

# New Sports Pickleball.

한국체육대학교

뉴 스포츠 세미나  
최현미, 김온숙 지도자

역사적 배경과 이론  
전문실기





## 뉴스포츠 세미나를 개최하며

안녕하십니까? 한국체육대학교 총동문회 12대 회장 오선택입니다. 총동문회에서는 회원 상호간의 친목과 우의를 도모하며 모교의 발전과 대한민국 스포츠의 발전에 기여함을 목적으로 연간 활동 계획과 중장기 계획을 수립하고 실천하며 뉴 스포츠 세미나를 개최하게 되었습니다. 이번 세미나의 주제인 피클볼은 유소년 부터 시니어까지 함께 하기 쉬운 스포츠로 2028년 LA 올림픽 정식 종목으로 채택이 유력하고 일선 생활체육현장과 학교 체육에 활용하기 좋은 종목이며 동문들의 적극적인 참여로 개최하게 되었습니다. 이번 세미나를 통해 동문과 재학생 모두가 함께 참여하고 정보 교류를 통해 서로 밀고 끌어줄 수 있는 행사로 발전 할 수 있기를 바랍니다. 적극적인 참여를 부탁드립니다 동문 상호 간 화합의 장이 되기를 바랍니다. 다시 한번 총 동문회 발전을 위한 제언과 참여를 부탁드립니다. 감사합니다.

2022년 4월2일

오 선택



홈페이지

<https://www.knsu.ac.kr/reunion/index.do>



밴드

한국체육대학교 총동문회

<https://band.us/band/70880454>



총동문회 회비 계좌

월 회비 1만 원

국민은행 : 777501 - 04 - 254661



# 한국체육대학교 총동문회

## 2022 뉴스포츠 세미나 일정

구분	세미나 내용	장소	비고
개회 및 등록	참가신청서 및 접수 교재 및 명찰 교부	본관309호	운영진
제1섹션	뉴 스포츠- 피클볼 소개 - 역사적 배경 - 피클볼의 비전 - 피클볼 코트, 장비 소개 - 경기 주요 규칙	309호	최현미
제2섹션	피클볼 전문실기 강습 1. 준비운동 - 스트레칭/ 스텝 2. 시범단 피클볼 시현 3 피크볼 기술 전수 - 덩크 , 발리 기술 - 오버헤드샷 - 그라운드 스트로크 (포핸드, 백핸드) - 서브, 리턴 4. 숏 게임	배드민턴 전용구장	김온숙
제3섹션	기념촬영 및 개별 실기		시간 외 연습 30분

# 피클볼 이야기



피클볼이 무엇인가?

1965년 미국 워싱턴주에서 시작, 시애틀 근교 베인 브리지 아일랜드로 휴양을 떠난 조엘 프리차드와 벨의 가족이 지루해하는 가족들을 위해 배드민턴 코트에서 탁구 라켓, 구멍 난 휘플 볼을 가지고 즉흥적으로 시작한 것이 유래

공과 패들(라켓)을 가지고 타격하는 스포츠로 테니스와 유사하며 배드민턴, 테니스, 탁구의 요소가 결합한 패들(라켓) 스포츠이다.

미주를 중심으로 세계에서 가장 빠른 속도로 확산하고 있는 스포츠로 미국에서만 330만 명 참가, 핵심 참가자의 75%가 55세 이상 한국에서는 2017년 연세대에서 첫 수업 개설 후 급성장 중으로 시니어 및 여성, 아동들이 즐기기 좋은 스포츠로 공이

가볍고 크기가 적당해서 쉽게 숙달 가능하고 규칙이 쉽고 타격감이 경쾌하여 재미있는 스포츠로 널리 알려져 있다.

