

船橋市バスケットボール協会 U12委員会

U11 3x3 特別ルール

審判と指導者、2つの役割をこなすコーチのための実践プレイブック



交流会の目的は「勝敗」ではなく「フロー・楽しさ・成長」



+



=



勝敗の記録なし

大会としての勝ち上がりや表彰はありません。プレッシャーを取り除き、純粋にプレーを楽しむための環境です。

ゲームを止めない工夫

U11 特別ルールは、ファウルのカウントやフリースローの機会を減らし、子供たちが常に動き続けられる「ゲームのフロー」を最優先して設計されています。

5v5や一般3x3との違い (U11 特別ルール比較)

	通常ルール (5v5 / 3x3)	U11 特別ルール
	用具	ミニバスサイズ (2.60m) / 5号球を使用
	試合時間	1試合6分間 (流し)。ラスト1分間のみ時計を止める。
	ショットクロック	12秒 (タイマーで計る)
	延長戦 (OT)	なし。同点でもそのまま終了。
	タイムアウト	各チーム1回 (30秒間) 取得可能。
	ファウル・得点記録	記録なし。チームファウルのペナルティも適用せず、原則チェックボールで再開。

6分間のゲームフローとタイムマネジメント

🖐️ タイムアウト (30秒)

試合中、各チーム1回のみ取得可能です。
子供たちの休息や作戦会議に活用してください。

Running Clock 🕒

Stop Clock 🛑

0:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

0:00 - 5:00 (時計を止めない「流し」)

フリースローやアウトオブバウンズ、
得点時も時計は進み続けます。

5:00 - 6:00 (ラスト1分間)

ボールデッドの際に
時計を止めます。

3x3特有の再開方法：「チェックボール」



1

いつ使うの？

試合開始時、アウトオブバウンズ後、ファウル後（シュートファウル以外）、得点時以外の全てのプレイ再開時。

2

立ち位置

オフェンスはアーク（2ポイントライン）の外側トップに立ちます。両足がアークの外にある必要があります。

3

距離とパス

ディフェンスはオフェンスと約1mの距離を保ち、バウンドパスでボールを渡してゲームを再開します。

攻守の切り替え： 「ボールをクリアする」

ルール:

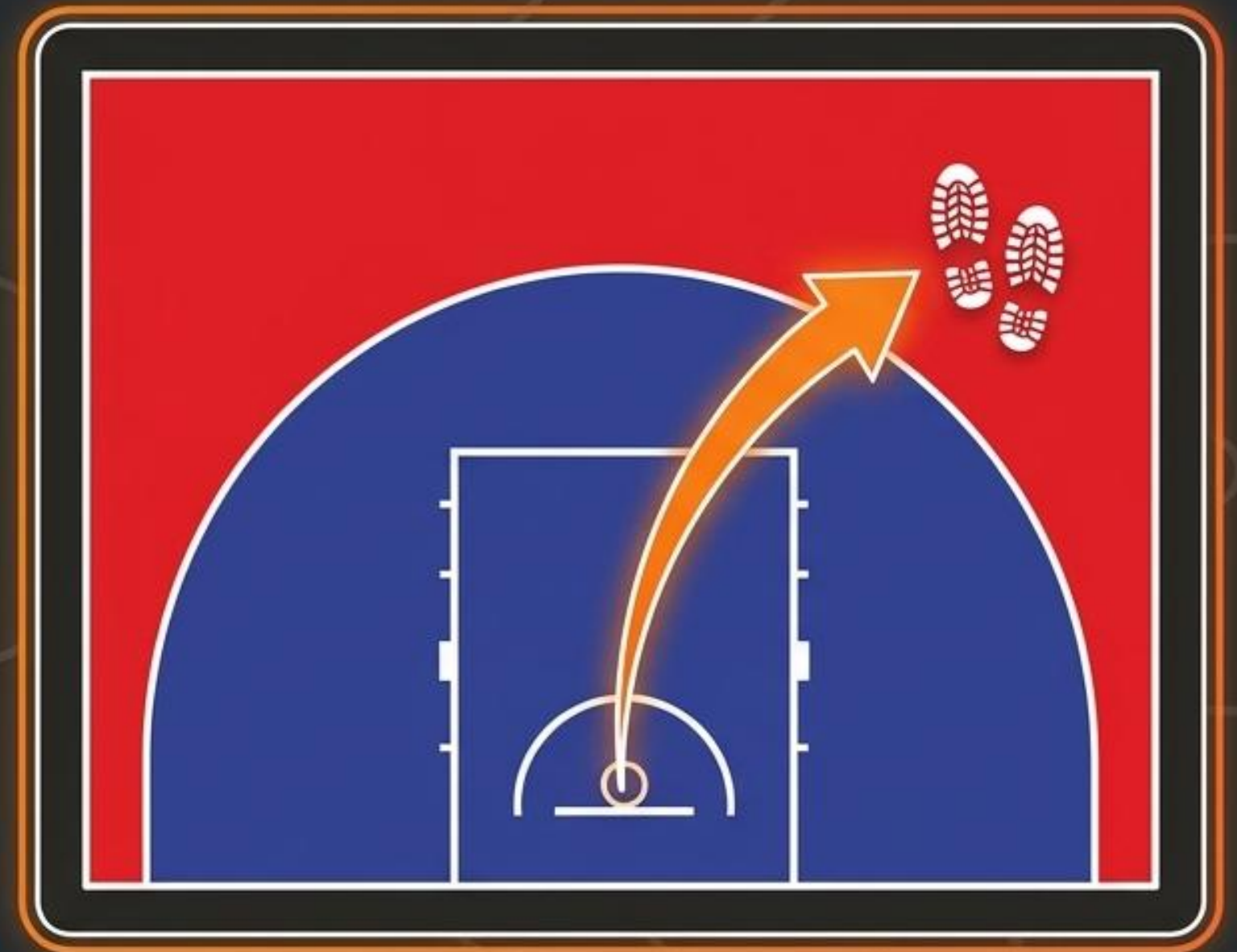
ディフェンスがリバウンドやスティールでボールを奪った場合、必ず一度アーク（2ポイントライン）の外へボールを運ばなければ（クリアしなければ）シュートを打てません。

