

## 3 x 3 体験会・3 x 3 練習会 開催要項

1. 目的
  - ・青森県内における3 x 3の普及
  - ・チームの補強練習に3 x 3を導入するメリットを紹介する。
  - ・U12においては、今後導入されるショットクロック・オフENSE 14秒リセットの対策練習として3 x 3を活用できるようにする。
2. 主催 一般財団法人青森県バスケットボール協会
3. 主管 一般財団法人青森県バスケットボール協会 3 x 3委員会
4. 会場 青森市 浪岡体育館 (〒038-1311 青森市浪岡大字浪岡字稲盛93)
5. 対象
  - ・小学校から一般までの選手・保護者・コーチ・審判員
  - ・年齢を問わず3 x 3に興味のある方
  - ・3 x 3大会の運営に興味のある方
6. 参加料 無料  
※練習中の怪我や移動中のトラブルに備え、保険への加入をお勧めします。チームで年間加入している保険を適用いただいてもかまいません。

### 7. 内容・日時

#### 【8/11】3 x 3 体験会

- (1) 体育館を10:00～16:30まで開放します。
  - ・3 x 3専用ボール(リベルトリア 5000 3x3)でのシューティング体験
  - ・軽度のゲーム形式練習※1セット10分とし、交代しながらの体験・練習となります。  
※下記3 x 3ルール説明時は、ボールを返却し休憩時間となります。  
※使用開始と終了時間は自由ですが、それぞれ受付で手続きをお願いします。

#### (2) 3 x 3ルール説明(FIBA 2019年4月版)

ルール説明は以下の3回行う。(同内容、所要時間約30分)

①10:00～

②12:30～

③14:30～

- ・3 x 3ルール説明(標準ルール・U12ルール)
- ・大会運営方法
- ・練習への3 x 3導入方法
- ・簡単な戦術
- ・試合体験

## 【8/12】3 x 3 練習会

### (1) 年代別、ゲーム形式での練習会

① 午前の部 10:00～12:30

② 午後の部 13:30～16:00

・ 3 x 3 のルールが理解できていること。

・ 8/11 の 3 x 3 ルール説明に参加し、自分自身でプレーできるようになることが望ましい。

※8/11 のルール説明に全員参加できない場合は

○8/11 のルール説明に代表者が参加し、チームに説明してもよい。

○JBA ホームページ掲載の 3 x 3 競技規則をチームに説明してもよい。

### (2) 運営・ゲームオフィシャルズ練習

・ 審判とテーブルオフィシャルズは、空きチームと各チーム関係者を中心に行う。

・ 運営やオフィシャル、審判だけの参加可。

8. 申し込み締切            8/9 (金) 23:59 必着

## 9. 申込方法

両日とも下記アドレス・QR コードからお申込み下さい。

<https://forms.gle/JRG8Tyk9FzXze7nf6>



## 10. その他

(1) 申込者の方は、登録したメールアドレスにおいて「3x3aomori@gmail.com」からのメールを受信できるように設定して下さい。

(2) 最大6名まで同時に申し込みます。7名以上の場合はお手数ですが、複数回に分けて申し込みをお願いします。チーム単位での参加も可能です。

(3) 両日とも体を動かします。動きやすい服装でお越しください。

(4) 熱中症防止のため、水分、塩分、タオル等必要なものを各自お持ちください。

(5) 怪我の場合アイシングの初期対応は行いますが、病院への移動・治療は参加者様にてお願いします。

(6) 両日ともプロジェクタを使用するため、フロア内の照明は使用しません。放熱のため、カーテンを開け窓と扉を開放しますが薄暗い状態です。あらかじめご了承ください。

## 11. 問い合わせ先

一般財団法人青森県バスケットボール協会    3 x 3 委員会

[3x3aomori@gmail.com](mailto:3x3aomori@gmail.com)    (電子メールに氏名・電話番号を記載ください)