

2 경기 기능의 탐색과 적용

배드민턴에서 셔틀콕을 치는 스트로크 기술은 매우 다양하다. 자신의 전략과 경기 상황에 맞추어 적절한 기술을 구사하는 것이 필요하다.

서비스와 리시브

기본 탐색하기 서비스는 경기를 시작하는 기술로, 포핸드나 백핸드를 사용하여 롱 서비스 혹은 쇼트 서비스를 할 수 있다.

서비스 종류	쇼트 서비스	롱 서비스	드리븐 서비스
셔틀콕의 궤적			
타구 방법	서비스 라인 근처에 떨어 지도록 가볍게 밀어내듯 타구한다.	셔틀콕을 높게 멀리 쳐서 상대편 코트 깊숙이 가도록 타구한다.	쇼트 서비스와 롱 서비스의 중간 정도 높이로 빠르고 강하게 타구한다.

리시브는 상대방의 서비스를 받아 리턴하는 것을 말한다. 상대가 예측하기 어려운 다양한 방향으로 셔틀콕을 보내는 것이 중요하다.

경기에 적용하기



④ 서비스 코스의 선택 경기의 주도권을 잡을 수 있도록 코트의 앞쪽이나 맨 뒤, 상대가 예측하지 못하는 지역 등 다양한 코스로 서비스한다.

④ 리시브 처리 쇼트 서비스는 되도록 네트 상단에서 리시브하고, 롱 서비스는 스매시 공격을 위주로 하여 공격적으로 대응할 수도 있다.



보충
서비스 때 셔틀콕 잡는 법

연습 방법

수준별 학습: 기본 활동

쇼트 서비스 연습

- 셔틀콕이 네트 위를 살짝 타고 넘도록 타구한다.
- 리시브는 서비스가 인(n)인지 아웃(out)인지 판단한다.



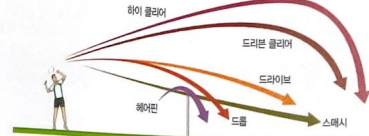
2. 리시브 연습

- 2인 1모듬이 되어 한 명이 쇼트 서비스 또는 롱 서비스를 시도하고, 다른 한 명은 길거나 짧은 스트로크로 리시브한다.
- 리시브는 그냥 넘기는 것이 아닌, 상대가 받아 어렵도록 공격적인 리시브가 되도록 한다.

클리어와 드롭

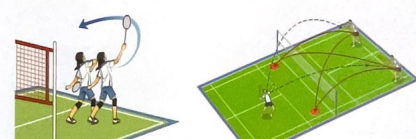
기본 탐색하기 클리어는 셔틀콕이 상대편 백 바운더리 라인 가까이까지 날아가도록 타구하는 기술이다. 하이 클리어는 셔틀콕이 높게 올라가서 백 바운더리 라인에 거의 수직으로 낙하하는 궤적을 보인다. 드리븐 클리어는 상대의 라켓이 닿지 않을 정도의 높이로 날아가 코트 안쪽 깊숙이 떨어지도록 한다.

드롭은 네트에서 어느 정도 떨어진 위치에서 셔틀콕의 속도와 코스에 변화를 주어 타구함으로써 셔틀콕을 네트 너머 가까운 지점에 떨어뜨린다.



타구법에 따른 셔틀콕의 비행 궤적

경기에 적용하기



④ 백핸드 클리어의 활용 상대의 공격에 대하여 포핸드 동작으로 칠 시간적 여유가 없을 때 사용한다. 라켓 헤드 밑에서 뒤쪽으로 휘두르며, 라켓을 수직으로 세워 밀고 빠르게 스윙한다.

④ 드롭의 활용 드롭 타구로 상대편 네트 앞으로 끌어들이며 평평한 리시브를 유도한 후 스매시로 공격할 수 있다. 힘을 빼고 셔틀콕을 가볍게 누르듯이 구사하거나 많이 내듯 치는 것도 좋다.

연습 방법

수준별 학습: 기본 활동

클리어와 드롭의 연습

- 2인이 짝을 이루어 활동한다.
- 공격자가 백 바운더리 라인까지 셔틀콕을 높게 보내면, 수비자는 클리어 또는 드롭 스트로크로 리시브한다. 타구 후 곧바로 홈 포지션의 위치로 이동한다.
- 가능하면 클리어나 드롭의 기능 구사 시 준비 동작을 깊게 하도록 노력한다.

