



3 on 3 Basketball Game

三對三籃球賽

文 / 陳姿吟 圖 / Forest Lin 審閱 / Star Zhang

三對三籃球，起源於美國的街頭籃球，臺灣俗稱「鬥牛」。每隊由四人組成，包括三名首發球員和一名替補球員。比賽在FIBA標準球場的一個半場進行，只設一個籃框；在三分線內進籃得一分，三分線外進籃得兩分，罰球進籃得一分。單次進攻時間十二秒，進攻方得分後防守方不須洗球，只要將球自籃下拾起，防守方獲得球權後須運球或傳球出三分線。



Key Words 關鍵字

attack 進攻

If you want to win, you must learn more attack skills. 如果你想要贏，那麼你必須學會更多進攻技能。

lay-up 上籃

During a game, lay-up skills are often used during fast breaks.

比賽中，上籃技能通常在快攻時使用。

defense 防守

To maintain effective defense, you need to stay focused on your opponent.

為了保持有效的防守，你需要專注於你的對手。

shuffle 滑步

We use shuffle steps to stay with the other team when they're shooting.

當我們防守對方投籃時，會使用滑步來跟上。

Ball Skills 球類技能

Part 1 attack 進攻

A: Can you play 3 on 3 basketball with me?
你能跟我打一場三對三嗎？

A: I'll dribble the ball to the right, and you run to the left to catch it.
我把球帶向右邊，你則跑向左邊去接球。

B: Sure! How do we start?
當然！我們怎麼開始？

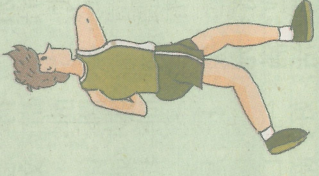
B: Then I'll go for a lay-up, right?
然後我就上籃了，對吧？

A: Exactly! 沒錯！

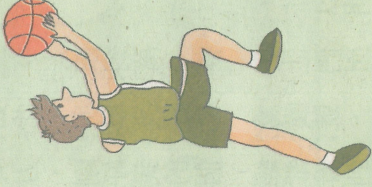
上籃動作分解



right step 右跨步



left step 左跨步



lift right knee and jump 抬右膝，跳

Part 2 Defense 防守

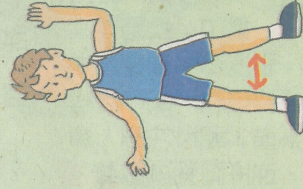
A: Watch! Mine, mine! 看好了！我的，我的！

A: Oh, I can't keep up with her speed.
啊，我跟不上她的速度。

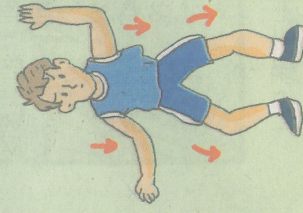
B: Spread your legs and squat, then use your arms to block her.
打開雙腳，蹲下，然後用手臂擋住她。

B: Don't worry! Just watch me shuffle!
別擔心！看我怎麼滑步！

防守動作分解



spread your legs 雙腳打開



bend your knees and squat 彎膝半蹲



move by shuffling 滑步移動