## 피클볼의 장점

- 초보자나 남녀노소 누구나 쉽게 습득 가능  
(처음 배운 당일에도 게임 참여 가능)
- 민첩성, 순발력 낮아도 참여 가능(공이 가볍고 느린 편이라 참여자의 커버 범위 적음)
- 참여자 재미/흥미도 높음,
- 레벨에 따라 경기 속도, 경기 기술 및 숙련 요구, 몰입도 높음
- 참여를 위한 비용 효율성이 높음
- 공의 무게가 가벼워서 어깨 및 팔 부위 관절 부상 가능성이 다른 타격 스포츠에 비해 낮을 수 있음

---

## HISTORY

# 피클볼의 성장



피클볼은 1965년 미국 워싱턴주 시애틀 근교 시작

- 2008년 전미 시니어올림픽 정식종목 채택

- 2009년 I회 USAPA 내셔널 토너먼트 개최(APP대회)

- 2010년 IFP(국제피클볼연맹) 출범

2016년 I회 US오픈 피클볼 챔피언십 개최

- 2016년 휠체어 피클볼(Para-Pickleball)미국 공식등록

- 미국프로대회 창설(2019년도)

- 현재 미국에서만 2022년 약50개 이상 프로와 아마대회 개최

- 국제피클볼연맹(IFP) 70개 회원국(한국 가입)

- 아시아피클볼연맹(AFP대만)(한국 가입)

- 2022년 현재 미전역 프로대회만 총 50여개 이상 개최(APP & PPA)



## HISTORY

# 누구나 함께하는 생활체육 학교체육에서 시니어 스포츠까지

테니스+탁구+배드민턴 패들(라켓) 스포츠

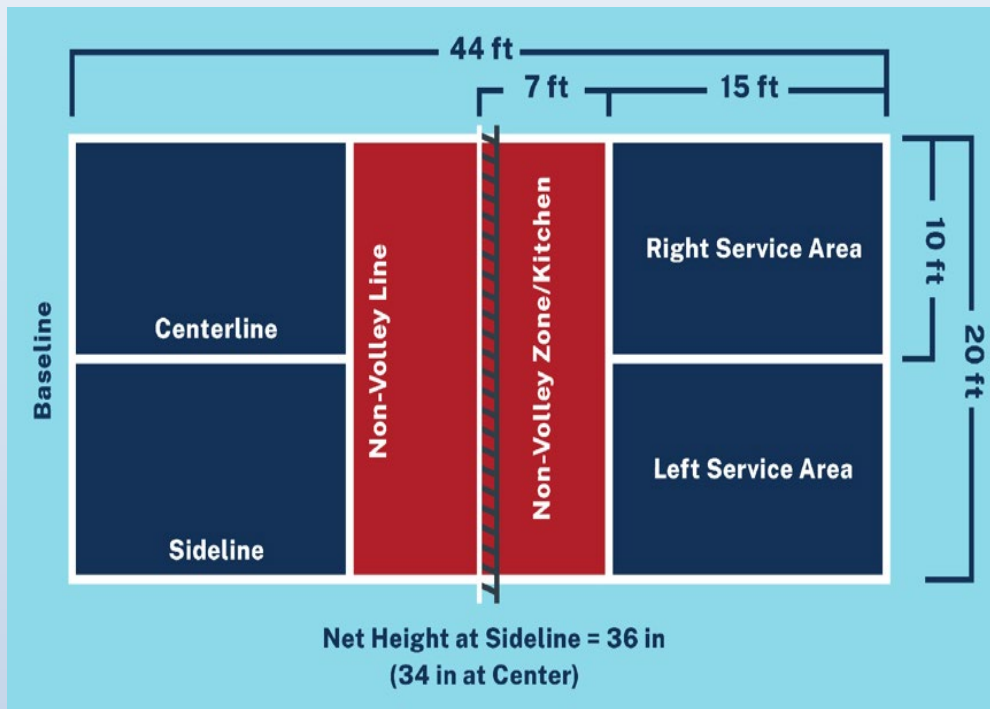
✿ 휴일 및 방학철 지역 아이들 무료강습





standards

# 피클볼 코트 규격 및 장비



총 코트길이 44FT (13.4 m)

총 코트너비 20FT (6.1m)

서비스에어리 15FT (4.5m)

논 발리존 7FT (2.1m)

네트높이 91cm

네트센터 86cm



전용 패들



실내용



실외용

패들 규격 패들의 전체 크기는 24인치(61cm), 패들의 길이는 17인치(43cm)를 넘어서는 안 되나, 무게의 제한은 없다. 표면은 과도한 반사가 없어야 하며 또한 과도한 스핀을 줄 수 있는 재질은 사용할 수 없다.

