

규칙부터 전략까지 한 권으로 끝내기

베이스볼5 완전 정복



CONTENT

PART 1 베이스볼5의 이해

1

가	베이스볼5의 등장 배경	6
나	베이스볼5의 역사	9
다	경기장	10
라	경기 방법 및 구성	13
마	국내외 대회	15

PART 2 베이스볼5 기술

2

가	타격 및 주루	18
나	수비	30

PART 3 경기 참여

3

가	경기 참여	42
---	-------	----

PART 4 전술 및 전략

4

가	공격 전술	52
나	타격 전술	54
다	수비 전술	58

PART 5 훈련 매뉴얼

5

가	준비 운동과 정리 운동	64
나	준비운동	65
다	스트레칭	69
라	공격 훈련	73
마	수비 훈련	78

PART 6 베이스볼5 수업지도안

6

가	수업지도안	86
---	-------	----

PART 7 경기위원

7

가	복장	110
나	경기위원 역할	110
다	경기위원 수신호	114
라	기록위원	118

PART 8 부록

8

가	기록법	122
나	라인업 카드	125

1 PART

베이스볼5의 이해

- 가. 베이스볼5 등장 배경
- 나. 베이스볼5의 역사
- 다. 경기장
- 라. 경기 방법 및 구성
- 마. 국내외 대회



가 베이스볼5 등장 배경

베이스볼5는 시대사회적 요구를 배경으로 개발되었다. 모든 스포츠는 인간이 추구하는 가치와 형식, 시대적 상황 등이 반영된다. 많은 스포츠 종목들이 '간소화' 또는 '도시' 버전의 스포츠를 개발하고 활성화 시키고 있는 것 역시 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 배구와 비치발리볼, 축구와 풋살, 농구와 3대3 농구, 럭비와 7인제 럭비, 미식축구와 플래그풋볼 등이 대표적으로 간소화된 스포츠라 할 수 있다. 해당 스포츠가 추구하는 가치를 지키면서, 시대적 상황에 적합하게 주요 형식을 변형하는 것이다. 이는 전통적인 스포츠들이 새로운 환경에 적응한 결과라고 이해할 수 있다. 이런 적응을 통해 더욱 많은 사람들의 스포츠 참여가 용이해졌다.

사실 다른 종목들이 변화를 통해 큰 폭으로 성장을 한 사이, 지난 수년간 야구·소프트볼의 성장은 지지부진했다. 야구·소프트볼이 전통적으로 인기가 많았던 미국이나 일본에서도 젊은 세대의 마음을 사로잡기 위해 많은 노력이 필요한 시대가 되었다. 특히 야구·소프트볼을 많이 하지 않는 나라의 경우에는 야구·소프트볼이 너무 '복잡한' 스포츠라는 인식이 퍼져 있다. 이는 야구와 소프트볼이 전세계적으로 성장하는데 제한하였던 요인 중 하나이다. 야구·소프트볼은 장비가 비싸고, 전용 구장이 필요하며, 복잡한 규칙들이 진입 장벽으로 존재한다.

베이스볼5는 이런 진입 장벽을 극복하고자 하였다. 게임 원리는 야구·소프트볼과 결을 같이하지만, 베이스볼5는 그 '복잡성'을 크게 낮췄다. 그런 점에서 베이스볼5는 야구·소프트볼에 비해 수월한 접근성을 가지고 있다고 볼 수 있다.

베이스볼5는 사계절 모두 즐길 수 있다는 점에서 참여자들의 접근이 더욱 수월하다고 할 수 있다. 야외는 물론 실내에서도 플레이할 수 있기에, 학교 수업이나 방과 후 학교에서 베이스볼5를 활용하는데 제약이 그리 크지 않다. 이러한 높은 접근성 덕에 짧은 시간 동안 베이스볼5가 모든 대륙에 걸쳐 70개 이상의 국가에서 경기가 치러지게 된 것이다.



<표 1> 베이스볼5, 야구, 소프트볼 비교

항 목	베이스볼5	야 구	소프트볼
선수 구성	5명	9명	10명
경기 방식	5이닝 경기 진행	9이닝 경기 진행	7이닝 경기 진행
경기장 규격	13m 간격의 루, 정사각형 필드	90피트 간격의 루, 외야 400피트	60피트 간격의 루, 외야 220-300피트
투구 방식	투수 없음	오버핸드	언더핸드
투구 거리	해당 없음	60피트 6인치 (18.4m)	남자 14.02m 여자 13.11m
글러브사용	사용하지 않음	사용	사용
도루	허용되지 않음	허용	허용
공	작은 고무공	직경 7.3-7.5cm, 145g	직경 23cm, 180g
배트	배트 없음 (손으로 타격)	최대 42인치, 2.61인치 직경	최대 34인치, 2.29인치
베이스 거리	13m	90피트 (27.4m)	60피트 (18.3m)

[야구/소프트볼/베이스볼5 타격 자세]

"야구와 소프트볼, 베이스볼5의 타격 자세는 어떻게 다를까?"



가장 큰 차이점은 배트의 유무이다. 배트를 통해 공을 맞추는 야구, 소프트볼과 달리, 베이스볼 5는 손으로 공을 맞춰 타격을 한다.

또한, 야구, 소프트볼, 베이스볼5 선수의 공을 타격하기 직전의 모습을 비교하면, 베이스볼5만이 앞에 디딘 발이 이미 열려 있으며, 다리를 굽히고 있다는 점에 차이가 있다는 것을 확인할 수 있다.

동시에 공통점도 찾을 수 있다. 선수들은 모두 공 뒤에서 중심을 잡은 채 앞쪽 발을 지면에 고정하고 있다. 또한, 뒤쪽 엉덩이에서부터 회전해 타격 스피드를 끌어 올리며, 시선과 손을 공에 집중하여 공을 맞추는 모습도 확인할 수 있다.

이처럼 야구, 소프트볼, 베이스볼5 모두 빠르고 정확한 타구를 만들어야 하기에, 더 큰 회전력을 통해 공에 힘을 잘 전달하기 위한 기본적 타격 매커니즘은 다르지 않다고 할 수 있다.

나 베이스볼5의 역사

세계야구소프트볼연맹(WBSC)에 의하면 베이스볼5는 쿠바에서 즐기던 길거리 야구로부터 개발되었다. 하지만 길거리 야구는 쿠바뿐만 아니라 세계 여러 나라에 널리 퍼져 있던 놀이 문화였다. 우리나라에서도 오래전부터 '짹짹', '짹짹' 등이라 부르던 주먹 야구가 성행하였기 때문이다. 이런 배경은 베이스볼5가 전세계적으로 급격히 성장할 수 있는 중요한 이유가 되었다.

2017년 세계야구소프트볼연맹(WBSC)은 스포츠에 대한 접근성이 낮은 지역의 접근성을 확대하고, 자원이나 장비가 부족한 지역에서 사회적 상호작용, 공유, 존중, 폭력 예방을 촉진하는 것을 목표로 길거리 컨셉의 새로운 야구/소프트볼을 개발하고, 프랑스야구소프트볼연맹(FBFS)과 함께 베이스볼5 시연회를 개최했다. 베이스볼5의 슬로건은 'Play Everywhere'로 장소에 구애받지 않고, 어느 곳에서도 경기가 가능함을 강조하였다. 베이스볼5는 2017년 Peace & Sport 상의 Sport Made Simple 부문 후보에 오를 정도로 완성도를 인정받았다. 이후, '제1회 WBSC 베이스볼5 챔피언십'대회를 2017년 11월 쿠바 아바나에서 개최하였으며, 개최국인 쿠바는 9경기 전승으로 우승하였다.

2018년 3월, 베이스볼5는 WBSC의 정식 종목으로 공식 승인되었다. 동시에 베이스볼5의 공식 규정이 공개되었으며, 6개 언어 웹 플랫폼과 함께 교육용 비디오도 출시되었다. 2019년 1월, 공식 규정(초판)에 대한 개정안이 제정되었다. 2020년 1월, 국제올림픽위원회(IOC)는 베이스볼5를 '2026년 다카르 유스 올림픽'의 정식 종목으로 채택하였으며, 이는 향후 올림픽 정식 종목 채택에 대한 기대를 키우는 계기가 되었다.

2020년 2월, 베이스볼5 유럽지역 챔피언십 대회가 열렸으며 프랑스가 리투아니아를 꺾고 우승을 차지했다. 이 대회는 베이스볼5 종목으로 진행된 최초의 대륙 챔피언십이자, WBSC 월드컵 예선전이 되었다.

국내에서는 대한야구소프트볼협회(KBSA)가 '2021년 청소년스포츠타마당 베이스볼5 대회'개최를 시작으로, 이후 '대한체육회장기', '평화통일배', '시도대항', '청소년스포츠타마당' 등의 전국대회와 '강습회', '시연회' 등의 행사를 개최하며 베이스볼5 보급 및 활성화에 노력하고 있다. 특히 2024년 4월, 88 서울올림픽의 유산인 올림픽공원 평화의 광장에서 '제2회 SA 베이스볼5 아시아컵'이 열려 아시아 8개국에 참가 상황을 이루었다.

다 경기장



1) 내야·외야 (Infield · Outfield)

내야는 정사각형 모양으로 각 코너에 루(Base)가 있는 형태이다(검정색 영역). 각 루간 거리는 13m(42.5ft)이다. 외야는 경기장의 페어존(Fair Territory)의 내야를 제외한 나머지 영역, 즉 내야와 외야펜스 사이의 영역이다(노란색 영역).

각 베이스는 홈베이스 뒤에 위치한 타석(Batter box)으로부터 시계 반대 방향으로 1루, 2루, 3루로 지정되어 있다.

2) 안전지역 (Safety Zone)

안전지역은 선수 보호를 위해, 모든 잠재적 위험 요소(테이블, 의자, 카메라 등)를 제거해야 하는 지역이다.

3) 페어존 (Fair Territory)

페어존은 사방 18m로 된 정사각형 모양이다(어두운 색과 밝은 색 지역). 단, 홈베이스 앞쪽에 위치한 노히트존(No-hit zone)은 페어존이 아니다. 다만, 노히트존을 표시하는 대각선은 페어존에 속하며, 경기장을 나타내는 선(라인)은 노히트존 라인을 제외하고 모두 5cm(2inch) 너비여야 한다.

4) 노히트존 (No-hit Zone)

홈베이스에서 시작하여 1루 파울라인 4.5m(15ft) 지점과 홈베이스에서 시작하여 3루 파울라인 4.5m(15ft) 지점을 연결하는 라인을 그려 완성된 삼각형 모양의 영역을 노히트존이라 한다. U15부에서는 홈에서 3m 떨어진 지점에 그려진 선을 기준으로 노히트존이 지정되어 있다.

5) 배터박스 (Batter's Box)

배터박스는 사방이 3m(10ft)로 된 정사각형 모양이다. 배터박스는 페어존 밖에 위치하며, 1루 파울라인과 3루 파울라인을 홈베이스 끝에서 교차 연장하여 정사각형을 이룬다.

6) 베이스 (Bases)

모든 루는 사방 60cm(2ft)로 된 정사각형이다. 루는 상황에 따라 바닥에 간단히 그려 진행할 수도 있다. 2루와 3루는 외야에 위치하며, 홈베이스는 노히트존에 위치한다. 1루 베이스는 외야와 파울존에 2개가 있다.



7) 1루 베이스 (First Base)

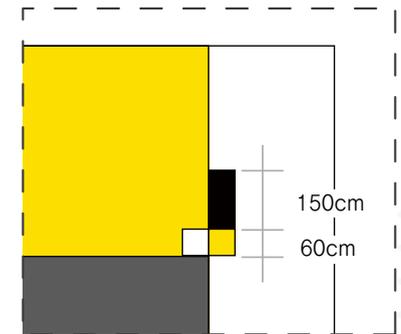
타자주자와 수비수의 충돌 방지를 위해 1루 베이스는 더블베이스를 사용한다. 수비수는 페어존에 위치한 베이스를 사용하며, 타자주자는 파울존에 위치한 베이스(안전베이스)를 사용한다. 타자주자는 아래에 명시된 상황을 제외하고는 반드시 파울존의 베이스를 통과하여 달려야 한다.

- 1루 베이스에서 어떠한 플레이도 없을 경우
- 타자주자가 1루(안전베이스)에 도달하기 전에, 잘못 송구된 공을 수비수가 잡기 위해 불가피하게 파울지역으로 가서 공을 잡아야 하는 경우(이때, 수비수는 타자주자와의 충돌을 피하기 위해 안전 베이스를 사용할 수 있고, 타자주자도 안전베이스가 아닌 페어존의 베이스를 사용할 수 있다.)

타자주자가 1루 베이스를 지나 2루 베이스로 진루하려는 의도를 보였을 경우, 주자는 반드시 페어존의 1루 베이스로 귀루하여야 한다.

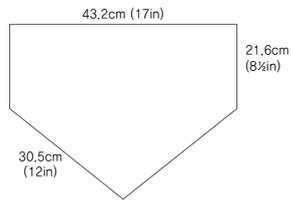
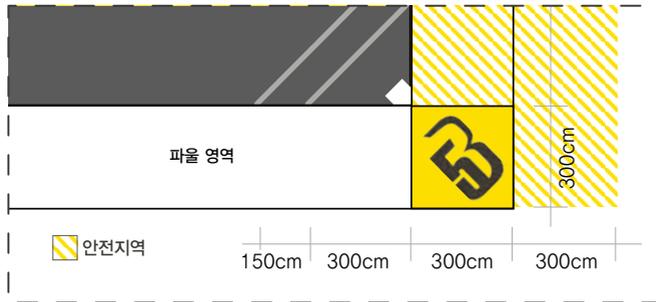
세이프 상황을 유지하기 위해, 타자주자는 반드시 안전베이스를 포함한 지역과 이 영역에 붙어 1.5m(5ft) 확장한 세이프존(Safe Area)에 머물러야 한다(검은색 영역).

타자주자가 세이프존에 접촉하고 있지 않은 경우, 타자주자는 태그에 의해 아웃 당할 수 있다.



라 경기 방법 및 구성

8) 홈베이스(Home Plate)



홈베이스는 사방 43.2cm(17inch) 정사각형의 두 코너를 제거하고, 하나의 선은 그대로 43.2cm(17in)로 남겨두며, 해당 선과 인접한 두 개의 선은 21.6cm(8.5inch)이다. 그리고 이 선들과 인접하여 오각형을 만드는 두 개의 선은 30.5cm(12in)이다.

9) 펜스(Fence)

펜스의 이상적인 높이는 100cm(3ft)이다. 그러나 각 대회의 조직위원회는 벽을 사용하거나, 땅에 마킹을 하는 등으로 경기장 펜스를 표기하는 방식을 결정할 수 있다. 이러한 경우 로컬룰을 확립하고 모든 대회 참가자에게 공지하여야 한다.

1) 인원 및 구성

- 경기에 각 팀 선수는 5명이다.
(만약 팀이 최소 선수 수를 충족시키지 못할 경우, 팀은 자격을 박탈당하고 경기는 종료된다)
- 출전선수 명단에는 최대 8명의 선수를 올릴 수 있다. (5명은 선발 선수, 3명은 후보 선수)
- 혼성경기에서 각 팀은 반드시 남, 녀 각각 최소 2명의 선수가 출전하여야 한다.
공식 라인업에도 똑같이 적용된다.

2) 경기 진행

- 베이스볼5는 5이닝/3세트 경기로, 3번의 세트(각 세트는 5이닝) 중 2번의 세트를 먼저 이기는 팀이 승리하는 방식으로, 3아웃이 되면 공격과 수비를 교대한다.
- 연장전은 한 팀이 상대 팀보다 더 많은 득점을 할 때까지 진행된다.

3) 타격

- 타자는 배터박스에 들어선 후 타격 시에 사용할 손을 들어 보여야 한다.
- 타격한 공의 첫 바운드는 반드시 노히트존을 지난 후 이뤄져야 한다. (선에 맞으면 페어)
- 수비수가 터치하거나 잡지 않은 상황에서 타자가 친 공이 외야 펜스를 넘으면 아웃이 된다.

4) 주자와 수비

- 타자주자는 페어존의 누를 터치할 수 있는 상황을 제외하고 파울존의 누를 통과해 달려야 한다.
- 타자의 타격 이전에 주자가 누에서 발을 떼거나 도루, 슬라이딩을 하면 아웃 된다.
- 주자 만루에 2아웃, 3루 주자가 타석에 서야 할 때, 각 주자는 한 누씩 진루하고 3루 주자는 타석으로 가고 대주자가 1루에 배치된다.

5) 공인구

- WBSC 베이스볼5 공식대회는 WBSC 베이스볼5 공인구를 사용한다.
- WBSC는 베이스볼5를 관장하는 단독 국제기구로 공과 장비의 인증, 승인, 라이선싱을 할 수 있다.
- WBSC가 승인한 대회는 WBSC의 베이스볼5 공인구를 사용하여 경기를 진행하여야 한다.
- 베이스볼5 공인구는 아래의 규격에 맞춰 제작된다.

