

須坂市「ワンバウンドふらば〜るバレー」ルール

1 チーム人数とローテーション

- コート内の選手は5名で、登録選手は10名まで可能。ただし、登録選手全員がローテーションの対象となり、コート外の選手も順次コート入りして試合に参加しなければならない。
- ローテーションは、相手チームから自分のチームへサーブ権が移った時に行い、時計回りに一つずつ進む。但し、最初のサーブ権の時はローテーションは行わない。
- ローテーション前、そしてローテーション後も必ずコート内に少ない方の異性が2名以上いること（コート内の男女の比率は問わない）。

2 コートとネット高さ

- バドミントンのダブルスのコートを利用し、ネットの高さは1.55m（ネット中央）。

3 ゲームの勝敗

- 1試合にかけるセット数は3セットとし、2セットを先取したチームを勝者とする。
- 得点はラリーポイント制で、15点を先取したチームが、そのセットの勝者とする。
- ジュースはなし。

4 サーブ

- 代表者のジャンケンにより、サーブ権を決定する。
- 第2セットのサーブ権は、第1セットの反対チームからサーブを行う。（第3セットの場合は改めてトスをして決める。）
- サーブはサービスエリア内からアンダーハンドで打ち、その回数は1回とする。ネットインおよびコートアウト、そしてサービスエリア内を踏み越すと相手チームのポイントとなる。

○サービスエリアは、センターライン中央から 3.0m×0.5mの幅でエンドラインまで。

○両チームの選手は、サーブが打たれる瞬間にはコート内の決まったポジションにいなければならない。サーブが打たれた後は、どのように移動してもよい。

5 レシーブと返球

○サーブレシーブは、ボールが床につく前（ノーバウンド）にレシーブし、必ず異なる 3 人の手（上半身）を経て、3 回で相手コートに返す（1 回ないし 2 回での返球は反則）。尚、3 人目の返球時、ジャンプしてのスパイクはOKといたします。

○3 回目での返球ボールが、ネットに触れて自分のコートに返ってきた時に限り、あと 1 回のプレーが許される。

○相手コートから返ったボールは、必ずボールが床についた後（ワンバウンド）にレシーブをしなければならない。

○相手コートからの返球がワンバウンドしてネットに触れた時は、ボールが床につく前にレシーブをしなければならない。

○レシーブおよび返球は、腰から上（上半身）ならどこでもよいが、下半身（膝・足等）では反則。

6 アウトボール

○ボールがアンテナバーに触れたり、それより外側から相手コートに入ったボールはアウトボールになる。

○ボールがコート線からハミ出して落下した場合はアウト。

○ネットにボールが当たり、自分のコート側に落下したときはアウトボール。

○ボールのイン・アウトは、ライン上にボールが掛かっているならばイン（セーフ）となります。

○ライン上の微妙なボールは、審判がホイッスルを吹くまでプレーを続けてください。アウトと判断した場合は、ホイッスルを吹きます。

7 反則

○オーバーネット：ボールを相手コート内で触れた時。

○タッチネット：プレーヤーがネットまたは支柱に触れた時。

○インターフェア：相手チームのプレーヤーに触れた等、相手チームのプレーを妨害した時。

○マーカ外通過：ボールがネットの上を通過しなかった時。

8 コートチェンジ

○第1セット終了後、チームはコートチェンジをする。

○第2及び第3セットの選手ポジションは、第1セットスタートと同じポジションとなります。

○第3セットにおいては、一方のチームが7点に達したときにコートチェンジをする。選手のポジションは交替時のまま引き継ぐ。

○コートチェンジ時には、コート外選手およびベンチ陣も移動する。

9 タイムアウト

○タイムアウトは1セットにつき2回（30秒以内）取ることができ、監督またはキャプテンのみがボールがデッドのとき審判に要求できる。

○タイムアウトの間、コート内の選手はベンチ近くのフリー・ゾーンに出なければならない。

10 ベンチ

○試合中、監督およびコート外の選手はコート内に入って指示等をする事はできない（怪我や事故等のトラブル時は、その限りではない）。

11 審判

○審判は、試合の無い1チームが審判を行います。主審1名、副審1名、線審2名、スコアラー1名の各5名とします。

○主審・副審が不可の場合は、申込時に連絡をお願いいたします。

※ 上記以外は、ニュースポーツ：ワンバウンドふらば～るバレールールに準じます。