

大球教程： 篮球、排球、足球

D A Q I U J I A O C H E N G
L A N Q I U P A I Q I U Z U Q I U

邢琦◎主 编
蔡 勇 黄福挺 李立敏◎副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

013068377

G84
04

大球教程： 篮球、排球、足球

D AQIU JIAOCHENG
LANQIU PAIQIU ZUQIU

主 编◎邢 琦

副主编◎蔡 勇 黄福挺 李立敏

编 委◎冯英歌 俞慧燕 周 晖

王 盛 陈燮轲 许利群

徐小威 邱辉明 胡 湖



G84
04



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



北航

C1676086

图书在版编目(CIP)数据

大球教程: 篮球、排球、足球 / 邢琦主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-303-16428-8

I. ①大… II. ①邢… III. ①篮球运动—高等学校—教材
②排球运动—高等学校—教材 ③足球运动—高等学校—教材
IV. ①G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 094381 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 24.25
字 数: 430 千字
版 次: 2013 年 8 月第 1 版
印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 34.50 元

策划编辑: 王 强 责任编辑: 王 强 于 乐
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 茵 责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

《大球教程：篮球、排球、足球》

编 委 会

主 任：李立敏

副主任：赵 军

委 员：俞慧燕 颜飞卫 邢 琦 朱建清 胡 湖
周 晖 许利群 蔡 勇 黄福挺 邵明虎
冯英歌 徐 坚 邱辉明 陈燮轲 王 盛

主 编：邢 琦

副主编：蔡 勇 黄福挺 李立敏

编 委：冯英歌 俞慧燕 周 晖
王 盛 陈燮轲 许利群
徐小威 邱辉明 胡 湖

前 言

篮球、排球和足球，俗称“三大球”，是我国普及程度高、群众基础广泛的三个集体运动项目，一直深受高校学生的喜爱。基于“三大球”在技术特点上的共性，我们将篮、排、足三大球进行汇编，有利于高校普通学生进行多元化学习，明确大学体育的内涵和重点，明确教师的教学过程和要求，教材使用率更高，针对性更强。

本书根据“三大球”运动的自身规律，围绕“三大球”运动的起源与发展、基本技术与战术、比赛与竞赛规则、教学内容与方法等内容，以基本“入门”目标和发展“提高”目标作为主线，根据不同层次学生的知识结构和技能，在力求知识性、趣味性、可读性和应用性的基础上，将“教学”嵌入到基本技、战术的章节中，既丰富了教师的教学方法和组织手段，又提高了学生的学习兴趣 and 课外自学能力。通过对教材的学习使广大学生了解和掌握“三大球”的基本知识、技能和练习方法，了解和掌握“三大球”的竞赛规则、裁判法和竞赛组织，学以致用，终身受益。

本书既有以课内“教学”为主的“三基”内容，又纳入竞赛规则、裁判法和竞赛组织等知识，建立起“教与学”、“课内与课外”、“普及与提高”一体化的完整教学体系。

本书可作为普通高等院校公共体育、体育院系教材，也适合广大的大中小学体育教师、教练员、运动员参考与阅读。由于编写时间仓促，限于我们的业务水平，书中错误或不当之处在所难免，敬请同行和读者赐教。

编 者
2013 年 3 月

目 录

第一编 篮球运动

第一章 篮球运动概述	3
第一节 篮球运动的起源与发展	3
第二节 篮球运动的重要组织与赛事	8
第二章 篮球运动基本技术与教学	12
第一节 移动技术	12
第二节 传接球技术	22
第三节 运球技术	34
第四节 投篮技术	42
第五节 篮板球技术	54
第六节 防守技术	61
第三章 篮球运动基本战术与教学	74
第一节 战术基础配合	75
第二节 快攻与防守快攻	87
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	96
第四节 区域联防与进攻区域联防	105
第四章 篮球竞赛规则、裁判法与组织	116
第一节 篮球竞赛规则	116
第二节 篮球竞赛裁判法	134
第三节 篮球竞赛的组织与编排	139

