

Blue Label ; Sports

Encyclopedia

SPORTIME[®]

스포타임 백과사전

{ 빅발리볼 }





01

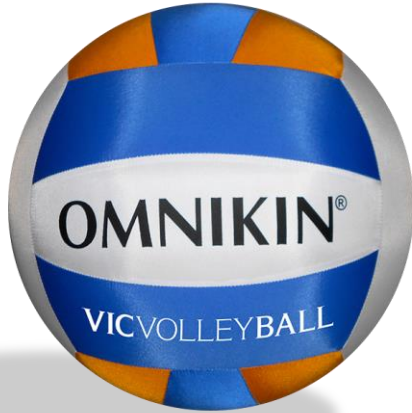
[개요] - 4P

[창안배경] - 5P

[미디어소개] - 6P

[빅발리볼의발전] - 7~8P

개요

빅발리볼 VICVOLLEYBALL

배구형 게임의 어려움을 해결하고 남녀노소 누구나 쉽고 재미있게 참여할 수 있도록 탄생한 종목이다.

일선 학교에서 학생들은 배구를 배우기 위해 언더핸드패스, 오버핸드패스, 서비스 등의 기본동작들을 배우는 것으로 끝나는 경우가 많다.

경기를 하더라도 기술적인 어려움과 공에 대한 두려움으로 제대로 된 배구경기를 할 수 있기에는 여러 가지 어려움이 있는 것이 현실이다.

또한 배구 경기를 위한 경기장을 세팅하고 정리하는 데에도 많은 시간과 노력을 투자해야 한다.

빅발리볼은 이러한 어려움을 한 번에 해결해 줄 수 있는 게임

학생들이 배구보다 경기규칙을 배우기 쉽고,
특별한 기술이 없어도 정식 규격의 배구공보다 크고 가벼워
공에 대한 두려움 없이 안전하고 즐겁게 참여할 수 있다.

배구 지주대와 배구 네트를 설치해야 하는 배구와 달리, 빅발리볼은 배드민턴 코트에서 빅발리볼공 만 있으면 경기가 가능하여 장비가 간단하고 접근성이 뛰어난 종목이다.

창안 배경



밀양여고 김석태 선생님

“아이들에게 좀 더 쉽게 배구형 게임을 즐기게 해줄 순 없을까?”

경남 밀양여고에서 학생들에게 체육을 가르치고 있는 김석태 선생님은 평소 다음과 같은 고민을 오랫동안 하었다고 한다.

2016년 7월 스포타임은 김석태 선생님과 뜻을 모아 제품 개발에 동참하였고 2017년 마침내 빅발리볼을 탄생시켰다.

빅발리볼 명칭은

정식 배구공 보다 크고 아이들의 안전과 승리를 기념하며 VIC를 붙여 VICVOLLEYBALL로 명명 되었다.

