

AND Project

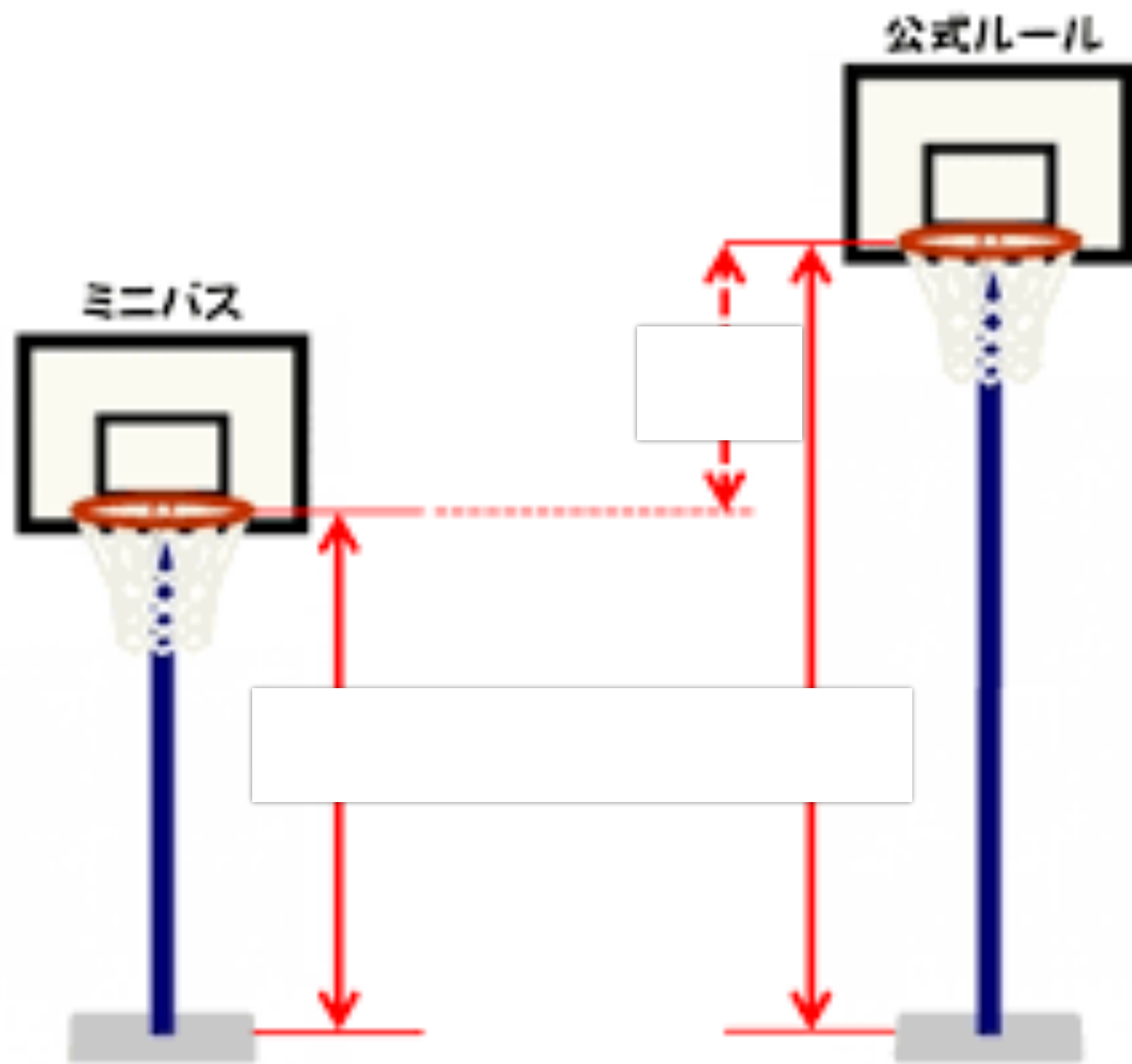
3月17日(日) @アオーレ長岡

一般のボールと
ゴールに慣れよう

期待値の高いシュートを打とう

- ゴール下のノーマーク 確率90% ×2点 =1.8
- ミドルレンジのタフショット 確率40% ×2点 =0.8
- ノーマークの3ポイント 確率30% ×3点 =0.9





