的雄姿,对世界篮球运动带来了新的冲击,同时,比赛领先后的控制球战术,也严重影响了比赛的竞争性和观赏性,迫使篮球规则在场地和时间上,对进攻队加强新的限制(例如扩大限制区为 $5.8 \times 6 \times 3.6$ 米,增加了一次进攻限时 30 秒的规则和持球队员在前场被严密防守 5 秒应判争球规定等)。随着攻守区域扩大,高度与速度、空间与地面的交叉结合,成为比赛争夺和决定胜负的重要因素,有力地推动了攻、守技术、战术的全面发展。例如:进攻中的快攻与防守中的全场紧逼人盯人防守,便成为当时以快制高的重要手段。至此,世界篮球运动开始形成以美国、巴西队为代表的高度与技巧结合的美洲型打法,以俄罗斯、克罗地亚、意大利为代表的高度与力量结合的欧洲型打法,以中国、韩国队为代表的矮、快、准、灵结合的亚洲型打法,篮球运动跨入了普及、发展的新时期。

四、全面提高期(20 世纪 70 年代至 80 年代)

进入 20 世纪 70 年代后,两米以上的高大队员大量涌现篮坛,篮球运动比赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐,高空技术的发展和占有高空优势,就显示着实力,篮球比赛开始成为名副其实的巨人游戏。对此,篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求。增加了球回后场、控制球队犯规和全队 7 次犯规的规则,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。随之,一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型防守战术发挥了新的制高威力。进而在 1973~1978 年间,国际篮联不得不再次对比赛规则提出了犯规次数的限制和增设追加罚球的规定,促使攻守技、战术在新的制约条件下,向着既重力量又重技巧、既有高度又有速度的方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术,在结合运用中进入技巧化,传统单一性的攻击技术、机械的战术配合和、相对固定阵式的打法被全面性综合化频繁移动中穿插掩护的运动型打法所取代;防守更具破坏性和威胁力,单兵远距离斜步和弓箭步站位、干扰式防



守及单一性的防守战术,被近身低重心平步战位、积极抢跑、抢位、主动积极的破坏性防守和混合性破坏力强的协同防守战术所取代。尤其自1976年第21届奥运会篮球比赛(女子篮球由此正式列入奥运会竞赛项目)和1978年第8届世界男子篮球锦标赛后,高空优势、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分、高空技术有了新的发展,充分展示了当代篮球运动发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点,到80年代则更为突出、明显,对此比赛规则对进攻时间、犯规罚则等,又多次做了新的修改,例如:扩大球场面积为28米×15米、增设3分球和1+1罚球规则等,促使篮球运动向高水平方向全面发展。

五、职业化、商业化时期(20世纪90年代至今)

20世纪90年代以后,现代篮球运动进入黄金发展时期。1990年国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会,并取消了对职业篮球运动员参加国际比赛的限制。众多职业篮球运动员给国际篮坛带来了新观念,新技术和新战术。1992年第25届奥运会男篮冠军美国“梦之队”的超级巨星乔丹、约翰逊等高超的现代篮球技艺表演,寓竞技、智谋、技艺于一体,将篮球运动技艺表现得更加充实完美,战术更为简练实用,这标志着篮球运动整体内容结构、优秀运动队伍综合智能结构以及运动员掌握和运用篮球技战术的能力结构,教练员科学化训练、管理、指挥的综合能力发生了质的变化。为了适应篮球运动技、战术迅速发展、对抗强度加剧和商业化、职业化需求,规则进行多次修改:将篮板宽度改为1.05米、篮板下沿提高,距地2.90米;改1+1罚球为两次罚球;比赛时间调为4×10分钟,进攻时间由30秒改为24秒,8秒内球需进前场等等。目前已开展职业篮球联赛的国家和地区有:美国、意大利、西班牙、英国、法国、波多黎哥、阿根廷、希腊、菲律宾、中国、韩国、日本、香港、台湾等。篮球运动迈入了职业化、商业化和社会化时期。

作为竞技体育运动项目,篮球是活动性游戏经过实践,从理论到具体活动方式方法不断创新、完善和发展,从而成为现代体育竞技运动影响力巨大的项目之一。它在球技、身体、智慧和精神上的较量,显示了参与者生命的活力、顽强的意志和集体主义精神,以及克服困难、自强不息的信念,而比赛结果的不可预测性,又极具欣赏性。如美国职业篮球联赛(NBA)1998—1999年赛季创收40亿美元,总决赛已经用41种语言在世界195个国家和地区现场直播,超过6亿户家庭收看。