미디어소개



2017년 6월25일 방영
MBC 살맛나는세상
 - 국가대표 선생님 편



내 반을 심내외
 VOLEYBALL 수업 준비에 한창인데



김석태
 국가대표 체육 선생님
 이렇게 수업 준비할 때
 이런 과정들이 아주 즐겁습니다



배구, 배드민턴, 킥볼의 장점을
 결합해 만든 운동



장
 (공이) 안 아파요. 공을 맞아도 (아프지 않아서)
 피한다는 거 없이 손을 뻗어서 칠 수 있는 것 같아요



김석태
 국가대표 체육 선생님
 (빅발리볼에서) 가장 중요하게 생각하는 건
 아이들이 다 즐겁게 참여할 수 있는 스포츠라는 점이고요



박
 규칙을 쉽게 만드는 거로 하는 거라서
 규칙이 어렵지 않아요

빅발리볼의 발전



2017년 서울
중등체육교사 직무연수 프로그램



2016년 자율건강클럽 무브스포츠 클럽데이



2017년 경기도교육청 돌봄교실선생님 및
특수체육선생님 대상 연수 프로그램



2017년 대상트 후원
중,고등 체육프로그램 채택

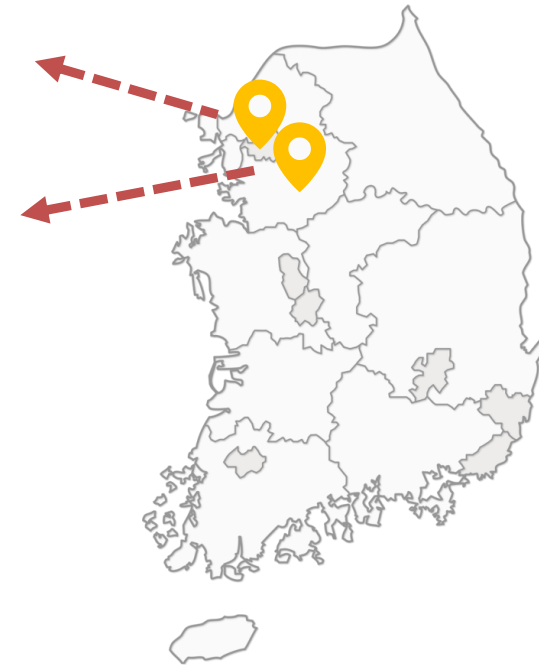


2017년 대한체육회 청소년맞춤프로그램 채택



2017년 대한체육회 청소년맞춤프로그램
전국 스포츠강사 연수 현장

서울, 경기 관공서 및 스포츠기업
핵심 프로그램 채택



빅발리볼의 발전



2016년 경남교육장배 빅발리볼 대회



2017년 부산시교육청
중등 스포츠강사 프로그램 연수



2017년 대구동부교육지원청
스포츠강사 프로그램 연수



2017년 전남고흥교육지원청
뉴스포츠 교육 연수



2017년 경남교육청
중등체육교사 직무연수



2017년 부산교육청
초등전담교사 직무연수

전국 교육청 지원
빅발리볼 프로그램 연수 진행



02

[기본 제원] - 10P

[공기주입 방법] - 11P

[기본기술] - 12P

[악세서리] - 13 ~ 14P

기본 제원

종목 : 빅발리볼 (VICVOLLEYBALL)

크기 : 50CM (일반 배구공 2.5배)

무게 : 0.3KG

재질 : 내피 - 라텍스

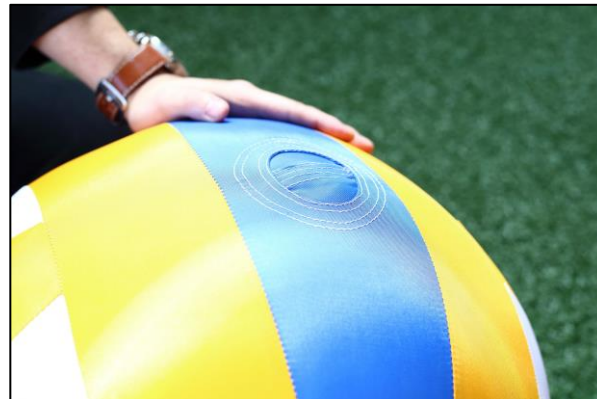
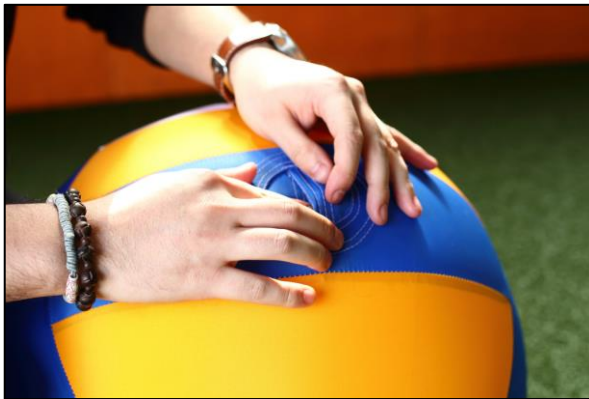
외피 - 나일론

