

べんきょうしつ

ミニバス勉強室

れんしゅう
練習だけでなく、ミニバスケットのことをちゃんと知りましょう！！



ミニバスケットボールクラブ Mihara Phoenix

ミニバス勉強室

<基礎編>

1. ミニバスケットとは

ボールをゴール(バスケット)に入れるスポーツ

ゴールにシュートを決めるということでは、ほかにもいろいろありますが、もっともゴールが小さいのに、ボールはけっこう大きいというのは、スポーツの中で一番正確なシュートをしないといけないスポーツといえるでしょう。

ボールをもって3歩以上歩いてはいけないスポーツ

歩いているのは2歩までです。ボールを持って右足・左足(左足・右足)とつけばそれで終わりです。これを聞くとまったく動けないような気がしますが、バスケットにはドリブル(ボールを手でつくこと)があり、ドリブルと組み合わせたステップ(足の動き)で自由な動きができるのです。

やっている時に相手のからだにふれてはいけない

からだにまったくふれずにプレイ(バスケットをすること)はできませんが、ラグビーみたいにおしたりひっぱったりすることははいけません。相手の動きをおさえるのには、進む道をからだごとふさがなければいけません。(コースチェックの練習はそのためです)

そのほかにもルール(きまり)はありますが、このようなさまざまなルールの中、ボールをうばいあいシュートするスポーツです。

2. バスケットのちがい

こまかく言えばいろいろありますが、大きなちがいはボールの大きさや、コート(ゲームをする場所)の大きさ、ゆかとゴールまでの高さにちがいがあります。

ミニバスケットは、中・高生やいっぱんのボールよりも小さなボールを使います。

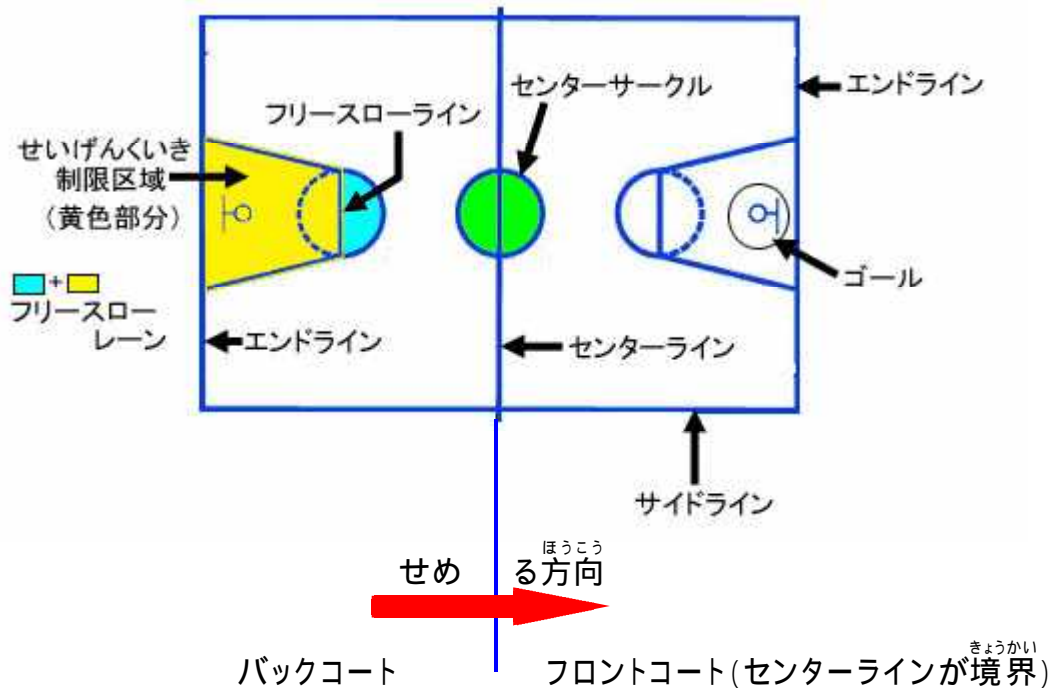
いっぱん・大学・高校生男子は7号球 ボールのまわり75～78cm おもさ600～650g