一般のボールとゴールで
練習してみよう！

セット・ジャンプシュートの極意

① 真っ直ぐ

② その距離に

③ アーチをかけて

修正力

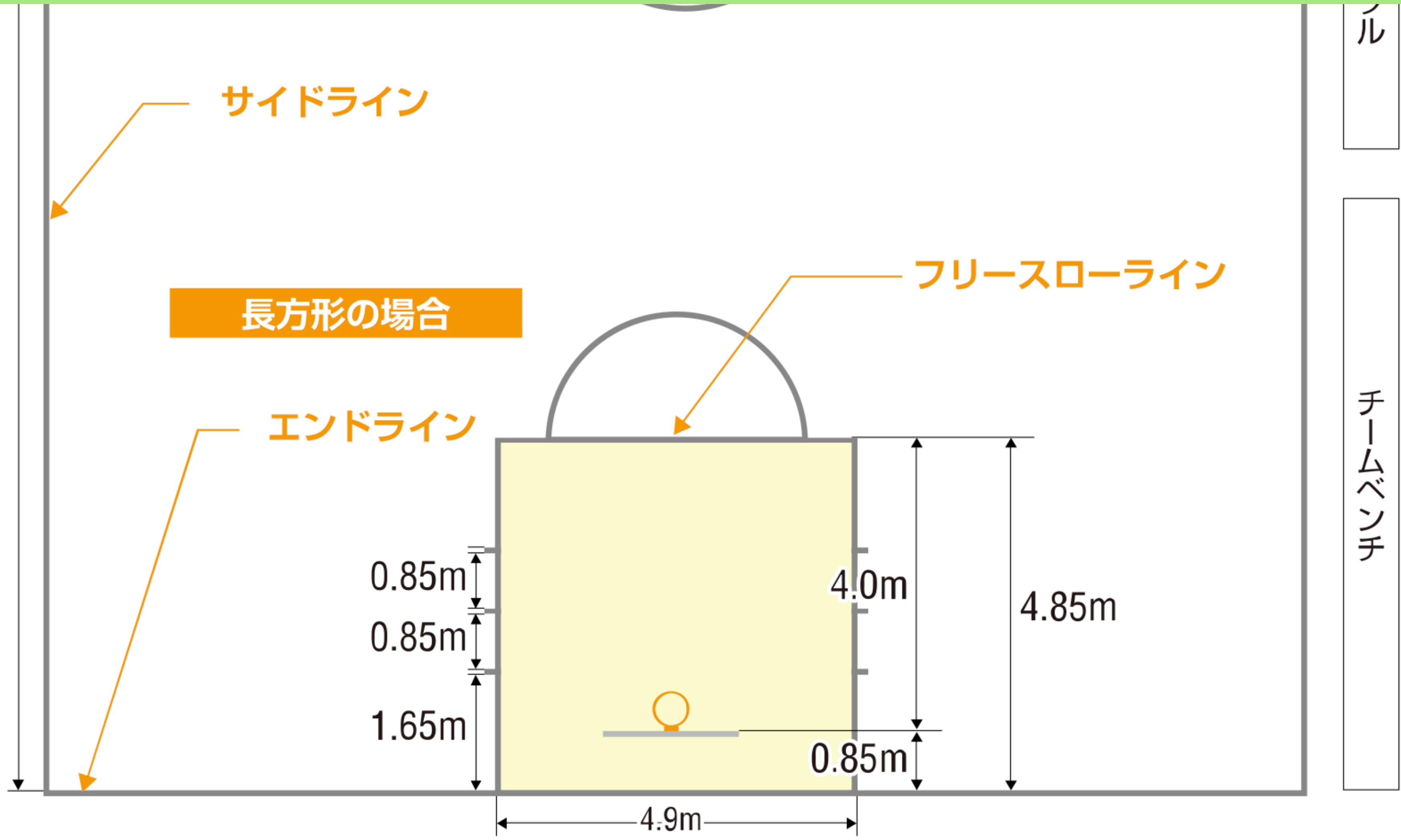
AND Project

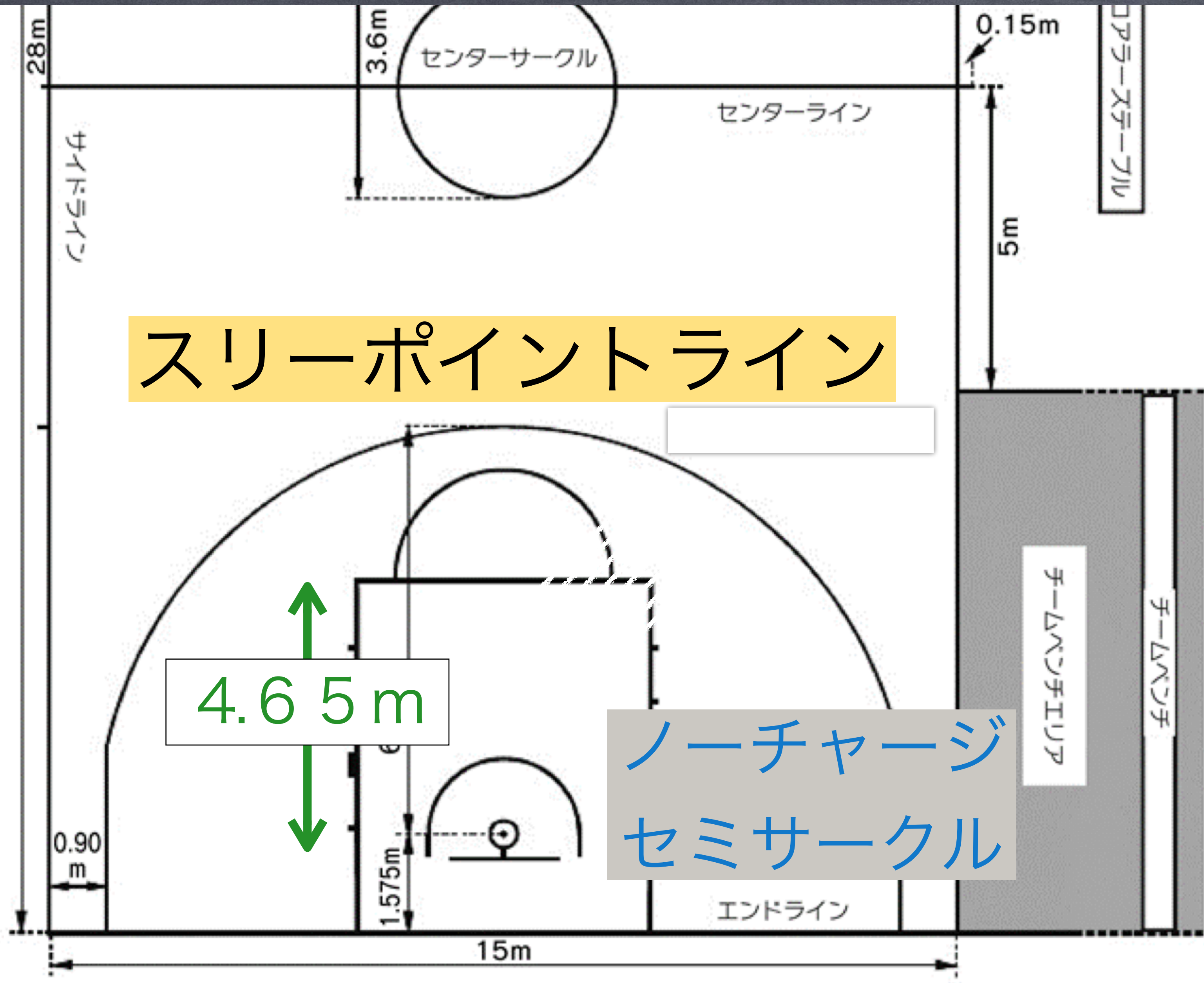
3月17日(日) @アオーレ長岡

一般ルールを知り

