



高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编



*BASKETBALL*

# 篮球运动

主 编 黄 滨 翁 荔

副主编 周 勇 阮志勇 许 慧 汪玲玲



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

中国体育史话

# 篮球运动

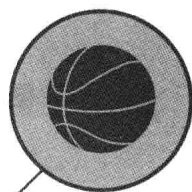
王 健 编著  
中国体育史话丛书

中国体育史话



高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编



*BASKETBALL*

# 篮球运动

主 编 黄 滨 翁 荔

副主编 周 勇 阮志勇 许 慧 汪玲玲



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

篮球运动 / 黄滨, 翁荔主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2014. 10

高等学校体育选项课系列教材

ISBN 978-7-308-13669-3

I. ①篮… II. ①黄… ②翁 III. ①篮球运动—高等学校—教材 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 185415 号

本书配有 3D 仿真虚拟动画课件光盘

## 篮球运动

主 编 黄 滨 翁 荔

副主编 周 勇 阮志勇 许 慧 汪玲玲

---

丛书策划 黄娟琴 朱 玲

责任编辑 朱 玲

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11.5

字 数 230 千

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13669-3

定 价 25.00 元(含光盘)

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

## 丛书编委会

主 编 于可红 徐剑津

编 委 会 (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 王乔君 | 卢晓文 | 叶东惠 | 刘建平  |
| 李 宁 | 沈国琴 | 张 杰 | 张亚平  |
| 陈 伟 | 陈 华 | 陈 浩 | 季建成  |
| 金晓峰 | 周 雷 | 单亚萍 | 赵岳峰  |
| 胡振浩 | 段贻民 | 姜 丽 | 骆红斌  |
| 袁建国 | 徐晓斌 | 翁惠根 | 诸葛伟民 |
| 黄 滨 | 黄永良 | 程云峰 | 楼兰萍  |
| 虞力宏 | 滕 青 | 薛 岚 |      |

## 本书编写人员

主 编 黄 滨 翁 荔

副 主 编 周 勇 阮志勇 许 慧 汪玲玲

参编人员 (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 刁佳玉 | 朱旭光 | 许 坚 | 杨东升 |
| 吴祖君 | 何坚东 | 张晓程 | 陈 立 |
| 饶 伟 | 顾伟铭 | 徐元洪 | 郭 美 |
| 黄建华 | 潘德运 | 薛 奎 |     |

# 前 言

本系列浙江省高校体育教材是根据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的主要内容和基本要求进行编写的。可以说是对原有浙江省高校体育系列教材的改版或升级。我们依据这几年教材使用中出现的問題和高校体育在教学实践中出现同一个运动项目想继续选学,会出现重复修学的问题进行了重新编写。为了让学生在高校的体育课程学习中学到更多的东西,并通过高校的两年体育课程的学习,进一步深入了解自己所选运动项目的特点,使体育运动、锻炼更有针对性,使身心得到更好的改善,我们在本系列教材编写中对体育这门课程做了特殊安排。由于高中“体育与健康”课程已实行模块教学多年(浙江省从2006年起开始实行),从高中进入大学的学生应已学有2~3项运动技能(高中“体育与健康”课要求),进入大学有可能延续自己的兴趣,继续选择该运动项目(自己感兴趣的运动项目,并有一定的技术、技能基础);也有可能由于大学有了更多运动项目的选择机会,同学们会选择新的运动项目(从头开始学,之前并没有技术基础)。因此我们在编写本系列教材时,较充分地考虑了学生的这种情况和变化,采取了分级编写,即在各运动项目分册中,在体育技能方面均体现初级、中级和高级三级水平。三级水平的划分原则,按初级放低入门要求,便于让没有接触过此类项目的学生可以参与学习,而有学习基础的学生可以直接从中级开始学习,待中级学完后,要求基本掌握高等学校体育课程对该项目的“基本要求”。高级相对要求较高,完成较好的同学已达到高校体育课程的“发展要求”。针对高校学生自主学习能力较强和自主时间较多等特点,系列教材有意识地开发和配备3D仿真虚拟动画课件,供学生课外学习和模仿。

