

WEBVTT

00:00:10.398 --> 00:00:14.761
-지금부터 리시브에 대해서
설명을 해 드리도록 하겠습니다.

00:00:14.786 --> 00:00:18.978
리시브도 마찬가지로
본인이 여기에 서서 하시든

00:00:19.275 --> 00:00:22.695
여기에 서서 하시든
그거는 아무 상관이 없고요.

00:00:22.914 --> 00:00:27.475
다만 저 같은 경우는 제 전형이
펜홀더 공격 전형이기 때문에

00:00:28.162 --> 00:00:29.928
포어핸드 위주로 리시브를
많이 합니다.

00:00:29.953 --> 00:00:33.757
그러다 보니까 약간 더
다른 선수들보다는 더 이쪽,

00:00:33.782 --> 00:00:38.542
왼쪽으로 포어핸드를 사용하기 위해서
많이 위치를 잡는 편이고요.

00:00:38.567 --> 00:00:42.675
리시브도 마찬가지로
기본 자세는 다 선수들마다 다르지만

00:00:42.700 --> 00:00:45.700
어느 정도 본인이
가장 움직일 수 있는 데.

00:00:46.275 --> 00:00:48.621
짧게면 짧게, 길게면 길게
움직일 수 있는

00:00:48.646 --> 00:00:53.503
좋은 자세를 유지해서 하시는 게 가장
적합하다고 생각을 하고 있습니다.

00:00:53.528 --> 00:00:54.823
그러면 제가 한번 보여드리겠습니다.

00:00:54.848 --> 00:00:56.589
한번 서비스 보여주세요.

00:00:57.807 --> 00:01:00.260
기본적으로 커트 짧게 리시브.

00:01:02.020 --> 00:01:03.891
커트 길게 리시브.

00:01:05.676 --> 00:01:08.244
그리고 공격형 어택.

00:01:10.822 --> 00:01:12.889
또는 선제 드라이브.

00:01:13.149 --> 00:01:17.950
일단 서비스의 구질에 따라
또 서비스의 길이에 따라서

00:01:17.975 --> 00:01:20.096
리시브의 변화는 그때그때
변화가 되는데요.

00:01:20.121 --> 00:01:25.917
내가 리시브를 짧게 해야지
아니면 길게 줘야지라고

00:01:25.942 --> 00:01:27.688
생각을 하고 들어간다기보다는

00:01:27.732 --> 00:01:31.299
상대 서비스가 먼저 들어오는
구질을 보고 나서 판단을 하시는 게

00:01:31.324 --> 00:01:32.765
맞다고 생각을 하고 있습니다.

00:01:32.790 --> 00:01:34.293
다시 한번 보여드릴게요.

00:01:36.067 --> 00:01:41.125
제가 짧게 이렇게 넣고 싶어도
상대의 서비스가 길게 나오면

00:01:41.150 --> 00:01:44.260
이런 식으로 공격을 바로
할 수 있는 그런 응용이 필요합니다.

00:01:44.285 --> 00:01:49.260
그렇기 때문에 리시브가 서비스보다는
훨씬 더 어렵다고 생각을 하는데요.

00:01:49.285 --> 00:01:52.388
서비스는 본인이 생각을 해서
넣는 거지만

00:01:52.413 --> 00:01:55.347
리시브는 상대 서비스에 따라서
하는 거기 때문에

00:01:55.881 --> 00:01:59.022
조금 더 세심한 주의가
필요할 것 같습니다.

00:02:01.726 --> 00:02:02.844
이 정도만 하고요.

00:02:02.869 --> 00:02:06.765
두 분 리시브하는 걸
제가 한번 보도록 하겠습니다.

00:02:06.790 --> 00:02:10.238

그러면 이쪽에서 리시브를
한번 해 보시죠.

00:02:18.545 --> 00:02:21.200
지금 저랑 같은 전형이지않아요.

00:02:21.225 --> 00:02:21.597
-네.

