

スリーオンスリー【3on3】



スリーオンスリーは5対5の公式バスケットボールの練習の一環として考案されたスポーツで、コート半面部分（1ゴールのみ）を使用します。ゲームは各チーム3名で攻撃側と守備側に分かれ、瞬時にして攻守が入れ替わるので、公式バスケットボールにはないスピード感と少人数で手軽にできることから、公園の空きスペースや歩道（ストリート）で若者を中心に普及し、各地で大会も行われています。

●ゲームの進め方

- ① 試合時間は5～10分ハーフです。
- ② ゲーム開始時の先攻はコイントスまたはジャンケンで決めます。
- ③ 以下の場合には攻守を交代して、スタートラインから攻撃を再開します。その時オフェンス側の3人は一度3点ラインの外側に出なければなりません。
 - ・得点した時
 - ・オフェンス側にファールが発生した時
 - ・ディフェンス側がリバウンドボールをキープした時
 - ・オフェンス側の攻撃が20秒を超えた時 など

●基本のルール

- ① 3点ラインより外側は3点、内側は2点とします。
- ② シュート時のディフェンスファールは、ゴールの成功、不成功に関わらずオフェンス側に得点が与えられ、攻守は交代します。
- ③ シュート時以外のディフェンスファールは、相手チームに1得点を与え、さらにオフェンススタートラインからの攻撃権を与えます。

●コート

15m×14m、ゴールの高さ3.05m
※バスケットコートの半分

●勝敗の判定

前後半の合計得点で勝敗を決定します。ただし、同点の場合は延長戦を行い、3点先取するまで続行します。

