

# 02

## 배구

- ⑥ 상대 선수가 서비스한 공을 우리 팀 선수가 리시브하지 못했다. 공에 무슨 일이 일어난 것일까?

배구는 6명이 한 팀을 이루어, 상대 팀과의 신체 접촉 없이 다양한 공격 방법으로 공을 상대 코트에 넘겨 득점을 하는 경기이다.

스파이크, 리시브 등의 기능을 익히는 과정에서 유연성, 순발력, 민첩성 등의 체력을 향상할 수 있고, 경기를 통해 동료 간의 협동심, 책임감 등을 기르고 운동 예절을 익힐 수 있다.



### 경기 방법과 규칙

대한배구협회(www.kva.or.kr), 2016.

#### | 경기 방법 |

##### • 경기 인원

- 6명의 선수와 6명의 교체 선수로 구성된다.
- 선수 교체는 한 세트에 6회까지 가능하다.(리베로 교체는 포함하지 않음.)

##### • 경기의 승패

- 5세트 경기에서는 3세트, 3세트 경기에서는 2세트를 먼저 이긴 팀이 승리한다.(중학생은 3세트 경기를 함.)
- 각 세트에서 25점을 먼저 얻는 팀이 승리한다.
- 24 대 24 동점인 경우에는 2점을 연속해서 먼저 얻은 팀이 승리한다. 세트 스코어가 2 대 2 동점인 경우에는 마지막 세트에서 15점을 먼저 얻는 팀이 승리한다.

- 코트 교대 매 세트가 끝나면 코트를 교대하고, 세트 스코어가 2 대 2인 상황에서는 마지막 세트에서 어느 한 팀이 8점을 얻으면 코트를 교대한다.

##### • 서비스권

- 서비스로 득점을 하면 같은 선수가 계속 서비스한다.
- 리시브한 팀이 득점을 하면 서비스권을 가져오고, 그 팀 선수들은 시계 방향으로 한 자리씩 이동한다.(로테이션)
- 서비스는 후위 오른쪽 선수가 하고, 서비스권이 넘어오면 전위 오른쪽 선수가 뒤로 이동하여 서비스한다.



● 선수의 위치와 이동 방향

### |포지션의 역할|



- 센터 중앙에서 블로킹을 하거나 속공을 한다.
- 공격수 주로 공격을 한다.
- 세터 공격수가 공격할 수 있게 공을 올려 주는 역할을 한다.
- 리베로 수비를 맡는 선수로, 서비스와 블로킹을 할 수 없고 후위에서만 경기해야 한다.

### |심판 수신호|



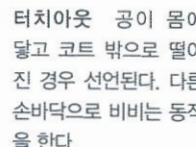
더블 콘택트 한 선수가 연속 2회 이상 공과 접촉하였을 때 선언된다. 손가락으로 2를 가리킨다.



네트 터치 경기 도중 또는 상대방의 플레이를 방해하려다 네트에 닿는 경우, 신체 일부나 옷이 네트에 닿았을 경우 선언된다. 한 손으로 네트 위쪽을 친다.



오버 네트 신체 일부가 네트를 넘어 상대방 진영의 공을 건드렸을 때 선언된다. 한 손으로 네트 위로 평행하게 올린다.



터치아웃 공이 몸에 닿고 코트 밖으로 떨어진 경우 선언된다. 다른 손바닥으로 비비는 동작을 한다.



볼 인 손으로 바닥 쪽을 가리킨다.



볼 아웃 두 팔을 몸 앞으로 구부린다.

### |경기 규칙|

#### • 서비스 규칙

- 주심이 신호한 뒤 8초 안에 서비스한다.
- 시계 방향의 회전 순서에 따라 서비스한다.
- 서비스는 블로킹할 수 없다.

#### • 득점 상대 팀 코트 안에 공이 떨어진 경우, 상대 팀이 반칙을 한 경우, 상대 팀이 벌칙을 받은 경우

#### • 실점하게 되는 반칙

- 상대편에 공을 넘기기 전 4번 이상 타구한 경우(포히츠)
- 로테이션 순서에 따르지 않고 서브를 한 경우(로테이션 반칙)
- 서비스하는 순간 팀 내의 다른 선수가 정확한 위치에 있지 않은 경우(위치 위반)

**토의·토론** 6인제 배구 경기와 9인제 배구 경기를 비교하여 보고, 스포츠 규칙이 변하는 까닭을 토의해 보자.

	6인제	9인제
서비스 순서	세트가 바뀌면 바꿀 수 있음.	경기 시작부터 끝까지 유지함.
블로킹	전위 선수만 가능함.	누구나 가능함.
리베로	있음.	없음.
세트 점수	25점	21점
로테이션	있음.	없음.



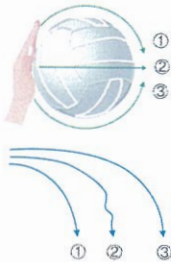
☑ 기초 기능 진단하기

- 공을 서브하여 네트를 넘길 수 있다. ☐
- 날아오는 공을 받아 패스할 수 있다. ☐
- 올려 준 공을 쳐서 네트를 넘겨 공격할 수 있다. ☐

\*내가 더 연습해야 할 기능은 무엇인지 생각해 보자.