00:02:21.622 --> 00:02:24.471
-그런데 서비스가 길게 나왔어요.

00:02:24.496 --> 00:02:28.251
방금 같은 경우는 길게 나왔는데
그걸 선제를 못 잡으시고, 보세요.

00:02:28.888 --> 00:02:31.445
이렇게 들어갔다가도 그렇게 나오면
선제를 잡는 게

00:02:31.470 --> 00:02:33.985
굉장히 유리하게 끌고 갈 수 있는데
그걸 놓치셨거든요.

00:02:34.010 --> 00:02:36.220
그걸 한번 잘 생각해 보세요.

00:02:37.498 --> 00:02:38.640
그렇죠.

00:02:38.665 --> 00:02:40.166
그렇게 해 주시고.

00:02:41.221 --> 00:02:41.860
그렇죠.

00:02:41.885 --> 00:02:44.875
그런데 다리도 보면
보통 리시브 할 때 보세요.

00:02:44.900 --> 00:02:45.962
이렇게 있으면

00:02:48.125 --> 00:02:50.585
이런 느낌으로 들어가셔야 하는데
큰발로 들어가세요.

00:02:50.949 --> 00:02:52.331
큰발로 들어갔어요.

00:02:52.502 --> 00:02:54.811
좀 있다가 잔발.

00:02:55.426 --> 00:03:00.044
뭔가 상대한테 압박을
줄 수 있는 듯한 이런 느낌으로.

00:03:00.829 --> 00:03:02.802
그렇죠.
지금 좋아요.

00:03:03.632 --> 00:03:04.945
그렇죠.

00:03:06.496 --> 00:03:07.259
그렇죠.

00:03:07.284 --> 00:03:10.587
이런 거를 하기 위해서는
좋은 선구안이 필요한데

00:03:10.612 --> 00:03:12.470
그러기 위해서는
좋은 자세가 필요해요.

00:03:12.495 --> 00:03:14.672
그런데 자세가 서 있으면
공이 나온다고 해도

00:03:14.795 --> 00:03:16.875
이렇게밖에 들어갈 수가 없겠죠.

00:03:18.214 --> 00:03:19.600
그렇죠.

00:03:20.959 --> 00:03:22.973
잘 골랐어요, 잘 골랐어요.

00:03:27.195 --> 00:03:28.149
나이스.

00:03:28.174 --> 00:03:30.689
이렇게 가볍게만 해 줘도
상대방이 어떻게 하겠어요?

00:03:30.714 --> 00:03:32.991
디펜스 들어오면
바로 찬스가 되기 때문에

00:03:33.016 --> 00:03:36.909
리시브에서 이런 찬스 나오기는
쉽지가 않아요, 선수들 사이에서는.

00:03:36.934 --> 00:03:39.469
그렇기 때문에 아마추어에서
이 정도만 골라주셔도

00:03:39.494 --> 00:03:41.790
좋은 성적이 날 수 있을 거라고
생각하고 있습니다.

00:03:43.008 --> 00:03:45.218
선생님도 마찬가지로

00:03:45.832 --> 00:03:50.954
탁구 경력이 짧다 보니 리시브,
서브가 어려운 기술일 수 있어요.

00:03:50.979 --> 00:03:53.979
그렇지만 제가 아까 기본 자세
뭐라고 그랬죠?

00:03:54.004 --> 00:03:55.062
다리.

00:03:55.087 --> 00:03:56.406
항상.

00:03:56.431 --> 00:03:57.527
취보세요.

00:03:57.552 --> 00:03:58.881
이렇게 있다고 하더라도,
서비스 넣어주세요.

00:03:58.906 --> 00:04:00.834
이렇게 있다고 하더라도

00:04:00.859 --> 00:04:04.347
이게 아니고 이렇게 해서

00:04:05.082 --> 00:04:06.966
다리와 몸이 함께 같이.

