

*part 11* 프리테니스

## 1. 소개

프리테니스는 연식테니스의 10분의 1정도의 코트에서 할 수 있는 테니스 스포츠의 일종입니다. 탁구의 손쉬움과 테니스의 다이내믹한 동작을 가진 독자의 스포츠이고 또 자유롭게 즐기는 스포츠로 인기를 바라는 마음에서 프리스포츠로 명명 했습니다.

볼은 연식 테니스의 볼을 작게 한 것을 사용했고, 라켓은 탁구의 라켓을 두 배 크게 한 것 같은 것으로 탁구와 같은 그립 또는 SHAKE HAND GRIP으로 쥐고 칩니다.

테니스에 비해서 라켓이 짧고 코트가 작기 때문에 연령 성별에 관계없이 누구나 가볍게 참가 할 수 있는 스포츠입니다.

그러나 상급자에 있어서는 톱스핀이나 백스핀 등을 많이 사용해서 변화 있는 게임을 전개함으로써, 싫증나지 않고 즐거운 스포츠입니다.

종래의 직장에서 레크리에이션 스포츠에서, 지역의 학교에도 커뮤니케이션 스포츠로 넓게 등장하고, 가족 스포츠로 아파트 주차장, 옥상, 공원 등 작은 공간에서도 즐길 수 있습니다.

- 스포츠 경험에 관계없이 누구나 가볍게 참가할 수 있는 경기입니다. 경기에 필요한 코트는 크레이(흙), 아스팔트, 시멘트, 케미칼 등 어느 곳에서나 볼이 바운드 할 수 있는 평지이면 게임이 가능하며 장소에 구애받지 않고 즐길 수 있는 스포츠 입니다.
- 생활체육인을 시작으로 청소년, 노인, 장애인 복지회관에 체육시설로 보급 중에 있으며 초중고 중에서도 특히 초등학교 중학교 특활시간(특기적성체육시간)에 체육 교제로 빠른 속도로 활용되고 있습니다.
- 프리테니스는 테니스와 탁구를 믹스해서 작고 좁은 공간에서도 테니스와 탁구를 동시에 즐길 수 있게 고안된 운동입니다.

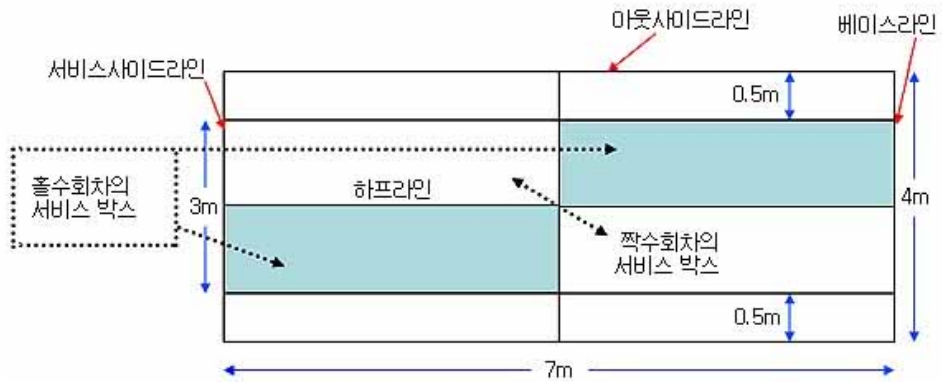
코트는 4 × 7m로 테니스의 절반에도 못 미치며,라켓은 탁구 라켓보다 조금 큰 크기다. 공은 테니스 공보다 작은 고무공(지름 5.5cm)을 사용한다. 공을 튀겨서 서브를 넣으며, 11점 또는 21점 방식으로 진행되는 것이 보통. 상급자는 상대방이 반격하지 못하게 발리(Volley), 역회전 등의 기술을 구사할 수 있다.

일본에선 1977년 첫 대회를 개최한 이래 직장, 학교, 클럽에서 80만 명이 즐기고 있다

## 2. 용구



## 3. 경기장



## 4. 경기방법 규칙

- 준비 자세는 어떠한 방향으로든 모든 기술 동작이 가능할 수 있도록 자세를 취한다.
- 양 발은 어깨넓이만큼 벌리고 무릎은 약간 구부린다.