무게	크기	바운드	압력	재료	
84.80g	지름(66.4mm), 두께(208.4mm)	76cm (150cm 높이에서 대리석 바닥으로 낙하해 다시 바운드된 높이 측정)	7.99Kgf	천연고무 100%	

마 국내외 대회

6) 복장

- 베이스볼5에서는 일반적인 스포츠 복장을 입어도 무관하지만, 대회 매뉴얼에 지정된 복장이 있을 경우에는 이를 따라야 한다.
- 무릎보호대와 팔토시만 보호 장비로 허용된다.
- 특수한 상황에서 경기위원(Game Officials)의 승인하에, 선수는 부상 방지 목적으로만 보호용 테이핑을 할 수 있다.

7) 라인업

- 각 팀의 지도자는 반드시 경기 시작 15분 전에, 규정에 따라 작성하고 서명한 출전선수 명단(Line up Card)을 기록위원(Table Official)에 제출하여야 한다.
- 대회조직위는 최대 경기시작 90분 전에 출전선수 명단 제출을 요구할 수 있다. 지도자의 부재시에는, 팀의 총무나 주장이 출전선수 명단 제출을 맡을 수 있다.
- 출전선수 명단의 사본은 반드시 경기 시작 전에 상대팀에게 전달되어야 한다.

1) 국내대회

연 번	대회명	개최년도	개최지	우승팀	비 고
1	2021 청소년스포츠타마당 베이스볼5대회	2021	대전 한밭체육관	석교초	
2	2022 청소년스포츠타마당 베이스볼5대회	2022	대전대학교 체육관	석교 BT 한밭이글스	U-12, U-15 2개부 운영
3	제14회 대한체육회장기 생활체육 전국 베이스볼5대회	2023	강원 횡성	블랙이글스	
4	제23회 평화통일배 전국 베이스볼5대회	2023	강원 인제	하늘로쳐5	
5	제15회 대한체육회장기 생활체육 전국 베이스볼5대회	2024	강원 횡성	피어시스	
6	제24회 평화통일배 전국 베이스볼5대회	2024	강원 인제	피어시스	
7	2024 시도대항 야구베이스볼5대회	2024	강원 횡성	경기도	U18 아시아컵 대표선발
8	2024 청소년스포츠타마당 베이스볼5대회	2024	세종	석교초 GBSA	U-12, U-18 2개부 운영

2) 국제대회

연 번	대회명	개최년도	개최지	우승국	비 고
1	제1회 베이스볼5 아시아컵	2022	말레이시아 쿠알라룸푸르	대만	한국 3위
2	2022 WBSC 베이스볼5 월드컵	2022	멕시코 멕시코시티	쿠바	한국 10위
3	2023 유스(U18) 베이스볼5 아시아컵	2023	말레이시아 쿠알라룸푸르	대만	한국 3위
4	2023 WBSC 유스 베이스볼5 월드컵	2023	튀르키예 앙카라	쿠바	한국 9위
5	제2회 SA 베이스볼5 아시아컵	2024	서울 올림픽공원 평화의광장	일본	한국 4위
6	제2회 U18 베이스볼5 아시아컵	2025	대만 타이베이	일본	한국 3위

2 PART

베이스볼5 기술

가. 타격 및 주루
나. 수비



가 타격 및 주루

1) 기본자세 및 스윙



베이스볼5에서 타격의 궁극적인 목표는 선수가 원하는 방향과 속도로 공을 보내는 것이다. 좋은 타격을 위해 기본 자세와 스윙하는 법을 이해하는 것이 중요하다.

기본 타격 자세는 그림과 같이 1부터 6까지의 세부 동작으로 구분할 수 있다. 첫 번째 단계는 양발을 모두 배터박스 안에 두는 것으로부터 시작한다. 이 과정에서 공격수는 수비수의 위치를 확인하고 타구를 어디로 보낼지 결정해야 한다.

타구를 보낼 방향을 결정했다면, 두 번째 단계는 타구를 보내고 싶은 방향으로 스텝을 밟는 것이다. 예를 들면, 3루 쪽으로 타구를 보내려 할 경우, 타자는 첫 스텝을 3루 방향으로 밟아야 한다. 발을 잘못 밟는 경우, 자세가 뒤틀리면서 부상을 입을 수 있기에 주의가 필요하다.

세 번째, 타자는 수비수를 바라보면서 첫 스텝으로 뒷쪽 발을 앞쪽 발 뒷쪽으로 이동할 준비를 한다. 동시에 왼손에 공을 쥐 채로 자세를 낮추며 균형 잡힌 자세를 유지한다.

네 번째, 가장 중요한 단계로, 1루 방향으로 체중을 실어 타구의 추진력을 만들어 내는 과정이다. 이때 하체는 첫 스텝과 연결하여 양발을 교차하며 추진력을 확보한다.

다섯 번째, 스윙을 시작하는 과정으로 타격하는 손과 같은 발이 바닥을 딛을 때, 체중이 완전히 실리도록 하고, 반대 발을 큰 보폭으로 내딛는다. 동시에 팔과 팔꿈치를 뒤로 빼 스윙을 준비하고, 시선은 공에 고정시킨 채 왼손으로 공을 투스한다.

여섯 번째, 앞발이 바닥에 닿아 배터박스 앞부분에 가까워지면 엉덩이 회전을 시작한다. 그리고 팔꿈치, 손, 무릎을 움직이면서 생긴 힘을 활용해서, 공을 세게 때려 미리 결정한 방향으로 타구를 보낸다.

모든 동작은 약 2초 이내에 일어난다. 따라서 선수들은 정확한 타격 자세를 성립할 수 있도록 부분 동작을 먼저 연습하고, 이후 단계를 연결하여 훈련하는 것이 바람직하다.

2) 타격 위치

손이 공을 타격하는 위치에 따라 타격 자세를 오버핸드, 사이드핸드, 언더핸드로 구분할 수 있다.

가) 오버핸드

오버핸드는 공을 띄운 후, 위에서 아래로 타격하는 동작을 이른다. 배구의 스파이크 동작과 유사하다. 공을 위에서 아래로 내려치기 때문에 수비수의 발밑을 노리기 수월하며, 키가 큰 선수가 수행하기 유리한 동작이다. 전진 수비가 이뤄질 시 수비수의 키를 넘기기 위해 전략적으로 활용할 수도 있다. 오버핸드로 타격을 할 경우, 첫 바운드 이후 공의 속도가 급감하기에 수비수 입장에서 까다로운 타구를 만들어 낼 수 있다.



나) 사이드핸드

사이드핸드는 옆구리 부근에서 타격이 이뤄지는 자세이다. 상체를 살짝 숙인 상태에서 이뤄지며, 하체의 회전력을 가장 잘 이용할 수 있는 동작이다. 강한 타구를 만들고자 할 때 사용하는 자세이며, 대다수의 남자 선수들이 이 자세를 활용한다. 초보 선수들은 사이드핸드로 타격할 때 공을 끝까지 응시하지 않아 실수를 범하기도 한다. 이런 실수를 줄이기 위해 선수는 공을 끝까지 응시하면서 동작을 수행할 수 있도록 훈련해야 한다.



"이 타격폼 어디서 봤지?"



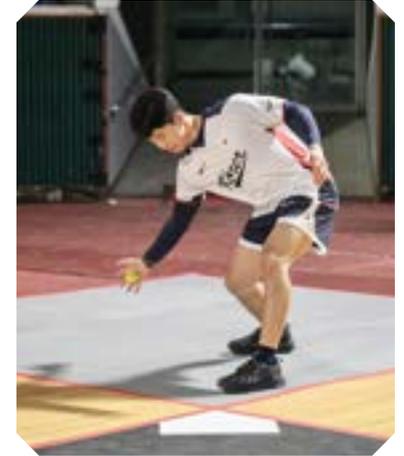
* 출처 : 연합뉴스, 스포츠조선



사이드핸드 타격을 보고 어디서 본 듯한 느낌을 받을 수 있다. 아마도 야구 마운드 위에서 허리와 어깨 사이에서 공을 던지는 사이드암 투수들을 떠올릴 것이다. 사진에서 볼 수 있듯 타격 위치가 사이드핸드에 있는 베이스볼5 선수의 타격자세는 야구에서 사이드암 투수의 투구폼과 유사하다. 다만 야구에서는 공을 던지기 위해 사이드암 투구폼을 활용하는 것과 달리 베이스볼5에서는 타격을 하기 위해 사이드핸드 타격폼을 활용한다는 차이점이 있다.

다) 언더핸드

언더핸드는 사이드핸드와 유사하게 타격이 옆구리에서 이뤄지지만, 마지막에 손이 무릎 근처 높이로 내려가서 타격이 이뤄진다는 점에서 사이드핸드와 다르다. 사이드핸드와 동작이 유사하고, 손 방향에 따라 스피ンを 줄 수 있어 수비수를 혼란스럽게 하기 위해 이 동작을 사용할 수 있다.



3) 타격(Hitting) 법

타격 방법은 타격이 이뤄질 때 손의 모양을 어떻게 만드느냐에 따라 구분을 할 수 있다. 주먹치기, 옴려 치기, 손바닥 치기 등의 방법이 있으며, 각 방법에 따라 장단점이 있다.

가) 주먹 치기



주먹치기는 가볍게 주먹을 쥐고 치는 자세로 타격 면적이 줄어들기 때문에 타격의 정확도가 비교적 떨어지지만 적은 힘으로도 멀리 보낼 수 있다는 장점이 있다. 힘이 부족한 저연령 선수들이 안전하게 타격하기 좋은 히팅 방법이다.

나) 옴려 치기



손가락을 모두 붙인 상태에서 타격을 하는 자세이다. 세가지 히팅 방법 중 가장 강하게 타격을 할 수 있다는 장점이 있으나 방향성에 대한 정교함이 떨어지기 때문에 많은 연습이 뒷받침되어야 하는 히팅 방법이기도 하다.

다) 손바닥 치기



손바닥 치기는 번트를 댈 때와 같이, 강하게 치는 것 보다 정확성이 요구되는 상황에서 활용할 수 있는 히팅 방법이다. 손바닥을 사용해 강한 타구를 만들기에 어려움이 있으나 비교적 정확하게 원하는 곳에 타구를 보낼 수 있다는 장점이 있다.

4) 타격(Hitting) 종류

가) 히트



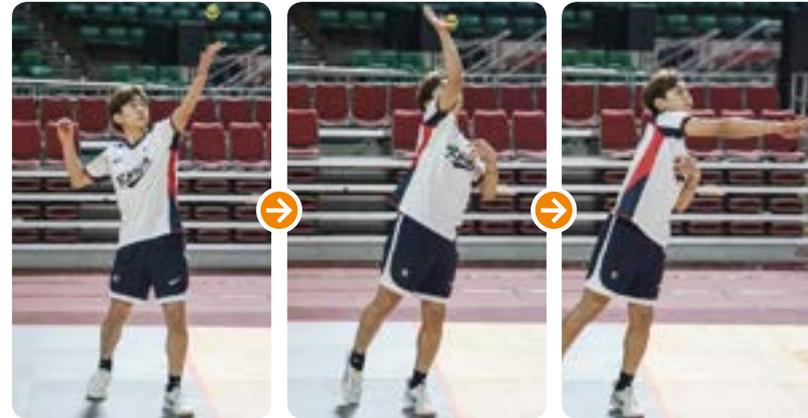
히트란 공을 강하게 치는 방법으로 수비수 사이의 빈틈을 노리는 등 손으로 공을 맞춰 타구를 만들어내는 모든 히팅 방법을 말한다.

나) 번트



번트는 공이 세이프 존을 넘어 최대한 가깝게 떨어지도록 타격하는 방법이다. 자신을 희생해 선행주자를 진루시키거나, 수비가 포구하기 어려운 곳으로 공을 보내 자신이 출루하려 할 때 사용한다. 단, 선수는 세이프 존을 넘겨 바운드가 된 후 타격박스 밖으로 나가야 한다.

다) 플라이볼



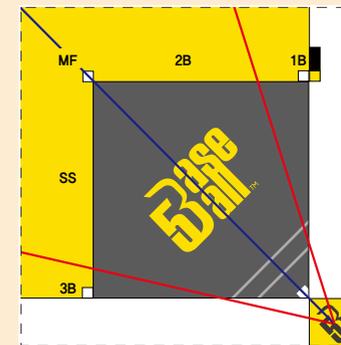
플라이볼은 중견수 뒤쪽 코너를 노리고 치는 히팅 방법이다. 전진수비가 이뤄져 있거나, 힘이 다소 부족한 타자가 타격을 할 때 활용 할 수 있다.

"출루율을 높이는 타격법"

좋은 타격이란, 수비수가 잡을 수 없거나, 실책을 유도하는 타구를 만들어 내는 것이다. 이러한 타구를 만들어 낼 수 있는 몇 가지 방법이 있다.

첫째, 중견수의 무릎 밑으로 강하게 치는 것이다. 공의 궤적이 무릎 밑으로 내려갈수록 수비수가 공을 쉽게 잡을 확률이 낮아지기 때문에 중견수의 수비 실책을 유도할 수 있다.

둘째, 1루, 2루 사이와 3루, 유격수 사이처럼 두 명의 수비수가 책임을 저야 하는 공간을 노리는 것이다. 이 방향으로 타구를 보내면 수비수 간의 책임 구역 사이에 혼동이 생긴다. 즉, 두 수비수가 서로 수비에 대한 책임을 미룰 가능성을 높여 내야를 벗어나는 좋은 질의 타구를 만들어 낼 수 있다.



<참고그림>

5) 타격 스텝

가) 4스텝



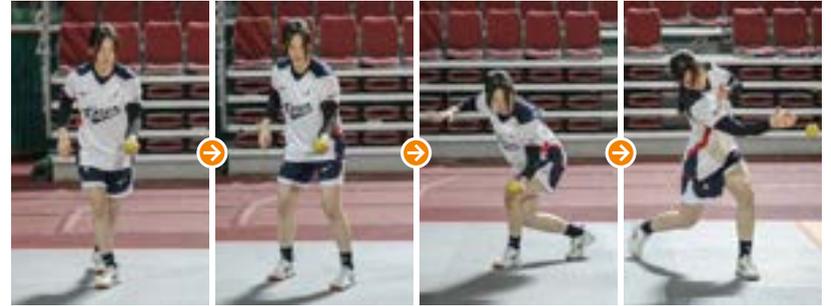
4스텝은 이름에서 알 수 있듯 타격이 마무리되기까지 4번의 스텝을 밟는 방식이다. 과정을 살펴보면, 정면을 보고 있는 자세에서 시작해 우타 기준 오른발을 약 90도 돌려 반걸음 앞에 두는 것으로 첫 번째 스텝을, 뒤쪽에 있던 왼발을 끌어와 오른발과 어깨 너비로 나란히 놓으며 두 번째 스텝을, 오른발을 들어 왼발 뒤꿈치 뒤에 딛으며 세 번째 스텝을, 마지막으로 왼발을 타격할 방향으로 강하게 내딛으며 네 번째 스텝을 완성한다. 왼발을 땅에 강하게 내딛는 이유는 마지막 스텝과 동시에 시작되는 스윙이 왼발을 축으로 삼아 체중이동이 이루어져야 하기 때문이다.

나) 3스텝



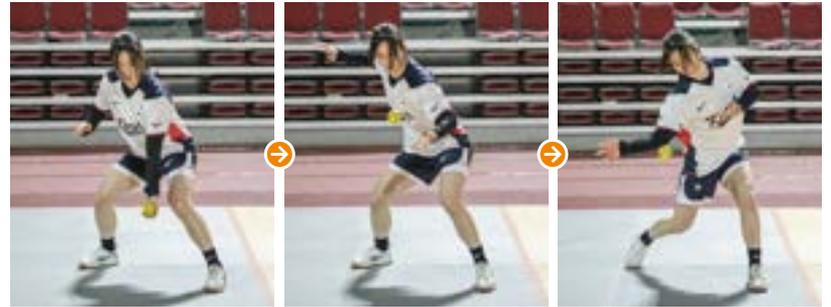
3스텝은 4스텝에서 첫 번째 스텝을 생략하여 타격이 마무리 되기까지 3번의 스텝을 구사하는 방식이다. 스텝을 밟는 과정을 살펴보면, 4스텝과 같이 정면을 보고 있는 자세에서 시작해 우타 기준 왼발을 약 90도 돌려 반걸음 앞에 두는 것으로 첫 번째 스텝을, 오른발을 들어 왼발 뒤꿈치 뒤에 딛으며 두 번째 스텝을, 마지막으로 왼발을 타격할 방향으로 강하게 내딛으며 세 번째 스텝을 완성한다.

다) 워킹 2스텝



워킹 2스텝은 타석에 들어온 타자가 정면을 보고 있는 상태에서 시작하는 스텝 방식이다. 4스텝, 3스텝과 다른 점은 앞으로 두 걸음을 내딛은 뒤 다음 두 스텝을 밟는다는 점이다. 스텝의 수가 비교적 적기 때문에 자세를 빠르게 낮추고, 공을 던져 스윙하는 타이밍을 잘 잡아야 한다.