구성 : 외피 1, 내피 2, 영문 설명서1, 내피 묶음 끈1



공기주입 방법

준비물: 인플레이터



기본 기술



악세서리

빅발리볼 지지대



빅발리볼 네트



멀티라인 마커

악세서리



규칙

시설과 장비

빅발리볼은 기본적으로 기존의 배드민턴 경기장(복식)에서 공인된 빅발리볼(공)을 이용하여 경기를 한다.

1) 경기장

가) 규격 : 경기장은 13.4m × 6.1m 크기의 직사각형이다.

경기장 표면으로부터 최소 5m 높이, 최소 2m 너비가 확보되어야 한다.

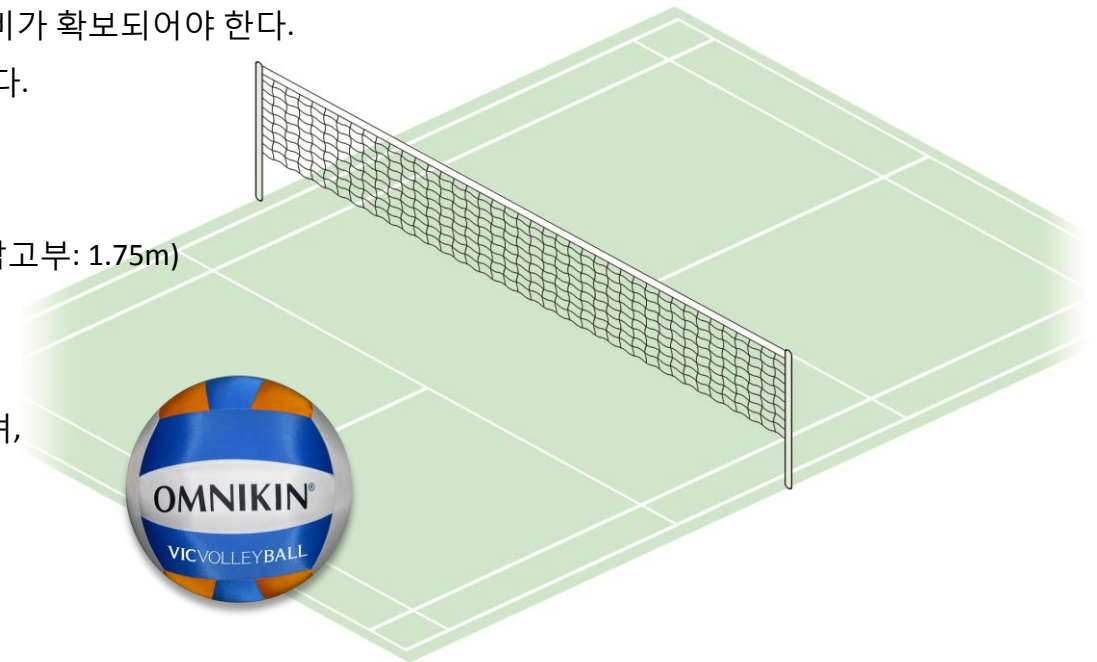
나) 서비스 지역 : 네트로부터 1.98m 지역에 표시되어야 한다.

2) 네트

네트는 1.55m 높이로 설치된다.(남중부 및 여고부 1.65m, 남고부: 1.75m)

3) 공

'빅발리볼' 경기에 사용되는 공은 지름 50cm, 무게 0.3kg이며, 빅발리볼 공인구를 사용해야 한다.



규칙

참가자

1) 팀

가) 한 경기에 참가하는 선수는 6명이며, 교체선수 포함하여 12명까지 구성할 수 있다.

나) 타임-아웃 : 세트당 1회에 한하여 허용한다.

