



劉嘉豪
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練
現任深籃體育會總教練
<http://slamsports.weebly.com>

三人鬥牛賽

籃球比賽的形式有很多種，其中以街頭三人籃球在香港較為流行。「鬥牛」是臺灣對三人籃球的叫法，指的是街頭籃球，那是個三人對三人的比賽，當中講究個人技術、身體質素及對抗性，所以在臺灣叫做三人鬥牛賽，從名字中就能體會到那種剛強的對決。

香港的街頭籃球

香港籃球場眾多，每個球場都有不同文化，也孕育出不同風格的球員，而三人賽更成為每個球員成長的必經階段。我們大部份都是從小到大就接觸街頭籃球，從小學時跟同學一對一，到後來三對三，再參與大小機構舉辦的三人賽等。

街頭籃球是流行於城市的籃球比賽形式，亦是嘻哈文化(Hip hop)的重要分支之一。由於源於和流行於黑人社區，所以又稱黑人籃球，當中不少文化習俗已融進運動之中，所以在街頭打球，會發現許多不同的籃球風格！香港的三人比賽規則也不斷在改變，直到現時有點規則更變得無所適從，以下是一些重要的改變：

三人賽的演變

1891年，加拿大籍美國麻省青年會學院的奈史密斯博士 (James Naismith) 發明了籃球。而街頭籃球起源於20世紀初，是美國首都華盛頓和紐約市貧民區的黑人青少年在空地上隨便搭建簡單的籃球架進行的籃球運動。之後兩地的參與者共同努力，並組織華盛頓學生體育協會和黑人籃球聯盟等團體，令街頭籃球迅速流行。其後街頭籃球傳至歐洲，並發展出三對三的比賽形式。由於對設備的要求低和比賽形式簡單，運動得以在全世界迅速發展。3X3是由國際籃總制定的三對三籃球規則，國際籃總從2007年開始制定自己的官方規則。



舊的三人賽規則：

1. 比賽用籃球：男球員用7號籃球、女球員用6號籃球。
2. 有兩個球證。
3. 在三分綫內每一中籃得二分，在三分綫外每一中籃得三分。
4. 出現爭球，在罰球圈跳球處理，任何一方得球都必須將球運（傳）出三分綫（持球隊員必須雙腳踏在三分綫外），才可以組織進攻，否則判進攻違例。
5. 20秒進攻時間。
6. 完成中籃得分必需在三分綫重新開始發球比賽。
7. 每隊累積記犯規達5次後，該隊的第六次以後的侵入犯規由對方執行2次罰球。
8. 凡對正在做投籃動作的隊員犯規：如投中，記錄得分、不追加罰球，由攻方繼續發球比賽。
9. 球成死球，球權轉換前，球員到記錄臺旁坐下要求替換，等候球證或記錄台職員的指示。
10. 在決賽階段，比賽時間終了，如得分相等，則增加3分鐘決勝期，發球權仍以擲硬幣的形式決定。如果決勝期得分仍相等，執行一對一依次罰球，只要出現某隊領先1分即為勝方，比賽結束。

新的三人賽規則：

1. 所有組別的比賽用球，須使用6號球。
2. 只有一個球證。
3. 在三分綫內每一中籃得一分，在三分綫外每一中籃得兩分。
4. 出現爭球，會採用輪換發球處理。
5. 12秒進攻時間。
6. 中籃或最後一次罰球中籃之後，非得分隊任何一名球員在籃下（不是端綫外）控球後即繼續比賽，如同在比賽中球員在場內獲得控球權繼續比賽一樣。此時防守球員（即原得分隊球員）不得干擾進攻球員（即原防守隊球員）控球，亦不得干擾在無撞人半圓區域內的控球員。該控球員可以運球/或傳球至圓弧外場區。
7. 每一球隊犯規達7次時，該隊即處於“球隊犯規：罰則”狀況。
8. 侵犯在三分綫內的投籃動作球員，判給罰球一次。侵犯在三分綫外的投籃動作球員，判給罰球兩次。侵犯投籃動作球員，若球中籃，得分有效，加罰球一次。
9. 球成死球，球權轉換前准許任何一隊請求替補，被替補的球員須先行離開球場、並與替補他的替補員接觸後，該替補員才可進入比賽。替補只可在球籃對面的綫外進行，此時球證或記錄台職員不須作出任何指示。
10. 每場比賽結束，若得分相等，為打破和局應進行加時比賽。加時比賽前有一分鐘休息時間。加時比賽，首先獲得2分的隊應是比賽勝方。

***最新的三人賽規則可參考以下網頁：http://www.basketball.org.hk/judge/Download/download_index.htm

三人賽的特色

三人賽通常可在半個籃球場進行。比賽場地要求細及組隊靈活，便於施展各項籃球的基本技巧。三人賽強調以單挑方式進行攻防戰，通常著重觀賞性、注重個人技術展現和比賽的節奏感。比賽時，攻擊方可利用不同的運球技巧進行移動，務求將球送入籃。街頭籃球的特色之一是節奏快、速度快，攻方藉運球和移動步法擺脫對手上籃得分，防守方亦藉合法的移動和防守阻止對手將籃球送入籃。以下介紹兩種簡單的街頭籃球進攻戰術，當球員熟悉並可靈活應用時，將會讓球隊在進攻上得心應手：

傳切配合 (Give & Go)

傳球者要準確地將球傳給隊友，並趁機快速切入，擺脫防守者後再進攻，通常是用上籃這種高機率得分的方式完成，這是十分常用的進攻方式。

掩護配合 (Pick & Roll)

傳球給隊友後，利用身體擋住隊友的防守者的移動路線，令隊友能擺脫防守投籃，或轉換為擋切戰術，也就是作為掩護的隊員突然切入進入禁區，此時便可傳球交由其進攻。所以善加運用掩護配合與擋切戰術，會有變化多端且強大的進攻方式。🌀