

ワンバウンド ふらば〜る バレー

軽いおむすび型の変形ボールを使用するバレーボール型のスポーツで、スピードが遅く突き指の心配やボールに恐怖心がない。ボールの飛ぶ方向性に意外性があり、予測が付けにくく面白い。

難易度:★★ 人数:10人～



◎ 用具

- ◆ ボール 1個

ボールはふらば〜るを使用し、その大きさは直径 30cm もしくは 50cm とする。

◎ 場所

コートは 13.4m×6.1m(バドミントンダブルス用コート) とする。

支柱及びネットはバドミントン用とし、その高さは 1.55m とする。

◎ 人数

チーム

1 チームを 5 名以上で構成し、参加者全員をローテーションの対象とする。

ただし、競技者はコート内の 5 名とする。

ゲームの進め方

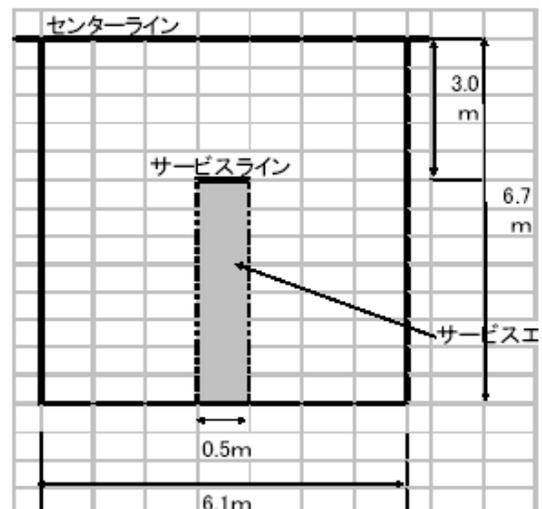
競技はセット 15 点先取のセットマッチとし、2セット先取したチームを勝者とする。主将は、「ジャンケン」によりサーブかコートを選択する。サーブ権を得たチームは、直ちに時計と同じ方向へ一つずつ移動（ローテーション）を行う。

【サーブ】

サーブはコート中央からアンダーハンドで打ち、その回数は 1 回とする。ただし、コート中央のサーブライン (0.5m) を踏み越してはならない。

【プレー】

サーブレシーブは、ボールが床につく前にレシーブし、3 回以内に相手コートに返し、相手コートから返ったボールは、必ずワンバウンド後にレシーブをする。ただし、ワンバウンドしたボールがネットに触れた時は、



ネットを離れて床につく前にレシーブをする。

3回で返す場合は、必ず異なる3人の手を経て、相手コートに返すこと。ただし、3回目にボールがネットに触れて、自分のコートに戻ってきた時に限り、あと1回のプレーが許される。

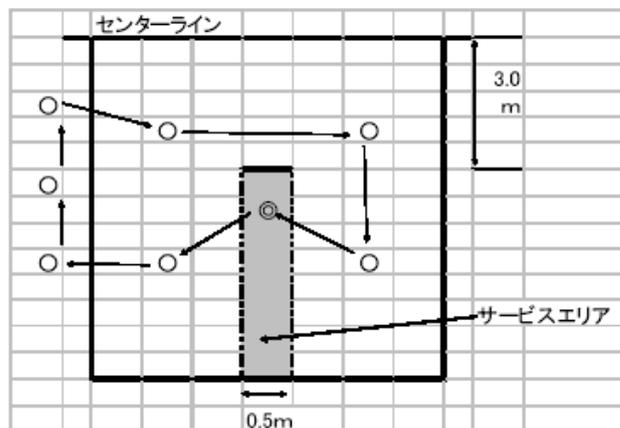
※ 状況に応じて、返球を必ず3回と固定して楽しさが味わえる。

【得点】

得点は、ラリーポイント制とする。

【反則】

タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディング等は、9人制バレーボールに準じて行うが、特にアンダーハンドパスについては、制限しない。



【タイムアウト】

監督または主将は、1セット1回（30秒程度）のタイムアウトをとることができる。