라) 노스텝



노스텝은 추진력을 얻기 위한 스텝을 따로 밟지 않고, 선 그 자리에서 타격하는 방식이다. 앞선 4스텝과 3스텝과 달리 몸이 정면이 아닌 어깨가 정면을 보도록 한 상태에서 시작해 발을 고정된 상태에서 스윙을 진행한다. 스텝을 밟을 필요가 없어 초급자가 익히기 쉬운 동작이다.

"노스텝의 변형 레그리프팅"

레그리프팅은 노스텝과 같이 선 자리에서 타격 하지만 다리를 드는 것으로 타격에 필요한 힘을 추가로 얻는 자세이다. 노스텝과 동일하게 몸이 정면이 아닌 어깨가 정면을 보도록 한 상태에서 우타 기준 왼발을 들어 올린 뒤 타격할 방향으로 강하게 내딛으며 타격을 한다.



6) 주루

가) 킥 스톱



킥 스톱이란, 1루 세이프티 구역을 벗어나지 않도록 빠르게 제동을 걸어 한 발을 해당 구역에 걸치는 기술이다. 2,3루 베이스 러닝에서는 선수가 감속을 못해 베이스를 넘어가는 '오버런'이 발생 할 경우 태그 아웃이 될 수 있지만, 1루 베이스 러닝은 베이스를 밟고 지나가더라도 세이프존에 한 발이라도 걸치고 있다면 세이프가 유지가 된다. 2,3루로 향할 때와 달리 베이스에 다다르기 전에 감속을 할 필요가 없기에 비교적 빠르게 베이스를 밟을 수 있지만, 정확한 시점에 킥 스톱을 하지 못 할 경우 먼저 베이스를 밟고도 아웃이 될 수 있기에 '킥 스톱'은 베이스볼5 선수에게 중요한 기술이라고 할 수 있다.

나) 태그 피하기: 점프와 돌아가기

수비수가 포구를 한 뒤 주자를 태그하려 할 경우, 주자는 이를 피하기 위한 기술을 활용할 수 있다. 태그 피하기 기술에는 점프와 돌아가기, 이렇게 두 가지가 있다.

점프는 수비수가 자세를 낮춘 상태에서 포구한 뒤 주자의 다리를 빠르게 태그하려 하는 경우와 같이 주자가 충분히 넘을 수 있는 높이에서 태그를 시도할 때 뛰어올라 태그를 피하는 기술이다. 다만, 태그가 어깨 등 주자의 상반신에 시도된다면 점프 기술은 사용하기 어렵다.

점프로 피할 수 없는 태그의 경우 돌아가기 기술을 사용할 수 있다. 야구와 달리 베이스볼5는 쓰리피트 규칙¹ 1,3루 선상이나 1-2루, 2-3루간 가상의 직선을 기준으로 양쪽 3피트 안에서만 주루가 이뤄질 수 있다는 규정이 없기 때문에 태그를 피하기 위해 라인 안과 밖에서 자유롭게 주루가 이뤄진다. 주자는 자신이 태그 아웃 당하지 않기 위해서 돌아가기 기술을 사용 할 수도 있지만, 선행 주자를 추가 진루 시키거나 홈에 불러들이기 위해 전략적으로 이를 활용 할 수도 있다.

1) 1,3루 선상이나 1-2루, 2-3루간 가상의 직선을 기준으로 양쪽 3피트 안에서만 주루가 이뤄질 수 있다는 규정

<점프>



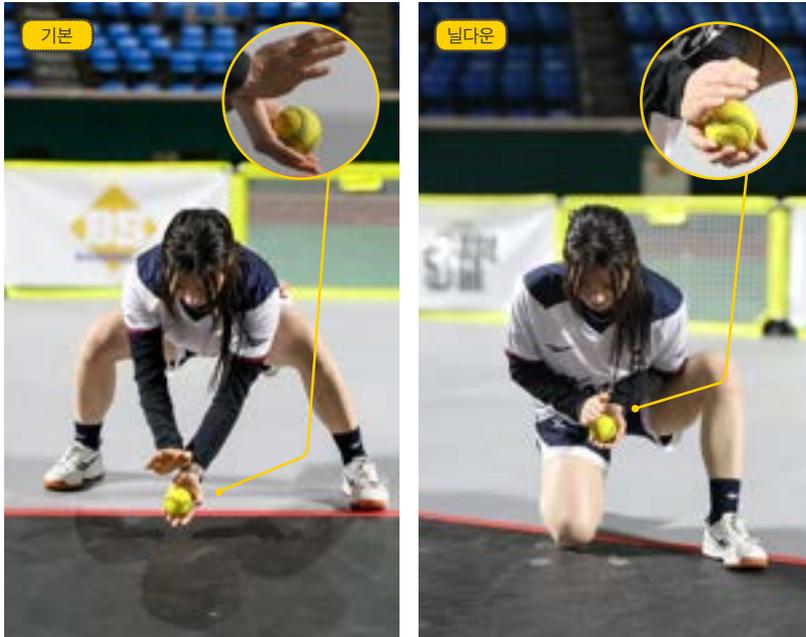
<돌아가기>



나 수비

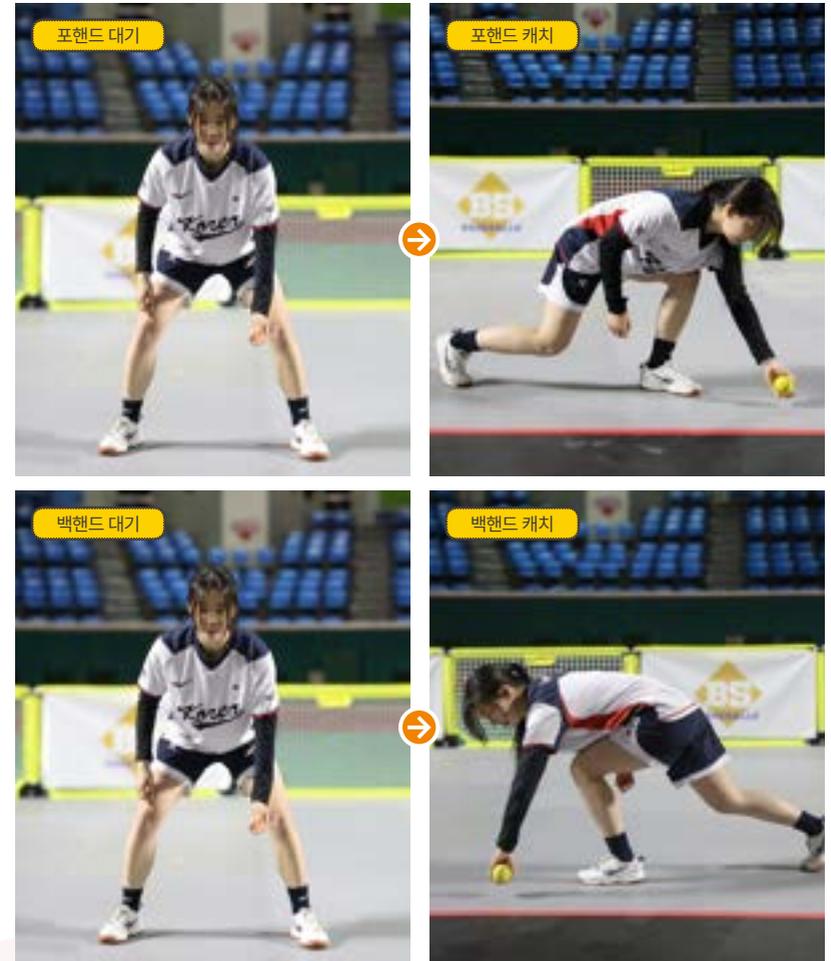
1) 포구

가) 투핸드 캐치



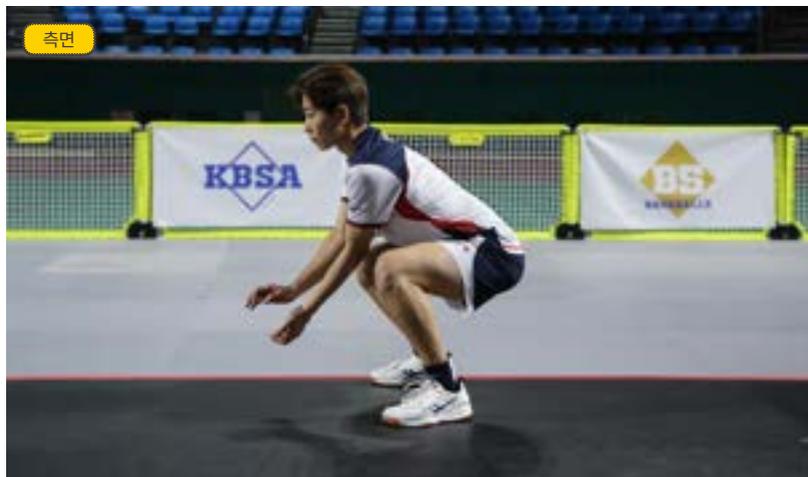
투핸드 캐치란, 기본적인 자세에서 공을 잡을 때 쓰는 방법이다. 양 손목을 위아래로 맞대어 공을 잡아 당기듯 속도를 줄여 잡아야 하며, 손바닥이 아닌 손가락으로 공을 잡는다. 다만, 닐다운 자세일 경우 위 사진처럼 손목을 틀어잡아야 한다.

나) 원핸드 캐치(백핸드, 포핸드)



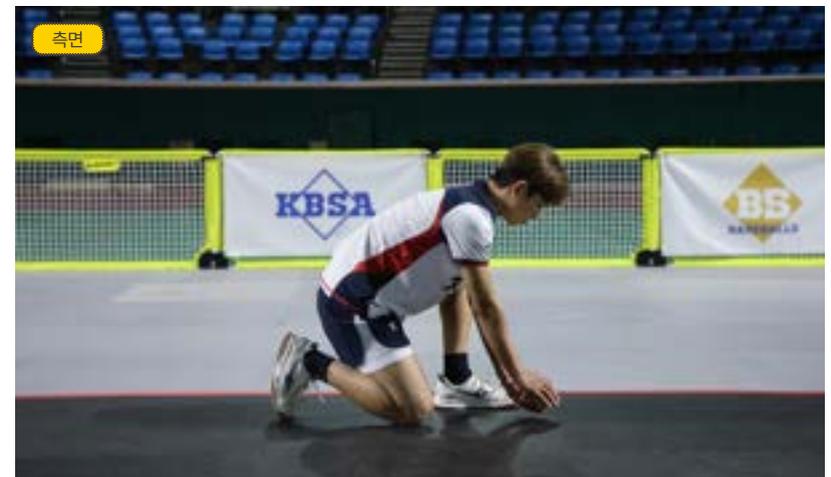
정면에서 투핸드 캐치로 잡을 수 없을 때 취하는 자세이다. 공이 가는 방향으로 스텝을 밟은 이후 시계 방향으로 손목을 돌려 잡는 것을 백핸드, 반시계 방향으로 손목을 돌려 잡는 것을 포핸드라고 한다. 이 자세를 취할 때에는 낮은 자세로 손이 지면에서 위로 포구할 수 있도록 해야한다.

2) 자세
가) 스탠다드



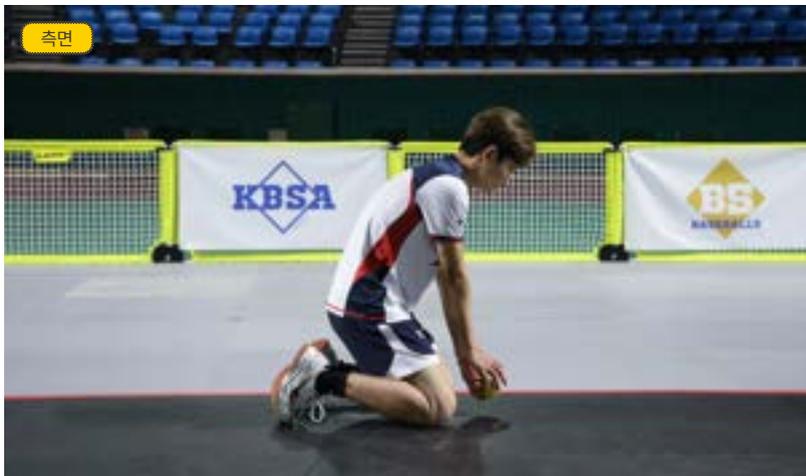
스탠다드 자세는 말 그대로 수비에서의 가장 기본적인 자세로, 양발을 어깨 너비보다 넓게 벌리고 엉덩이를 낮춘 뒤 상체를 세워 포구하는 방법을 말한다.

나) 닐링



닐링은 정면으로 오는 빠른 타구를 정확히 잡기 위한 자세로, 가능한 한 빨리 한쪽 무릎을 지면에 닿게 한 뒤 포구하는 방법이다.

다) 블로킹



블로킹은 수비 위치 한 걸음 이내에서 바운드 되어 오는 타구를 몸으로 막아내기 위한 자세이다. 타구 방향에 몸을 맞춘 뒤, 최대한 빠르게 양 무릎을 꿇어 공이 뒤로 빠지지 않도록 한다.

3) 송구

가) 스리쿼터



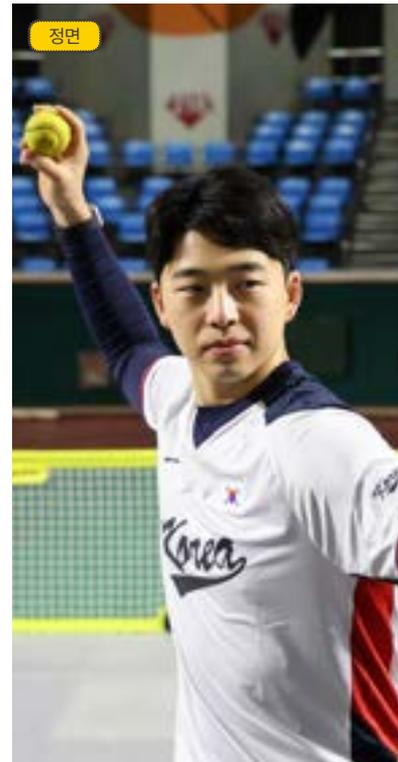
스리쿼터는 가장 기본이 되는 송구 동작으로, 포구 후 공을 던지는 손이 귀를 스쳐 1시와 3시 방향(우 투 기준) 사이로 공을 던지는 자세를 말한다.

나) 사이드



포구 후 상체를 옆구리쪽으로 기울인 상태에서 손이 귀를 스쳐 3시와 5시 방향(우투 기준) 사이로 공을 던지는 자세를 말한다.

다) 오버핸드



오버핸드의 경우 위에서 아래로 던지는 유형으로, 대부분 원바운드 송구를 할 때 사용하는 방법이다.

라) 언더 토스



포구 후 손목을 쓰지 않으면서 팔을 아래에서 위로 밀어서 송구하는 방식을 말한다. 주로 가까운 거리에서 정확한 송구가 필요할 때 쓰는 방법이다.

"송구가 펜스를 넘어가면?"

베이스볼5의 펜스는 100cm(3ft)로 야구에 비해 비교적 낮다. 공식 대회에서는 해당 규격의 펜스를 사용하지만 일반적인 경기에서는 주어진 환경에 따라 규격이 변동될 수 있는 베이스볼5의 특성상 펜스가 낮아지거나 펜스 없이 선으로 그려진 경우도 있다. 따라서 수비수가 송구한 공이 펜스를 넘어가는 경우도 종종 발생한다. 그렇다면 송구가 펜스를 넘어간 틈을 타서 주자가 홈까지 들어간다면 득점으로 인정되는 걸까?

정답은 '그렇지 않다'이다. 송구된 공이 펜스를 넘어가는 순간 경기가 일시정지되는 '볼데드' 상황이 되며, 타자를 포함한 각 루의 모든 주자는 한 베이스 진루권을 얻는다. 즉, 해당 상황에서 득점이 이루어지는 경우는 3루에 주자가 있었을 때뿐이다

마) 백핸드 토스



포구 후 손을 던지는 방향으로 돌린 뒤 밀어 던지는 방법을 말한다.

"대량 실점을 줄이는 수비 TIP!"

야구와 달리 선행주자를 잡는 것이 우선이다. 1루는 지나갈 수 있지만, 2,3루의 경우 슬라이딩이 불가능하기에 베이스가 가까워질수록 속도를 줄일 수밖에 없어 베이스를 밟는 데까지 시간이 더 오래 걸린다. 더불어 선행주자를 잡을수록 점수를 내줄 확률이 줄어들기에 항상 선행주자를 잡는 데에 집중해야 한다.



3 PART

경기 참여

가. 경기 참여



가 경기 참여

1) 경기 규칙

홈팀이 수비, 원정팀이 공격으로 경기를 시작한다. 수비팀은 공수교대를 위해 공격팀 세 명의 선수를 아웃시키는 것을 목표로 한다.

공수교대가 이루어지면, 수비 팀은 공격을 하고 공격 팀은 수비를 한다. 공격 팀은 득점을 목표로 한다. 득점은 공격수가 수비에 의한 아웃 없이 모든 베이스를 터치하고 안전하게 홈베이스에 돌아오는 것을 완료했을 때 이루어진다.

가) 수비팀

- 수비팀의 선수 5명은 타자가 공을 타격할 때 모두 페어 지역에 있어야 한다.