다) 교체선수는 출전선수와 구분되는 유니폼 또는 팀조끼를 입어야 한다.

라) 복장 :

상의와 반바지, 양말의 색상 및 디자인은 동일해야 하며, 운동화를 신고 경기에 참여한다.

선수 셔츠의 번호는 1-20번까지이다. 번호는 상의 앞가슴 중앙에 최소 15cm,

뒷면 중앙에 최소 20cm 높이로 되어야 하고, 글자형태는 최소 2cm너비로 새겨져야 한다.

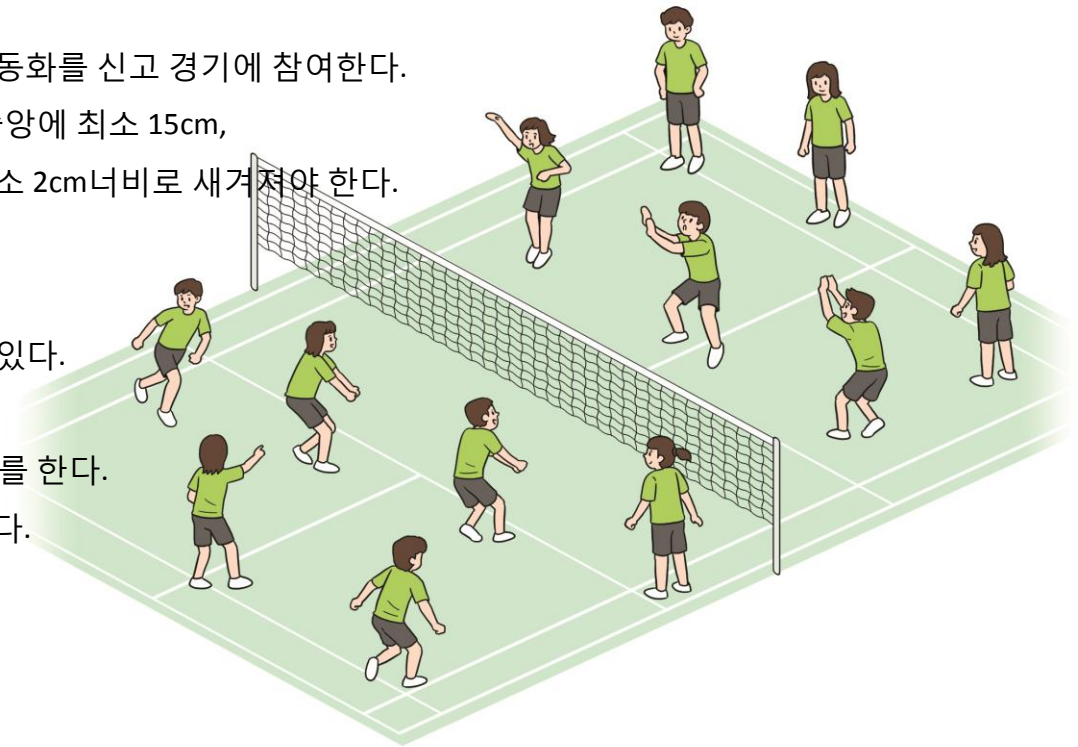
마) 선수에게 부상의 위험이 있는 물품은 착용이 금지된다.

바) 선수자신이 위험부담을 안고 안경 및 렌즈를 착용할 수 있다.

사) 주장은 주장을 표시하는 완장을 착용한다.

경기 전, 팀 주장은 기록지를 제출하고 팀을 대표해 토스를 한다.

감독을 대신해서 타임-아웃 및 선수교대를 요구할 수 있다.



규칙

경기방식

1) 득점

한 팀은 아래의 경우 1점을 획득한다.

