

沙滩排球

沙滩排球 vs 室内排球 - 用球之比较

外壳：柔软物料
(皮革或人造皮革)
圆周：66-68厘米
重量：260-280克



- 沙滩排球
- 1. 具防水要求
 - 2. 球形略大
 - 3. 气压较少 -> 球速较慢



赛制

- 采用三局两胜制
- 首两局：先获得21分并领先对队至少2分为胜一局
- 决胜局 (第三局)：先获得15分并至少领先对队2分为胜

网顶高度
男子：2.43米
女子：2.24米

技术介绍

- 发球
- 接球
- 升球
- 拦网
- 攻击性击球
- 救球



- 一名球员不得连续击球两次
- 每队有最多三次击球的权利把球击回对方
- 否则 --> 四次击球犯规
- 拦网触球作为该队的第一次击球

• 比赛空间 = 比赛场区自地面以上至少12.5米高的空间，不得有任何障碍物

• 比赛场区 = 对称的长方形 = 球场 + 无障碍区

面积少于室内排球场
(18米x 9米)

- 每队只有两名球员，不设后备球员
- 比赛中不得接受场外的帮助或教练指导
- 在沙滩排球比赛，没有位置错误犯规

球员装备包括

- 短裤或泳衣
- 除非比赛章程注明，泳衣外的上衣或背心不是必需
- 自行承担风险：戴帽子，眼镜或隐形镜片
- 除非裁判允许，否则球员须赤足比赛



无障碍区

- 球场四周围绕至少3米
- 国际排联级、世界级与正规比赛：边线/端线以外至少5米并不多于6米

沙的深度至少有40厘米，松软
沙粒须经筛选并颗粒大小适中，没有石块及危险物质



资料来源：沙滩排球比赛规则 (2025 - 2028)
中国香港排球总会 及 国际排球联合会
此资讯图由教育局课程发展处编制