

3x3 ファーストステップ

～実際の試合を通して
指導のアプローチ方法を探る～

実技協力

流通経済大学
男子バスケットボール部

指導解説

中祖 嘉人
一般社団法人アルボラーザ 代表



今回は、「5人制のプレイヤーや指導者が3x3に取り組むためのアプローチ」をテーマに、3x3日本代表の強化にも携わってきた、一般社団法人アルボラーザ中祖嘉人氏が指導、解説を行います。

- ① まずは3x3のゲームを実施しながらルールを解説
- ② ゲームをして感じた5人制との違いや3x3に対する疑問を抽出
- ③ 抽出された要素から3x3のプレーの質を高めるドリルを実施

という流れで、3x3のルールや戦術を紹介。

選手が実際に3x3に取り組んでみて感じた、「疑問や課題」へアプローチしており、3x3導入指導のバイブルともいえる内容になっています。

● 3x3に取り組みたいが何から指導してよいかわからない ● すでに3x3に取り組んでいるがうまく指導ができない ● 5人制と3x3の指導ポイントの違いがわからない

という方には特におすすめ。5人制よりも少人数・小スペースで取り組めて、5人制のプレーにも生きるスキルや考え方が身に付く3x3にぜひ挑戦してみてください。



1129-S 80 min **5人制にも活かせるスキルを習得**

ゲーム①/ゲームの振り返り
トランジション1対1/トランジション2対2
シチュエーションゲーム/ゲーム②

サンプル動画公開中! ▶▶▶



5人制との違いをわかりやすく解説

商品番号 1129-S

DVD全1巻
8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日以内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷 4-2-8

FAX.03 (3818) 6656

2022.4