- 특히, 발뒤꿈치를 약간 들어 빨리 움직일 수 있도록 하며,
- 라켓 목을 받치는 손으로 라켓을 돌리면 그립을 쉽게 바꿀 수 있고,
- 그립을 쥐는 손의 부담을 덜어준다.

## 1) 그립(grip)

그립은 라켓을 잡는 방법에 따라 크게 이스턴그립과 웨스턴그립으로 분류한다. 개인의 특성에 따라 가장 편하고 효율적인 자기만의 그립을 찾는 것이 중요하다. 그러나 대부분의 프리테니스 경기에서는 이스턴그립을 많이 사용하고 있다.



이스턴 포핸드그립



이스턴 백핸드그립



웨스턴그립

## 2) 기초기술

### (1) 스트로크

스윙동작은 크게 몸통의 턴과 백스윙, 포워드스윙, 임팩트, 팔로스루로 이루어진다. 다시 중립 동작인 준비자세로 돌아와 몸의 균형을 회복하고 다음 동작을 준비한다.

### (2) 포핸드 스트로크



### (3) 백핸드 스트로크



### (4) 발리(volley)

발리는 상대방이 쳐 넘긴 공이 지면에 닿기 전에 치는 타구 방법으로 보통 네트 근처에서 이루어진다. 발리를 하는 위치는 뒤에서 스트로크를 할 때보다 상대방과의 거리가 가까우므로공이 오는 방향에 대한 빠른 판단과 간결하고 효과적인 풋워크가 요구된다.



### (5) 서비스(service)

- 서비스는 프리테니스 경기 중에서 유일하게 처음으로 시도하는 공격 수단이 된다.
- 강력한 서비스는 경기의 주도권에 영향을 미치기 때문에 서비스의 중요성이 높다
- 프리테니스에서의 서비스는 반드시 공을 바운드 시켜 넘겨야 한다.
- 바운드 높이 조절과 정확한 스윙동작을 통한 기술적인 서비스를 넣는 것이 중요하다.



※ 바운드는 코트 밖에서 하여야 한다.

### (6) 스매시(smash)

- 스매시란 로브 되어 높이 뜬공을 머리 위에서 치는 기술이다.
- 스매시는 다리의 탄력성을 이용한 강력한 도약 및 허리의 유연성과 최종적으로는 손목의 스냅으로 결정적인 샷을 보내야 한다.



## 5. 응용기술

### 1) 드롭샷(drop shot)

- 드롭샷은 상대방이 베이스 라인 근처에 있거나 발이 느린 선수를 네트로 유인하기 위해 짧게 떨어뜨리는 기술로 정확한 타이밍과 능숙한 라켓 동작을 요구한다. 좋은 드롭샷은 공이 네트 가까이에 수직으로 떨어지면서 낮고 짧게 바운드가 되는 것이다.
- 드롭 샷은 상대방의 컨디션이 좋아 다른 샷이 효과가 없고 상대방의 리듬을 깨고 싶을 경우에도 간혹 사용한다. 특히 상대방이 강한 샷을 예측하고 있을 경우 사용하면 매우 효과적이다.

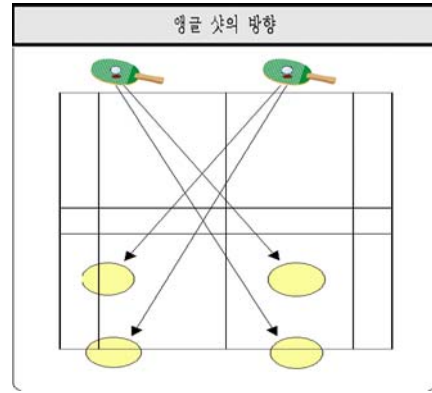
### 2) 드롭발리(drop volley)

- 드롭발리는 실패할 경우 상대방에게 역습의 기회를 주게 되므로 고도의 터치감각과 정교성이 요구된다. 드롭 발리는 라켓으로 공을 치는 것이 아니라 날아오는 달걀을 손으로 받는 듯한 느낌으로 한다.
- 드롭발리를 할 때의 감각은 마치 농구에서 패스를 받을 때나 야구에서 공을 잡을 때 팔이나 글러브를 당기면서 잡는 느낌처럼 라켓으로 공을 받는 것과 같다. 강한 공의 페이스를 떨어뜨리기 위해서는 임팩트 순간에 팔과 손목의 힘을 빼야 한다.