中学生・高校生以上の女子は6号球 ボールのまわり72～74cm おもさ500～540g

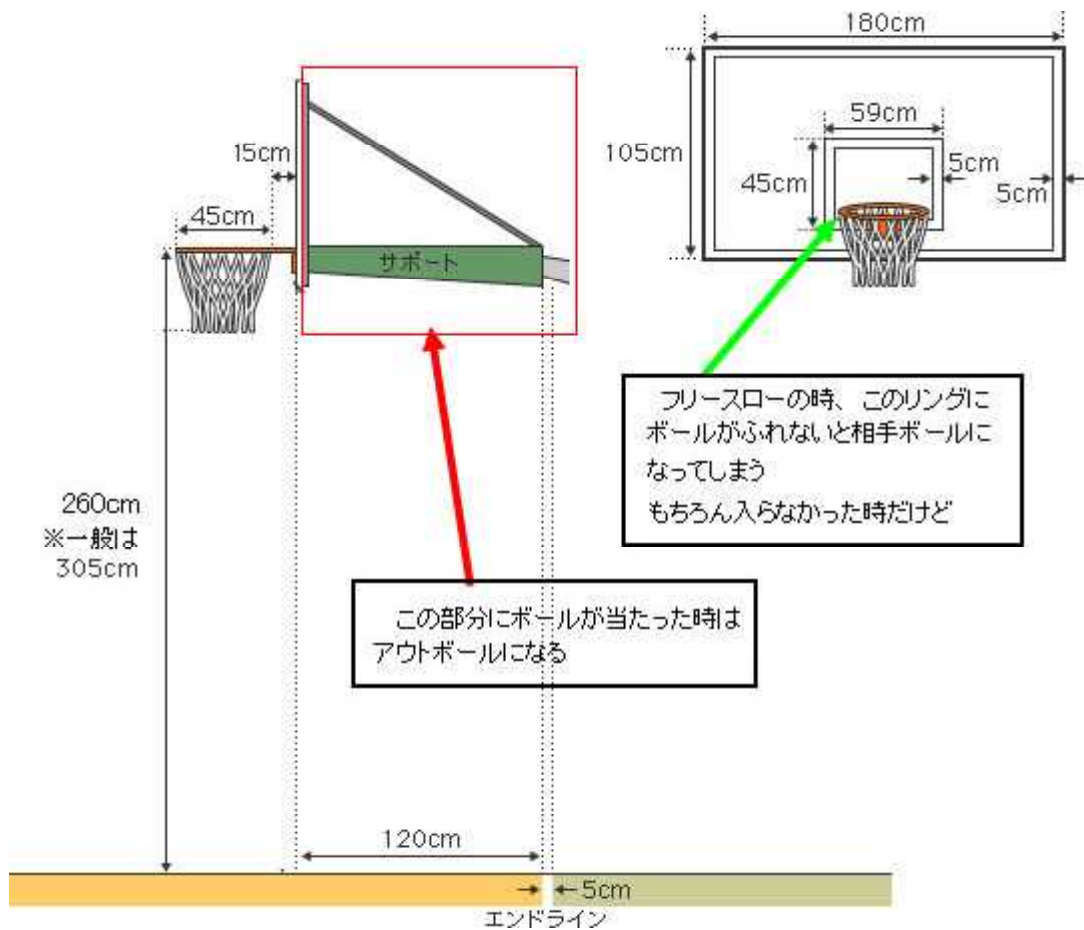
ミニバスは5号球 ボールのまわり69～71cm おもさ470～500g

コートはたて(サイドライン)22m～28m よこ(エンドライン)12m～15m

コートにはつぎのページのようにそれぞれなまえがあります。



ゴールは下の絵のようになっています。



< ゲームを知っておこう >

1. ゲーム

ゲームはハーフ・タイム(休憩)5分をはさんだ前半・後半各12分ハーフとなっています。

各ハーフはクォーター・タイム(短い休憩)1分をはさんだ6分ずつです。

各6分を第1, 第2, 第3, 第4クォーターとよびます。

2. ジャンプボール

試合開始はジャンプボールから始まります。

ジャンプボールはセンターサークル(中央のサークル)で、両チームの2人のプレイヤーの間に審判がボールをトスアップ(なげあげる)しておこないます。

両ジャンパーはそれぞれ自分のバスケット(まもるゴール)側の半円の中に立ち、片方の足は2人の間のライン中央近くにおきます。

ジャンプボールは、第1クォーターを開始するときだけにだけおこないます。第2, 第3, 第4クォーター、延長を開始するときと、ヘルドボール(おたがいがボールを取り合ってはなさない)そのほかのジャンプボールによってゲームを再開することになっている場面(ジャンプボールシチュエーションといいます)では、ジャンプボールはおこなわず、ジャンプボールシチュエーションが起こるたびに両チームが交互にスローインのボールを与えられてゲームを再開します。

