

ふらば～るボールバレー

- (1) コート
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。
- (2) 支柱・ネット
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。
- (3) 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。
- (4) 競技方法
制限時間内に多く得点した方を勝者とする。（ラリーポイント制）
- (5) 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。
- (6) 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 人の手を経て 3 回で相手コートに返し、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、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。
- (7) 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。
- (8) 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。

※ローテーション（例）