### 3) 앵글샷

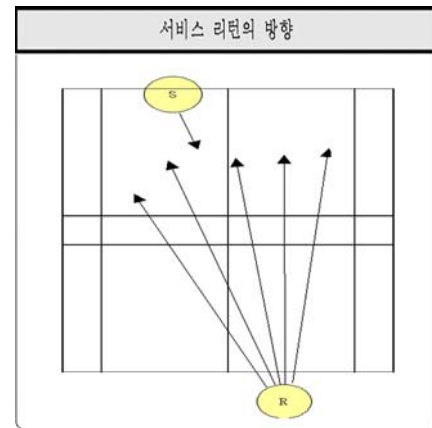
- 앵글 샷은 서비스 라인이나 50~70cm정도 베이스라인 쪽으로 각을 많이 주는 샷으로서 상대방을 많이 움직이게 하여 자세를 흐트리는 것이 목적이다. 그러나 앵글 샷은 실수하기 쉽고 자주 사용하면 상대방이 앵글 샷에 익숙해져 효과적이지 못하므로 다양한 샷을 적절히 구사하면서 사용해야 한다.

- 앵글 샷은 포핸드, 백핸드 모두 보통의 스트로크를 할 때보다 타점을 약간 앞에 두어 스핀을 주는 것이 효과적이다. 또한 스윙은 너무 크게 하지 않고 간결하게 휘두르는 것이 좋고 보통 스트로크보다 터치 감각이 필요하기 때문에 공에서 시선을 떼지 않아야 한다.



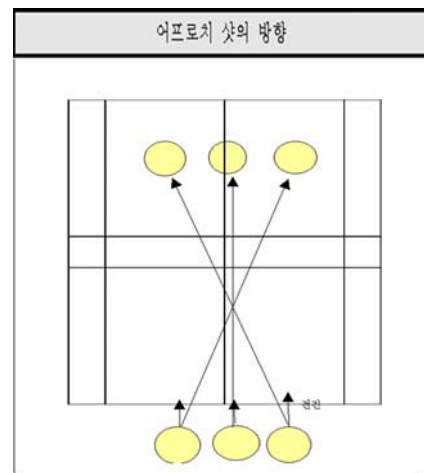
#### 4) 서비스 리턴

- 서비스 리턴은 단식 경기에서는 점수의 반 정도가 복식 경기에서는 1/4정도가 직접, 간접적으로 서비스 리턴과 관계가 있으므로 서비스 못지않게 중요한 기술이다.
- 서비스의 방향이나 공의 속도, 그리고 스핀 등에 따라 서브가 다양하므로 어떤 한 가지 스트로크 기술만으로는 효과적인 서비스 리턴이 불가능하다. 그러므로 어떤 종류의 서비스도 자신 있게 리턴 할 수 있도록 충분한 연습이 필요하다.



#### 5) 어프로치 샷(approach shot)

- 프리테니스 경기는 베이스 라인에서 소극적으로 수비만 해서는 승리하기가 어려우므로 기회를 봐서 어프로치 샷을 하고 네트를 향해 전진할 필요가 있다. 일반적으로 어프로치샷은 강하게 치고 들어가 상대방에게 리턴 할 시간을 주지 않아 수비에 급급하게 만들거나 어프로치 샷을 낮게 구사하여 상대방의 반격을 곤란하게 해야

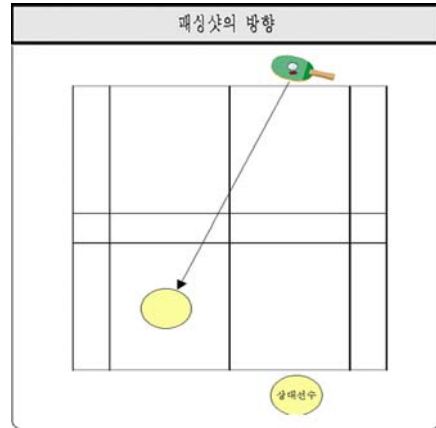


한다.