(オルタネイティング・ポジション・ルールといいます)

最初にボールを与えられるチームは、ジャンプボールでボールを取れなかったチームです。

3. ゴールと点数

ゴールとはコート内でプレイ中のボールが上からバスケットに入ってから中にとどまるか通過したときにみとめられます。

フィールドゴールは2点、フリースローによるゴールは1点です。

得点の最終結果によって2チームの勝敗が決まります。

フィールドゴールの後と最後のフリースローが成功した後は、相手チームがエンドラインのアウト(そと)のどこからでも、5秒以内にスローインしてゲームが続けられます。

4. 同点と延長

後半が終わったときに両チームの得点と同じならば引き分けになります。

ただ、勝敗を決めなければいけないときは、1回3分間の延長を必要なだけおこないます。

5. 出場と交代

各チームのプレイヤーのうち10人以上(尾三ミニバスケットボール連盟主催の大会では8人以上)は、第3クォーターまでに出場しなければなりません。

第1クォーターから第3クォーターまでの間は、ゲーム中に交代はできません。

各クォータータイムとハーフタイムの時だけ交代できます。

第4クォーターにタイムアウト(コーチが選手に指示をしたりするためのタイムアウト)があったときには、どちらのチームもプレイヤーを交代させることができます。

また、第1クォーターから第3クォーターの間で1人の選手が、2クォーター以上出場することもできません。

6. タイムアウト

1チームには前半後半に1回ずつ1分間のタイムアウトを取ることができます。タイムアウトはコーチがあらかじめスコアラーに申し出ておき、ファウル、相手のヴァイオレイション、ヘルドボールが起こったときか、相手チームに得点を入れられたときに認められます。

7. ヴァイオレイション

ヴァイオレイションとは、ファウル以外の規則に対する違反です。ヴァイオレイションが起こったら、審判がただちに笛を鳴らしゲームを止め、ヴァイオレイションが起こったところにもっとも近いアウトで、相手がスローインします。その時、フロントコート(攻めている方のコート)では、審判からボールを受け取ってからスローインします。バックコート(守っているコート)では、審判は、ボールにはさわりませんので、すぐに自分たちでボールを持って、アウトからスローインするようにしましょう。ただし、ジャンプボールシチュエーションの時はバックコートでも、審判からボールを受け取るようになります。

8. ヴァイオレイションのいろいろ

アウトオブバンズ

- (1) ボールがアウトのプレイヤーに触れたとき。
- (2) ボールが境界線、または境界線の外の人、床、そのほかのものに触れたとき。
- (3) ボールがバックボードの支えまたは裏に触れたとき。

プレイヤーと審判

プレイヤーの位置はそのプレイヤーがふれている床によってきめられます。プレイヤーがとんで空中にあるときは、とぶ直前にふれていた床にいるものとみなされます。ボールが審判にふれたときは、その審判が位置している床にふれたものとみなされます。

ジャンプボールの時の違反

次のことをジャンパーはしてはいけません。

- (1) ボールが最高点に達する前にタップ(ボールをはじくこと)。
- (2) ボールがタップされないうちに定位置をはなれること。
- (3) トスアップされたボールを保持(持つこと)すること。

両ジャンパーはそれぞれ2回までボールをタップできます。許されたタップをするほかは、ボールがジャンパー以外の8人のプレイヤーか、床、バスケット、バックボードのどれかにふれるまではボールにふれてはいけません。

ジャンパー以外の8人のプレイヤーはボールがタップされるまでサークルの外にいななければいけません。

相手チームが希望すれば、どちらか一方は場所をゆずらなければなりません。

どちらかのチームに違反があったときは、相手チームにスローインのボールが与えられます。

両チームに違反があったときは、ジャンプボールをやりなおします。

トラベリング

プレイヤーは、ボールを持ったまま移動してはいけません。進行しながらボールを持ったプレイヤーは2歩までは進んでもよいが、ボールを持ったまま2歩を越えて移動してはなりません。この規定に違反することをトラベリングといいます。

