



轻排球规则 (2024, 02, 20更新)

轻排球也称为气排球，是一项从传统排球演变而来的新型运动，起源于20世纪80年代的中国。这项运动提供了一个既有趣又易于学习和参与的方式，非常适合锻炼和社交活动。它就像运动场上的卡拉OK或广场舞！

球和场地：

使用比传统排球更轻、更大、更软的球。

场地大小与羽毛球场相同，双方边界使用外线，后界线使用内线。(或者 总长宽 是12米 X 6米)
男子网高设为2.1米，女子为1.9米，混合比赛为2米。

队伍组成：

每队有5名球员：前排三人，后排两人。

比赛规则：

轻排球跟传统排球的比赛目的是一样的，都是要在规则允许的条件下，把球击过对方，直到球落地或者一方失误为止！

以下是几个基本的概念：

1. 整个球的所在方，称为“进攻方”，另一方称为“防守方”，球的飞行轨迹是准备过网的球，称为“进攻球”。
2. 进攻方在前场区(2米线内)击球过网时，球不可以是平行或者向下，必须是初始向上飞行的。
3. 当整个“进攻球”还在“进攻方”的时候，“防守方”可以伸手过网去拦网，但不可以是对方正在击球或准备击球的时候。
4. 当“进攻球”碰到球网的向上延长线时，“防守方”可以拦网，“防守方”的拦网可以压腕，压臂。只有前排队员可以拦网。
5. 当球的轨迹不是准备过网的球，称为“非进攻球”，防守方不可以过网去碰“非进攻球”。

6. 防守方不可以拦发球。接发球的时候，不可以在球场区内，球的一部分还高于球网时，直接把球打过对方。
7. 赢的一方发球，按顺时针方向轮发球，每个人不能连续发球。
8. 进攻方的球员只能用身体的任何地方碰3次球，球员不可以连续击球两次，但允许身体不同部位在一个动作中连续击球，拦网的触球不计算在内。

得分：

每个球赢的一方得一分，比赛采用三局两胜制。每局21分，决胜局15分。如比分达到20平或决胜局14平，需领先两分获胜。