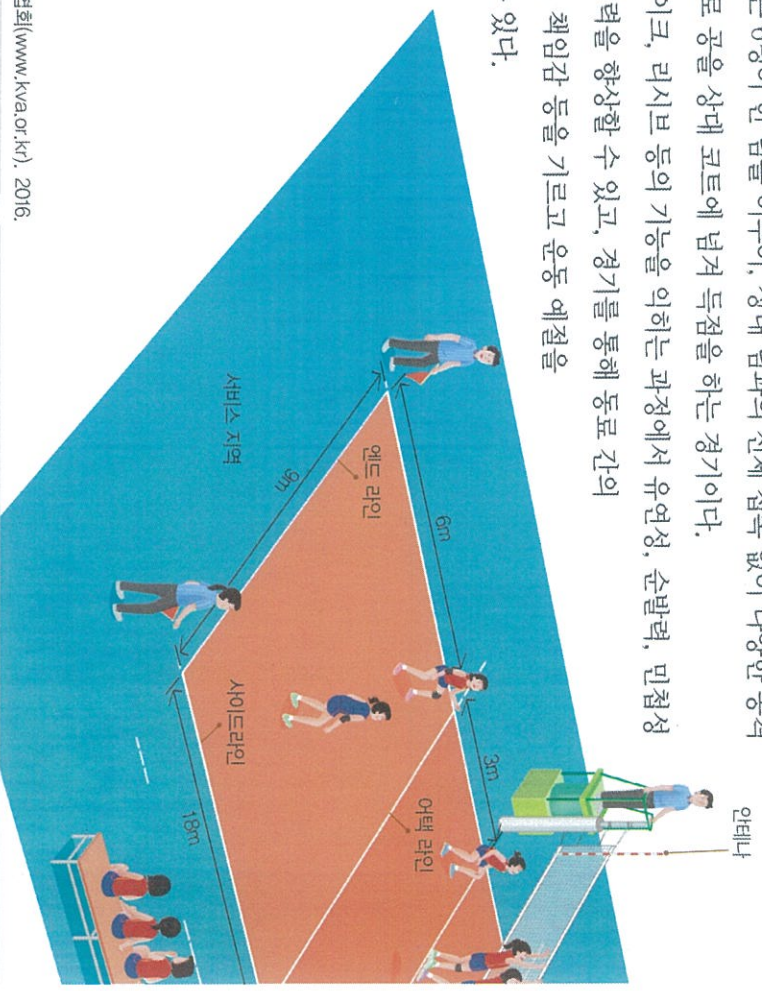


배구

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.



대한배구협회(www.kva.or.kr), 2016.

경기 방법과 규칙

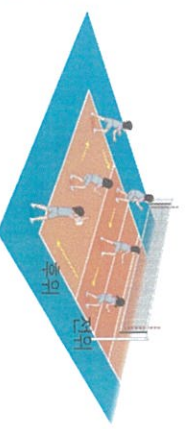
경기 방법

- 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.

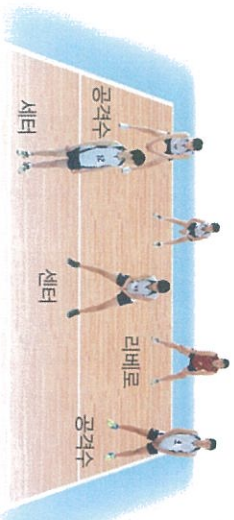
서비스권

- 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, 서브스와 블로킹을 할 수 없고 후위에서만 경기해야 한다.

| 심판 수인호 |



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 손을 네트 위로 평행하게 올린다.



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



볼 인 손으로 바볼 아웃 두 팔을 댕 쪽을 가리킨다.

| 경기 규칙 |

• 서브스 규칙

- 주심이 신호한 뒤 8초 안에 서브스한다.
- 시계 방향의 회전 순서에 따라 서브스한다.
- 서브스는 블로킹할 수 없다.
- 득점 상대 팀 코트 안에 공이 떨어진 경우, 상대 팀이 반칙을 한 경우, 상대 팀이 법칙을 받은 경우
- 실점하게 되는 반칙
 - 상대편에 공을 넘기기 전 4번 이상 타구한 경우(포히츠)
 - 로테이션 순서에 따르지 않고 서브를 한 경우(로테이션 반칙)
- 서브스하는 순간 팀 내의 다른 선수가 정확한 위치에 있지 않은 경우(위치 위반)

• 토의·토론

여 보고, 스포츠 규칙이 변하는 까닭을 토의해 보자.

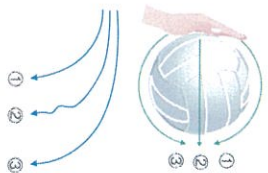
	6인제	9인제
서비스 순서	세트가 바뀌면 바꿀 수 있음.	경기 시작부터 끝까지 유지함.
블로킹	전위 선수만 가능함.	누구나 가능함.
리베로	있음.	없음.
세트 점수	25점	2점
로테이션	있음.	없음.

☒ 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 상대방 코트에 공을 보내는 기술을 말한다. 상대방 코트의 빈 곳이나 리시브가 약한 상대방 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 방향**이 달라져 공의 움직임에 변화를 줄 수 있어.



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

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

몸통, 어깨, 팔꿈치, 손목, 손의 순서로 자연스럽게 휘두른다.



발을 앞으로 디터 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.



급했던 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.

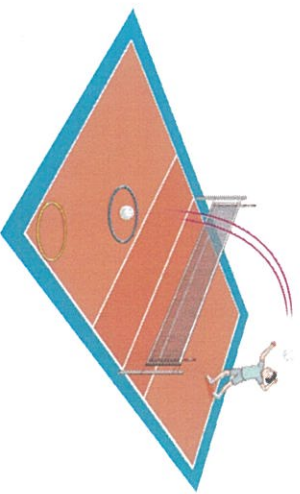


점검·분석 서비스와 패스 기능을 동료들과 서로 점검하고, 분석하기

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?	😊😊😊 😊😊😊

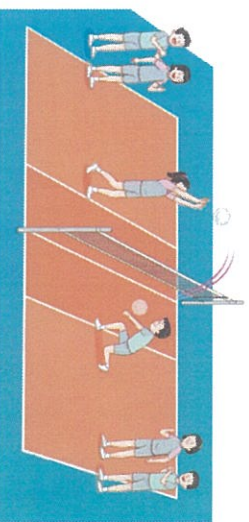
⊕ 토의·토론 모듬별로 모여 각자 부족한 기능에 대해 이야기를 나누고, 어떤 연습 방법이 필요한지 토의해 보자.

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.