

チュックボール

運動強度 ★★★★★ 屋内・屋外

弾力のあるネットに、ボールをシュートしあうゲームで、ハンドボールによく似たスポーツです。ただ、シュートをしただけでは得点ならず、ネットからはね返ったボールを、守備側がダイレクトにキャッチしなければいけません。キャッチに失敗すれば、シュート側の得点となります。ハンドボールに似ているが、ドリブルはありません。試合は、1ピリオド15分で3ピリオド行い、各ピリオド間に5分の休憩をとります。チュックボールは、多少の力量差があっても、プレイの進行にあまり影響しません。パスカットが禁止されているので、パスはキャッチしやすいように投げることを心がければ良いのです。

用具

- ・ボール 重さ450gのハンドボール3号球
- ・ネット トランポリンを小型にしたような形状で、100cm×100cmほどの大きさのものを使用します。
- ・コート ハンドボールコートを利用します。ネット前に半径3mの半円 立ち入り禁止区域があります

簡単なルール

- ・パスは3回、歩くのは3歩、3秒以内にボールを離す。
- ・相手チームの妨害は禁止
- ・シュートミスは相手の得点
- ・ネットはどちらを使用しても良い