

Aリーグについて

<ルール>

- ★ 楽しくソフトバレーボールを競技することが目的です。
- ★ 10分間の時間制限で行います。
- ★ 順位付けは行いません。
- ★ 試合の開始前に、ジャンケンをして、勝った方がボール、負けた方がコートを選びます。
- ★ サーブはアンダーサーブのみとします。※横打ちの場合は1回目はやり直し、2回目は相手の得点となります。
- ★ サーブ権を得たチームは、ローテーション（時計回りに一人ずつ移動）しバックライト（右後ろ）の選手が、サーブを打ちます。
- ★ アタック及びブロックは、どのプレーヤーが行ってもよい。ただし、相手のサービスはブロックできない。
- ★ チームは、ネットを超えてボールを返すために、最大3回プレー（ボールに接触）することができる。
- ★ 競技者は、連続して2回ボールを打つことはできない（ブロッキングのルールを除く。）。
- ★ 同一チームの競技者が同時にボールに触れたときは、一回触れたものとし、その後いずれの競技者も引き続いてボールに触れることができる。
- ★ ボールが天井に当たった場合は、ボールアウトとします。
- ★ ボールは、体のどの部分に当たってもよい。

<主な反則>

- ★ オーバータイムス（ボールへの接触回数が3回を超えたとき）
- ★ ホールディング（明らかにボールが止まるようなプレーがあったとき）
- ★ オーバーネット（明らかにネットを超えて相手側のボールに触れたとき）
- ★ タッチネット（明らかにインプレー中にネットに触れたとき）
- ★ ドリブル（明らかに同一競技者が2度続けてボールに触れたとき）
- ★ パッシング・ザ・センター・ライン（センターラインを完全に超えて相手コートに触れたとき）

<タイムアウト>

- ★各チーム1セットにつき2回までとする（一回につき30秒。）。
- ★各セットの競技者の交代は、自由とする（審判へ申告してください。）。