🔍 과학적 원리

공의 회전



- ① 정회전 네트를 넘어 아래로 빠르게 떨어진다.
- ② 무회전 흔들리며 떨어져 낙하지점을 예측하기 어렵다.
- ③ 역회전 낙하지점이 길어져 더 멀리 날아간다.

## 1 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 적용하여 운동해 보자

배구 경기 기능에는 서비스와 리시브, 패스, 세트업, 스파이크, 블로킹 등이 있다.

**서비스** 서비스는 경기를 시작할 때 상대편 코트에 공을 보내는 기술을 말한다. 상대편 코트의 빈 곳이나 리시브가 약한 상대편 선수를 향해 서비스하면 득점할 기회가 많아진다. 또 공의 속도나 공이 회전하면서 날아가는 궤적이 변하는 서비스를 선택하여 공격할 수 있다.

팔을 곧게 펴고 손목 부분으로 공의 밑부분을 친다.

공을 치는 위치에 따라 공의 회전 방향이 달라져 공의 움직임에 변화를 줄 수 있어.



언더핸드 서비스 공을 아래에서 위로 쳐올리는 서비스로 안전하고 정확하게 서비스할 수 있다.

오버핸드 서비스 팔을 앞으로 휘둘러 머리 위에서 공을 치는 서비스 기술이다.

몸통, 어깨, 팔꿈치, 손목, 손의 순서로 자연스럽게 휘두른다.



발을 앞으로 디더 달려오던 힘을 수직으로 오르는 힘으로 바꾸어 높게 점프할 수 있다.

스파이크 서비스 가장 공격적인 서비스로, 공을 높은 타점까지 올려놓은 뒤 점프하여 강하게 친다.

**조사** 배구에서 스파이크할 때의 점프 동작과 농구의 레이업 점프 동작을 비교하여 보고 다른 점이 무엇인지 조사해 보자.

**리시브, 패스** 상대 팀의 서비스나 공격을 받아 내는 것을 리시브라고 한다. 강하고 낮게 오는 공은 언더핸드 리시브로 받고, 느리고 높게 오는 공은 오버핸드 리시브로 받아서 우리 팀 세터에게 패스한다. 공을 받은 세터는 공격수들에게 정확히 토스하여 공격이 이루어지도록 한다.

이마 앞쪽에서 손목을 뒤로 젖히고, 손의 모양은 삼각형을 이룬다.



**+ 안전**  
공을 받을 때 손가락을 펴지 않으면 다칠 수 있으므로 바른 자세로 받는다.



굽혔던 무릎과 팔꿈치를 펴면서 공을 밀어낸다.

**오버핸드 패스** 머리 위에서 하는 패스로, 우리 편에게 공을 정확하게 보낼 수 있는 기술이다.

기본 준비 자세에서 공이 떨어지는 지점으로 이동하여 리시브한다.



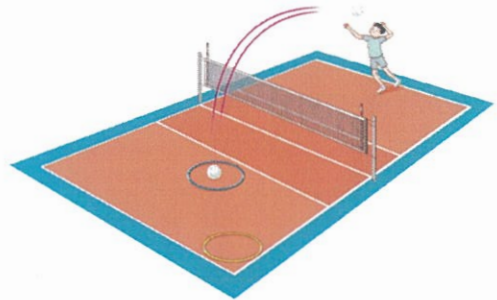
**언더핸드 패스** 공이 낮게 날아왔을 때 양팔을 모아 쪽 펴고 손목 뒷부분으로 공을 받아 치는 기술이다.

**점검·분석** 서비스와 패스 기능을 동료들과 서로 점검하고, 분석하기

기능	내용	평가
서비스	공을 토스하는 높이가 적절한가?	☺ ☹ ☹
	공을 친 후 그 방향으로 팔이 계속 휘둘러지고 있는가?	☺ ☹ ☹
오버핸드 패스	팔꿈치를 구부리고 무릎을 구부렸다가 펴면서 패스하는가?	☺ ☹ ☹
	공을 받아 패스하는 손의 모양이 바른가?	☺ ☹ ☹
언더핸드 패스	공이 팔에 맞는 부위가 정확한가?	☺ ☹ ☹
	무릎과 팔꿈치를 펴면서 공을 밀어 올리는 느낌으로 패스하는가?	☺ ☹ ☹

**+ 토의·토론** 모둠별로 모여 각자 부족한 기능에 대해 이야기를 나누고, 어떤 연습 방법이 필요한지 토의해 보자.

**연습** 목표 지점으로 정확하게 공을 보내는 연습하기



• 상대편 코트에 홀라후프를 놓고, 이쪽 편에서 홀라후프 안으로 서브한다.

**연습** 세 명이 돌아가며 오버핸드 패스와 리시브 연습하기



한 단계 **더** 강한 서비스에 대한 리시브 연습을 해 보자.