

インディアカ

難易度

★★

場所

屋内

人数

4人対4人

羽のついたボール「インディアカ」をネットを挟み、手で打ち合うラリーゲームです。

用具

- ・羽根つきボール「インディアカ」 重さ 50g、高さ 24～25 cm
- ・バドミントン用ネット、支柱



コート

- ・13.4m×6.1m（バドミントンコートと同じ）。
- ・ネット上縁の高さは男子及び混合 2 m、女子 1.85m。ただし、技能、年齢に合わせて変更しても良い。

ルール

- ・じゃんけんをし、勝った方がコートか、最初のサービス権か、どちらかを選ぶ。
- ・インディアカが床面に触れるか、どちらかの側に反則があるまでラリーを続ける。
- ・相手チームにミスがあると、サービスをしたチームには1ポイントが与えられ、サービスをしなかったチームにはサービス権が与えられる。サービス権を得たチームは、時計回りにプレイヤーの位置をひとつずつ移動（ローテーション）し、後列右のプレイヤーのサービスで競技を再開する。
- ・1セットはどちらかのチームが15点をとると終了する。ただし、14対14になったときは、どちらかが2点勝ち越すと終了となる。
- ・セット間は2分間の休息をおき、コートを交換して次のセットを開始する。各セットの最初のサービスは前のセットで最初にサービスを行わなかったチームが行う。
- ・どちらかのチームが2セットを得るとゲームを終わる。第3セットを行う時は、どちらかが8点をとったときにコートの入れ替えを行う。
- ・サービスはエンドラインの右半分の後方から行う。
- ・アンダーハンドで打ち、相手のコート内に打ち込む。
- ・インディアカはひじから手までの部分で打つ。なお、インディアカを静止してはならない。
- ・パス3回以内で、相手のコートにネットを越えて返さなければならない。
- ・同じプレイヤーが2度続けてインディアカに触れることはできない。