00:04:06.991 --> 00:04:08.559
항상 같이 움직여줘야 해요.

00:04:08.584 --> 00:04:12.242
이렇게 하고 서브가 크게 나오면
같이 이렇게.

00:04:12.267 --> 00:04:13.373
이런 느낌으로 하셔야 하는데

00:04:13.398 --> 00:04:16.567
너무 서 있다가 이렇게만,
팔로만 한다는 느낌을 받았어요.

00:04:16.592 --> 00:04:18.353
한번 해 보세요.

00:04:20.107 --> 00:04:22.289
그렇죠.
괜찮아요, 지금.

00:04:23.170 --> 00:04:23.648
그렇죠.

00:04:23.673 --> 00:04:25.791
하고 또 빨리나오고
다음 준비를 하고.

00:04:26.060 --> 00:04:26.723
그렇죠.

00:04:26.748 --> 00:04:28.191
지금 좋았어요.

00:04:29.545 --> 00:04:32.978
다리는 항상 쉬지 말고
조금이라도 항상 뛰고 있어야 해요.

00:04:33.321 --> 00:04:34.754

그렇죠.

00:04:39.456 --> 00:04:41.242
잘하셨습니다.

00:04:42.375 --> 00:04:46.502
여러분, 지금까지 저와 함께
리시브 기술에 대해서 알아보셨는데요.

00:04:46.944 --> 00:04:51.376
이 두 분의 리시브 자세가
틀렸다는 거 보셨죠?

00:04:51.401 --> 00:04:53.162
제가 아까 설명했을 때 펜홀더는

00:04:53.187 --> 00:04:55.582
포어핸드 위주로
많이 사용하기 때문에

00:04:55.726 --> 00:04:58.162
리시브 자세도 백 쪽으로
많이 열려 있는 반면에

00:04:58.187 --> 00:05:01.654
셰이크 핸드인 여성분은
많이 이쪽으로,

00:05:01.679 --> 00:05:02.884
탁구대 가운데에 들어와 있습니다.

00:05:02.909 --> 00:05:09.000
그 이유는 셰이크 핸드가 백핸드
공격이다 백핸드에서 펜홀더보다는

00:05:09.025 --> 00:05:13.107
자유롭고 여기에서 여러 가지
다양한 기술들이 나올 수 있기 때문에

00:05:13.132 --> 00:05:15.845
굳이 저쪽 오른쪽을 열어두면서

00:05:15.870 --> 00:05:20.290
이렇게 돌 필요가 없다는 이유에서
이렇게 썼는데요.

00:05:20.315 --> 00:05:23.325
많은 셰이크 핸드 여러분도 그렇고
선수들도 그렇고

00:05:23.350 --> 00:05:27.224
이렇게 중간 정도의 위치에서
하시는 것이

00:05:27.249 --> 00:05:29.650
가장 이상적이라고 생각을 하고요.

00:05:30.359 --> 00:05:33.359
일단 이게 서브, 리시브.

00:05:33.698 --> 00:05:36.158

또 아까 말씀드렸듯이
서브에 이은 3구,

00:05:36.183 --> 00:05:41.125
리시브에 이은 4구 공격을
이번 시간에 배웠는데요.

00:05:43.167 --> 00:05:47.713
모든 공격이, 모든 기술이
다 연결 동작이 돼야 합니다.

00:05:47.738 --> 00:05:50.738
그렇기 때문에 아까도 제가
항상 초반에 뭐라고 말씀드렸죠?

00:05:50.938 --> 00:05:53.541
모든 기술에는 뭐가
중요하다고 말씀드렸죠?

00:05:53.841 --> 00:05:55.208
다리가 항상.

00:05:55.233 --> 00:05:56.259
다리가 항상.

00:05:56.284 --> 00:06:00.453
모든 기술에는 포어핸드를 치든
백핸드를 치든 가만히 서서 치는데

00:06:00.478 --> 00:06:02.487
왜 제가 다리를 움직이라고
그랬을까요?