作为娱乐健身游戏,篮球是一项具有很强的竞争性、对抗性、娱乐性、趣味性和普及性的项目,是一项人们喜闻乐见的全民健身活动,具有活跃身心和强

身健体的功能。至今,已有 200 个国家和地区(亚洲 41 个,欧洲 50 个,美洲 42 个,非洲 45 个,大洋洲 22 个)成为国际篮球联合会成员。篮球运动已成为国际体育组织中单项运动人口最多,最受世界人民喜欢的体育项目。据统计目前我国已拥有 2 亿多篮球运动爱好者和遍布全国城乡近 52 万片篮球场。

第二节 篮球运动概况

一、世界篮球运动的概况及发展趋势

现代篮球运动在 21 世纪全面迈入职业化、商业化和社会化新时期,也预示着 21 世纪男、女篮运动将进一步在全世界范围内普及、发展、创新、提高。运动员的技术、战术、身体、体能条件与要求将进一步向篮球专项特征靠拢,规则将围绕公平、有利于比赛合理对抗进一步完善与补充,激励攻守技术、战术的不断同步创新发展,推动攻守对抗的速度、力量及准确性、技巧性的全面提高和拼争强度更加凶悍激烈,竞赛更具魅力。

现代篮球运动已成为一种世界性文化,遍及五大洲,然而篮球运动的普及与篮球运动全球性整体水平的提高又极不平衡。半个世纪以来两项世界性最高层次比赛(奥林匹克运动会篮球赛和世界篮球锦标赛)优胜名次显示,冠军宝座始终由欧洲、美洲国家轮换占据,以国家整体水平而言,美国则占榜首。以洲际区域剖析,美洲区为现代篮球开始最早的区域,整体水平最高,以技巧与特殊身体体能条件相结合,形成个体作战和几个人组合作战为主体的打法,体现了高、快、准确、基础技术好、整体实力强的特点。欧洲受美洲影响较大,普及面广,整体水平接近,是美洲队最大的威胁者,基本打法趋向于粗犷、凶悍,整体型作战为主体,体现了高、狠、准,富于力量,讲究整体实力。亚洲区除东亚外,西亚已显崛起之势,但普及面有局限,实际水平与欧美国家相比有较大差距,其基本打法是以作风、体质为基础的技巧和快、灵、准的整体型为主体,但受传统篮球观念和身体条件与训练水平所限,整体实力不均衡。澳洲区的澳大利亚篮球运动较为普及,为该地区唯一篮球水平较高的国家,具有争夺世界大赛前四名实力。非洲区篮球运动发展滞后,普及面不广,运动水平较低,与其他洲有明显差距,其打法尚未显出明显特征。

从当今世界篮球最高水平现状分析,能深刻认识和掌握篮球的专项特征及基本规律:即在特定对抗拼搏条件下将球准确地投进篮圈。因此,必须抓住“高”,突出“准”,强调和重视“对抗”,进攻要“快”,拼斗要“狠”,技术要



“全”，打法要“变”。

(一) 强调高度，即重视运动员自然高度和提高制空能力

由于篮圈高 3.05 米，控制并协调地向高空投篮进攻与高空防守是其制空所在，因此篮球运动必须具有特殊的制空条件与制空能力。现代篮球运动高度具体表现为：

(1) 国内外强队普遍重视球队的平均身高。世界男子强队平均身高一般在 2.05 米左右，中锋队员保持在 2.10~2.15 米；女子队平均身高稳定在 1.85 米左右，中锋队员保持在 1.90~2.00 米。

(2) 在重视运动员自然身高的基础上，强调运动员制空能力的提高，强化力量和弹跳能力的增长，以使自己攻守都处于制空的优势。因此，随着高大队员增多，制空能力提高，空间拼斗更为激烈，进攻时立体型的空间配合和超高度不同方式的扣篮、防守时空间封盖与拼抢，使现代篮球运动绚丽多彩，充实了现代篮球运动的技术和战术内容。