나) 수비 포지션 : 1, 2, 3루수, 유격수, 미드필더

- 그림1은 수비의 전형적인 포메이션을 보여준다. 그러나 수비수는 팀 작전에 의해 자유롭게 포메이션을 변경할 수 있다.



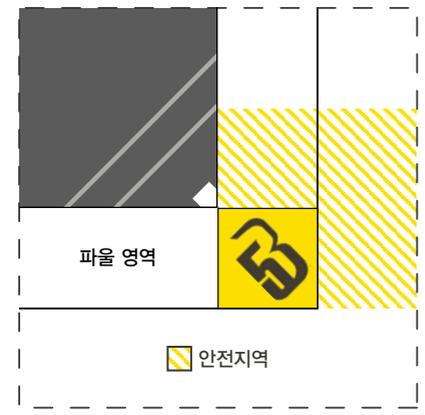
다) 공격팀

- 각 팀은 1번부터 5번까지 5명의 선발선수와 후보선수를 라인업카드에 작성하여야 한다. 타순은 선수교체가 이뤄지지 않는 한 지켜져야 한다.
- 선수 교체 시, 교체로 경기에 들어가는 선수는 나오는 선수의 타순을 대체한다.

라) 타격

- 타격은 타자가 배터박스 안에 완전하게 위치한 상태에서 이뤄져야 한다.
- 타자는 배터박스에 위치한 후, 타격할 손을 들어 타격의사를 보여줘야 한다.
- 타격은 반드시 손바닥이나 주먹으로 하여야 한다.
- 타격이 완료된 공은 수비수가 처리할 수 있다.

마) 부정타격



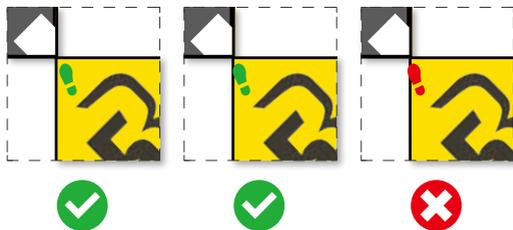
- 타격한 공의 첫 번째 바운드는 반드시 노히트존을 지나야 한다.
- 타격한 공은 수비수가 공을 건드리지 않았을 경우 외야펜스까지 도달해야 한다.
- 다만, U-15 또는 그 이하 연령부에서는, 부정타격이나 파울 시에 1회의 타격 기회를 더 부여한다.

바) 득점

- 득점은 세 명의 공격 선수가 아웃 되어 이닝이 끝나기 전에(3아웃 전에), 주자가 규정에 따라 진루 하여 1루와 2루, 3루를 거쳐 홈베이스에 도달하면 주어진다.
- 1명의 주자 당 1점이 기록된다.
- 단 주자가 홈베이스로 향하는 도중에 아래의 경우처럼 3아웃이 되는 플레이가 이뤄졌다면 득점은 인정되지 않는다.
 - 타자주자가 1루를 터치하기 전에 아웃
 - 주자 중 한 명이 포스아웃
 - 주자가 베이스를 터치하지 못해 아웃
- 플라이 아웃 상황에서, 수비가 뜬 공을 잡기 전까지 각 주자들은 반드시 본래 베이스로 귀루하거나, 베이스에 닿고 있어야 한다. 그렇지 않으면 공을 소유한 수비수가 다음 플레이에 앞서 베이스를 터치함으로써 주자는 아웃될 수 있다.
- 홈베이스에서의 충돌을 방지하기 위해, 3루에서 홈으로 진루하는 주자는 홈베이스를 밟는 대신에 타자박스를 밟음으로써 점수를 얻을 수 있다.

사) 아웃

- 수비팀은 공격으로 전환하기 위해, 한 이닝에서 상대방을 세 번 아웃을 시켜야 한다.
- 수비팀이 '아웃'을 시킬 수 있는 방법은 다음과 같다.
 - 공을 소유한 채, 주자가 진루해야 하는 베이스를 먼저 터치하는 경우(포스아웃)
 - 타격한 공이 바운드 되기 전에 잡는 경우(플라이아웃)
 - 플라이아웃 상황에서 주자가 귀루해야 하는 베이스를 공을 소유한 채 터치하는 경우²
 - 베이스에 닿고 있지 않는 주자를 태그한 경우³
 - 타자주자가 1루 베이스에서 세이프가 되었지만, 세이프존에 머무르지 못하고, 세이프존 바깥에 있는 순간 수비수가 태그한 경우
- 공격 선수가 부정 행동을 통해 스스로 아웃되는 경우는 다음과 같다.
 - 공을 치는 순간, 배터박스의 선을 넘어선 경우⁴



2) 주자가 이미 다음 베이스를 지나간 경우, 주자는 반드시 반대 순서로 귀루하여야 한다.
3) 태그는 공을 친 손으로 주자를 터치하는 경우를 말한다.
4) 배터박스의 선은 배터박스의 일부로 취급한다.

- 파울 지역으로 타격한 경우⁵
- 타격한 공에 맞는 경우
- 타격 시, 공을 전혀 맞지 못한 경우
- 타격 시, 고의적으로 속임동작을 한 경우⁶
- 타격한 공이 바운드 되기 전에 펜스에 닿거나 펜스를 넘어간 경우
- 타격한 공이 외야 펜스에 닿지 않은 경우(어떠한 수비선수도 공을 터치하지 않았을 때)
- 타순을 지키지 않고 다른 동료의 타격 순서에 타격한 경우⁷
- 타자가 타격하기 전에, 주자가 베이스를 벗어난 경우(주자아웃)
- 주루 중에 앞 주자를 추월하는 경우
- 두 명 이상의 주자가 동일한 베이스에 있는 동안 태그를 당한 경우 (포스아웃 상황이 아닐 때, 타순 상 뒤에 있는 선수가 아웃된다)
- 타격한 공이 페어지역에 도달하기 전에 배터박스의 바깥을 밟았을 때
- 태그를 피하기 위해 타자나 주자가 슬라이딩/다이빙을 하는 경우⁸

아) 볼데드

- 유효한 타격 후에, 공이 경기장을 벗어나 수비수가 더 이상 플레이를 할 수 없는 경우 경기는 중단된다. 이 경우 아래의 사항 중 하나가 적용된다.
 - 수비수의 몸에 맞지 않고 경기장을 벗어난 경우, 추가진루권은 주어지지 않는다.⁹
 - 수비수의 실책의 경우에만 추가진루권이 주어진다.
 - 실책은 경기위원에 의해 선언되며, 수비수가 송구를 잘못하거나 포구하지 못한 경우 선언된다.
 - 실책이 선언된 경우, 주자는 '수비수가 공을 던진 순간' 도달하고자 했던 베이스보다 한 베이스 추가로 진루한다.
 - 심판위원이 주루방해를 선언한 경우 볼데드가 된다(주자는 한 베이스 진루한다).

5) 타격한 공이 페어지역에서 바운드 된 후에, 1루 베이스와 3루 베이스를 지나가기 전에 파울지역으로 나간 경우 타자는 아웃된다.
6) 속임동작이란, 타격에 사용하기로 알려진 손이 아닌 다른 손으로 타격한 경우/타격모션을 시작한 뒤에 멈춘 후 다시 타격하는 경우.
7) 이 경우 타격한 선수는 아웃되고, 타순상의 다음 타자가 타격한다. 수비팀은 상대방의 부정타격을 다음 타자가 타격하기 전에 심판위원에게 알려야 한다.
8) 베이스볼5에서 공격자의 슬라이딩/다이빙은 금지된다. 또한, 주자는 수비수와 충돌을 피하기 위해 가능한 모든 조치를 해야 한다. 심판위원이 주자가 충돌을 피할 수 있었다고 판단하면, 주자는 아웃이다.
9) 만약 수비수가 공을 완벽하게 소유한 상태로 경기장을 벗어난 경우에는 볼데드 상황이 아니다.

자) 주자 만루, 2아웃 상황 시 진행 방법

- 2사 만루상황에서 3루 주자가 다음 타자인 경우(타순에 따라), 각 주자는 한 베이스씩 이동한다. 3루 주자는 타자, 2루 주자는 3루 주자, 1루 주자는 2루 주자가 되며, 타순에 따라 벤치에 있던 선수가 대주자로 1루 주자가 된다. 대주자는 성별의 비율에 맞춰 기용되어야 한다.
- 다섯 명의 선수만이 참가하는 팀의 경우, 해당 이닝의 첫 번째 아웃이 된 선수가 대주자로 기용된다. 어떠한 경우에도 타순은 지켜져야 한다.

주자 만루, 2아웃 상황시 진행 방법 적용 예시

1. 수창 | 2.영훈 | 3.민호 | 4.선민 | 5.주영

라인업의 예 :

1. 수창, 안타. 수창은 1루에 있고, 노아웃. 영훈이 타석에 들어선다.
2. 영훈, 안타. 수창은 2루에 있고, 영훈은 1루에 있으며, 노아웃. 민호가 타석에 들어선다.
3. 민호, 안타. 수창은 3루에 있고, 영훈은 2루에 있으며, 민호는 1루에 있고, 노아웃. 선민이 타석에 들어선다.
4. 선민, 플라이 아웃. 수창은 3루에 있고, 영훈은 2루에 있으며, 민호는 1루에 있고, 1아웃. 주영이 타석에 들어선다.
5. 주영, 플라이 아웃. 수창은 3루에 있고, 영훈은 2루에 있으며, 민호는 1루에 있고, 2아웃. 수창이 다음 타자이지만, 3루에 있다.

이 경우, 수창은 타석에 들어서고, 영훈은 3루로, 민호는 2루로, (이닝에서 처음으로 아웃된) 선민은 대주자로서 1루로 간다.

차) 스포츠맨십에 어긋나는 행동

- 심판위원이 선수단의 구성원 중 어떠한 누구라도 스포츠맨십에 어긋나는 행동을 발견한 경우, 해당 인원은 경기에서 퇴장당할 수 있다.
- 선수단 구성원 중 경기위원의 판정에 항의하는 경우 구두/서면 경고를 할 수 있다. 같은 인원에 대한 두 번째 경고는 퇴장으로 이어질 수 있다.
- 이물질(파인타르 등)을 사용하는 경우나 스포츠맨십에 어긋난 행동을 하는 선수는 퇴장당할 수 있다.
* 경기 중 퇴장은, 해당대회 최소 1경기 출장정지로 귀결될 수 있다.

카) 수비방해 (Interference)

- 심판위원이 주자가 수비플레이를 방해했다고 판단하면, 볼데드 상황이 된다. 수비방해를 한 주자는 아웃이 된다.
- 수비수가 타격한 공을 잡으려 하는 동안 수비방해가 발생한 경우에도 타자/주자는 아웃된다. 이때 다른 주자들은 본래 베이스로 돌아간다.

타) 주루방해 (Obstruction)

- 판위원이 타자주자 또는 주자가 진루 중에 수비수에 의해 방해를 받았다고 판단하면, 볼데드 상황이 된다. 이 경우 모든 주자는 주루방해가 선언되지 않았을 경우에 도달했을 베이스로 진루한다.

파) 타임 (Time)

- 공을 소유한 수비수는 플레이가 완료된 상황에서 두 손을 들어 타임을 요청할 수 있다. 주심이 타임을 받아주기 전까지 인플레이 상황이며, 타임이 승인되면 볼데드 상황이 된다.
- 매 세트마다, 각 팀은 30초 작전타임을 한번 사용할 수 있다. 타임요청은 코치가 주심에게 요청하여야 하며, 다음 플레이가 진행되기 전에 타임요청이 받아들여질 수 있다.

하) 교체

- 전술상의 교체:
전술상의 교체는 공수교대 시간에 언제든지 진행할 수 있다. 후보선수는 오직 한번만 경기에 출장할 수 있다. 그러므로 후보선수는 교체아웃되면 재출장이 불가하다. 선발선수는 라인업 상 자신의 타순에만 재출장이 가능하다.
- 부상으로 인한 교체:
선수가 부상을 당한 경우에는 언제든지 교체가 가능하다. 부상을 당한 선수는 재출장이 불가하다. 경기가 3세트제로 진행되는 경우, 부상을 당한 선수는 모든 세트에 출전 불가하다.
- 일시적 출혈/부상으로 인한 교체:
충돌 등으로 인해, 일시적인 출혈이 있거나 치료가 필요한 선수는 경기장을 떠나 치료를 받아야 한다. 이 선수가 다시 경기에 투입되려면, 이닝이 종료될 때까지 기다려야 한다. 임시교체는 팀이 요청하지 않을지라도 경기위원에 의해 진행될 수 있다. 임시교체는 교체횟수에 포함되지 않아, 임시출전 선수는 출장/재출장 기회를 잃지 않는다.

거) 경기 종료

- 경기는 5회말이 종료 되었을 때, 한 팀이 다른 한 팀보다 득점이 많을 경우 종료된다.
- 원정팀의 5회초 공격이 종료되었을 때, 홈팀이 원정팀보다 앞서 있는 경우, 게임은 종료되고 홈팀이 승리한다.
- 3세트제 경기에서는 2세트를 먼저 이기는 팀이 승리한다.

이외 승부 결정 방식

- 타이브레이크 (승부차기)
 - 5회말 종료 후 양팀이 동점인 경우, 한 팀이 다른 팀보다 더 많은 점수를 얻을 때까지 연장전을 진행한다.
 - 첫 번째 연장이닝은 1루에 주자가 있는 상황으로 시작한다. (이전 이닝의 마지막 타자)
 - 두 번째 연장이닝은 1루와 2루에 주자가 있는 상황으로 시작한다. (이전 이닝의 마지막 타자와 그 이전 타자)
 - 세 번째 연장이닝부터는 만루상황에서 시작한다. (이전 이닝의 마지막 타자와 그 이전 타자, 그리고 그 이전 타자)
 - 주자는 반드시 타순에 따라 베이스에 위치하여야 한다.
- 런어헤드 (Run-ahead)
 - 런어헤드 규정은 3회 15점, 4회 10점이다. 야구의 콜드 게임(called game)과 같은 의미이다.

너) 라인업 카드



위 사진은 공식대회에서 사용하는 라인업카드이다. 기록위원은 경기 시작에 앞서 양 팀 감독에게서 이 라인업카드를 수령한다. 이런 절차는 경기 시작 전 대략 15분에서 90분 사이에 진행되는데, 해당 대회 규칙에 따라 유동적일 수 있다.

기록위원은 라인업카드를 받는 즉시 모든 칸들이 적절하게 채워졌는지 확인한다. 선수들의 이름이나 성, 성별, 유니폼 번호 등을 확인한다. 성별의 경우 양팀 모두 각 성별의 선수가 최소한 두 명씩 플레이에 임하는지 체크한다.

라인업카드의 오른쪽에 대회 이름, 대회가 열리는 장소, 일시를 적는다. 이후, 팀명을 적는 칸 위에 토너먼트 모든 경기에 부여되는 번호 또는 코드를 기입한다. 마지막으로 아래 3개 칸에 라인업카드를 제출한 팀의 이름, 감독의 이름과 사인을 기입한다.

대개 WBSB 카드의 복사본은 3부를 만드는데, 하나는 상대팀, 다른 하나는 경기 오피셜, 마지막 하나는 현지 대회조직위원회에게 배부한다. 대회에 따라 복사본을 최소 4부 만들어야 하는 경우도 있다.

4 PART

전술 및 전략

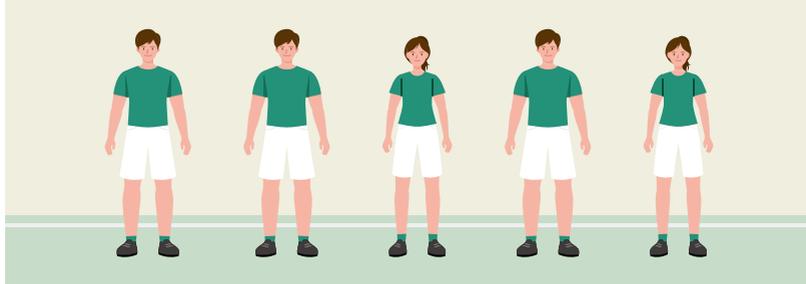
- 가. 공격 전술
- 나. 타격 전술
- 다. 수비 전술



가 공격 전술

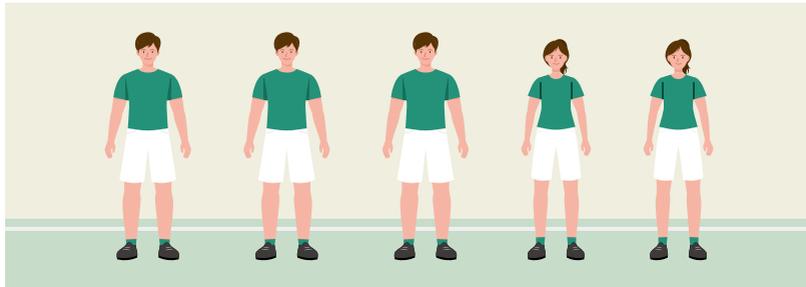
1) 타순

가) 1점을 안정적으로 내는 타순



기본적으로 많이 사용하는 전략으로, 남성-남성-여성-남성-여성 순으로 타순을 배치하여 1점을 안정적으로 내는 것을 목표로 한다. 1,2번 타자가 출루에 성공한다는 것을 전제로 했을 때 3번 타자는 보내기 번트로 주자 2,3루 상황을 만들고, 이후 4번 타자가 최소 진루타를 때려내며 한 점 이상의 점수를 획득한다.