進行しながらボールを持ったプレイヤーは、3歩目の足が床につく前であればパスやショットをすることができます。

ダブルドリブル

プレイヤーはボールとともに進行したいときドリブルが許されます。

ドリブルとは、ボールを床にはずませて再びそのボールにふれることをいいます。一度弾ませたボールに片手でふれてドリブルをくり返してもいいです。

ひと続きのドリブルはドリブラー(ドリブルしてる人)の両手が同時にボールにふれるか、ドリブラーが片手または両手でボールを支え持ったときに終わります。

ひと続きのドリブルが終わった後は、またドリブルをすることはできません。

この規定に違反することをダブルドリブルといいます。

9. 3秒ルール

ボールを保持しているチームのプレイヤーは相手方の制限区域内に3秒をこえてとどまってははいけません。

制限区域とは、エンドライン、フリースローレーンに囲まれている区域内をさします。

(コートのおつめいのところを見てください)ラインは制限区域内に含まれます。3秒ルールの違反はヴァイオレイションとなり、相手チームにスローインのボールが与えられます。

10. 5秒ルール

ボールを持っているプレイヤーが相手にディフェンス(まもり)され、パスもショットもボールをころがすこともできないで5秒をこえたときは、ヴァイオレイションとなり、相手チームにスローインのボールが与えられます。

アウトからのスローインも5秒以内に、コートの中にスローインしなければなりません。

11. 30秒ルール

コート内でボールを保持したチームは30秒のうちにショットをしなければなりません。

30秒のうちにショットするという事は、30秒の合図がなる前にシューターの手からボールが離れ、そのボールがバスケットにはいるかリングにあたったことをいいます。

30秒たってもショットしないときは、30秒のヴァイオレイションとなり、相手チームにスローインのボールが与えられます。

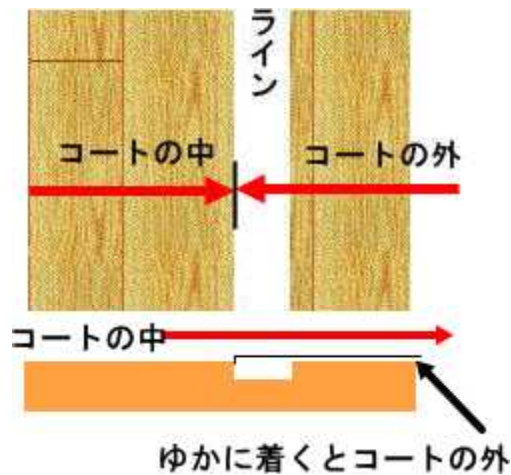
もし、30秒たたないうちに相手チームがファウルやボールをカットしてコートの外にだして、またそのチームのボールとなったときは30秒をはかりなおします。

12. スローインの方法

ファウルかヴァイオレイションのあと、サイドラインまたはエンドラインのアウトからスローインするプレイヤーは審判に指示されたところからスローインします。

(1)スローインするプレイヤーは、アウトでボールを与えられてから5秒以内にコート内のプレイヤーに向かってボールを投げなければいけません。

(2) スローインするとき境界線をふんでもいいのですが、コート内にふれてはいけません。



(3) コート内のプレイヤーは、ボールがコート内に投げ入れられるまでは、境界線の上またはそれをこえてからのどの部分も出してはいけません。

これを守らなかったときには相手チームにスローインのボールが与えられます。フロントコートのアウトからスローインがおこなわれるときは、審判に一度ボールを渡さなければなりません。

相手チームの得点のあとエンドラインのアウトからスローインするプレイヤーは、エンドラインのどこからスローインしてもかまいません。

13. フリースローの方法

フリースローはショットをするときにファウルをされたプレイヤーがおこないます。

フリースローシューターは、フリースローラインのすぐうしろの位置で審判からボールを受け取ります。シューターはボールを渡されてから5秒以内にショットしなければいけません。(A3)

シューター以外のプレイヤーは、次のいずれかの場所にいないてはいけません。

(1) シューターの相手チーム(まもり)2人のプレイヤーはフリースローレーンにそったバスケットにもっとも近い定位置。(B1 と B2)

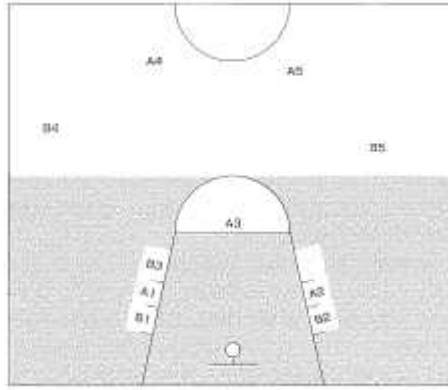
(2) シューター側の2人のプレイヤーは(1)の定位置に続く両側の定位置。(A1 と A2)

(3) シューターの相手チームの1人のプレイヤーは、フリースローシューターにもっとも近い両側の定位置のどちらか。(B3)