第二编 排球运动

第五章 排球运动概述	153
第一节 排球运动的起源与发展	153
第二节 排球运动的重要组织与赛事	161
第六章 排球运动基本技术与教学	166
第一节 准备姿势与移动	166
第二节 垫球技术	173
第三节 传球技术	186
第四节 发球技术	197
第五节 扣球技术	206
第六节 拦网技术	215
第七章 排球运动基本战术与教学	222
第一节 排球战术的基础理论	222
第二节 排球个人战术	227
第三节 排球集体战术	231
第八章 排球竞赛规则、裁判法与组织	245
第一节 排球竞赛规则	245
第二节 排球竞赛裁判法	256
第三节 基层排球竞赛的组织工作	261

第三编 足球运动

第九章 足球运动概述	267
第一节 足球运动的起源与发展	267
第二节 足球运动的重要组织与赛事	274
第十章 足球运动基本技术与教学	282
第一节 颠 球	282
第二节 踢 球	285
第三节 停 球	292
第四节 头顶球	299
第五节 运 球	303

第六节	掷界外球	308
第七节	抢截球与假动作	310
第十一章	足球运动基本战术与教学	318
第一节	基本阵形	318
第二节	锋、卫的主要职责及踢法	322
第三节	进攻战术	323
第四节	防守战术	333
第五节	定位球战术	336
第六节	战术教学与训练	339
第十二章	足球竞赛规则、裁判法与组织	345
第一节	足球竞赛规则	345
第二节	足球竞赛裁判法	359
第三节	足球竞赛的组织工作	366
参考文献		376

第一编 篮球运动

篮球运动既是一项综合性的游戏，又是一项现代竞技体育运动项目，它是将球投入对方球篮，以得分多少决定胜负的集体球类运动项目。篮球运动适合于每一个人，无论男女老少都可以参加这项运动。经过百余年的发展，篮球运动已经成为世界性的体育项目。200多个国家和地区数以亿计的篮球爱好者参与这项运动或热心观赏篮球赛事。篮球运动已成为现代社会的一种文化现象，同时也是现代社会文明与进步的体现，成为人们业余文化生活的重要组成部分。

篮球是一种对抗性和挑战性很强的体育项目，同时也是一项健身益智和提高人的竞争力、创造力以及发掘人的潜能的运动。参加篮球运动，可以增强人的竞争意识和进取精神，可以提高人的团队意识和互助精神，可以培养人的良好品质和高尚的道德情操，有益于塑造一个完美的人。随着经济的发展与社会的进步，篮球运动的市场价值也日益为人们所认识。美国国家篮球协会(NBA)把篮球打造成为年产百亿美元的体育产业，这也为世界篮球运动的发展提供了一个产业化的模式。

由此可见，篮球运动功能全面而且复杂，引人注目且内涵深刻。本编分别从4个部分对篮球运动做详细的阐述，让学生们能更好地认识篮球，体验篮球，倡导“健康篮球，快乐篮球”。

第一章 篮球运动概述

篮球运动是一项深受广大青少年喜爱的运动项目。本章主要介绍这项运动的起源、形成、演变与发展；介绍世界篮球运动的重要组织与国内外的重点篮球赛事。通过学习，使学生能更好地认识篮球运动的发展历史，加深对篮球文化的理解。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

球是人类社会文明发展中娱乐、游戏、比赛、健身的主要工具之一。据史料记载，在我国唐宋时期就已有以球为中介物的各种游戏活动。当时球被称为“鞠”，当时的“鞠”是由各种材料做的球体，人们可以用手、脚或专门的工具去接触“鞠”。篮球运动是直接用手来接触球的，所以有人认为中国古代的“手鞠”与现代的篮球运动有密切关系。

现代篮球运动发源于美国，其发明者是詹姆斯·奈史密斯博士(见图 1-1-1)。詹姆斯·奈史密斯出生于加拿大，是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的一名体育教师。他受当地儿童无意从树上摘桃子扔入桃筐的启发，设计了一种互相向桃筐内投掷皮球的游戏，所以最初美国当地人把篮球称为“奈史密斯球”或“筐球”。由于美国东部入冬较早，天气较为寒冷，学校的体育系主任古利克教授委托他设计了一项室内集体游戏，使学生能在室内进行体育活动。天气变冷后就将这一游戏从室外移到室内，在室内做此游戏时，奈史密斯就把篮筐悬挂在两侧离地面高约 3.05 米的墙壁上，由人数相同的两方学生展开攻、守对抗，将皮球向篮筐中投，投中的一方可以得一分。然后再重新抢球，抢到后再投。由于是向悬空的篮筐中投球，因此人们便形象地命名此活动为篮球游戏。现在美国篮球名人馆

