

てでぼん

1. コートとおよびネット

○コートは5m×12m(片面6m)のコートで、ネットの高さは80cmとします。

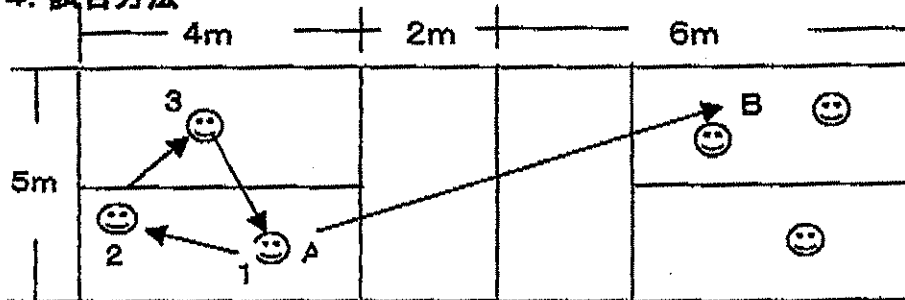
2. 使用するボール

○テニぼんのボール

3. チーム編成

○3人1組

4. 試合方法



①得点

- 1セット15点、3セットマッチ(15点先取で延長なし)
相手のミスにより得点となりサーブ権が移ります。

②サーブ

- アンダーサーブ(肩より手が上がらないこと)
- 1回、自分のコートにワンバウンドさせたものを手で打ち、対角の相手コート内に打ち込みます。
- サーブは1回とする。
- ネット、味方に当たれば、アウトボールです。
- コートのラインにかかったボールはセーフです。
- サービスラインを超えたら誰がレシーブしても良い。
- サービスラインのどこから打っても良い。

③ポジション

- サーブ順は図のように行い、サーブ後のポジションは自由です。
- ポジションの移動は、サーブ権を得たとき、時計回りに一つずつ移動します。

④サーブレシーブ

- サーブ及びレシーブは、手の平のみで打ち、すべてアンダーで打つ。
- 打点は肩より下で打つ。
- ワンバウンドしたボールを2回以内で相手コートに戻します。
- レシーブしたボールはネットに触れて相手コートに入ってもセーフです。
- 身体の右半分に来たボールは右手で打ち、左半分に来たボールは左手で打ちます。
(但し、移動して打っても良い)

主な反則

- サーブ及びレシーブをノーバウンドで打った場合。
- レシーブ時ドリブルをした場合
- ボールを足で蹴った場合
- オーバータイムス、二人以上で打った場合
- ネットに身体の一部が触れた場合
- ボールを持ったり、救ったり、投げたりした場合(ホールディング)
- オーバーネット、打つ時及び打った後ネットを越えた場合