为了让学生充分了解所选运动项目的特点和掌握所选项目的技术,并能在课外及今后的业余生活中更好地运动和应用,在编写教材

时,有意注重针对不同项目的锻炼价值及锻炼注意事项分别进行编写,以便于区分不同项目的特点,既体现了运动的整体锻炼价值,又体现了不同项目的特殊锻炼价值。有利于学生有针对性地选择,使体育能更好地为学生的健康服务;为丰富学生的日常生活服务;为学生更好地融入社会服务;为培养自己坚强意志、竞争意识和合作精神服务。

本系列教材计划编写 12 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球运动》《羽毛球运动》《网球运动》《乒乓球运动》《游泳运动》《足球运动》《健身与健美运动》《形体训练与体育舞蹈》《无线电测向与定向运动》《武术运动》《健美操》等 11 种技术项目类教材和《体育与人生》1 种理论教材,以满足不同兴趣爱好的大学生对不同运动项目的喜好。

浙江省高校体育教材编写委员会

2014 年 8 月



## 知识篇

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 概 述 .....             | 3  |
| 第一节 篮球运动的起源与发展 .....      | 3  |
| 一、篮球运动的起源与演进 .....        | 3  |
| 二、NBA 美国职业篮球联赛简介 .....    | 6  |
| 三、NCAA 美国大学生篮球联赛简介 .....  | 9  |
| 第二节 中国篮球运动的改革与发展 .....    | 11 |
| 一、篮球运动在中国的传播与发展 .....     | 11 |
| 二、CBA 中国职业篮球联赛发展历程 .....  | 12 |
| 三、中国大学生篮球联赛简介 .....       | 14 |
| 第二章 篮球运动对大学生健康教育的影响 ..... | 18 |
| 第一节 篮球运动对身体形态和机能的影响 ..... | 18 |
| 一、篮球运动对身体形态的影响 .....      | 18 |
| 二、篮球运动对心血管系统机能的影响 .....   | 20 |
| 三、篮球运动对呼吸系统机能的影响 .....    | 21 |
| 第二节 篮球运动对身体素质的影响 .....    | 22 |
| 一、篮球运动对身体健康素质的影响 .....    | 23 |
| 二、篮球运动对身体运动素质的影响 .....    | 26 |
| 第三节 篮球运动对心理健康的影响 .....    | 29 |
| 一、篮球运动有助于创造良好的情绪体验 .....  | 29 |
| 二、篮球运动有助于减轻不良的焦虑状态 .....  | 30 |
| 三、篮球运动有助于塑造健全的人格精神 .....  | 31 |
| 第四节 篮球运动对社会适应能力的影响 .....  | 33 |
| 一、篮球运动对社会价值观念的影响 .....    | 33 |
| 二、篮球运动对社会规范行为的影响 .....    | 35 |
| 三、篮球运动对现代生活方式的影响 .....    | 36 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第三章 篮球运动常见损伤的处理与预防 ..... | 39 |
| 第一节 运动损伤简述 .....         | 39 |
| 一、运动损伤常见的原因 .....        | 39 |
| 二、运动损伤的分类 .....          | 40 |
| 三、运动损伤的现场处理原则 .....      | 41 |
| 第二节 篮球运动常见损伤与处理 .....    | 42 |
| 一、手指挫伤 .....             | 42 |
| 二、膝关节韧带及半月板损伤 .....      | 42 |
| 三、踝关节扭伤 .....            | 43 |
| 四、足部骨折 .....             | 44 |
| 五、皮肤擦伤 .....             | 44 |
| 第三节 篮球运动损伤的预防 .....      | 45 |
| 一、篮球运动损伤的预防原则 .....      | 45 |
| 二、篮球运动的准备与热身 .....       | 45 |
| 三、篮球运动中的保护与自我保护 .....    | 46 |
| 四、运动后的整理与恢复 .....        | 46 |