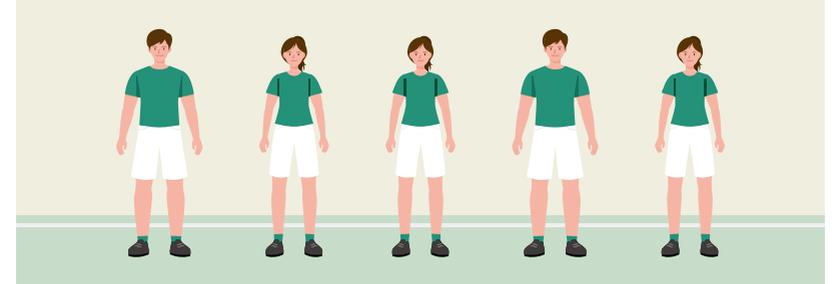
나) 3점 이상의 대량득점을 노리는 타순



남성-남성-남성-여성-여성 순으로 타순을 배치하여 최소 3점 이상의 득점을 위한 전략이다. 남성 선수인 1번 타자부터 3번 타자까지 살아서 만루를 만들었을 때 여성인 4번 타자가 진루타를 통해 3루 주자가 득점을 노리는 전략으로, 추가적으로 1,2루 주자 역시 한 베이스씩 진루를 노린다.

이 전략이 성공할 경우, 5번 타자 역시 같은 전략으로 득점을 만들어내며, 비교적 안타를 칠 가능성이 높은 1번 타자 차례에서 3루 주자를 홈으로 불러들인다.

다) 여성 선수가 남성 선수보다 많을 때 쓰는 타순



남성-여성-여성-남성-여성순으로 짜여진 타순을 쓰는 전략이다. 남성인 1번 타자가 출루에 성공한다는 전제하에, 여성인 2번과 3번 타자가 진루타를 만들고 남성 4번 타자가 안타를 치며 점수를 노린다.

나 타격 전술

1) 주자가 없는 상황



주자가 없는 상황에서 공격수의 최우선 목표는 출루에 성공하는 것이다. 수비수가 안전하게 잡기 어려운 무릎 아래와 발 쪽을 향해 타격해야 한다.

타격 방향은 빈공간이 많이 발생하는 1루수와 1루 파울라인, 3루수와 3루 파울라인 사이, 중견수와 유격수, 중견수와 2루수 사이를 목표로 하는 것이 좋다.

2) 주자 1루 상황



주자가 1루에 있는 상황에서 공격수의 최우선 목표는 1루 주자를 2루 이상으로 진루시키는 것이다. 따라서 타격 방향은 수비수가 공을 잡아 2루에 송구하기 가장 멀고 어려운 곳인 1루, 3루 파울라인 선상과 1루수와 2루수 사이로 설정하는 것이 좋다.

3) 선두 주자가 2루에 있는 상황



주자가 2루에 있고, 1루에 주자가 있거나 없을 시 공격수의 최우선 목표는 2루주자를 3루에 진루 또는 홈에 진루시키는 것이다. 타격 방향은 빈공간이 많이 발생하는 곳으로 노려 공을 잡은 수비수가 3루에 송구하기 멀거나 어려운 곳, 홈 커버가 어려운 곳인 1루, 3루 파울라인 선상과 중견수 양옆 빈공간으로 설정하는 것이 좋다.

4) 선두 주자가 3루에 있는 상황



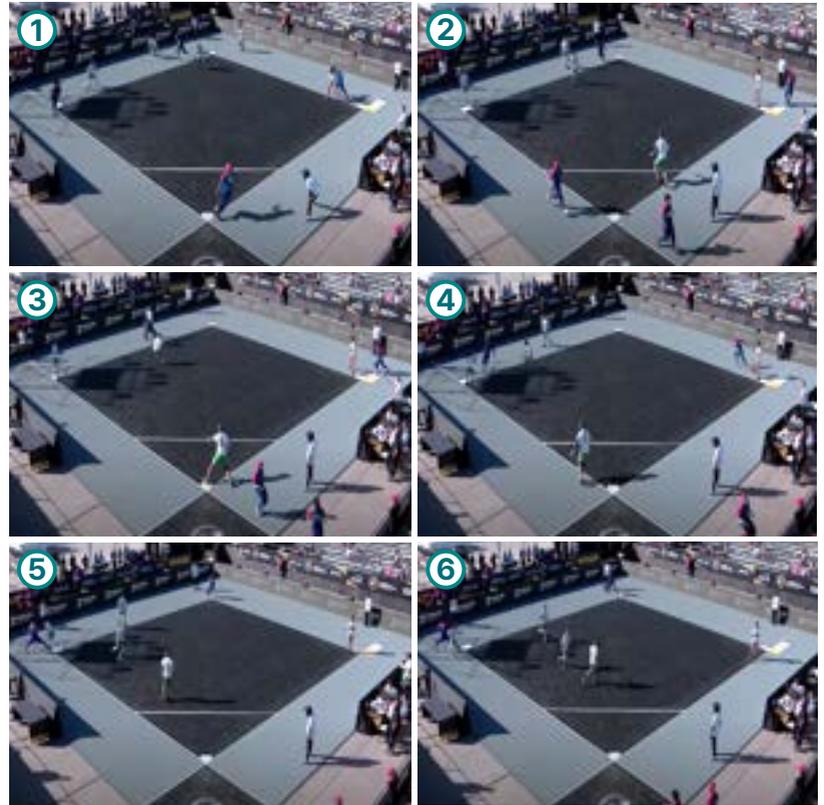
주자가 3루에 있는 상황에서 공격수의 최우선 목표는 3루 주자를 홈에 진루시키는 것이다. 타격 방향은 빈공간이 크게 발생하고 공을 잡은 수비수가 홈커버하기 어려운 곳인 1루 선상 또는 중견수 방향을 목표로 하는 것이 좋다. 3루 선상은 태그의 위험이 있기에 피하는 것이 좋다.

"주자가 심판의 콜에 집중해야 하는 이유"



주자는 득점을 하기 위해 최대한 진루해야 한다. 1루보다는 2루에, 2루보다는 3루에 있을 때 득점을 할 확률이 높기 때문이다. 루 간 거리가 약 27m인 야구와 달리 베이스볼5는 13m로 비교적 짧기 때문에, 찰나의 순간에 한 베이스씩 진루가 이루어 질 수 있다. 심판이 타임을 선언 할 때까지 인플레이 상황인 점은 같지만 그 영향력은 베이스볼5에서 더욱 두드러진다. 주자는 심판이 타임을 인정하기 전까지 계속해서 진루 할 수 있기에 수비가 타임을 요청하지 않거나 다른 주자를 신경쓰는 사이 한 베이스를 더 노리는 전략을 세울 수 있다.

실제로 베이스볼5 2022 월드컵 리투아니아와 쿠바의 경기에서 이러한 일이 발생했다. 쿠바가 주자 만루 상황에서 안타를 만들어내며 2,3루 주자를 홈으로 불러 2점을 득점했다. 만약 리투아니아가 이대로 타임을 요청했다면 주자 1,2루 상황으로 정리될 수 있었지만 실수로 타임을 요청하지 않았고, 수비가 다소 느슨한 사이 한 베이스씩 진루에 성공하며 다시 한번 득점 찬스를 만들어냈다. 이처럼 주자는 수비수와 심판의 콜을 살피며 빈 틈이 보일 경우 진루를 노려야 하며, 반대로 수비수 입장에서 가능한 한 빨리 타임을 요청하여 추가 진루를 방지할 필요가 있다.



다 수비 전술

1) 주자가 없는 상황



주자가 없는 상황에서 수비수의 최우선 목표는 타자를 잡아내는 것이다. 공을 잡아서 정확하게 1루로 송구하는 데에 집중해야 한다. 타구의 위치에 따라 2루수, 3루수, 유격수, 중견수가 안전하게 잡은 후 1루로 송구하거나, 1루수가 잡을 수 있는 타구라면 1루수가 직접 타격된 공을 잡아 1루 베이스를 터치하여 타자주자를 처리한다.

2) 주자 1루 상황



주자가 1루에 있는 상황에서 수비수의 최우선 목표는 1루 주자를 잡는 것이다. 1루수, 2루수, 3루수, 유격수, 중견수는 본인에게 오는 공을 안전하게 잡은 뒤 2루로 정확히 송구하여 1루주자를 아웃 시킨다. 만약 1루수가 타격된 공을 잡는다면, 원칙적으로는 2루에서 아웃을 잡는 것이 유리하겠지만, 2루에서 아웃을 잡기 어렵다고 판단될 시 1루를 선택해 아웃을 잡을 수 있다.

3) 주자 2루 상황



주자가 2루에 있는 상황에서 수비수의 최우선 목표는 2루 주자를 잡아 실점을 막는 것이다. 그러나 2루 주자가 될 의사가 없다고 판단된다면 전략을 빠르게 바꿔 타자주자를 잡아야 한다. 공이 바운드 되거나 주자가 진루 가능성이 생길 경우, 미리 약속된 수비수 중 1명이 홈으로 커버를 들어와 실점을 방지해야 한다.

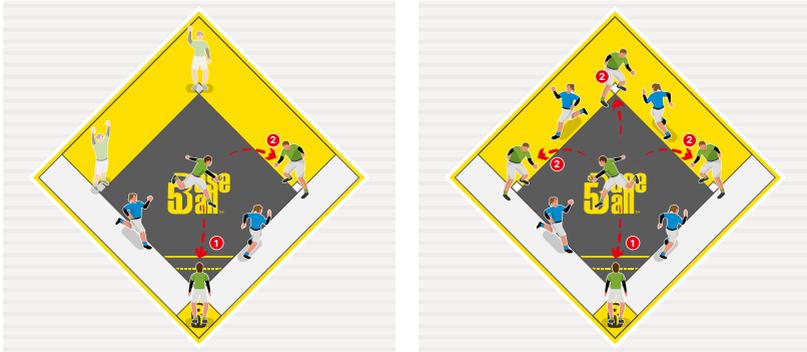
4) 주자 1, 2루 상황



주자가 1, 2루에 있는 상황에서 수비수의 최우선 목표는 선행주자를 잡아 실점을 막는 것이다. 수비수는 공을 안전하게 잡아 3루로 정확히 송구하거나, 3루 베이스를 터치하여야 한다. 수비수가 공을 바로 잡지 못하였을 경우, 2루 주자의 홈진루를 막기 위해 수비수 중 1명은 약속을 통해 홈으로 들어와 수비해야 한다.

다만, 2사 이후의 상황에서는 가까운 베이스에 송구하거나 베이스를 밟아야 하며, 1사 상황에서는 가까운 베이스를 밟은 뒤 1루에 송구하거나 2루에 송구한 뒤 타자주자를 잡아내는 병살 플레이를 노려볼 수 있다.

5) 주자 3루 또는 만루 상황



주자 3루 또는 만루 상황에서 수비수의 최우선 목표는 3루 주자가 홈에 들어오지 못하게 하는 것이다. 짧은 타구의 경우 수비수는 공을 안전하게 잡아 홈베이스를 직접 터치하며, 내야에 다소 긴 타구의 경우 홈커버를 한 수비수에게 빠르고 정확히 송구한다. 홈에서 주자를 잡기에 늦었다고 판단이 되면 1루, 2루, 3루베이스 중 가까운 베이스에 송구하거나 터치하여 주자를 잡아야 한다.

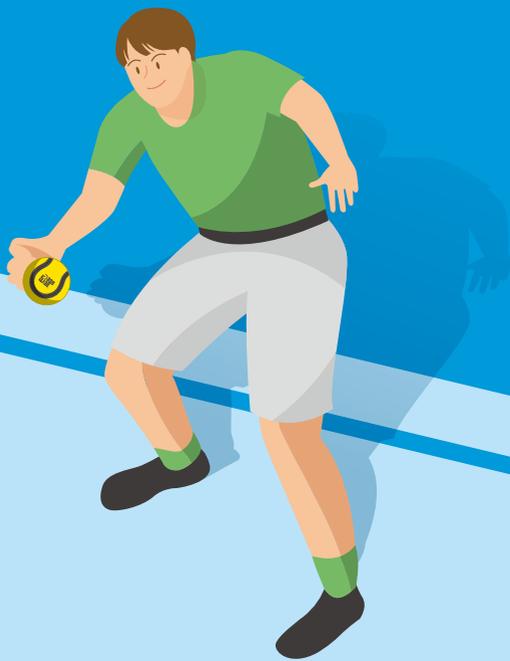


규칙부터 전략까지 한 권으로 끝내기
베이스볼5
완전 정복

5 PART

훈련 매뉴얼

- 가. 준비 운동과 정리 운동
- 나. 준비운동
- 다. 스트레칭
- 라. 공격 훈련
- 마. 수비 훈련



가 준비 운동과 정리 운동

1) 준비 운동(Warm-up)과 정리 운동(Cool-down)

베이스볼5는 장소에 제한 없이 누구나 참여할 수 있는 스포츠이고, 짧은 경기 시간에도 실 틀이 없어 뛰어난 체력을 요구하는 경기이다. 그러므로 선수가 신체적, 정신적으로 충분한 준비가 이뤄지지 않은 상태에서 경기를 진행한다면 부상을 입을 염려가 있다. 따라서 경기 전·후 선수는 적절한 준비운동과 정리운동을 통해 선수의 안전에 주의를 기울이는 것이 바람직하다.

이번 단원에서 '적절한 준비운동'이란 심박수를 올리기 위한 동적 운동과 경기 이전에 많이 사용하는 근육이나 건과 관절을 스트레칭하는 것을 의미한다. 그리고 '적절한 정리운동'은 경기 중 사용된 근육, 건, 그리고 관절을 스트레칭함으로써 선수의 회복을 돕는 것을 의미한다.

준비운동은 두 단계로 몸을 따뜻하게 하고 심박수를 올리기 위한 동적 운동과, 경기 중 선수가 사용할 근육과 건, 관절을 풀어주는 스트레칭으로 진행하도록 한다. 이때 동적 운동은 15분가량, 스트레칭은 5분가량 진행하는 것이 가장 이상적이다. 동적 운동을 구성할 시 운동장이나 체육관을 달리는 것도 좋지만, 베이스볼5는 순간적인 움직임이 많으므로 민첩성을 강화할 수 있는 운동을 추가로 진행하면 더욱 효과적이다.

또한, 어깨를 많이 사용하고 달리기 많은 스포츠이므로 선수는 어깨 관절 주위와 아킬레스건, 무릎, 발목의 스트레칭에 특히 신경 써 프로그램을 구성해야 한다.

마지막으로 정리운동에서는 훈련하며 사용한 근육이나 건, 관절을 이완시킬 수 있도록 프로그램을 구성해야 한다.

베이스볼5에 참여하는 선수들을 위한 준비운동과 정리운동 프로그램으로 사용할 수 있는 몇 가지 예시를 아래에 제공한다.

나 준비 운동

2) 준비운동

가) 동적 스트레칭

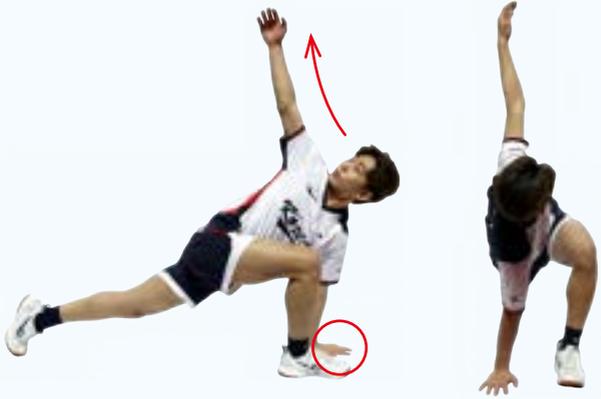
동적 스트레칭은 관절 가동 범위가 충분히 이완된 자세에서, 신체의 반동을 이용하여 반복운동을 실시하는 것으로, 반복적인 수축 운동과 이에 대한 반대작용을 활용한 비틀림 또는 당김으로 본운동을 준비하는 스트레칭이다. 동적 스트레칭은 심박수 및 근육의 활성화, 유연성을 강조하여, 관절 가동범위를 확대하고, 수행능력을 높임과 동시에 부상을 예방하는 효과가 있다.