• 어프로치 샷을 구사하기 위해서는 몸의 균형을 유지하면서 부드럽게 스윙하고 가능하면 공을 베이스 라인 근처로 깊게 쳐야 한다.

### 6) 패싱샷(passing shot)

• 패싱샷의 기본은 상대방의 움직임을 잘 관찰하는 것에서 시작된다. 또한 어디로 공을 칠 것인지 상대방이 쉽게 예측할 수 없도록 해야 한다.



## 6. 주의 사항

### 1) 인플레이 시의 실점

인플레이 시에 있어서 다음의 경우는 실점이 된다.

- ① 볼이 네트를 넘어가지 않은 경우. 단 볼이 네트 포스트의 외측을 우회하거나, 네트에 닿아도 인사이드볼이 된 경우는 세이프가 된다.
- ② 볼이 상대의 코트의 밖에 떨어지는 경우.
- ③ 코트의 위에 두 번 또는 그 이상 바운드 한 볼을 친 경우.
- ④ 볼이 지상에 떨어지기 이전에 라켓의 타구면 이외에 닿은 경우.
- ⑤ 라켓은 물론, 몸, 의복 등이 네트 또는 그 포스트에 닿거나, 이것을 넘어간 경우.
- ⑥ 타구 시, 볼이 2회 이상 동일 라켓에 닿은 경우.

### 2) 발리의 횟수

- ① 상대가 반격하지 못하도록 하기 위하여 발리(Volley)도 할 수 있다.
- ② 발리를 한 다음에 치는 공은, 바운드하고 쳐 넘기지 않으면 안 되므로, 그 다음의 타



구는 또 발리를 하여도 관계가 없다. 다시 말하면, 두 번 이어서 발리를 할 수 없다.

### 3) 서브 時の 실점

서브 시에 다음과 같은 것을 한 경우 실점이 된다.

- ① 서비스의 동작 중에 사이드라인이나 베이스라인을 밟거나 코트 내에 들어가는 경우.
- ② 서비스 동작에 들어가고 나서, 도중에 그 동작을 정지한 경우. 단, 그 중간에 주심으로부터 선고가 있었던 경우는 별도로 한다.
- ③ 볼을 1회의 바운드에서 치지 못한 경우.
- ④ 서비스한 볼이 상대방의 서비스 박스에 떨어지지 않은 경우.

### 4) 리시브 時の 실점

리시브 시에 다음과 같은 것을 한 경우에 실점이 된다.

- ① 리시버가 세이프의 볼을 상대방의 코트 내에 반격하지 못한 경우.
- ② 리시버의 파트너가 리시버 측에 들어온 세이프의 서비스 볼을 받은 경우.
- ③ 서비스 된 볼이 코트의 위에 떨어지기 전에 직접 리시버는 물론 파트너의 라켓, 신체, 옷에 접촉한 경우.

### 5) 노카운트

다음의 경우는 노카운트로 되고 득점으로 되지 않는다.

- ① 서비스 볼이 네트 또는 네트 포스트에 맞고 상대방의 서비스박스에 들어간 경우.
- ② 볼의 외 돌발사고에 의해 시합을 방해한 경우. 단, 주심의 판정에 따른다.
- ③ 주심이 세이프의 볼을 폴트 또는 노카운트 혹은 미스라고 오인하고, 또는 득점수의 선고를 잘못된 것에 이것을 정정 요구한 경우.

### 6) 승패의 결정 방법

- ① 시합회수는 5회 게임을 표준으로 하고 승패는 3승 선취로 이긴다. 3회 게임, 7회 게임이 있지만, 3회 게임 시에는 2승, 7회 게임 시에는 4승 선취로 승리가 된다.

## 7) 득점의 산정 방법

- ① 득점은 서비스사이드부터 계산해 간다.
- ② "듀스" 후, 일방이 득점을 얻을 때는 "어드밴티지 서버" 또는 "어드밴티지 리서버"라고 부르고, 듀스 후 쌍방이 1점을 얻은 경우에는, "어게인듀스"라고 부른다.