## 技能篇

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第四章 大学篮球初级水平教学指南 ..... | 51 |
| 第一节 篮球运动技战术概述 .....    | 51 |
| 一、篮球技术 .....           | 51 |
| 二、篮球战术 .....           | 52 |
| 第二节 篮球无球技术 .....       | 54 |
| 一、准备姿势与移动 .....        | 54 |
| 二、个人防守 .....           | 55 |
| 三、抢篮板球 .....           | 58 |
| 第三节 篮球有球技术 .....       | 61 |
| 一、运球 .....             | 61 |
| 二、传接球 .....            | 64 |
| 三、投篮 .....             | 66 |
| 第五章 大学篮球中级水平教学指南 ..... | 71 |
| 第一节 篮球组合技术 .....       | 71 |
| 一、移动组合技术 .....         | 71 |
| 二、投篮组合技术 .....         | 74 |
| 三、传球组合技术 .....         | 76 |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 第二节 篮球战术基础配合 .....                 | 78         |
| 一、进攻战术基础配合 .....                   | 78         |
| 二、防守战术基础配合 .....                   | 82         |
| 第三节 三对三篮球比赛攻防战术 .....              | 85         |
| 一、三对三攻防战术特点 .....                  | 85         |
| 二、三对三进攻战术配合 .....                  | 85         |
| 三、三对三防守战术配合 .....                  | 88         |
| <b>第六章 大学篮球高级水平教学指南 .....</b>      | <b>91</b>  |
| 第一节 篮球综合技术 .....                   | 91         |
| 一、综合技术的分析 .....                    | 91         |
| 二、综合技术的练习 .....                    | 92         |
| 第二节 篮球比赛位置技术 .....                 | 97         |
| 一、比赛的位置及其职责 .....                  | 97         |
| 二、各位置的进攻技术 .....                   | 98         |
| 三、各位置的防守技术 .....                   | 101        |
| 第三节 篮球全队战术 .....                   | 103        |
| 一、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守战术 .....        | 103        |
| 二、区域联防与进攻区域联防战术 .....              | 106        |
| 三、全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守战术 .....    | 108        |
| 四、快攻的组织与防守 .....                   | 112        |
| <b>第七章 大学篮球水平考试内容与评价方法指南 .....</b> | <b>117</b> |
| 第一节 篮球专项身体素质测试内容与评分方法 .....        | 117        |
| 一、力量和爆发力素质测试项目与评分标准 .....          | 117        |
| 二、速度和灵敏素质测试项目与评分标准 .....           | 119        |
| 三、耐力素质测试项目与评分标准 .....              | 120        |
| 第二节 篮球初级水平考试内容与评分方法 .....          | 121        |
| 一、篮球初级水平投篮技术考试内容与评分标准 .....        | 122        |
| 二、篮球初级水平组合技术考试项目与评分标准 .....        | 123        |
| 三、篮球专项基础知识考试内容 .....               | 126        |
| 第三节 篮球中级水平考试内容与评分标准 .....          | 126        |
| 一、篮球中级水平技术考试内容与评分方法 .....          | 126        |
| 二、篮球中级水平技战术实战能力考试方式与评分方法 .....     | 130        |
| 三、篮球竞赛规则与裁判法知识考试内容 .....           | 130        |
| 第四节 篮球高级水平考试内容与评分方法 .....          | 130        |
| 一、篮球综合技术考试内容与评分方法 .....            | 131        |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 二、篮球高级水平技战术实战能力考试内容与评分方法 ..... | 133 |
| 三、篮球竞赛组织与编排法知识考试内容 .....       | 134 |