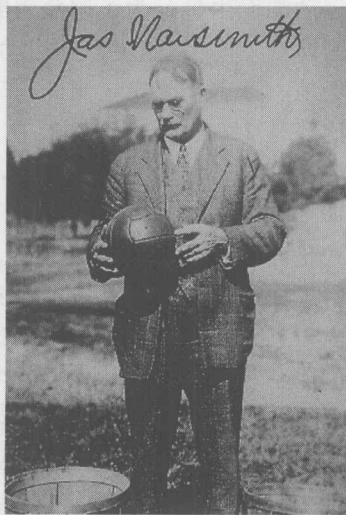


图 1-1-1 詹姆斯·奈史密斯博士

内还存放着最初时期的球篮，它就像人们用的背篓，挂在约 3.05 米高的健身房内看台的栏杆上。当游戏者把球投进篮内，还需用梯子把球取出，再重新开始游戏。

二、篮球运动的形成

篮球运动开始时是一种游戏，没有明确比赛规则。游戏成为运动并非自然的，游戏是游戏，运动是运动，各有特点，既有区别，又有联系。游戏是运动的雏形，运动是游戏的进步。很多体育项目是由该项目的早期游戏演变过来的。早期的篮球游戏和今天的篮球比赛大不相同。早期的篮球是用足球代替的，场地大小不等，活动人数不限，只是分为两队（人数相等），相互争夺，把球掷入对方的筐内，以球进筐多者为胜。篮球活动最初在室内进行，室内墙壁可挂篮子。由于球投中后不便取出，很快就将篮筐的底部取消了。当在室外进行篮球活动时，为了防止球投到场外，耽误时间，就在篮子后上方增设了铁丝挡网或挡板，于是篮板产生了。

篮球运动诞生时正是欧洲工业革命时期，篮球游戏对抗激烈，运动量大，室内、室外都可以进行，很符合时代的步调。此游戏深受当时美国青年的欢迎，并在 1891 年 12 月 25 日的圣诞节举行有关活动，所以篮球界把这一天定为篮球运动的诞生日。为了避免粗野动作和伤害事故的发生，使游戏更规范化，奈史密斯在 1892 年制定篮球运动规则，包括 5 条原则和 13 条基本内容，并对设施、场地、球有了限定，至此，现代篮球运动基本成型。篮球历史上的第一场正式比赛是 1892 年 3 月 11 日在青年会训练学校举行的。比赛双方是奈史密斯等 7 名教师与培训班的几名学生，比赛分上、下两半时，每半时 15 分钟，中间休息 10 分钟，比赛结束时教师队以 1:15 负于学生队。教师队唯一的一个球是由美式足球创始人史达科投中的。此时的篮球活动都是由男士参加的，直至某一天，附近白金汉小学的女教师看到了奈史密斯老师在体育馆里组织的男子篮球比赛，出于好奇，她们常利用吃午饭路经体育馆时观看男子篮球比赛。时间长了，她们成了观看男子篮球比赛的“常客”，通过观看篮球比赛对篮球运动产生了兴趣，也想参加篮球运动。就这样，几位女教师鼓足了勇气，集体去找奈史密斯老师，并直截了当地问：“妇女是否可以参加？”从来没有考虑过此问题的奈史密斯老师，只好用既不肯定，也不否定的口气进行了反问式的回答：“为什么不可以参加？”在这样的情况下，奈史密斯老师就在体育馆里以白金汉小学的女教师为比赛参加者，成功地组织了一次正规的女子篮球比赛。比赛的一方是前述的白金汉小学的一些女教师，另一方是白金汉小学的另一一些女教师和速记员。据英文版《篮球运动起源》一书记载，她们就是奈史密斯先生发明篮球运动以后的第一