가) 상대편 코트에 볼이 성공적으로 닿은 경우

나) 상대팀이 반칙을 범한 경우

- 공을 연속적으로 두 번 이상 쳤을 경우

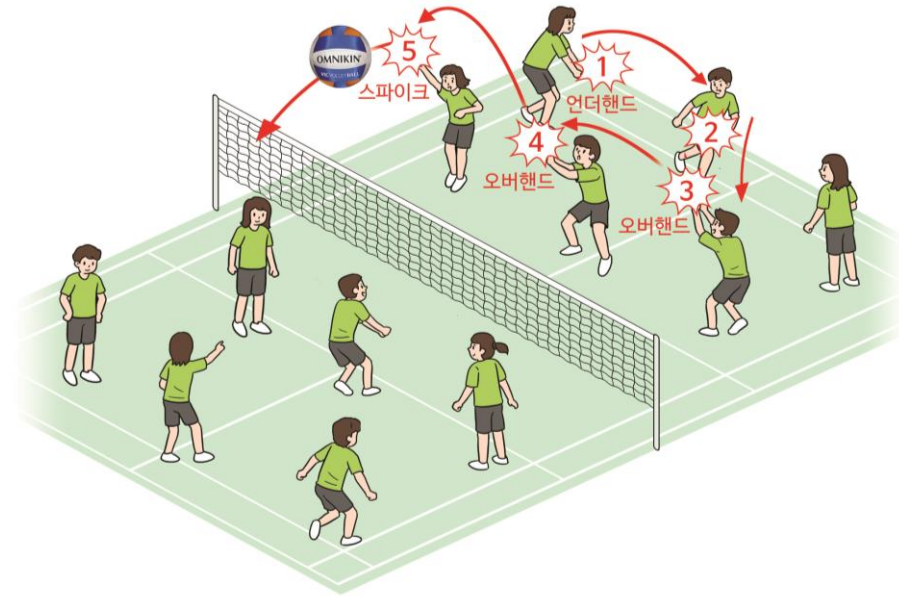
- 공을 5번 이내에 상대 코트로 넘기지 못했을 경우

- 공의 절반 이상이 상대방 네트를 넘어갔을 때 공격했을 경우(오버블로킹은 허용)

- 서비스된 볼을 오버핸드 첫 터치로 리시브하여 상대 코트로 넘길 경우

- 공 또는 선수가 지주대를 터치할 경우

다) 상대팀이 벌칙을 받은 경우



2) 세트

가) 한 세트는 최소 2점을 앞선 상태에서 먼저 15점을 획득한 팀이 승리한다.

14:14 동점을 이룬 경우 경기는 2점 리드가 이뤄질 때까지 계속되며, 상한점은 17점으로 한다.

나) 팀이 경기 속행에 대해 거부하게 되면 각 세트 0:15, 시합 0:2의 결과와 함께 몰수패가 선고된다.

3) 경기

가) 경기는 2세트를 이긴 팀이 승리한다.

4) 토스

가) 경기 전, 주심은 첫 세트에서의 첫 서브와 코트 선정을 위한 토스를 실시한다.

나) 토스 결과에 따라 이긴 팀은 코트 면을 정하고, 진 팀은 서비스를 먼저 실시한다.

5) 라인-업

가) 경기 중 팀은 항상 6명의 선수가 있어야 한다.

나) 로테이션은 실시하지 않는다.

규칙

심판**1) 심판구성**

- 가) 주심, 부심, 선심(4명)으로 구성된다.
- 나) 모든 최종 결정은 주심이 시행한다.
- 다) 주심과 부심만이 경기 중에 휘슬을 불 수 있다.
- 라) 대회 규모와 성격에 따라서 심판의 수가 조정될 수 있다.

2) 주심

- 가) 주심은 경기 시작부터 끝을 관장한다.
- 나) 주심의 결정은 최종적이다.
- 다) 심판진들이 오판을 범했다고 판단된다면 주심이 번복할 수 있다.
(단, 다음 서비스가 개시되기 전)

3) 부심

- 가) 부심은 주심을 도와주는 역할을 하지만, 자신의 결정권도 가지고 있다.
- 나) 부심구역의 인-아웃은 부심이 결정하여 판단할 수 있다.

