

Poull ball 規則

器材：

Poullball (直徑 55 厘米)

兩個四方形目標 (放在底坐上)

兩個禁止區域 (與四方目標距離兩米)

基本規則：

參與人數平均分成兩隊，共同合作下擊中場上兩個放在底坐上的四方形目標，四方形目標不屬於任何一隊，進攻隊伍可以任意選擇一個進攻，每次成功擊中目標得分為一分。

開球：

從球場中央進行跳球

每次得分後必須從球場中央重新進行跳球

如出界，由對方隊伍從界外開球 (如接觸障礙物出界，由對方中場開球)

如得分犯規，由對方隊伍從中場開球。

如防守犯規，由對方隊伍界外開球或罰球。

出界：

球體出場外着地為出界 (如球員持球，身體完整地在場外為出界)

球體接觸到任何障礙物為出界。

得分規則

投射只可用上半身部位 (禁止使用頭位)

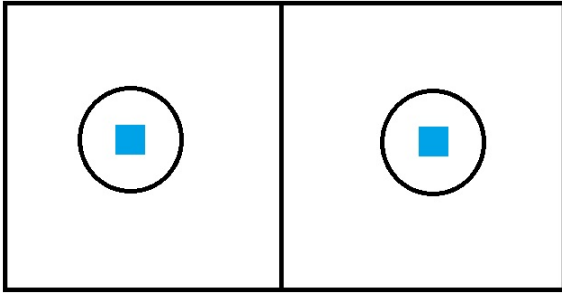
每次持球只可接觸球部一次 (one-touch)

每次進攻時限為十五秒鐘

每次進攻必須經過三次或以上的傳球才可擊球

持球員不能每次持球行走多於三步

進攻球員不得進入禁止區域。



防守規則：

不能直接從進攻球員手上直接搶去持球權（犯下此規則·對方隊伍重新界外開球）

不能有任何身體上接觸及衝撞（犯下此規則·對方隊伍重新界外開球）

不能在進攻球員準備投射目標時身體上有任何接觸及衝撞（犯下此規則·對方隊伍立即獲得罰球）

防守球員不能進入禁止區域攔截進攻方的擊球（犯下此規則·對方隊伍立即獲得一分。）

罰球：

處理罰球球員站在中場中央背向目標投球（其他球員一字排開面對面向著目標）。

替換球員：

替換人數沒有上限。

替換球員必須在球場暫停時進行·並且先向球證示意才可替換。

得分：

不論任何隊伍得分·得分後全場球員必須以掌聲鼓勵以示尊重。