批女篮运动员,其中一位名叫谢尔曼的运动员通过篮球运动结识了奈史密斯先生,由于志同道合,1894年6月他们结为伉俪,成为篮球史上一段传世佳话。

篮球运动的形成与发明者奈史密斯先生的初衷密切相关。他在发明篮球运动的过程中主要考虑到以下三个方面:第一,新的竞技运动必须是“文明”的,严禁粗野的行为,以消除当时人们因体育运动粗野行为而产生的恐惧心理;第二,新的竞技运动能弥补其他项目因季节、气候等自然条件的局限,不受这些因素影 响,能在晚上和室内进行;第三,新的竞技运动能使不同年龄、不同性别的人参加,而且特别吸引年轻人,同时改变了过去采用的瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法。

三、篮球运动发展与演变

(一) 篮球运动在世界各地的传播过程

篮球运动在美国发展很快,美国青年在国际交往中把这项运动带到了世界各地,世界各地的青年也把这一运动从美国带到了自己的国家。据考证,篮球运动是1895年冬由美国国家基督教青年协会派驻中国天津青年会的第一任总干事介绍传入中国的,然后相继在北京、上海等大城市的青年会中流行开来。我国是开展篮球运动较早的国家。

为了扩大影响,在1904年美国的圣路易斯市举办的第三届奥运会上,由美国组队进行了第一次篮球友谊赛。1908年美国制定了全国篮球统一规则,并用多种文字出版,向全世界发行,促进了世界各大洲篮球运动的积极开展。篮球运动发展至今,国际篮球协会的会员国由8个增加到200多个。随着篮球运动在世界各地的蓬勃兴起,篮球运动这一体育项目的地位越来越高。

1915年,在上海举行的第二届远东运动会上,篮球比赛首次被列为国际体育竞赛的正式项目。

1930年,举行第一次洲际篮球锦标赛(南美洲)。

1932年,国际业余篮球联合会成立(有8个成员国家)。

1936年,在第11届奥林匹克运动会上,男子篮球被列为正式比赛项目,中国队也参加了这次比赛,从此加入了国际篮联。

1938年,欧洲举行首届篮球比赛。

1949年,美国成立“国家篮球协会”(NBA),当时有12支球队。

1976年,在加拿大蒙特利尔举办的第21届奥运会上,女子篮球被列为正式比赛项目。

1990年,国际篮联允许职业选手参加奥运会比赛。

至此,篮球运动已真正成为最受世界人民喜爱的运动项目之一。

（二）篮球运动的发展过程

篮球运动的主要内容是篮球运动的技术、战术和比赛的规则。参考史料记载和篮球专家的考证与总结，篮球运动的发展过程经历了以下几个时期。

1. 初创探索时期

1891年年末，篮球运动诞生。为了使篮球比赛合理进行，1892年至1893年，奈史密斯先生对比赛场地作了分三个区域的规定，对场地大小也作了规定。制定了13条比赛规则，主要规则是不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，否则即判犯规。还规定，连续3次犯规判负1分；比赛时间为上、下半时，各15分钟；上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人和7人，1893年定为每队上场5人。进一步简化了比赛程序，特别是取消了篮圈的底部，使投入的球可以直接从篮中落下，不需要爬高取球。而且用铁质的篮圈取代了不同制作材料的篮圈，成型的木制篮板替代了铁丝挡网。至1915年，美国国内才统一了必须执行的比赛规则，此时攻守技术较简单，普遍是双手做几个传、投动作；竞赛中主要是以单兵作战为攻守形式，战术配合还在朦胧时期。由于篮球运动富有趣味性，因而在美国各类学校中推广迅速，并于1926年开始有了职业篮球联赛。在这一时期，篮球运动也伴随着美国文化、宗教的扩张，通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往，先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播。

2. 完善时期

经过20多年的逐步完善，从20世纪30年代开始，技术上出现单手和行进间技术，并开始运用简单的组合技术动作。技术动作不断创新，动作速度加快，战术上单兵作战已较少见。进攻中多运用快攻、掩护、策应、突破分球等战术，防守开始强调集体性。人盯人、夹击、区域联防及混合防守等已被广泛运用。1925年前后，进攻和防守的5名运动员有了较明确的分工，中锋对中锋，后卫对前锋，各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮，不管退守；后卫的职责是只管防守拦截球，不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动，只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫1人助攻（活动后卫），1人留守后场（固定后卫），两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻，1人退守后场助防。技术动作也有所发展，跑动投篮出现了单手、高手投篮，立定投篮出现了双手胸前投篮，传球出现了单、双手击地传球，运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线，队员犯规4次即被取消比赛资格，犯规罚球可由队长指定任何一个队员主罚。比赛时间分为上、下半时，各20分钟，中间休息10分钟。每次投中或罚中后，都在中圈跳球，重新开始比赛。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与提高，1932年6月8