· 레그 스윙 스트레칭



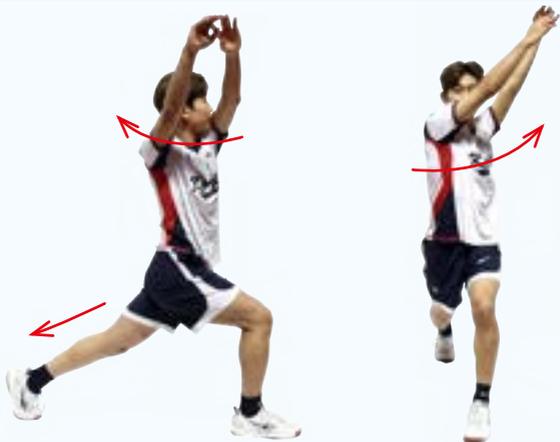
정면을 바라보고 곧게 선 상태에서, 앞으로 나가는 느낌으로 왼팔을 앞으로 뻗고 왼팔의 손을 향해 오른다리를 들어올려 곧게 뻗는다. 이때 왼발 뒷꿈치를 들어올려 몸을 자연스럽게 점핑하는 느낌을 준다. 이를 반대편의 운동과 함께 반복한다.

· 스파이더맨 로테이션



양 팔을 땅에 짚고, 두발을 뒤로 뻗어 머리부터 발끝까지 곧은 상태가 되도록 유지한다. 오른쪽 다리의 무릎을 왼팔 옆으로 끌어올려 지지대를 만들고, 오른팔을 바깥쪽을 향해 크게 회전시켜 하늘을 보게 한다. 이때 시선은 오른쪽을 따라 쫓아간다. 역순으로 진행한 후, 반대편의 운동과 함께 반복한다.

· 런지 고관절 스트레칭



오른발을 앞으로 뻗으며 런지자세를 취한다. 이때 두 팔을 앞으로 뻗어 두손을 모은 후 오른쪽 어깨위 45도 방향으로 돌려주며 몸을 스트레칭한다. 이후 왼발을 앞으로 뻗으며 반대동작을 이어가며 반복한다.

나) 동적 운동

· 5-10-5 훈련



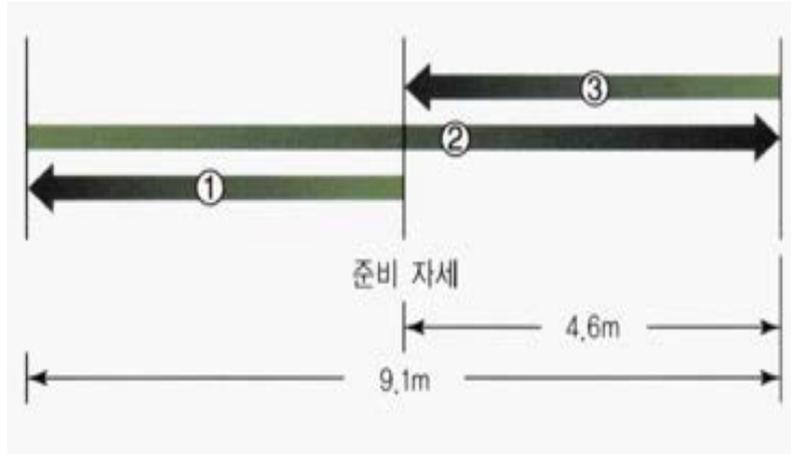
5-10-5 훈련은 미식축구에서 많이 활용하는 훈련 방법으로 빠르게 심박수를 높일 수 있는 훈련이다. 3개의 콘을 위 그림과 같이 코트에 놓고 진행하고, 훈련 시 선수가 최대 속도를 내도록 하며, 콘에 도착한 이후 빠르게 방향전환을 하여 다음 콘을 향해 달리도록 한다. 지도자는 선수가 최대 속도를 내는지, 콘을 터치한 후 빠르게 방향전환을 하는지 2가지 사항을 주의하며 훈련을 진행한다. 그림에는 콘을 3개만 사용하는 방법을 제시하고 있으나, 콘의 개수를 더 늘려서 훈련을 진행해도 좋다.

· 지그재그 런



지그재그 런은 방향전환이 강조된 왕복 달리기라 할 수 있다. 선수는 직선거리에서는 스피드를 최대한 발휘하고 콘을 지날 때에는 잔발을 활용하여 신속하게 방향을 전환하며 민첩성을 활성화시키도록 한다. 콘을 둘 때 선수는 자세를 낮추고 발바닥이 지면에 닿는 면적을 넓혀 원활하게 방향전환이 일어날 수 있도록 노력한다.

• 민첩성 훈련 (20야드 달리기)



민첩성 훈련은 신체를 정확하게 멈추고, 신속하게 출발하며, 순간적으로 방향을 전환할 수 있는 능력을 기르는 훈련이다. 스피드를 통제할 수 있도록 자세를 낮추며 속도를 감속하고, 낮은 자세에서 다시 빠르게 스피드를 높일 수 있도록 노력한다.

동적운동은 목적은 심박수를 올려 혈액의 순환을 늘리는 것에 목적이 있으므로, 처음부터 무리하게 스피드를 올리기보다 심박수의 상승을 이끈다는 기분으로 서서히 스피드를 올리며 준비 운동에 임한다.

다 스트레칭

1) 어깨 관절 주위 스트레칭

· 회전근개 스트레칭



몸의 측면이 아닌, 어깨관절을 스트레칭 하는 동작이므로, 접은 팔은 가능한 뒤로 보내 스트레칭 한다. 왼쪽 팔을 몸과 일직선이 되도록 하도록 뺀 후 팔꿈치를 접어 상완을 머리 뒤로 보낸다. 오른팔로 왼팔꿈치를 당겨 왼쪽 어깨 관절을 스트레칭 한다. 반대쪽도 똑같이 진행한다.

· 회전근개 스트레칭



몸의 측면이 아닌, 어깨 관절을 스트레칭 하는 동작이므로, 접은 팔은 가능한 한 뒤로 보내 스트레칭 하도록 한다.

· 전완 스트레칭



뺨은 팔은 지면과 평행하게 펴야 하며 손바닥이 정면을 향하도록 한다. 반대편 손으로 뺨은 팔의 손가락 부분을 감싸 몸쪽으로 당긴다.

· 햄스트링 스트레칭



허벅지 뒤쪽을 스트레칭하는 자세이다. 자리에 바른자세로 앉아 왼쪽 다리를 앞으로 편 상태에서 오른쪽 무릎을 굽혀 오른쪽 발이 왼쪽 허벅지 안쪽에 놓이게 한다. 이 상태에서 양팔은 왼발과, 상체는 왼다리와 가까워지도록 천천히 구부린다. 반대쪽도 똑같이 진행한다.

2) 다리 스트레칭

· 대퇴직근 스트레칭



허벅지 앞 근육을 풀어주는 동작으로 몸이 한쪽으로 기울지 않도록 중심을 잡은 상태에서 진행한다. 똑바른 자세로 서서 오른쪽 무릎을 뒤로 굽혀 오른손으로 오른발목을 잡아 허벅지 앞쪽을 스트레칭 한다. 이때 왼팔을 하늘 위로 뻗어 함께 스트레칭 한다. 반대편도 똑같이 진행한다.

· 둔근 스트레칭



자리에 바른자세로 앉아, 왼다리는 편 상태에서 오른 무릎을 굽혀 오른발이 왼다리를 넘어가도록 한다. 이 때 양 손으로 오른무릎을 몸쪽으로 끌어 당겨준다. 반대쪽도 똑같이 진행한다.

· 무릎 관절 스트레칭



바닥에 앉아 양다리를 앞으로 편 상태에서, 오른쪽 다리를 90도가량 접은 뒤, 무릎 부분을 지면을 향해 지긋이 눌러준다. 무릎을 과하게 구부리거나 과하게 누르지 않도록 한다. 반대도 똑같이 진행한다.

라 공격 훈련

베이스볼 5 타자는 장비 없이, 선수 본인의 신체만으로 타격을 조절하기 위해 베이스볼 5만을 위한 타격 훈련이 필요하다.

이번 장은 앞서 살펴본 타격 자세 및 방법들을 선수들이 체화하고, 의식적으로 원하는 곳에 필요한 속도의 타구를 보낼 수 있도록 훈련하는 방법들에 대해 설명한다.

베이스볼 5 승리는 수비만 완벽하다고 달성할 수 없으므로, 공격 시 득점이 필요하다. 따라서 타자는 득점을 위해 주자의 위치, 수비수의 위치에 따라 타격의 방향과 강도를 자유자재로 조절할 수 있어야 한다.

1) 타격 훈련

타격 훈련의 최종 목표는 원하는 곳에 빠른 타구를 보내는 것이다. 다음의 훈련을 통해 타자는 주자의 위치에 따라 타구의 방향과 강도를 조절하는 방법을 습득하여야 한다.

가) 타격 리듬 훈련



선수는 팔 스윙을 하기 전단계 동작을 만든 상태로 제자리에서 훈련을 진행한다.

타격 자세를 취하고 제자리에서 타격하는 손의 반대 손으로 공을 띄우며 뒤쪽 다리를 회전한다. 이때 타격하는 손은 귀 뒤까지 빼고(take-back), 손등이 타격할 방향을 보도록 만든다. 선수는 자신이 띄운 공을 최대한 빠르고 강하게 스윙하며 공을 손으로 잡는다

나) 파트너에게 바운드로 치기

타격을 연습하는 선수는 연습 파트너에게 바운드 타격을 실시한다. 첫 바운드의 위치를 조절하며 연습 파트너에게 공이 어떻게 전달되는지 확인하여, 바운드 후 원하는 높이로 파트너에게 공이 전달될 수 있도록 한다.

다) 펜스로 강하게 치는 연습

이 훈련은 타격 시 수발력을 최대한 발휘하도록 하기 위한 훈련이다. 타격한 공이 목표한 펜스까지 정확하고 빠르게 날아갈 수 있도록 연습한다. 펜스의 모든 범위를 보낼 수 있도록 연습한다.

라) 콘 맞추기

여러 위치에 설치한 콘을 정확히 맞추는 것을 연습하는 훈련법이다. 가까운 거리부터 먼 거리까지, 1루부터 3루까지 다양한 위치에 콘을 설치하고 맞추는 연습을 한다. 콘을 맞출 수 있을 정도로 컨트롤이 되는 범위 내에서 타격의 강도를 점차 높여간다.

마) 수비수 사이로 치기

움직이는 두 명의 수비수 사이로 타격하는 훈련이다. 수비수 사이의 거리를 잘 측정하여 두 수비수의 중간 위치에 공이 바운드 될 수 있도록 공략한다. 3루수와 유격수 사이를 기본으로, 1루수와 2루수 사이를 공략할 수 있도록 연습하며, 때론 중견수의 위치에 따라 유격수와 3루수, 중견수와 2루수 사이를 노리는 연습을 한다.

2) 주루 훈련

가) 사다리를 이용한 훈련

첫 번째 훈련은 스포츠 사다리를 이용한 훈련이다. 사다리 훈련은 민첩성을 향상하기 위한 훈련 방법이다. 사다리 훈련의 경우 선수가 발놀림(풋워크)에 집중할 수 있게 도울 수 있어 베이스볼5는 물론 여러 스포츠에도 활용되는 훈련법이다. 스포츠 사다리가 없다면 원마커, 접시콘 등으로 대체하여 훈련을 진행할 수도 있다.

· 앞으로 전진하기



정면을 본 상태에서 시작하고, 사다리의 한 칸씩 스텝을 밟으며 전진한다. 가볍게 무릎을 들었다 내리며 스텝을 밟고, 스텝에 맞춰 팔을 앞뒤로 흔든다. 그림과 같이 스텝을 밟으며 사다리의 끝까지 간다. 돌아올 때는 가볍게 조강하여 돌아온다. 첫 스텝은 오른발과 왼발 번갈아가며 진행하도록 한다.

· 옆으로 전진하기



사다리를 옆으로보고 서서, 사다리의 한 칸씩 스텝을 밟으며 옆으로 전진한다. 가볍게 무릎을 들었다 내리며 스텝을 밟고, 스텝에 맞춰 팔을 앞뒤로 흔든다. 스텝에 익숙해질수록 점차 빠른 속도로 스텝을 밟는다.

· 앞뒤로 스텝 밟으며 전진하기

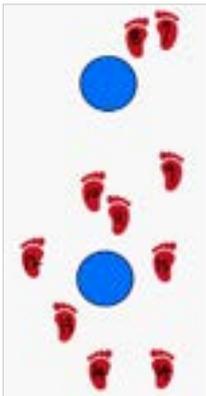
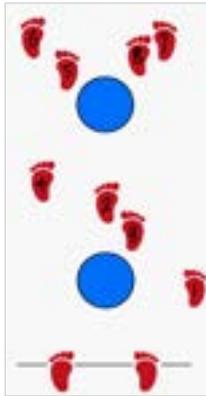


사다리의 긴 쪽을 기준으로 삼아 대각선 앞뒤로 빠르게 스텝을 밟는다. 이 훈련의 핵심은 대각선 앞, 뒤로 스텝을 밟으며 옆으로 이동하는 것이기 때문에 제자리에서 스텝을 밟지 않도록 유의한다. 상체를 앞으로 기울인 상태에서 하체를 낮춘 상태를 유지하며 사다리의 끝까지 간다. 사다리의 오른쪽, 왼쪽으로 각각 돌아서서 양방향으로 모두 진행한다.

나) 콘을 이용한 인터벌 훈련

두 번째 훈련은 민첩성에 특화된 훈련으로, 콘을 활용하여 훈련한다. 콘이 없을 시 원마커, 라바콘 등, 위치를 표시할 수 있는 기구만 있으면 훈련을 진행할 수 있다.

발놀림(풋워크)을 훈련하는 데 초점이 맞춰져 있으며, 짧은 시간 동안 빠른 스텝을 유지하는 것을 훈련함으로써 선수들이 베이스볼5의 빠른 움직임에 대비할 수 있다는 장점이 있다.



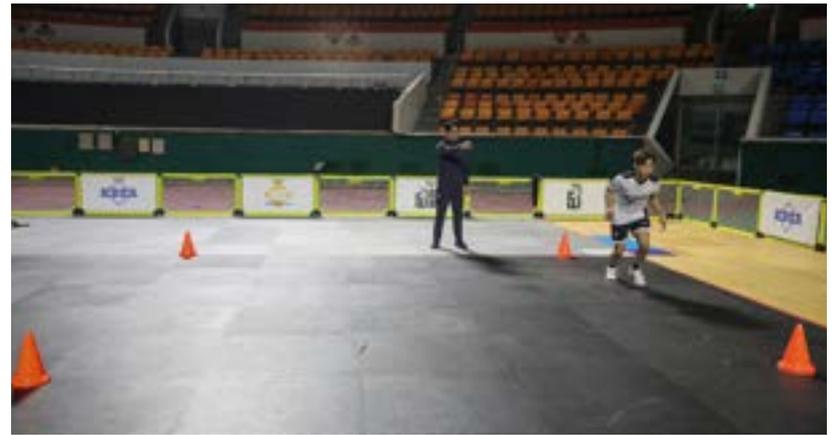
두 개의 콘을 일정 간격으로 놓고, 30초씩 5세트를 진행한다. 하체를 낮춘 상태를 유지하고 진행하며, 선수들은 콘 사이를 빠르게 돌아 나오는 것에 집중한다. 그림과 같이 콘 사이를 8자 모양을 그리며 스텝을 밟는다.

그림은 오른쪽부터 스텝을 밟아 원 상태로 돌아오기까지의 과정을 표시한 것이다.

다) 4코너 훈련

4코너 훈련은 선수가 갑작스러운 방향 변화에 반응해야 할 때 도움이 되는 훈련이다. 베이스볼 5에서 타격된 공은 매우 빠른 속도로 날아오기 때문에 주자는 갑작스러운 공의 방향 변화에 빠르게 대처할 수 있어야 한다.

이 훈련을 통해 베이스볼5 경기를 하며 맞닥뜨릴 갑작스러운 방향 변화에 빠르게 적응하는 것을 습득할 수 있다.



바닥에 작은 콘, 원마커 등 위치를 표시할 기구를 놓고 진행한다. 선수는 지도자가 손가락으로 가리키는 콘으로 달려가 콘을 돌아 홈포지션으로 복귀한다. 지도자는 선수가 복귀하는 것을 보며 다음 목표를 지시하여 훈련을 수행한다. 훈련을 진행할 때 지도자는 선수가 빠르게 콘을 돌아 나오는 것에 초점을 맞춰 훈련을 진행한다.

마 수비 훈련

수비 훈련의 최종 목표는 경기에서 실점을 막는 것이다. 선수는 볼을 잡은 후 송구하는 것과 주자가 있을 시 선행주자를 잡는 것을 인식적으로 하여 훈련에 참여한다. 또한, 수비 위치가 중요하므로 구성원 간 소통을 통해 정보를 공유하는 연습을 할 수 있도록 한다.

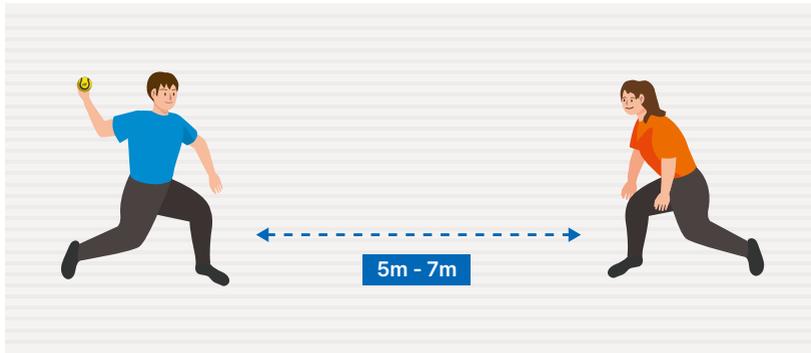
선수의 기본기에 따라 훈련의 난이도를 타구의 속도와 방향으로 조절한다. 수비 훈련은 포지션별 훈련과 유기적 플레이로 나눠 수행할 수 있다.