バスケットボールIQを高めよう

コートに関するルールの違い





スリーポイントライン

4.65m

ノーチャージ
セミサークル

フロントコート

バックコート

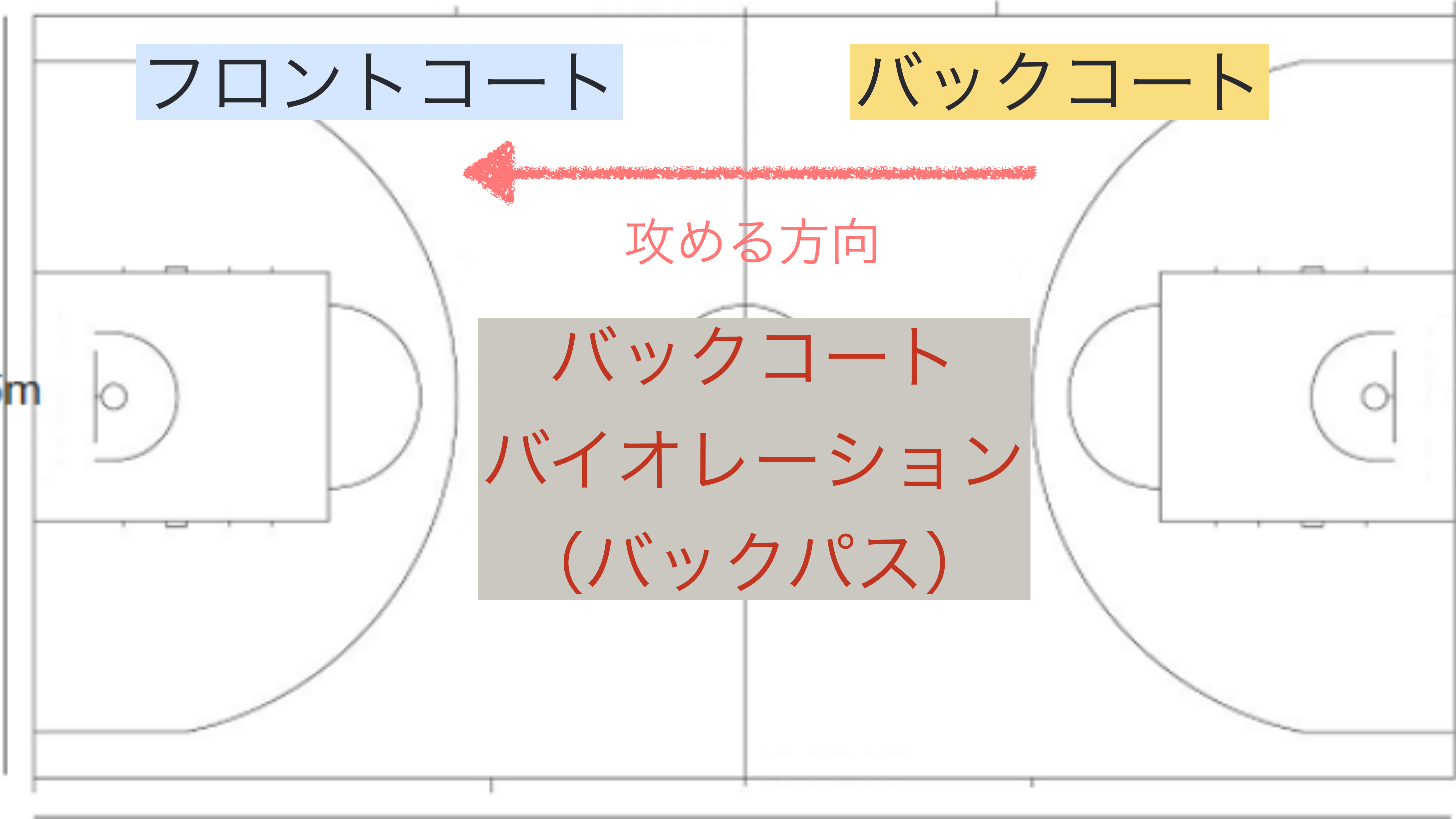


攻める方向

バックコート
バイオレーション
(バックパス)

15m

28m





時間に関するルールの違い

		U12	U15~
タイマー	試合時間	6分×4Q	8分（10分）×4Q
	4Q残り2分以降	止めない	ゴールが入ると止める
	8秒ルール	ない	8秒以内にフロントコートにボールを進める
ショットクロック	24秒バイオレーション	リングに当たったオフェンスリバウンドのみ14秒リセット	14秒リセットのケースがいくつかある
タイムアウト		各Qに1回45秒	前半2回、後半3回1分

一般のルールを活用して
練習してみよう！