日在瑞士的日内瓦,葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷这8个国家的代表通过商讨,成立了“国家业余篮球联合会”。会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际统一的13条竞赛规则。1936年第11届奥运会时,篮球运动被列为男子正式比赛项目,国际篮联对比赛规则作了统一规定,出版了第一本国际统一的篮球规则。进入20世纪40年代后,随着篮球技术、战术的不断发展以及高大队员的出现,篮球规则又有所补充和修订,从此篮球运动进入了完善、推广的新时期。

3. 成熟时期

在1952年和1956年第15、16届两届奥运会的篮球比赛中,身高2米以上的运动员开始增多,国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”(也称“3秒区”);还规定,一个队控制球后,必须在30秒内投篮出手。1960年第17届奥运会后取消了中场线,终止了有关10秒和球回后场的规定。1964年第18届奥运会后,又恢复了中场线,这些规定又继续执行。1977年增加了每队满10次犯规后,在防守犯规时罚球2次,防守投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。很明显,人员的变化和技术、战术的发展引起了规则的改变,而规则的改变又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。特别是20世纪50年代后期,规则的改变对篮球比赛的攻守速度,对运动员的身体、技术、战术以及意志、作风等各方面都不断提出新的更高的要求,促进了篮球技术水平的迅速提高。由于篮球运动进入奥运会,在世界体育中的地位得以提高,世界各地篮球运动比较盛行,所以进入20世纪50年代,技术上出现了高度、力量、速度、技巧相结合的全面化技术。进攻战术上以高大中锋强攻和快攻为主要形式;防守战术主要以区域联防和全场人盯人紧逼较为盛行。

到了20世纪70年代,技术趋于技巧化,个人攻击力加强,防守能力提高。单一固定阵式的进攻战术打法已被综合移动进攻战术所取代,攻击性、破坏性更强的集体防守被广泛运用。

4. 创新时期

进入20世纪90年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛。特别是1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,美国“梦之队”超级明星的现代篮球技巧表演把这项运动技艺展现得更加充实、完美,战术打法更为精练、多变、实用。由此,篮球运动发展进入了融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,标志着当代篮球运动的整体内容结构和优秀运动队伍综合智能与技能、身体与体能结构,以及运动员个体的体能、智能与掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。为此,1994年国际篮球联合会因运动员制空能力增强,

空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又作了修改,以使比赛的空间争夺更激烈、更合理、更安全、更具观赏性。由于运动员身体高度的普遍增长,制空争夺更激烈,便对篮板周边缩小,并增加胶皮保护圈。至1999年12月,又决定从2000年奥运会后开始实行一些新的规定,如比赛分为4节,每节比赛时间10分钟;各队每节如达到4次犯规,对以后发生的非控制球队犯规将处以2次罚球;将球队每次进攻的时间从30秒钟缩短为24秒,球由后场进入前场的时间限制从10秒缩短为8秒;奥运会和世界锦标赛可以实行3人裁判制度等。2008年北京奥运会后,国际篮联又对篮球规则进行了部分修改和补充。随着篮球运动的发展,篮球规则还将不断有新的修改,篮球运动的水平围绕着时间、空间、速度、高度以及强化技艺、谋略和激烈对抗等技、战术将向更高层次发展。篮球运动的艺术观赏性也将逐步提高。

第二节 篮球运动的重要组织与赛事

一、国际篮球大赛赛事简介

国际上的重大篮球竞赛活动除奥林匹克运动会篮球赛和世界篮球锦标赛以外,还有传统性的欧洲、亚洲、非洲、南美洲、北美洲等地区性的篮球赛以及世界大学生、中学生运动会篮球赛、世界军队和世界俱乐部篮球锦标赛等。