## 竞赛篇

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第八章 篮球竞赛规则与裁判法 .....     | 137 |
| 第一节 篮球竞赛主要规则简介 .....     | 137 |
| 一、篮球场地与器材 .....          | 137 |
| 二、比赛球队与服装 .....          | 139 |
| 三、教练员、队长的职责与权力 .....     | 140 |
| 四、篮球比赛通则简介 .....         | 140 |
| 五、篮球比赛的暂停与替换 .....       | 142 |
| 六、篮球比赛的违例与罚则 .....       | 143 |
| 七、篮球比赛的犯规与罚则 .....       | 145 |
| 第二节 篮球裁判方法简介 .....       | 148 |
| 一、两人制裁判的工作方法与特点 .....    | 148 |
| 二、裁判员的宣判程序与手势要求 .....    | 149 |
| 三、篮球竞赛的记录台工作 .....       | 151 |
| 第九章 篮球竞赛组织与编排法 .....     | 154 |
| 第一节 篮球竞赛组织与管理 .....      | 154 |
| 一、竞赛前的筹备工作 .....         | 154 |
| 二、竞赛期间的具体工作 .....        | 156 |
| 三、赛后工作的实施办法 .....        | 157 |
| 第二节 篮球竞赛方法与编排 .....      | 157 |
| 一、竞赛制度 .....             | 157 |
| 二、竞赛编排方法 .....           | 158 |
| 第三节 三人制篮球比赛简介 .....      | 164 |
| 一、三人制篮球比赛竞赛方法简介 .....    | 165 |
| 二、三人制篮球比赛竞赛规则与裁判方法 ..... | 165 |
| 三、三人制篮球竞赛裁判方法 .....      | 168 |
| 第四节 大学生篮球社团的组织与实施 .....  | 169 |
| 一、篮球社团的组织结构与程序 .....     | 169 |
| 二、篮球社团赛事组织与实施方法 .....    | 170 |
| 参考文献 .....               | 171 |



# 知识篇

ZHISHI PIAN



# 第一章 概 述

## ◎本章导读

篮球运动发展至今已有 100 多年,在全世界拥有众多的职业球员和数以亿计的爱好者。在我国,篮球运动不仅是一项现代竞技体育项目,深受人们的欢迎;同时它也是学校体育中分布最广泛、参与人数最多的运动项目,广受大中小学生的喜爱,是学校体育中名副其实的“第一运动”。

## 第一节 篮球运动的起源与发展

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 Nai Smith)于 1891 年发明的。经过 100 多年的演变,逐渐形成了现代的篮球运动。现代篮球运动的发展,基本上以美国为主导,特别是美国职业篮球联赛(NBA)代表着世界篮球运动的最高水平,它对现代篮球运动的发展趋势产生重要的影响。篮球运动技战术与比赛规则的演进是相辅相成、相互制约、共同发展的。篮球规则的演变和发展,是伴随着篮球运动的发展而发展;反之,篮球规则的不断完善又促进了篮球比赛在更加公平、规范和安全的条件下,对抗性更强,节奏性更快,观赏性更好。

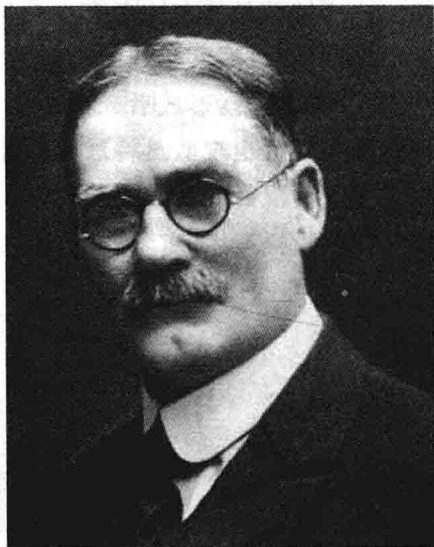


图 1-1 詹姆斯·奈·史密斯博士

### 一、篮球运动的起源与演进

篮球运动从活动性游戏开始,经过长期的运动实践,在篮球技战术与比赛规则相互促进过程中,推动着篮球运动的快速发展,使之成为现代体育运动中影响力巨大的竞技项目和健身娱乐项目。篮球运动的发展历程大致可划分五个时期。

## (一) 篮球运动的初创时期(19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代)

美国体育教师詹姆斯·奈·史密斯(J. N. Smith)受当地儿童从树上摘桃子扔入桃筐的启示中设计了一种互相向桃筐内扔皮球,并按投掷的准确性来计算得分和胜负的游戏。由于最初使用的是装桃子的篮子,故取名为“篮球游戏”。1891 年 12 月 21 日,史密斯博士在体育馆做了第一次篮球游戏的实验。他把 18 名学生分成两队,分别横站在场地两端界限外,当主持比赛者在两边线中心点将球抛进场地中间,双方队员同时跑进场内抢球,通过攻守对抗,力争将球投入对方挂在馆内柱子上、离地面 10 英尺(3.05 米)高的桃筐内,并以球进筐多者为胜。当时是每进一个球,都要爬上去从筐内取出球,再按开始时的程序重新比赛。篮球游戏试验非常成功,从此这种游戏活动在美国得到广泛开展,并迅速发展到了国外。