4) 기록

- 가) 주심의 신호에 따라 스코어를 기록하고 표시한다.
- 나) 주심, 부심과 상호 협조하여 불법사항을 기록한다.

5) 선심

- 가) 4명의 선심이 원칙이지만, 대회의 성격과 상황에 따라 2인 선심 또는 선심 없이 주심과 부심, 주심만으로 경기를 진행할 수도 있다.
- 나) 선심은 시그널을 하기 위해 깃발을 이용하여 자신의 역할을 수행한다.
- 다) 볼이 자신의 관리선 근처에 떨어질 때마다 인-아웃을 시그널 한다.



04

[프로그램] - 21 ~ 24P

프로그램

영역

- 경쟁활동

준비

- 활동과 인원에게 맞게 빅발리볼을 준비한다(1~6개)
- 2인 1팀 구성/5~10인 원 형태 구성.

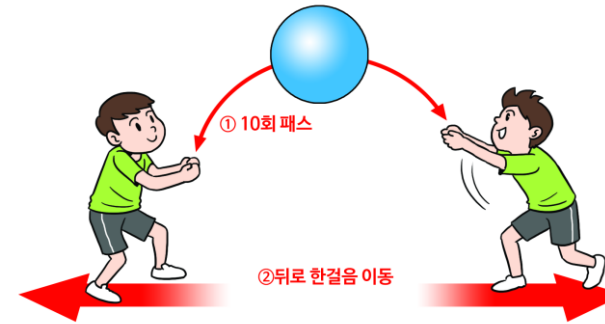
프로그램

1. 빅발리볼 계란 게임

- 빅발리볼을 계란이라고 생각하여 바닥에 떨어뜨리지 않고 패스한다.
- 2m 거리로 마주보고 주고 받기를 10회 성공하면 2명 모두 한걸음씩 뒤로 물러난다.
- 활동 중 계란이 바닥에 떨어지면 2명 모두 한걸음 앞으로 이동하여 패스한다.
- 목표한 거리(다섯 발자국/5m 등)까지 패스를 성공한다.
- 언더핸드 또는 오버핸드 중 한가지로만 활동한다.

2. 빅발리볼 호명 패스

- 5~10명이 원의 형태로 서고 팀 별 빅발리볼을 1개씩 준비한다.
- 원의 중심에 학생 1명이 위치하고 빅발리볼을 패스할 준비를 한다.
- 원 바깥쪽에 위치한 학생의 이름을 차례로 호명하며 패스를 주고 받는다.
- 연속해서 같은 학생에게 패스할 수 없고 순서대로 패스하지 않아도 된다.
- 활동 중 공이 바닥에 닿으면 다시 실시하고, 가장 먼저 목표(모든 학생 패스 성공)를 달성하는 팀이 승리한다.



TIP & SAFE

- 빅발리볼을 발로 차지 않도록 합니다.
- 배구에 대한 관심과 흥미를 높이기 위해 경기방법을 상황에 맞게 변형합니다.
- 마주 본 거리와 원의 크기를 학생들의 수준에 맞게 조절합니다.

프로그램

영역

- 경쟁활동

준비

- 활동과 인원에 맞게 빅발리볼을 준비한다(1~6개)
- 빅발리볼 정식 규격에 맞는 네트와 코트를 준비한다.