クリアの条件:

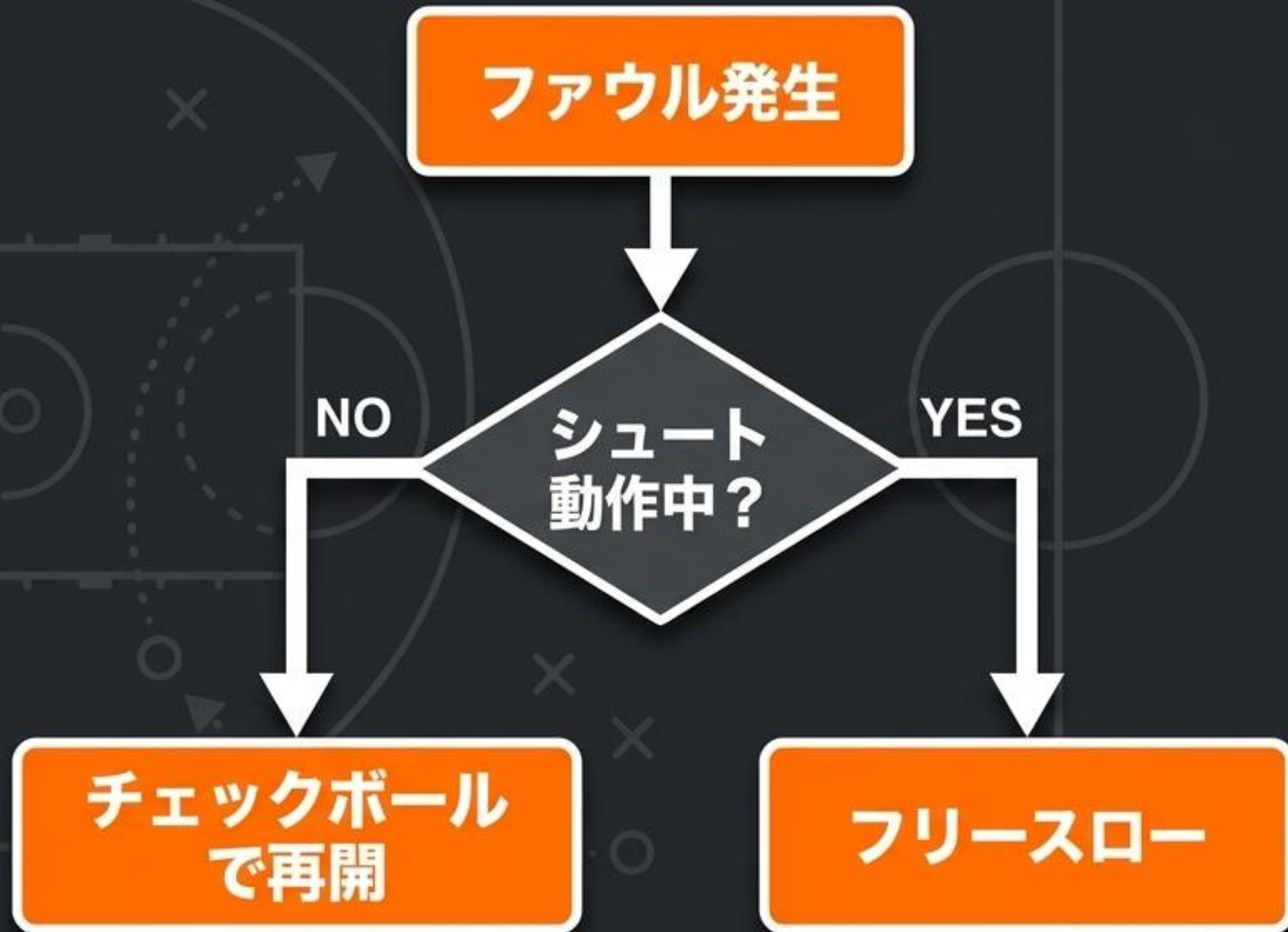
ドリブルまたはパスで運び、プレイヤーの「両足」がアークの外側にある状態を作する必要があります。

