


BASKETBALL BEGINNER'S GUIDE

バスケットボール 初心者ガイド

これを読んで今以上にバスケットを楽しもう!!

LESSON 02 ABOUT POINT <得点について>


▶ スリーポイントシュート (3点)

「」のライン(スリーポイントライン)よりも外側のエリアからシュートを決めると3点。

▶ ツーポイントシュート (2点)

スリーポイントラインよりも内側のエリア「」からシュートを決めると2点。

▶ フリースロー (1点)

プレー中にシュートを打とうとしている選手に対してディフェンスがファウルを
するとファウルをされた選手はフリースローを打つことができる。
フリースローは「」のライン(フリースローライン)からシュートを決めると1点。

(ツーポイントシュート時のファウル:フリースロー2本獲得
スリーポイントシュート時のファウル:フリースロー3本獲得)

▶ バスケットカウント

シュート時ファウルをされながらシュートを決めた場合に、
そのシュートは得点としてカウントされ、更にフリースローを1本打つ権利が与えられる。



LESSON 01 ABOUT PLAYER <プレイヤーについて>

5人 VS 5人で試合を行います

各試合にエントリーできる
選手の人数は、

1チームあたり

10人~12人



コートに一度に
出場できる人数は

1チームあたり

5人

選手の交代は
退場になっていない限り
何度でも可能です

5人で守り
5人で攻めます

オフェンス

攻める側のことを「オフェンス」といいます

ディフェンス

守る側のことを「ディフェンス」といいます

ジェッツは堅いディフェンスからの
素早いオフェンスを得意としています!

LESSON 03 ABOUT TIME <時間について>

前半				後半		
第1クォーター	インターバル	第2クォーター	ハーフタイム	第3クォーター	インターバル	第4クォーター
10 min	2 min	10 min	15-20 min	10 min	2 min	10 min

1クォーター10分を4回行います。同点だった場合、Bリーグでは5分間の延長戦が行われます。勝敗が決まるまで繰り返されます。

24秒


ルール

ゴール上
の電光掲示板で
確認できます

オフェンス時はボールを持ってから
24秒以内にシュートを打たなければいけない
(ボールがゴールのリングに触れる必要がある)


8秒

ルール

オフェンスは8秒以内にフロントコート
(相手チームゴール側 )へ
ボールを運ばなければならない

3秒

ルール

オフェンス時に
ペイントエリア()に
3秒以上留まることができない

5秒

ルール

①
5秒以内にパス、シュートあるいは
ドリブルをしなければならない

②
スローインやフリースローの時、
審判からボールを渡されてから
5秒以上ボールを
保持してはならない

※ バイオレーションとは、ファウル以外の反則のことをいいます。
※ バイオレーションをとられると相手ボールになってしまいます。



LESSON 04 ABOUT VIOLATION <バイオレーションについて>

トラベリング

ボールを持ったままドリブルをつかずに3歩以上歩くこと。

ダブルドリブル

ドリブルを終えた後に再度ドリブルを始めること。

アウト・オブ・ バウンズ

ボールがコート外に出てしまうこと。この場合はプレイは中断され、
レフェリーが指定する場所からスローインを行いゲーム再開する。

5ファウル

1人のプレイヤーが1試合の中で5つファウルを犯してしまった場合、
退場となり他ベンチプレイヤーと交代しなければならない。
退場後はそのゲームには出場することができない。

チームファウル

各クォーターで、選手の個人ファウルをチームファウルとして合計してカウントする。
合計5回目からはファウルのたびに相手にフリースローが与えられる。
※オフェンス側のファウルの場合は5回目以降でもスローインで再開

