

- (1) サーブはアンダーサーブ（肩より手が上がらないこと）とし、1回自分のコート内でワンバウンドさせたものを掌で打ち、対角の相手コート内に打ち込む。
- (2) サーブがネットイン、または、味方にあたった場合はアウトボールとする。
- (3) コートのラインにかかったボールはインボールとする。

■ レシーブ

- (1) レシーブは、片手又は両手でワンバウンドのボールを相手コートに返す。
- (2) ボールは、レシーブ側の誰がレシーブしてもよい。
- (3) 必ず自陣のコートでワンバウンドしたボールを、1回で相手コートに返しラリーを続ける。
- (4) 返球したボールは、ネットに触れて相手のコートに入ってもインプレーとする。

■ ポジション

- (1) ポジションの移動は、サーブ権を得たとき時計方向に回り1つずつ移動する。
- (2) サーブ順は図1のように行い、サーブ後のポジション移動は自由とする。
(図1のとおり、① → ② → ③の順でポジションの移動を行う。)

■ プレー上の反則

- (1) サーブをノーバウンドで打ったとき。
- (2) レシーブをノーバウンドで打ったとき。
- (3) レシーブでドリブルをしたとき。
- (4) チームがサーブ順を誤ったとき。
- (5) 肩から手までの部分以外にボールが触れたとき。
- (6) サーブが打たれた瞬間に、サーバーを除く両チームの競技者がコート内で正しいポジションに位置してなかったとき。
- (7) プレー中に自分のコートでワンバウンドする前にダイレクトで相手コートに返したとき。
- (8) ボールの接触中、明らかにボールが止まるようなプレーがあったとき。（ホールディング）
- (9) ネットに体の一部が触れたとき。
- (10) 相手チームのプレーを妨害する行為があったとき。