## 피클볼 볼의 종류와 특징

볼은 테니스공과 같은 크기에 텅빈 공간의 PE재질로 26~40개 구멍이 있으며 매우 가볍고 공기의 저항을 최소화 하여 바람에 큰 영향을 받지 않아 야외에서도 가능한 종목이고, 종류는 실내, 실외용 2가지가 있다.

standards

# 피클볼 게임 구성



남자단식: 일반 대회, 오픈 대회  
(10세~49세 까지)

여자단식: 일반 대회, 오픈 대회

시니어 대회: 50세 · 60세 · 70세



남자복식: 일반 대회, 오픈 대회

여자복식: 일반 대회, 오픈 대회

혼합복식: 일반 대회, 오픈 대회



연령 대회 출전

실력 별 (NPPR) 대회출전

레벨 2.0, 레벨 2.5, 레벨 3.0, 레벨 3.5

프로선수 레벨 5.0 이상입니다.



피클볼은 단식보다 복식을 더 가치를 둡니다.  
그것은 서로를 배려하고 함께하는 것을 추구하기  
때문입니다.



## 서브

1. 피클 볼의 서브는 허리아래 언더 핸드로 한다.
2. 서브를 할 때, 두 발은 반드시 베이스라인 뒤에 있어야 하며, 공을 치는 순간에 적어도 한 발은 경기장 바닥에 붙어 있어야 한다.
3. 서브는 반드시 대각으로 기회는 한 번이며, 공이 네트에 맞고 서브 박스에 들어가도 랠리를 진행한다.
4. 경기를 시작할 때, 그리고 서브하는 선수/팀의 점수가 짝수이면 오른쪽에서 서브를 하고 홀수이면 왼쪽에서 서브를 한다.
5. 서브 권을 가진 상태에서 공격에 성공하면 서브 넣은 플레이어가 옆자리로 옮겨 서브한다.
6. 서비스 권을 가진 상태에서 실패하면 자리를 그대로 유지 한 채 옆에 플레이어가 서브를 시행한다.
7. 복식 게임에서 서브 권은 플레이어 두 명에게 각각 주어진다.
8. 매 세트의 첫번째 서브를 넣는 측에게는 서브 권이 1명에게만 주어진다.

## 특이점

### -투 바운스 룰

서브 후에 공이 각 팀 코트에 한번씩 바운드 후에 발리가 가능하다.

(예) A팀(서브)- B 팀(리턴) 바운드 리턴 - A팀 코트에 바운드 리턴 까지 진행된 후에 B팀 부터 발리를 할 수 있다.

### -논 발리 존 (키친)

논 발리 존 라인 뒤에서 발리를 해야 하며 발리 후 연결 동작으로 라인을 밟거나 손이나 패들로 터치하면 안된다.

-발리(Volley) 란? 바운드 되지 않은 공을 치는 것을 말한다.

## 경기 득점

- 서브 권을 가지고 있는 선수/팀만 득점할 수 있다.
- 점수는 상대 선수/팀이 서브한 공을 치지 못했거나(서브에이스), 랠리를 이겼을 경우에 얻게 된다.
- 서브 권이 없는 선수/팀이 랠리를 이긴 경우, 서브 권을 가져온다.
- 11점제 경기에서 10:10 동점이 되는 경우, 또는 21점제 경기에서 20:20 동점이 되는 경우에는 2점 차이가 날 때까지 경기가 계속된다.( 선수 또는 팀이 2점을 먼저 득점해야 승자가 된다.)
- 점수를 부를 때
  - 복식:( 서브권 측에 점수- 리시브 측의 점수- 서브권의 점수) 순서대로 큰 소리로 콜 합니다.(예: Three – Two – Two)
  - 단식: 서브권 측의 점수 – 리시브 측의 점수 (예: Three – Two)
- 대회에 따라 11점 제는 (3set 경기) / 15점 제/ 21점 제를 적용한다.
  - 11점 제 경기는 3set 경기 시 6점 득점 후 체인지 코트를 한다.
  - 15점 제 경기는 8점 득점 후 체인지 코트를 한다.
  - 21점 제 경기는 11점 득점 후 체인지 코트 한다.

