

CBA
新赛季·新变化

单节变为10分钟 新增潜力赛 2025-2026赛季CBA联赛今日揭幕

新变化一 赛程缩短

2025-2026赛季CBA联赛,为了配合中国男篮国家队备战和比赛,从比赛时间、常规赛比赛轮次设定等方面进行了相应调整。

新赛季CBA联赛将于2025年12月12日拉开帷幕,最晚于2026年6月14日结束,分为常规赛、季后赛两个阶段。在常规赛阶段,将总共有42轮,比上赛季减少了4轮。20支参赛球队仍按照上赛季CBA联赛最终排名蛇形排列分为四组,每支球队与同组其他球队各进行3场比赛,与不同组的球队各进行2场比赛。

常规赛积分排名前12名的球队将进入季后赛。季后赛阶段采用3-3-5-7赛制,将于2026年4月28日开始,共设12进8、四分之一决赛、半决赛和总决赛四个阶段。

新变化二 单节10分钟

为更好地与国际比赛接轨,新赛季开始,CBA联赛将做出一个最为重大的调整,就是完全采用国际篮联的比赛规则,比赛时间由原 4×12 分钟调整为 4×10 分钟。看似每一节只减少了2分钟时间,但是和以往赛季相比,整场比赛的总时长缩短了近20%,给比赛带来的变化是全方位的。

比如,取消了短暂停,原本的个人6次犯满变成5次犯满,全队单节5次犯满改为4次犯满等,这一系列的变化都是随着比赛时间缩短而做出的相应调整,需要球员们在比赛中更好地适应。

当然,这一重要的变化也是事出有因,一直以来CBA的规则拥有很多自己的“独特性”,在整体上采取国际篮联规则的同时,又参考了一些NBA的规则,这样以来使得本土球员在参加联赛和代表国家队参加国际赛事时,在规则适应上确实存在一定的问题。此次做出调整,也是为了帮助球员们更好适应国际赛场强度,实现联赛到国家队的无缝衔接。

12月12日,2025-2026赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)正式拉开序幕,各支球队经历了一个相较于往年更加漫长的休赛期后,也做好了相应的准备,开始了新一轮的联赛征程。

新赛季有新气象,更有需要新的变化。在本赛季,CBA联赛做出了许多重大的变动调整,给联赛带来了许多的新意。



杨鸣带领球队做好了迎接困难的准备。

孙海涛 摄

新变化三 开设“潜力赛”

为了给CBA联赛球员创造更多锻炼实战机会、增加临场比赛经验,常规赛阶段增设“CBA潜力赛”。

据介绍,该赛事计划设置共190场比赛,每支参赛球队将进行19场潜力赛比赛,比赛时间为当日CBA联赛常规赛比赛结束后,在同一比赛场地内进行。参赛队员将以各队的非首发阵容为主,用意在于给更多的角色球员或年轻球员提供比赛机会,积累经验,更好地得到成长。

潜力赛将分为上、下两个半场比赛,每个半场5分钟时间。如果两支球队在总共10分钟的常规时间内战平,则通过“金球制胜”的办法来决出胜负,大大增加了比赛的悬念感。此外,CBA官方还特别提到,潜力赛为实验性质,将于赛季结束后评估效果再决定后续安排。

新变化四

注册外援最多8人次

在CBA联赛中,外援的水平将对球队的整体实力起到至关重要的作用。为了更好地规范外援的使用和注册,CBA在新赛季中对于外援的注册也做出了新的调整。

在外籍球员的使用方面,新赛季很大程度上沿用了上赛季的相关规定,包括最多同时注册并报名4名外援,外援登场最多4节7人次,其中前三节每节最多2人次,第四节最多1人次。

不过在注册外援方面,却新增了单一俱乐部外援最多注册8人次的规定。这一条新规的出台,很大程度上源于上赛季注册外援无限制的情况下,各俱乐部频繁更换外援,给联赛形象带来的一些负面影响。此次规定注册人次的上限,也是进一步引导俱乐部健康、理性投入。

杨鸣:新赛季全力冲击季后赛

据实际情况去力争最好的成绩。”

新赛季的首场比赛即将到来,球队也将开始一次新的征程,对于这个赛季中面临的挑战,杨鸣表示,其实打每一场比赛都跟一场战斗一样,“现在的联赛不分强队弱队,其实每场比赛的胜负都会异常艰难。这不光是第四节的问题,前三节的细节如果做不好的话,恐怕就已经没有第四节什么事儿了。”

不过,杨鸣也提到,在比赛最为关键的第四节中,球队肯定还是需要有人能够站出来担负起带领大家的责任。“相对比之前平均水平要高的国内球员,包括外援在攻坚方面的能力等等,其实我们都在训

练当中去调配阵容在想一些办法,大家都把困难和现实摆在了眼前做好了迎接这种挑战和压力的准备。”

当然,摆在主教练面前的一个非常重要的问题,就是球队阵容上的客观条件。这一点,杨鸣也承认确实球队的变化非常大,“可以说我们近十年在关键时刻的赢球模式已经彻底被一刀切了。”

杨鸣解释说,在过去的赛季当中,尤其是在比赛的最后关头,球队都有完整的阵容和完整的体系,以及一些良好的化学反应,但现在这样的阵容已经彻底不复存在。“像赵继伟、郭艾伦、韩德君、李晓旭、张镇麟,甚至弗格,这一套维持10年的阵容在这个赛季中

已经没有了,尤其在联赛初期,还要面临着吴昌泽和赵继伟的伤病问题。”

因此,新赛季中辽篮的年轻球员可能会肩负起更多的责任,杨鸣也分享了对他们的培养思路,“新赛季CBA的竞争激烈程度,会远超这些年轻队员此前经历过的比赛,为此,我们还特意安排他们多与外援对位,让他们在训练场上提前感受挫折,做好应对联赛挑战的准备。新赛季,球队会给年轻队员提供充分机会,保证上场时间,助力他们快速成长。希望球迷和我一样,给予年轻队员足够的信任与包容,让他们逐步积累经验加速成长。”

本版稿件均由记者高鹏采写

12月13日,辽宁沈阳三生飞豹男篮将在客场挑战天津队,开启新赛季的征程。在经历过一段“三连冠”的巅峰之后,球队在上赛季未能延续夺冠势头,本赛季又经历进一步的新老交替之后,球队从整体实力上也很难再以“夺冠”为主要目标。

在谈到新赛季球队的目标时,主教练杨鸣坦然表示,“这两年,队伍的人员变动很大,正在进行大范围新老交替。加上外援等政策的更改,本赛季堪称球队近十年来最困难的阶段。不过,从训练状态、队员间的相互鼓励以及磨合程度来看,球队正朝着好的方向发展。新赛季,我们要脚踏实地,每场比赛都拼尽全力,先全力冲击季后赛,再根