定位置に入らないプレイヤーはフリースローレーンよりもうしろにいないてはいけません。

フリースローシューターは、ボールがバスケットのリングにあたるかバスケットに入るまで制限

くいき はい
区域に入っははいけません。



14. ファウル

ファウルとは、相手とのからだのふれあいやスポーツマンらしくない行為による規則に対する違反です。

ファウルがおこると、スローイン、フリースローのいずれかによってゲームが再開されます。スローインの場合は、ファウルがおこったところにもっとも近いアウトで相手チームがスローインします。

パーソナルファウル

パーソナルファウルとは、相手とのからだのふれあいによるファウルのことで、次のようなものです。

相手を押さえて動きの自由をさまたげる。

相手を押す。

相手をたたく。

相手につきあたる。

相手の進行をさまたげる。

腕、肩、腰、肘をひろげたりつき出したり、からだを特別に相手の方にまげたりして、相手の進行をさまたげる。

以上のようなことをすると、罰則が科せられます。罰則はショット動作か、ショット動作でないかの2つに分けることができます。

<相手がショット動作中にファウルをしてしまった場合>

ファウルカウントが1つファウルをした選手に加算(きろく)されます。そのショットがはずれば、2本のフリースローが相手の選手に与えられます。(1本はいれば1点)

ショットが入れば、そのゴールはカウントとなり、しかも相手に1本のフリースローが与えられます。

<相手がショット動作でないときのファウルの場合>

ファウルカウントが1つファウルをした選手に加算されます。

ファウルのおきた場所に一番近いアウトからスローインです。

パーソナルファウルの種類

<ブロッキング> 相手の進行をからだを使ってさまたげたときのファウルです。

<ハッキング> 防御側のプレイヤーが相手の進行をさまたげるために、または防御をしやすく

するために相手の手にふれるファウルです。ショットブロックにいこうとしたとき、パスケットをねらったときにおこることが多いようです。

<ホールディング>手や腕で相手を押さえて行動の自由をさまたげるファウルです。

<プッシング>手やからだで相手を無理に押しのけたり、押して動かそうとするファウルです。

<チャージング>ボールを保持していてもいなくても、無理に進行して、相手に突きあたったり、押ししたりするファウルです。このファウルはディフェンス(防御側)が止まっている状態に無理に突っこんできてファウルするという形が多いです。

テクニカルファウル

テクニカルファウルは、からだのふれあいがないファウルのことで、フェアプレイの精神をおかす場合にファウルとなり、罰せられます。

次のようなものがテクニカルファウルになります。

審判にさからう。

ゲームの進行をわざと遅らせる。

ユニフォームの番号を勝手に変える。

交代要員やコーチなどがチームベンチエリアから出る。

以上のようなことをすると罰則が科せられます。罰則はファウルをしたプレイヤーに1個のファウルが記録され、相手チームに2本のフリースローが与えられます。

コートでプレイしているプレイヤーがファウルをした場合、2本のフリースローが相手チームに与えられます。フリースローが成功してもしなくても、オフィシャルズテーブルの逆のセンターラインのアウトから相手チームにスローインが与えられます。

コート上でプレイしていない人(交代要員、コーチなど)がファウルをした場合、コーチにファウルが記録され、相手に2本のフリースローが与えられます。フリースローが成功してもしなくても、オフィシャルズテーブルの逆のセンターラインのアウトから相手チームにスローインが与えられます。

アンスポーツマンライクファウル

アンスポーツマンライクファウルとは、正常なプレイをさまたげる目的で、わざと相手のプレイヤーとふれあいをおこしたファウルです。

ショットの動作中でないプレイヤーがこのファウルをされたとき、またはショットの動作中のプレイヤーがこのファウルをされてショットが成功しなかったときは、ファウルをされたプレイヤーに2本のフリースローが与えられます。

ショットの動作中のプレイヤーがこのファウルをされてそのショットが成功したときは、得点としさらに1本のフリースローがシューターに与えられます。

フリースローが成功してもしなくても、フリースローのあとはセンターラインのアウトでシューター側のチームにスローインのボールが与えられます。

5ファウル

プレイヤーがファウルを5回したら、そのあとのゲームに加わることはできません。

交代要員が代わりに出場します。

チームファウル

1チームが各クォーターでそれぞれファウルを4回したあとは(プレイヤーのそれぞれのファウルがチームファウルとなり、加算されていきます)そののちにおこったそのチームのファウルに対しては、相手チームに2本のフリースローが与えられます。

まだたくさんありますが、ひとつずつ勉強していきましょう。わからないことは、監督やコーチに聞いてください。