1) 수비 기본 훈련

좋은 수비'란 선수가 어떤 거리와 자세에서든 정확하게 잡고 송구하는 것을 이른다. 베이스볼5에서 '좋은 수비'를 하기 위해선 기본 훈련, 포지션별 수비, 유기적 플레이가 요구된다.

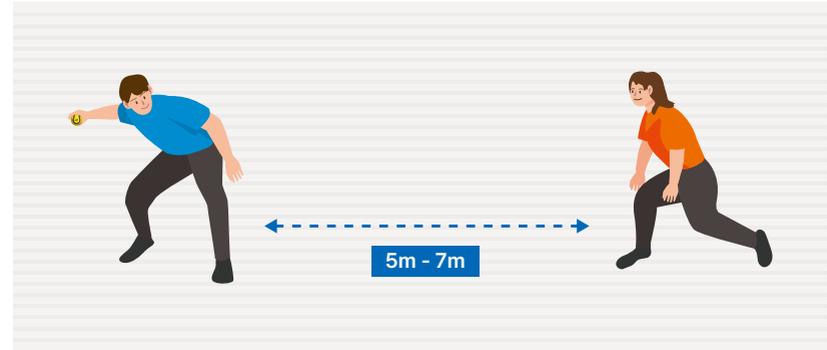
베이스볼5는 야구나 소프트볼과 마찬가지로 승리하기 위해, 다른 팀보다 득점을 많이 해야하는 점 같다. 하지만 베이스볼5에서 특히 수비를 강조하는 이유는, 장비 없이 진행하여, 한 번의 수비 실수가 자칫 대량 득점으로 이어질 수 있기 때문이다. 따라서 기본훈련은 송구와 포구의 정확도를 향상시키기 위해서, 단계별 던지기 목적과 목표를 선수들이 숙지하며 훈련할 수 있도록 운영되어야 한다. 그리고 포지션별 수비는 경기상황에 따라 선수들이 대응할 수 있도록 여러 상황을 대비하여 훈련하여야 한다. 베이스볼5에서 수비의 최종 목표는, 타자가 타격한 공을 빠르게 잡아 원하는 곳으로 강하고 정확하게 던지고 잡는 것이다. 기본훈련을 통해 선수는 쓰리쿼터스로우, 사이드스로우, 언더스로우, 토스 등 다양한 방법의 스로우 방법을 숙지할 수 있다. 또한, 3m~20m까지의 거리를 조절하며 던지고 받는 연습을 반복하여 수행하며 좌, 우, 앞, 뒤, 대각선 방향으로 언제든 정확히 던질 수 있도록 훈련한다.

가) 5m ~ 7m 쓰리쿼터스로우



쓰리쿼터는 발바닥을 지면에 고정된 상태에서, 하체 회전 시 무릎을 편 상태를 유지해야 한다. 그 다음 공을 놓는 지점에서 팔이 퍼지는 것을 느끼고, 멈췄을 때 몸통은 정면을 향하도록 만들어야 한다. 마지막으로 어깨, 팔꿈치, 손은 일직선을 유지하며 송구를 마무리 한다.

나) 5m ~ 7m 사이드 스로우



던지는 팔쪽의 무릎을 지면에 대고 반대쪽 무릎은 90도 세운 상태에서 진행 한다. 상체는 던지는 팔 쪽으로 기울면서 사이드로 던진다.

다) 20m 프리 스로우

20m를 한 번에 던지기 보다 자연스럽게 던지는 거리를 늘려가며, 팔과 몸을 예열한다. 강하게 던질 수 있는 준비가 되면 10구를 상대방에게 강하고 정확하게 던지는 것에 집중하여 수행한다. 위와 동일하게 강하게 던져서 상대방 가슴에 도달하도록 조절한다.

라) 3인 1조



3명이 짝을 이뤄, 한 선수는 타격하고, 다른 선수는 타격한 공을 잡은 뒤, 나머지 선수에게 던진다. 바운드로 던지는 경우, 바운드 없이 던지는 경우를 모두 연습하며, 각 선수가 10회 타격한 후 역할을 교대한다.

3) 유기적 플레이

가) 주자 상황에 따른 수비 자세와 송구 방법 응용 훈련

무주자, 주자 1루, 주자 1,2루, 만루, 주자 2루, 주자 3루, 주자 2,3루를 가정하고 다양한 타구 방향을 대비하여 유기적 수비 훈련을 한다.

- 주자 1루 상황, 수비수 잡아서 1루 송구 후 3루 송구
- 주자 2루 상황, 수비수 잡아서 1루 송구 후 1루에서 홈 송구
- 주자 1,2루 상황, 가까운 베이스 밟고 1루 송구, 1루수는 베이스 밟고 3루(또는 홈) 송구
- 홈 커버하는 상황
 - 중견수 번트 잡아서 홈 터치
 - 1,3루 수비수 번트 캐치 후 홈을 직접 밟거나 홈으로 이동한 중견수에게 송구
 - 유격수, 2루 수비수 잡고 홈으로 송구

나) 펜스 플레이

타격을 잘하는 선수들의 공은 매우 빠르기 때문에 때로 수비가 공을 놓치는 경우가 발생한다. 선수 뒤로 간 공은 펜스를 맞고 다시 굴러 나오기 때문에, 굴러 나오는 공을 빠르게 잡아 송구하면 더 이상의 공격을 저지할 수 있다. 따라서 빠른 공을 잡지 못한 상황을 가정하고, 펜스를 맞고 굴러 나오는 공을 신속히 처리하는 것에 집중하며 훈련을 진행한다.

다) 런다운 플레이

베이스볼5에서 런다운은 선수가 진루하고자 하는 베이스에 수비수가 먼저 위치 해있고, 돌아갈 베이스 역시 이미 수비수가 점령한 상황에서 발생한다.

런다운 플레이는 수비수와 공격수로 나눠 훈련을 진행하며, 수비조는 공격수를 몰아가 직접 태그를 진행하거나, 공격수가 향한 방향으로 송구해 다른 수비수가 태그할 수 있도록 훈련한다.



규칙부터 전략까지 한 권으로 끝내기
베이스볼5
완전 정복

6 PART

베이스볼5 수업지도안

가. 수업지도안



01 베이스볼 5의 이해

02 베이스볼 5 기본

03 경기 참여

04 선수 및 생활

05 훈련 매뉴얼

06 베이스볼 5 수업지도안

07 경기방법

08 부록

01 베이스볼 5의 이해

02 베이스볼 5 기본

03 경기 참여

04 선수 및 생활

05 훈련 매뉴얼

06 베이스볼 5 수업지도안

07 경기방법

08 부록

가 수업지도안

#1 던지기



1. 스리쿼터 송구

a. 스리쿼터 기본 자세 연습

- 줄을 서서 송구 기본 자세를 취한다. (우투 기준: 오른발을 약간 뒤로 빼고 무게중심은 양발에 고르게 둔다.)

b. 팔 휘두르기 연습

- 공 없이 손만 사용해 손이 귀를 스치며 1시와 3시 방향으로 팔을 휘둘러본다.

c. 2인 1조 송구 연습

- 5~7m 거리를 두고 공을 떨어뜨리지 않고 서로 송구를 주고 받는다.



2. 사이드 송구

a. 사이드 송구 기본 자세 연습

- 5열 종대로 상체를 옆구리 쪽으로 기울이며 송구 자세를 연습한다.
- 귀를 스치는 팔 움직임으로 3시~9시 방향으로 휘둘러본다.
- 공 없이 동작만 반복하며 리듬과 움직임을 익힌다.

b. 정확도 연습

- 목표물에 공을 던지며 송구 정확도를 연습한다.
- 송구 전 상체 기울기를 확인하고, 던진 후 목표물 도달 여부를 점검한다.
- 피드백을 받고 거리와 강도를 점진적으로 조정하며 연습한다.

#1 던지기



3. 오버핸드 송구

a. 오버핸드 기본 자세 연습

- 한 줄로 서서 공 없이 오버핸드 송구 동작을 연습한다.
- 팔을 머리 위로 올려 위에서 아래로 휘둘러 본다.
- 던지기 전, 발과 상체가 목표물에 정렬되었는지 점검하며 시범과 피드백을 통해 동작을 조정한다.

b. 원바운드 송구 연습

- 짝과 5~7m 간격으로 서서 원바운드 송구를 연습한다.
- 공이 목표 지점에서 한 번만 튀도록 정확히 조준하며 던진다.
- 짝의 피드백을 받아 송구 각도와 힘을 조절하고, 점차 거리와 난이도를 늘리며 반복 연습한다.



4. 언더투스

a. 언더투스 기본 자세 연습

- 한쪽 다리를 살짝 앞으로 내밀고 낮은 자세를 취하며 공을 아래에서 위로 밀어 올리는 연습을 한다.
- 공 없이 손의 움직임만 연습하며 팔의 경로와 움직임을 피드백에 따라 수정한다.
- 손끝의 방향이 공의 이동 경로에 영향을 준다는 점을 인지하며 연습한다.

b. 정확도 연습

- 3~5m 거리에서 짝과 마주 서서 언더투스 송구로 공을 주고받는다.
- 공의 방향과 속도를 조절하며 정확히 전달하고, 거리와 난이도를 조정하며 안정성을 점검한다.

#2 타격



1. 손모양에 따른 타격방법

세 가지 스테이션에서 로테이션 활동

- 스테이션1 주먹치기
- 스테이션2 손바닥치기
- 스테이션3 오므려치기

- 주먹치기 연습**
 - 공을 가볍게 토스하고 주먹치기로 타격한다.
 - 주먹을 쥔 상태에서 팔 각도를 조정해 타격 위치를 맞춘다.
 - 타격 후 공의 방향과 힘을 관찰하며 반복 연습한다.
- 목표 방향 타격**
 - 토스된 공을 손바닥으로 부드럽게 타격하며 정확성을 높인다.
 - 공을 목표 방향으로 보내는 데 집중하고 손의 위치를 점검한다.
 - 교사의 도움으로 각도와 타이밍을 조정한다.
- 오므려 치기 연습**
 - 손가락을 모아 강하게 공을 타격하며 비거리와 방향성을 관찰한다.
 - 몸의 중심 이동과 타이밍을 활용해 강한 타구를 만든다.
 - 반복 연습과 피드백으로 정확성과 힘을 개선한다.



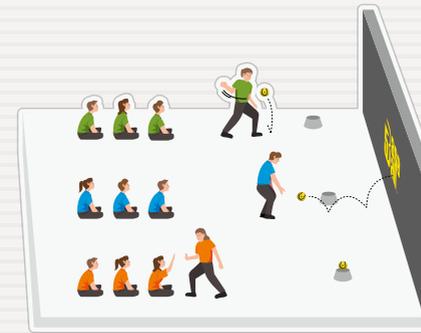
2. 타격에 위치에 따른 타격 방법

세 가지 스테이션에서 로테이션 활동

- 스테이션1 오버핸드
- 스테이션2 사이드
- 스테이션3 언더핸드

- 오버핸드 타격 연습**
 - 공을 위에서 아래로 눌러 타격하며 배구 스파이크 동작과 유사하게 연습한다.
 - 타격 후 공의 방향과 속도를 관찰하며 수비수의 빈공간을 공략한다.
 - 키와 타격 타이밍을 조정해 효과적인 위치로 공을 보낸다.
- 사이드 타격 연습**
 - 상체를 숙이고 하체 회전을 활용해 공을 사이드 자세로 타격한다.
 - 팔과 허리를 함께 사용해 강한 타구를 만들며 각도와 힘을 조정한다.
 - 짝과 번갈아 공을 던지고 사이드 타격으로 목표를 맞추는 연습을 한다.
- 오므려 치기 연습**
 - 공을 옆구리에서 준비해 무릎 근처까지 내려가며 언더핸드로 타격한다.
 - 손의 방향과 스윙 속도를 조절해 스핀을 연습하고, 다양한 각도로 공을 보낸다.
 - 반목표 지점을 설정해 정확성과 스핀 효과를 점검한다.

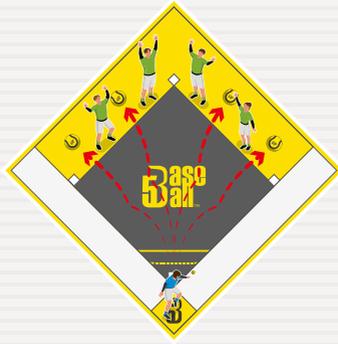
#2 타격



3. 타격 릴레이 게임

- 팀 구성 및 준비**
 - 두 팀 이상, 팀당 4~5명으로 구성.
 - 각 팀은 콘 뒤에 일렬로 앉아 대기하며, 콘은 벽 앞에 배치되고 공을 올려둔다.
- 게임 규칙**
 - 시작 신호 후, 각 팀의 첫 번째 선수가 공을 집어 벽을 향해 타격한다.
 - 점수 규칙: 공이 땅에 닿지 않고 벽에 맞으면 1점, 땅에 닿으면 점수 없음.
 - 타격 후, 공을 다시 콘 위에 올려놓고 다음 선수와 교대.
 - 정해진 시간 동안 가장 많은 점수를 얻은 팀이 승리.

#3 공격전술



1. 주자가 없는 상황

- 수비수 위치와 빈 공간 분석: 타격 전에 수비수들의 위치를 관찰하고, 빈 공간을 목표로 설정한다.
- 목표 방향 타격: 공을 띄운 후, 팔의 스윙 방향과 각도를 조정해 목표 방향으로 공을 보낸다.
- 구체적인 타격 목표:
 - 1루수와 1루 파울라인 사이 낮고 빠르게 라인을 따라 타격.
 - 3루수와 3루 파울라인 사이 타구 각도를 조정해 파울라인 쪽으로 공을 보냄.
 - 중견수와 유격수 사이 공을 살짝 띄워 수비수 간 공간을 공략.
 - 중견수와 2루수 사이 강한 타구로 수비수를 이동시키며 빈 공간을 만든 뒤 공을 타격.



2. 주자 1루 상황

- 1루수와 2루수 사이
 - 강한 타구로 수비수 간의 공간을 활용하며, 2루로 송구하기 어렵게 만든다.
- 1루 파울라인
 - 공을 낮게 보내 파울라인 근처를 공략하여 수비수가 빠르게 접근하기 어려운 방향으로 타격한다.
- 3루 파울라인
 - 타구를 살짝 띄워 3루 파울라인 근처로 보내, 2루로 송구하기 멀고 어려운 위치를 목표로 한다.
- 팔 각도 및 타구 조정
 - 목표 지점에 따라 팔의 각도, 타구 강도, 스윙 타이밍을 조정하며 연습한다.

#3 공격전술



3. Hit & Run 게임

- 팀 구성
 - 두 팀으로 나누고, 공격 팀은 벤치에서 대기한다.
- 타자 규칙
 - 공격 팀 선수들은 순서대로 타격 박스에서 타격을 시도한다.
 - 타자는 타격 후 1루, 2루, 3루, 홈 플레이트를 모두 돌아야 점수를 얻는다.
 - 베이스 간격은 짧게, 수비 범위는 넓게 설정한다.
- 수비 규칙
 - 수비 팀은 타격된 공을 주위 홈 플레이트 근처의 수비수에게 전달한다.
 - 공이 홈플레이트에 도달하기 전에 타자가 베이스를 전부 돌지 못하면 타자는 아웃된다.
- 팀 교대
 - 세 번째 아웃이 발생하면 공수 교대가 이루어진다.

#4 타격&주루



1. 1루에 주자가 있는 경우

1-1. 타격된 공이 바운드 되는 것을 체크하며, 2루로 전력 질주.

- a. 타격 후 반응
 - 타자가 공을 타격하면 즉시 타구의 방향과 바운드를 확인한다.
- b. 2루로 전력 질주
 - 공이 바운드되는 동안 전력 질주로 2루를 향해 달리며, 수비수의 위치를 주시한다.
- c. 공과 수비수 관찰
 - 주루 중 머리를 돌려 수비수와 공의 움직임을 확인하며, 상황에 따라 주루 속도를 조절한다.
- d. 2루 도달 및 준비
 - 2루에 도착한 후, 빠르게 베이스를 터치하고 다음 상황에 대비한다.



1. 1루에 주자가 있는 경우

1-2. 수비수가 1루에 송구할 경우 상황을 보며 3루 진루를 고려.

- a. 상황 확인
 - 2루 도착 직후 수비수가 1루로 송구하는지 확인한다.
- b. 진루 판단
 - 수비수의 송구가 느리거나 부정확할 경우, 3루로 진루를 시도한다.
- c. 송구 대비와 경로 조정
 - 3루로 송구될 가능성을 고려하며 빠르게 판단하고 달리기 경로를 조정한다.
- d. 3루 도착 및 준비
 - 3루에 도착한 후 베이스를 정확히 터치하고 추가적인 움직임에 대비한다.