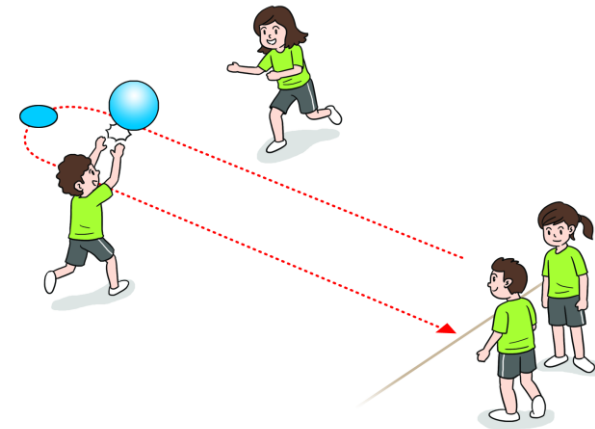
프로그램

1. 빅발리볼 패스 게임

- 2명의 학생이 마주보고 출발점에 서고 나머지 학생들은 뒤로 줄을 선다.
- 2명의 학생은 손을 사용하지 않고 다른 신체부위를 이용하여 빅발리볼을 떨어뜨리지 않고 반환점을 돌아온다.
- (ex : 등과 등 사이에 공을 끼고)
- 이어 달리기의 형태로 팀원 모두가 반환점을 돌아온다.
- 2명의 학생이 빅발리볼을 토스하여 주고 받으며 반환점을 돌아온다.
- 3명의 학생이 토스를 주고 받으며 반환점을 돌아온다.

2. 변형 빅발리볼-터치 숫자 조정

- 기본적인 경기방식은 배구와 같은 형태로 진행한다.
- 기본 배구는 3번의 터치만 가능하지만 변형게임은 4인 터치, 5인 터치 등 터치하는 숫자를 조정한다.
- 공격 보다는 서브와 팀원간의 패스의 정확도에 집중하여 활동한다.
- 서브를 받으면 팀원 전체가 한번 이상 공을 터치하고 상대편 코트로 공을 넘긴다.
- 배구는 1번만 터치가 가능하지만 볼을 2번(또는 3번) 터치도 가능하도록 하여 보다 쉽게 규칙을 조정한다.



TIP & SAFE

- 빅발리볼을 발로 차지 않도록 합니다.
- 배구에 대한 관심과 흥미를 높이기 위해 경기방법을 상황에 맞게 변형합니다.
- 빅발리볼이 땅에 1번 바운드 되어도 활동 가능하도록 합니다.

프로그램

영역

- 경쟁활동

준비

- 활동과 인원에게 맞게 빅발리볼을 준비한다
- 빅발리볼 정식 규격에 맞는 네트와 코트를 준비한다.

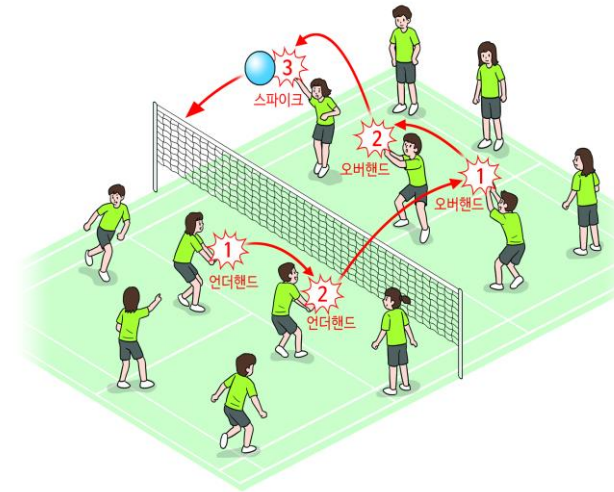
프로그램

1. 빅발리볼 12345 터치

- 배구게임과 비슷하지만 네트높이와 터치가 5회까지 가능하다.
- 언더와 오버 상관 없이 5회 터치동안 상대 네트로 공격하는 게임이다.
- 코트는 배드민턴 코트이며 서브는 배드민턴처럼 서브라인에서 넣는다.
- 서브라인 앞에서는 브로킹, 스파이크도 할 수 없다.
- 서브라인 뒤에서는 스파이크가 가능하다.

