

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,这样一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

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

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,大家也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被一刀切了。”

杨鸣解释说,在过去的赛季当中,尤其在比赛的最后关头,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