00:06:02.637 --> 00:06:07.185
왜냐하면 탁구는 한 기술만 딱 치고
걸어가서 또 치는 종목이 아니고

00:06:07.210 --> 00:06:09.397
치면 오는 공을 또
받아 쳐야 하기 때문에

00:06:09.422 --> 00:06:11.540
항상 다리는 준비를
하고 있어야 해요.

00:06:11.565 --> 00:06:13.206
생각과 정신도.

00:06:13.231 --> 00:06:16.599
서비스를 넣는데 그냥 서비스만 넣고
악수하고 갈 거는 아니잖아요.

00:06:16.624 --> 00:06:19.139
그렇기 때문에 서비스에 이은
3구를 질문하셨는데

00:06:19.520 --> 00:06:23.774
서비스를 넣고 왼쪽 발 중심 이동하면
바로 그다음 준비가 돼야 해요.

00:06:23.799 --> 00:06:25.771

그리고 본인의 서비스에 대한,

00:06:25.796 --> 00:06:28.697
서비스를 짧게 넣는다고 생각한다
그러면 짧게 넣고

00:06:28.722 --> 00:06:31.282
그다음에 리시브 어떻게 할 것인가를
생각을 해서

00:06:31.307 --> 00:06:33.802
미리 판단을 해서 다리는 항상
거기에 맞춰서

00:06:33.827 --> 00:06:35.567
반응을 하고 계셔야 하거든요.

00:06:35.592 --> 00:06:38.908
그래서 다리가 아까 중요하다고
말씀드린 거고

00:06:39.307 --> 00:06:41.726
리시브든 서비스든 다리의 위치.

00:06:41.751 --> 00:06:45.984
공이 왜냐하면 여기에 떨어지든
여기에 떨어지든 여기에 떨어지든

00:06:46.009 --> 00:06:47.770
여기에 떨어지든 아무도 몰라요.

00:06:48.017 --> 00:06:49.417
그거는 정확하게 떨어지는 위치가
없어요.

00:06:49.442 --> 00:06:51.569
왜냐하면 탁구대 안에만 떨어지면
이기기 때문에

00:06:51.594 --> 00:06:53.296
아무 데나 막 떨어질 수 있기 때문에

00:06:53.321 --> 00:06:55.835
다리는 항상 리시브를 하든
서비스를 하든

00:06:55.860 --> 00:06:58.860
3구를 하든 4구를 하든
항상 준비가 돼 있어야지만

00:06:59.615 --> 00:07:01.572
시합할 때 도움이
될 수 있을 것 같아요.

00:07:02.459 --> 00:07:07.653
여러분이 생각하는 좋은 리시브는
뭐라고 생각하실지 모르겠지만

00:07:07.678 --> 00:07:10.678
제가 생각할 때는 무조건
득점할 수 있는 리시브가

00:07:10.703 --> 00:07:12.604

좋은 리시브라고
생각을 하고 있습니다.

00:07:12.629 --> 00:07:14.608

그런데 그 득점을 하기 위해서는

00:07:14.905 --> 00:07:19.122

상대 서비스에 대한 판단
또 아까 말씀드렸다시피 다리 자세.

00:07:19.147 --> 00:07:21.411

이런 게 같이 어우러져야 하는데요.

00:07:21.436 --> 00:07:26.530

그렇기 때문에 상대의 서비스를
먼저 처음 서비스를 보신 다음에

00:07:26.555 --> 00:07:29.025

다리 움직임에 맞춰서
리시브를 하시는 게

00:07:29.050 --> 00:07:32.050

가장 이상적인 리시브가 아닐까
이렇게 생각을 하고 있습니다.

00:07:32.075 --> 00:07:34.904

리시브 기술은 여기까지
배워보도록 하겠습니다.

00:07:34.929 --> 00:07:36.353

수고하셨습니다.
-감사합니다.