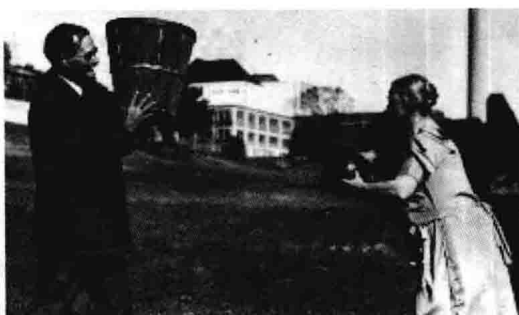


图 1-2 设计向桃筐内扔皮球游戏

由于桃筐悬挂在体育馆柱子上面,投进球取球不方便,后来改用铁圈,铁圈下面挂网兜,以后又感到用网兜也不方便,投中篮还要用木棍把球捅下来,最后干脆把网兜剪开,形成后来的球网。当初篮筐悬挂在柱子上后面没有篮板,所以比赛中常常出现队员将球投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混乱局面。为此后来就在篮圈的后上方增设了挡板,篮圈、篮网和篮板就是这样产生的。1892 年和 1893 年,史密斯博士针对篮球游戏中出现的



图 1-3 “篮球游戏”在体育馆内进行

混乱情况,分别制定了原始的 13 条和 21 条规则,使篮球运动有了最初的行为规范。到 20 世纪 20 年代,篮球运动虽无统一的比赛规则,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、拉、打等粗暴动作,不准拿球跑和双手拍球。攻守技术还很简单,战术配合还处在朦胧阶段,篮球运动处在初创萌芽时期。

## (二) 篮球运动的传播时期(20 世纪 30 年代至 40 年代)

1932 年在瑞士日内瓦,由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克和阿根廷 8 个欧美国家召开会议,成立了“国际业余篮球联合

会”，简称“国际篮联”。会上以美国大学生篮球比赛规则为基础，初步制定了国际统一的比赛规则，明确了上场人数，场地上增加了进攻限制区，比赛时间为男子 10 分钟一节，女子 8 分钟一节，各比赛 4 节；后来改为 20 分钟一节，共 2 节。篮球场地面积确定为 26 米×14 米。统一的比赛规则促进了世界篮球运动的发展与提高。

1936 年在德国柏林举行的第 11 届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。从此篮球运动正式登上国际体坛。进入 20 世纪 40 年代，随着篮球技战术的不断发展，身材高大的运动员开始涌现，篮球规则进行了补充修改，主要是扩大了进攻限制区。新的篮球规则保证了篮球技术和战术的健康发展。这期间进攻中快攻、掩护、策应、突分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、区域联防等战术被广泛采用。

### （三）篮球运动的普及时期（20 世纪 50 年代至 60 年代）

1950 年和 1953 年分别举行了首届世界男子和女子篮球锦标赛。以美国巨人运动员张伯伦、苏联运动员克鲁明和谢苗诺娃为代表的身材高大队员，显示了篮下的巨大威力，身高开始成为现代篮球比赛中决定胜负的重要因素之一。这期间利用高大队员强攻篮下的固定中锋打法和比分领先后的控制球战术风行一时，给世界篮球运动带来了新的冲击。篮球比赛缺少了时间与速度的约束，大大降低了比赛的观赏性。为此，篮球规则增加了对进攻队的新限制。例如，把限制区扩大为 5.8 米×3.6 米的梯形，一次进攻限时为 30 秒，在前场持球队员被严密防守达 5 秒应判违例等规定。随着攻守区域的扩大，进攻时间的限制，高度与速度、空间与地面的交叉结合成为决定比赛胜负的重要因素，推动了攻守技战术的全面发展。至此，世界篮球运动开始形成了以美国和巴西队为代表的高度与技巧结合的美洲型打法，以苏联和南斯拉夫队为代表的高度与力量结合的欧洲型打法，出现了百舸争流的局面。