(一)国际篮球联合会

国际篮球联合会(International Basketball Federation,简称FIBA),是一个国际性的篮球运动组织,由世界各国的篮球协会组成,总部设于瑞士日内瓦。它负责制定国际篮球球例、篮球比赛用的篮球场和篮球规格(如篮球筐的高度、篮球场的长宽度、禁区的大小、三分线的距离和比赛用球等),控制球员的调动等,1932年成立至今,共有213个会员国家。

(二)奥运会篮球赛

历届奥运会篮球比赛的参加办法不断变更,到1980年第22届奥运会时,规定12个国家参加。产生这12个国家的办法是:上届奥运会的前3名,欧洲预选赛和美洲预选赛的前3名,亚洲、非洲和大洋洲各1名。分两组进行两个阶段的比赛决定名次,每4年举办一次,设男子比赛和女子比赛。

(三)世界篮球锦标赛

世界篮球锦标赛男子篮球比赛从1950年开始,女子篮球比赛从1953年开始,男子、女子比赛分别举行。每届比赛间隔时间不定,一般是4年一届,历

届世界男篮锦标赛的参加办法不完全相同。到1978年第8届时,参加办法是:上届奥运会的前3名,上届锦标赛的前3名,欧洲、美洲、亚洲、非洲、大洋洲锦标赛冠军队和主办国,被邀请国(按规程规定,主办国可邀请1~2个国家的球队参加比赛),共14队分3组进行预赛,各取前2名,加上上届冠军和本届主办国队,共8个队采用单循环制决赛。世界篮球锦标赛共有6个赛事,都是每2年举办一次,分别是男子比赛,女子比赛,U19(19岁以下)、U17(17岁以下)世界青年男、女篮球锦标赛。另外,还有残疾人参与的于1973年开始举办的男子轮椅篮球比赛和于1990年开始举办的女子轮椅篮球比赛。

(四)斯坦科维奇杯

在中国举行的国际篮球赛事是“斯坦科维奇洲际篮球冠军杯”比赛。斯坦科维奇洲际篮球冠军杯比赛于2005年在中国北京首次举办,比赛由国际篮球联合会主席程万琦博士发起,为表彰国际篮联秘书长斯坦科维奇先生为国际篮球发展所作出的贡献,以斯坦科维奇先生名字命名而举办。斯坦科维奇杯是各大洲的冠、亚军之间的比赛,是世界篮球界的交流赛事。

(五)NBA

国际上最负盛名的篮球比赛是美国的“NBA职业联赛”。NBA是美国全国篮球协会(National Basketball Association)的英文缩写,于1949年由美国两大篮球组织BAA和NBL合并成立。NBA的赛制分为常规赛和季后赛。常规赛从每年的11月初开始,至次年的4月20日左右结束。季后赛从4月下旬开始,直到6月中旬决出总冠军为止。NBA的常规赛比赛采用主、客场制,29支球队在常规赛赛季共要进行1189场比赛,每个球队在常规赛中参加的比赛场次都是82场。不过,常规赛中各球队相互间的比赛场数不等。同一联盟且同一赛区的球队之间进行2主、2客共4场的比赛;不同联盟间的球队之间进行1主、1客共2场比赛;同一联盟不同赛区的2支球队间进行2~3场比赛,这一比赛场数各队不同,但可保证各队参加常规赛的总场次是82场。常规赛结束后,按照比赛胜率(胜率=获胜场数/82)的高低排出东、西部联盟的前8支球队,这16支队伍将获得参加季后赛的资格。季后赛首先在东、西两联盟内部进行,对阵形式为:第1对第8,第3对第6,第2对第7,第4对第5。季后赛采取淘汰制,第一轮和第二轮都采用5战3胜制,哪支球队先获得3场比赛的胜利即可淘汰对手。比赛根据2、2、1原则排定主客场,即常规赛排名靠前的球队将获得最先两个和最后一个3个主场的优势(先打两个主场,再打两个客场,最后一场回主场)。常规赛第三轮(即东、西部联盟决赛)和东、西部联盟冠军参加的NBA总决赛采用7战4胜制,主客场则根据2、3、2原则排定。NBA目前拥有30支球队,分为东、西两个联盟,东、西各有3个赛区共6个赛区。每个球队在