(二) 强调准确，即以投篮准为基础的一系列准

篮球比赛胜负以得分来确定，因此投篮准是篮球运动对抗的核心和目的。任何强队普遍具有在对抗条件下投篮方式多、变化多、机会多、区点多、心态稳、投速快、突然性强和命中率高的特点。远、中、近多点，多面投篮相呼应已成为战术变化的基础和转危为安、反败为胜的主要手段，尤其突出的是外围三分球投篮命中率普遍提高。现代篮球运动除要求投篮准外，还要求掌握动作准确，扩大“准”的其他要求，例如运用技术时机的准确性高，转换技术、战术时判断时间的准确性高。

(三) 强调速度，即重视以速度争取时间

篮球规则限定了比赛时间，一次进攻时间为 24 秒和球进前场为 8 秒，因此要提高攻守阶段速度，强调有节奏地加快攻守转换速度。这一趋势促使运动员增强快的意识，提高运用技术和转换技术的速度，强化攻守转换的整体速度，快攻将进一步发展，阵地进攻将进一步精练而有实效，个人强攻投篮能力将近一步提高，比赛也将进一步紧张激烈。这一趋势不仅适用于制空劣势的队，而且适用于制空优势队，使高度与速度结合更完美，促使当代篮球运动向更高层次攀登。

(四) 强调全面，即要求队员有全面的能力和素质

随着世界篮球运动对抗强度进一步发展，就要求队员攻守技术全面，个体与队伍整体全面素质和技能能力综合化、多样化的全面提高，即要求队员技术全面，能里能外、能快能缓地适应战术调整的同时，要求队员专项体能素质的提高，如弹跳、力量、速度、灵活性等。另外要求队员对现代篮





球运动有正确而深刻的理性认识,科学知识的熏陶与渗透使他们的思维、想象、观察、判断、决策能力和对突发事件的应变能力、接受能力及承受能力大大提高。

(五) 强调多变,即技术战术变化多

随着现代篮球技、战术的发展和比赛规则的不断修订,比赛瞬间变化多样,迫使运动员在对抗中运用技术能力不断提高,攻守双方的争夺也更为激烈、微妙,因此运动员在任何一次攻守回合中,都必须富有创造性,才能制造出具有攻击性和杀伤力的机会,最后简练而又巧妙地达到预期的攻守目的。世界篮球强队的防守变化中的攻击性和破坏性普遍提高,促使革新过去传统的机械呼应性战术的整体套路行动的打法,强调在攻击时随机应变,运动中伺机变化。

二、美国职业篮球概况及竞赛特点

(一) 美国职业篮球概况

提到篮球运动,不能不提到 NBA(National Basketball Association 全美篮球协会)。NBA 从诞生之日起已有 50 多年的历史了,在这 50 多年中 NBA 几经风雨,由小到大,由弱到强,现在已成为世界上最有影响的国际性职业运动组织机构之一。它堪称国际职业篮球市场开发成功的典范。它的成功不仅为自身创造了巨大的经济利益,也为在市场经济下成功运作职业篮球运动开辟了新的模式,同时对世界篮球运动的发展也起到了积极的推动作用。NBA 不仅仅是美国的 NBA,它是世界的 NBA。NBA 从 1987 年开始的选秀已不局限于美国国内,而是扩展到世界各地,凡年龄满 22 岁的球员就符合条件参加选拔。1998 年已有来自 27 个国家 38 名外籍球员,使 NBA 更加国际化。它吸引了全世界的篮球人才到那儿发展,吸引了全世界篮球迷的目光,使篮球成为全球最受欢迎的运动之一。

NBA 总部设在美国纽约市,目前在日内瓦设有 NBA 欧洲分公司,在墨尔本设有 NBA 澳大利亚分公司,在美国的迈阿密设有拉丁美洲分公司,在香港设有 NBA 亚洲分公司,另外在东京和伦敦都设有办事处。NBA 联赛分成常规赛和季后赛两个阶段,常规赛从每年的 11 月初开始,至第二年的 4 月 20 日左右结束,季后赛从 4 月下旬开始到 6 月中下旬决出总冠军为止。NBA 共有 29 支队伍,在常规赛共进行 1 189 场比赛,每个球队共需比赛 82 场。同一赛区球队相互各比赛 4 场,不同赛区之间相互比赛两场,以上比赛均采用主客场赛制。在常规赛结束后,按照比赛胜率(胜场数/82)的高低排出东、西部的前 8 名,获得季后赛的资格。季后赛采用淘汰赛制,胜率高的