### （四）篮球运动的提高时期（20 世纪 70 年代至 80 年代）

进入 20 世纪 70 年代后，身高 2 米以上的高大队员大量涌现篮坛，篮球比赛在空间的争夺越来越激烈，高度与速度之间的矛盾更加尖锐。由于高空优势在很大程度上决定着篮球比赛的胜负，因而篮球规则又对高大队员在进攻方面提出了更多的限制，并鼓励积极防守。例如，增加了球回后场违例、全队半场防守 10 次犯规后所有犯规都要罚球的规定。这些限制有利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性，因而出现了许多区域紧逼，人盯人防守和混合型攻击性防守战术。1976 年第 21 届奥运会篮球比赛和 1978 年第 8 届世界男子篮球锦标赛后，高空优势、高超技巧和高速度成为当代篮球运动发展的新趋势。这些新特点到 20 世纪 80 年代更加明显，因而篮球规则又做新修改。如扩大球场面积为 28 米×15 米，增加 3 分球规则等，促进了篮球运动全面高水平的发展。

### (五) 篮球运动的职业化时期(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的加盟给国际篮坛带来了许多新观念、新技术和新战术。1992 年第 25 届奥运会上,美国职业篮球巨星首次参加奥运会,“梦之队”集技术与智慧、对抗与艺术为一体的现代篮球运动的完美展示,激发了全球篮球爱好者的体育热情,使篮球运动员的表演更加完美,战术更为实用。这标志着篮球运动的整体结构,优秀运动员队伍的综合结构,运动员掌握篮球技战术的能力结构,以及教练员训练和指挥的科学化能力都发生了质的变化。为了适应篮球运动技战术的迅速发展,满足职业化和商业化的需求,篮球规则进行了多次修改。例如篮板下沿裁掉 15 厘米,改为离地面 2.90 米,比赛时间设为 10 分钟×4 节,每次进攻时间由 30 秒改为 24 秒,后场球进入前场的时间由 10 秒改为 8 秒钟等等。此后,意大利、西班牙、英国、法国、波多黎各、阿根廷、希腊、菲律宾、中国、韩国和日本等国家,纷纷开展了职业篮球联赛。在这个过程中,传媒技术的迅速发展,从单一的平面媒体逐步过渡到录播、直播直至网络传播,多媒体的全方位报道,推动了篮球运动的职业化、商业化和社会化进程,篮球运动的技战术水平和训练水平都得到了空前的发展。

## 二、NBA 美国职业篮球联赛简介

NBA 是英语 National Basketball Association 的缩写,意为国家篮球协会。它是美国男子职业篮球组织,也是世界上最顶尖的职业篮球组织,美国职业篮球联赛一直代表着世界篮球运动的发展方向。由于美国职业篮球协会每年举办篮球比赛(简称美职篮),故人们习惯于把这个比赛称作为 NBA 比赛。

### (一) 美国职业篮球协会的产生与发展

1896 年美国第一个篮球组织“全国篮球联盟(简称 NBL)”成立,但当时篮球规则还不完善,组织机构也不健全。1946 年 4 月 6 日,由美国波士顿花园老板沃尔特·阿·布朗发起成立了“美国篮球协会(简称 BAA)”。布朗首次提出了后来成为现代职业篮球两大基石的高薪制和合同制。高薪制是指职业篮球必须要有雄厚的财政支持,这样才能使比赛长期保持在高水平上,吸引观众,求得生存。合同制是指一名选手只能与一家俱乐部签订合同,并设立选手储备制,以防球员突然离队对俱乐部造成损失。1949 年在布朗的努力下,美国两大篮球组织 BAA 和 NBL 合并为“全国篮球协会(简称 NBA)”,布朗也成为后来著名的波士顿凯尔特人队的创始人。NBA 成立初期拥有 17 支球队,分成三个赛区比赛。来自 NBL 的明尼阿波利斯湖人队获得第一个赛季的冠军。从 1954—1955 年赛季起,NBA 经自然淘汰只剩下东部联盟和西部联盟两大赛区。其中东部联盟分大西洋区和中区;西部联盟又分中西区和太平洋区。