## 『 경기 운영 핵심 』

- 서브 측, 2 번째 공격 (3구 짜)을 효과적으로 하여 리시브 측의 2번째 공격(4구 짜)를 어떻게 스트록 하느냐가 경기의 관건이다.
- 이때 드롭(Drop)샷으로 네트 위로 공을 살짝 넘기는 플레이를 얼마나 정교하게 하느냐가 중요하다.
- 리시브 측, 1번째 리턴을 한 직후 두 플레이어가 함께 논 발리 존 라인 앞까지 이동하여 네트 앞을 장악해야 공격이 유리해진다. 상대가 공을 높게 올린 경우 발리로 공격하고 낮게 드롭으로 넘기는 경우 덩크 (Dink)로 공격하거나 상대의 틈을 타서 적절한 코스를 공략해야 한다.
- 덩크 (Dink)란? 네트위로 공을 살짝 넘겨 상대가 발리를 할 수 없도록 주는 것이다.

# ‘피클볼은 시니어 스포츠 · 유소년 스포츠로 최적’

“

## 1. 시니어 스포츠 측면

- 연령별 레벨 대회 진행
- 쉽게 배우며 가족 스포츠로 최적
  - 타 운동에 비해 안전
- 기초체력, 정신건강, 친화력, 리더십 사회성 증강

“

## 2. 생활 체육 측면

- 테니스, 배드민턴, 탁구 종목보다 쉽게 배울수있다.
- 내구성이 좋아 패들과 볼을 오래 사용 가능해 경제적 부담이 적음
- 장소, 날씨 규약 적음



“

## 4. 학교 체육 측면

- 뉴 스포츠 소개 및 지도 가능
- 기존 시설 코트 활용 가능
  - 용품 유지관리 용의
  - 레벨 지도 가능
- 저학년, 특수체육 지도 가능

“

## 3. 선수양성 측면

- 시니어 올림픽 참가 가능
- 2028 LA 올림픽 정식 종목 채택 가능 높음
- 프로리그 활성화- 대회규모, 상금 급속도 상승

운동 취미 1도 없어도 매력에 빠질 수 있는 피클볼~  
체력증강, 정신건강증진, 친화력과 리더십 사회성을 길러줍니다.





뉴 스포츠  
에볼루션



WHITZ (휘츠)는 국내 최대의 피클볼 브랜드입니다. WHITZ 는 한국에 피클볼이 전파되기 시작한 2017년부터 지금까지 피클볼 보급, 교육 및 제품 연구개발을 위해 노력해왔습니다. 세계 최고 수준의 품질을 자랑하는 WHITZ 의 제품 개발에는 국내 최고의 피클볼 전문가 그룹이 참여합니다. WHITZ 는 선수, 동호인, 학교 등 플레이어의 니즈에 맞는 다양한 제품 라인업을 제공합니다.



**JJ309**

물리머hani형-화이버글래스  
13mm 통그릴, 공격성향 플레이어 추천



**YS208**

물리머hani형-화이버글래스  
10mm 노멀페이스, 학교 추천



**BS305**

물리머hani형-화이버글래스  
13mm 노멀페이스, 동호인 추천



**GY108(단품)**

물리머hani형-화이버글래스  
10mm 와이드페이스, 학교 및 단체 추천  
(역상 선택 가능)



**AK-26BG**

26홀 피클볼 공  
USAPA Meet, 주모 임도어 사용



**AK-40YL**

40홀 피클볼 공  
USAPA Meet, 주모 임도어 사용



**피클볼네트 EQNT2001**

이동형 피클볼 네트  
USAPA Meet

PICKLEBALLKOREA.COM

\* 단체 주문 및 피클볼 교육 연수 문의(02-6332-2017, master@whitz.co.kr)

\* WHITZ는 (주)피클볼코리아의 피클볼 전문 브랜드입니다.