注意:

クリアせずにシュートを打った場合はバイオレーションとなり、相手チームのチェックボールとなります。



審判の役割①：ファウルへの対応



記録は一切なし

個人のファウル数やチームファウルのカウントは行いません。

ペナルティなし

チームファウル蓄積によるフリースロー（ボーナス）はありません。通常のコンタクトファウルは、すべて相手チームのアーク外からのチェックボールで速やかに再開し、ゲームの流れを止めないようにします。

審判の心得：「アドバンテージ / ディスアドバンテージ」



ゲームを止めすぎない



触れ合いが起きても、それがプレイヤーに有利/不利（アドバンテージ/ディスアドバンテージ）をもたらさない「偶然の接触」であれば、笛を吹かずプレーを続行させます。

目的を忘れない



審判の目的は反則を数えることではなく、ゲームの流れを円滑に保ち、子供たちにフェアにプレーさせることです。少々の接触は「ナイスファイト！」と見守る寛容さが求められます。

審判としての**注意点** (The Whistle)



自チームの試合を吹く

コーチは自分のチームの試合の際に審判を務めます。資格の有無は問いません（ミニバスの審判経験があれば可）。



審判服は不要

専用の審判服（レフェリーシャツ）の着用は不要です。動きやすい服装でご参加ください。



安全第一（ハードファウルは厳格に）

流れを止めないことが基本ですが、怪我につながる危険なプレーやハードファウルには即座に笛を吹き、安全を確保してください。



大きな声とジェスチャー

3x3の展開は早いです。子供たちが迷わないよう、大きな声で「ククリア!」「チェックボール!」とコールし、進行を助けてあげてください。

指導環境：ベンチ外からのサポート



ベンチ入り不可

コーチは交代席（ベンチ）に入ることはできません。
コートの外から子供たちを見守ります。



交代要員の待機

交代メンバーは指定された交代席で待機し、ボールデッドのタイミングで自由に交代（交替）を行います。



自立を促す距離感

指導者はコート外からサポートしますが、過度な指示出し（マイクロマネジメント）は控え、子供たち自身で考えさせる環境を作ります。

指導者としての注意点 (The Clipboard)



「考えさせる」 コーチング

ベンチに入れないからこそ、子供たちの自主性を育むチャンスです。コート上の3人が自分たちでコミュニケーションを取り、判断するのを我慢強く見守りましょう。



「30秒」のタイムアウト の活用

1試合に1回だけ使える30秒のタイムアウト。戦術の修正だけでなく、早すぎる展開に疲れた時の「休息」や、気持ちを切り替える「メンタルリセット」として有効に使いましょう。



「切り替え」を褒める

3x3は攻守の展開が非常に早いです。「ボールをクリアする」動作や、シュートを打たれた直後の素早いリスタートなど、3x3特有のランジョンに適応できたプレーを大いに褒めてあげてください。

U11 3x3 ゲームデイ・チートシート (保存版)

THE GAME (ルール)

6分間流し
(ラスト1分止める)

延長なし

1タイムアウト
(30秒)

2.60mリング・
5号球

ファウル・
得点記録なし。

THE WHISTLE (審判)

自チームの試合を
吹く (審判服不要)

ファウルは原則
チェックボール再開

偶然の接触は流す
(アドバンテージ優先)

危険なプレーには
毅然と笛を。

THE CLIPBOARD (コーチ)

ベンチ外から見守る

子供たちの
自己判断を尊重する

トランジション
(攻守の切り替え・クリア)
の速さを褒める。

楽しさと成長の場を、コーチの皆様と共に作りましょう！