

ネット・パス・ラリー

難易度

★★

場所

屋内・屋外

人数

1チーム4人

ネットにボールを載せて持ち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換して楽しめます。

隊形

- 各ペアはニュートラルゾーンを示す 3.6mの間隔で引かれたラインを挟んで立ち、両ペアがネットにボールを載せる。



用具

- 50 cm×100 cmの大きさのネット
- ドッジボール2個

カウント

- パス&キャッチが成功するたびにカウントします。記録は成功した回数を加算します。

ルール

- 審判の「よ〜い、スタート」の合図とともに、ニュートラルゾーンに踏み入らないようにボールをお互いに交換する。
- 両ペアがボールを落とさずにノーバウンドでキャッチできた時点で1回と数える。
- 競技時間は2分。ただし、競技時間が過ぎても、キャッチミスやアウトにならずに続けている場合は、失敗するまで競技を続行できます。この場合、失格した時点で競技終了となります。
- 競技終了時までトータルで何回出来たかを記録とする。
- 競技時間内でのペアの組み合わせの変更、作戦タイム、休憩は認める。
- 開始時に「よーい、スタート」のコールを行う。
1回目のキャッチが成功した時点からカウントを開始する。
- 失敗や失格行為などがあった時、笛などでアウトのコールを行い、競技を一端止める。
- 次の行為はアウトとし、競技を一旦止める。
 - ボールを手や腕でホールドした場合。
 - パスのテンポが遅すぎた時（最低 30 秒間に5回以上の記録となる速さで）
 - ラインを踏みながら、またはニュートラルゾーン内でボールをキャッチした場合。
 - 競技者以外の人（審判員含む）が故意にボールに触った場合。