2. 빅발리볼(다른 신체부위)

- 배구와 같은 형태로 진행하며 손이 아닌 다른 신체부위만을 사용하여 게임한다.
- 서브는 손으로 가능하고 서브 이외의 활동은 손을 사용하지 않고 머리/무릎/어깨/발 등을 사용한다.
- 터치 숫자를 3번으로 제한하지 않는다.
- 특정 신체부위 한 부위로만 활동한다.
- 활동이 힘들면 첫 서브를 받는 사람만 손을 사용한다.



TIP & SAFE

- 빅발리볼을 발로 차지 않도록 합니다.
- 언더핸드와 오버핸드 패스의 정확한 자세를 설명해 줍니다.
- 빅발리볼 경기를 위한 언더핸드와 오버핸드 패스 능력을 높여줍니다.

프로그램

영역

- 경쟁활동

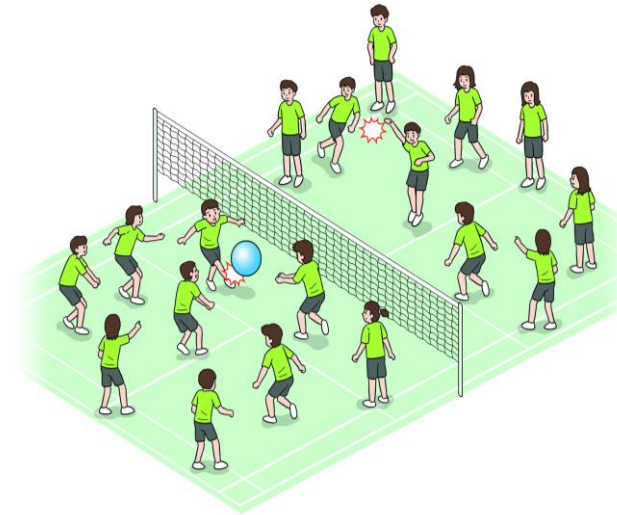
준비

- 빅발리볼 1개를 준비한다(여분 1개)
- 빅발리볼 정식 규격에 맞는 네트와 코트를 준비한다.
- 6인제 또는 9인제로 준비한다.

프로그램

1. 빅발리볼

- 기본적인 룰은 배구와 같다
- 코트는 가로 6.1m, 세로 13.4m, 서브라인은 중앙에서 1.98m이고 네트의 높이는 1.5m 이다.
- 서브는 1.98m 서브라인 뒤에서 언더핸드로만 한다.
- 네트와 서비스 라인에서 점프하여 스파이크 또는 블로킹은 할 수 없다.
- 공을 5번 터치 이내에 상대 코트로 넘겨야 한다.
- 서비스된 볼을 오버핸드 처 터치로 리시브하여 상대 코트로 넘길 수 없다.
- 15점 3세트 제(2세트 선취 승)로 경기하고 최소 2점을 앞선 상태에서 15점을 획득한 팀이 승리한다.
- 14:14 동점일 경우 2점 리드가 이뤄질 때까지 계속한다.
- 로테이션은 실시하지 않는다.



TIP & SAFE

- 빅발리볼 정식 룰을 충분히 이해할 수 있도록 상황을 예를 들어 설명한 후 게임 합니다.
- 점수제와 세트제는 상황에 따라 변동시킬 수 있습니다.
- 배구와 같이 신체의 모든 부위를 사용하여 수비할 수 있습니다.

05

[미래 방향] - 26~27P



STANDARD



CHAMPION



PRO

2018년 부터 보급될 예정인 3가지 빅발리볼 라인업

저변 확대



정부에서 핵심과제로 삼고 있는
여학생체육에 대한 맞춤형 프로그램으로
전국적으로 빅발리볼 저변이 확산될 예정



전국학교스포츠클럽대회 종목 채택과
빅발리볼 지역대회 개최 등
활발한 대회 운영 예정



Blue Label ; Sports

이 세상에 없던 하나의 사전.

— Encyclopedia —

SPORTIME[®]

스포타임 백과사전