#4 타격&주루



1. 1루에 주자가 있는 경우

1-3. 플라이 아웃을 대비.

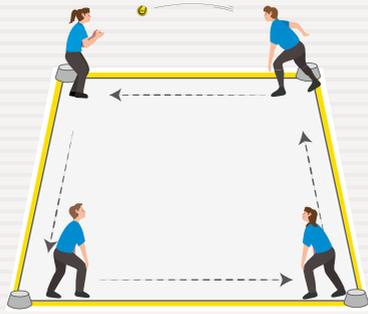
- a. 베이스 대기
 - 타구가 플라이로 났을 경우, 베이스에 머무르며 공이 잡히는지를 확인한다.
- b. 플라이 아웃 시 대응
 - 플라이 아웃이 확정되면 즉시 1루로 돌아가 태그를 방지한다.
- c. 공이 떨어질 경우 진루
 - 공이 잡히지 않고 떨어질 경우, 상황에 따라 2루 또는 3루로 즉각 진루를 시도한다.
- d. 신호와 판단
 - 동료들과 신호를 주고받으며 주루 상황을 판단하고 다음 움직임을 준비한다.



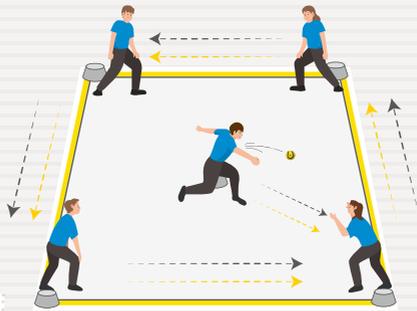
2. Stop & GO

- a. 기본 게임 방식
 - 전반적인 게임 방식은 #3 공격전술의 Hit & Run 게임과 동일하게 진행한다.
- b. 베이스 선택 규칙
 - 타자는 모든 베이스를 완주할 필요가 없다.
 - 타자는 2루에서 멈추는 선택이 가능하다.
 - 원한다면 모든 베이스를 돌아 홈까지 진루할 수 있다.
 - 2루나 홈에 도달하기 전 수비팀의 공이 먼저 도달 하면 주자는 아웃처리된다.

#5 수비



1. The Square



2. The Square 변형

a. 게임준비

- 자신의 팀(최소 4명)을 확인한다.
- 사각형의 각 모서리에 한 명씩 자리를 잡는다.
- 첫 라운드 공의 회전 방향(시계 방향 또는 반시계 방향)을 확인한다.

b. 게임 시작

- 신호가 울리면 가장 가까운 팀원에게 공을 빠르고 정확하게 패스한다.
- 공이 사각형을 한 바퀴 도는 것을 목표로 한다.

c. 방향 전환

- 두 번째 라운드가 시작되면 공의 회전 방향이 반대로 바뀌었는지 확인한다.
- 반시계 방향으로 공을 패스하며 한 바퀴를 완주한다.

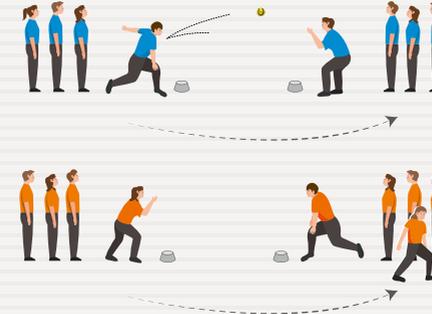
d. 게임 변형 (5인 플레이)

- 한 명이 사각형의 중앙에 위치한다.
- 중앙에 있는 선수가 공을 팀원 중 한 명에게 패스 한다.
- 패스를 받은 팀원은 자신의 자리를 비우고 중앙에 있는 선수가 그 자리를 차지한다.
- 공이 다시 중앙으로 돌아와 마지막 패스를 받으면 라운드가 끝난다.

e. 점수 확인 및 협력

- 라운드가 끝난 후, 팀의 점수를 확인하고 승리 여부를 판단한다.

#5 수비



3. Throw & Follow 게임

a. 게임준비

- 자신의 팀을 두 그룹으로 나누고, 한 그룹은 다른 그룹 앞에 줄을 서도록 정렬한다.
- 각 그룹의 첫 번째 선수는 공을 들고 준비한다.
- 사용할 패스 방식(예: 언더핸드 패스, 바운스 패스 등)을 확인한다.

b. 게임 진행

- 첫 번째 패스: 앞줄의 선수는 공을 자신의 파트너(뒤줄의 첫 번째 선수)에게 패스한다.
- 패스를 받은 뒷줄의 선수는 공을 잡고 준비한다.
- 공을 패스한 선수는 즉시 줄의 끝으로 이동한 뒤, 다시 자신의 차례를 기다린다.
- 각 팀원이 패스를 하고, 줄의 끝으로 이동하는 과정을 반복한다.
- 모든 팀원이 처음 위치로 돌아올 때까지 이 과정을 계속한다.

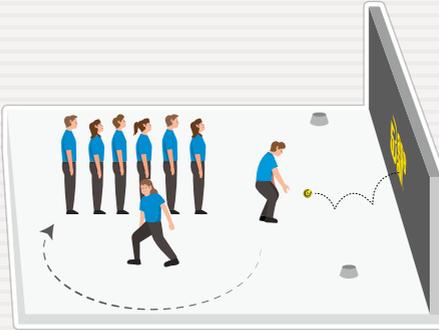
c. 공이 떨어질 경우 진루

- 공이 잡히지 않고 떨어질 경우, 상황에 따라 2루 또는 3루로 즉각 진루를 시도한다.

d. 승리 조건

- 모든 팀원이 처음 위치로 가장 먼저 돌아오는 팀이 승리한다.
- 변형된 게임에서는 정해진 시간안에 가장 많은 패스를 성공한 팀이 승리한다.

#5 수비



4. 베이스볼5 스크리

a. 게임준비

- 벽 앞에 한 줄로 서서 차레를 정한다.
- 앞에 두 개의 콘으로 표시된 구역을 확인한다.
- 공이 이 구역 안으로만 튕겨 나와야 한다.

b. 게임 진행

- 줄의 첫 번째 선수는 공을 벽에 던진다. 공이 벽에 튕겨 나오는 동안, 바로 줄의 끝으로 이동
- 다음 선수의 행동: 두 번째 선수는 벽에서 튕겨 나오는 공을 잡은 후, 벽을 향해 다시 던진다. 던지고 난 뒤, 줄의 끝으로 이동한다.
- 줄에 있는 모든 선수가 동일한 방식으로 벽에 공을 던지고 줄의 끝으로 이동하며 게임을 진행한다.

c. 탈락 조건

- 선수가 공을 제대로 잡지 못하면 탈락.
- 벽에 맞고 튕겨 나온 공이 콘으로 표시된 구역 밖으로 나가면 해당 선수도 탈락.

d. 승리 조건

- 마지막까지 탈락하지 않고 남아있는 선수가 승리.

e. 변형게임

- 벌점 방식: 공을 놓치거나 구역 밖으로 튕겨 나가게 하면 벌점이 부여된다. 벌점이 많은 순서대로 탈락하거나, 정해진 시간 동안 벌점이 적은 선수가 승리.
- 시간 제한 추가: 일정 시간 동안 가장 많이 공을 던지고 잡은 선수가 승리.

f. 난이도 조절: 구역의 크기를 좁혀서 공을 더 정확히 던지도록 난이도를 높인다.



규칙부터 전략까지 한 권으로 끝내기
베이스볼5
완전 정복

#6 수비전술 1



1. 주자가 없는 상황에서의 수비

- a. 기본 잡기 연습
 - 교수가 타격한 공을 향해 빠르게 이동하여 자세를 낮추고 정확히 1루로 던진다.
- b. 1루수 역할 연습
 - 잡을 준비: 1루수는 잡기 자세를 취하며 송구에 집중한다.
 - 잡기와 베이스 터치: 수비수가 던진 공을 잡은 뒤, 신속히 1루 베이스를 터치한다.
- c. 추가 활동 및 협력
 - 모의 상황 연습: 짝을 지어 수비수와 1루수 역할을 번갈아 수행하며 잡기, 송구, 1루 터치를 반복 연습한다.
 - 팀 연습: 수비수를 여러 위치에 배치해 타격된 공의 방향에 따라 1루로 송구하는 상황을 연습한다.
 - 목표 지점 맞추기: 1루수를 대신한 타겟(예: 콘을 설정해 정확히 타겟을 맞는 송구연습을 한다.)



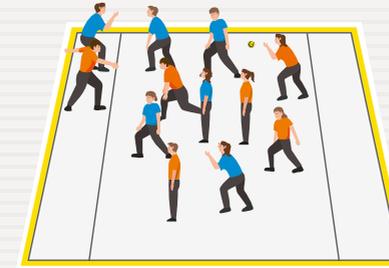
2. 주자가 1루에 있는 상황에서의 수비

- a. 선행 주자 아웃 우선
 - 주자 위치 확인: 타격된 공이 발생하면 즉시 선행 주자의 위치와 움직임을 확인한다.
 - 송구 판단: 공을 잡은 후, 주자의 진행방향을 고려해 2루 또는 1루 중 가장 빠르게 아웃을 잡을 수 있는 위치를 판단한다.
- b. 2루 송구 연습
 - 내야수와 외야수 협력: 타격된 공을 빠르게 잡은 후, 2루수 또는 유격수에게 정확히 송구한다.

#6 수비전술 1

c. 연습 목표

- 선행 주자 아웃을 최우선으로 하며, 모든 송구에서 정확성과 효율성을 강화한다.



3. 미니게임 (Touchdown)

- a. 게임 시작 준비
 - 자신의 팀과 터치다운 존 위치를 확인한다.
 - 각 팀은 필드에 골고루 퍼져 포지션을 정한다.
- b. 공 패스하기
 - 팀원들과 협력하여 공을 안전하게 패스하며, 가로채임에 주의한다.
- c. 터치다운 존으로 이동하기
 - 공을 가진 팀원은 터치다운 존에 가까이 이동한다.
- d. 터치다운 시도
 - 터치다운 존 안에 최소한 한 발을 디디고 공을 받으면 1점 획득.
- e. 수비 역할 수행
 - 상대 팀의 공을 가로채거나 방해하여 공격을 차단한다.
- f. 공격권이 넘어가는 시기
 - 공이 가로채이거나 땅에 떨어지면 상대팀에게 공이 넘어간다.
 - 재빨리 수비 포지션으로 이동하여 상대의 공격을 막는다.

#7 수비전술 2



1. 주자가 2루에 있는 상황에서의 수비

a. 1루 아웃 플레이

- 타구 발생 시 타구 방향과 2루 주자 움직임을 관찰한다.
- 2루 주자가 움직이지 않으면 공을 잡고 1루로 송구하여 아웃을 시도한다.
- 송구 후, 2루 주자의 진루에 대비해 수비 위치로 복귀한다.

b. 홈 베이스 수비

- 타격 후 주자가 진루할 경우, 지정된 수비수가 홈으로 이동해 공을 받을 준비를 한다.
- 다른 수비수들은 송구 경로를 최적화하고, 주자의 움직임을 관찰한다.
- 태그 플레이로 득점을 방지하며, 수비 협력을 진행한다.

#7 수비전술 2



1. 최우선 목표는 선행주자를 잡는 것.



2. 1루수는 타격된 공을 잡아 2루와 1루 중 먼저 아웃을 잡을 수 있는 공을 선택한다.

2. 주자가 1,2루에 있는 상황

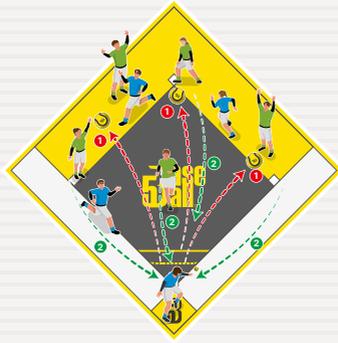
a. 선행 주자 아웃 플레이

- 타구 방향과 주자의 움직임(2루에서 3루로 진루 여부)을 즉시 관찰한다.
- 타구를 잡은 후, 선행 주자를 아웃시키기 위해 **가장 빠르게 송구할 위치(2루 또는 3루)**를 판단한다.
- 송구 전 팀원들과 신호를 주고받아 정확히 2루 또는 3루로 송구한다.
- 선행 주자를 아웃시킨 후, 본인의 포지션으로 복귀해 다음 상황에 대비한다.

b. 1루수의 수비 플레이

- 타구가 1루수 방향으로 올 경우, 공을 정확히 잡는다.
- 선행 주자(2루 또는 3루로 진루 중)를 잡기 위해 2루로 송구를 시도한다.
- 선행 주자를 잡기 어렵다고 판단되면, 타자 주자를 아웃시키기 위해 1루로 송구하거나 직접 1루를 터치한다.

#8 수비전술 3



1. 주자 3루 또는 만루 상황 수비 전략

- a. 최우선 목표 인지
 - 선행 주자가 홈에 들어오지 못하게 하는 것이 최우선 목표임을 학생들에게 강조한다.
- b. 짧은 타구 시 대처법
 - 공을 안전하게 포구한 뒤 홈베이스를 직접 터치하도록 지도한다.
- c. 긴 타구 시 대처법
 - 내야에 다소 긴 타구의 경우, 홈을 커버한 수비수에게 빠르고 정확하게 송구하도록 지도한다.
- d. 학생들끼리 신호 체계를 만들어 협력 플레이를 연습하도록 지도.
- e. 플레이 실패 시 대안 선택
 - 홈에서 주자를 잡기에 늦다고 판단될 경우, 1루, 2루, 3루 중 가장 가까운 베이스로 송구하거나 터치 플레이로 주자를 잡도록 지도한다.



2. 미니게임 스피드 아웃 챌린지

- a. 팀 구성
 - 공격팀: 주자 1명씩 번갈아가며 참여.
 - 수비팀: 3~4명의 수비수로 구성, 1루, 2루, 3루, 홈베이스 주변에 배치.
- b. 주자의 역할
 - 주자는 1루에서 출발하여 2루, 3루, 홈까지 전력 질주.

#8 수비전술 3

- c. 수비팀의 역할
 - 수비팀은 공을 타구처럼 던지거나 지정된 장소에서 출발하도록 설정.
 - 수비수는 공을 빠르게 잡은 뒤, 주자보다 먼저 지정된 베이스로 송구하여 아웃을 시도한다.
- d. 게임 진행
 - 주자가 1루에서 출발하면, 수비팀은 공을 주위 가장 빠르게 2루, 3루, 홈베이스 중 적절한 위치로 송구.
 - 주자가 베이스를 모두 돌아 홈베이스에 도달하거나, 수비팀이 주자를 아웃시키면 라운드가 종료.

#9 미니게임1



1. 빈공간 타격게임

- a. 빈 공간 설정
 - 1루수와 1루 파울라인 사이
 - 3루수와 3루 파울라인 사이
 - 중견수와 유격수 사이
 - 중견수와 2루수 사이
- b. 타격 연습 시작
 - 타자는 3번의 타격 기회를 받는다.
 - 각 시도에서 목표 삼을 빈 공간을 선택하고 공을 타격한다.
 - 타자는 각 시도 전에 목표 지점을 선언해야 하며, 선언한 빈 공간에 공을 정확히 보내야 점수를 얻을 수 있다.
- c. 점수 부여
 - 정확히 선언한 빈 공간에 공이 도달하면 3점.
 - 빈 공간 근처에 도달했으나 정확하지 않은 경우 1점.
- d. 수비수 역할
 - 수비수는 타자가 선언한 빈 공간을 커버하려 시도한다.
 - 수비수가 공을 잡으면 타자는 해당 시도에서 0점을 받는다.
- e. 승리 조건
 - 3번 타격 시도 후 최고 점수를 기록한 타자가 승리.
 - 팀전으로 진행할 경우, 모든 팀원의 점수를 합산하여 총점이 높은 팀이 승리.

#9 미니게임1



2. 타순 운영 게임

a. 타순 구성

- 남성-남성-여성-남성-여성 순으로 5명의 타순을 배치한다.
- 1번 타자와 2번 타자는 이미 출루한 상태에서 시작한다.

b. 점수 계산

- 각 타자가 자신의 역할을 수행할 때마다 점수를 기록.
- 모든 타자가 끝난 후 총점이 가장 높은 팀이 승리.

c. 점수 규칙

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - 번트로 주자 이동 성공: 2점 | - 주자가 3루에 도달: 2점 |
| - 진루타로 주자 홈 도달: | - 수비의 실책으로 추가 진루: 1점 |
| 1명 득점: 3점 2명 득점: 5점 | |

#10 미니게임2



1. 진루 타격 챌린지 (1루 주자 진루 게임)

a. 게임 진행

- 주자는 1루에 위치한다.
- 수비팀은 1루수, 2루수, 3루수 및 내야에 배치한다.

#10 미니게임2

b. 타격 목표

- 타자는 1루 파울라인 선상, 3루 파울라인 선상, 또는 1루수와 2루수 사이 중 하나의 빈 공간을 공략하여 공을 타격한다.

c. 주자의 역할

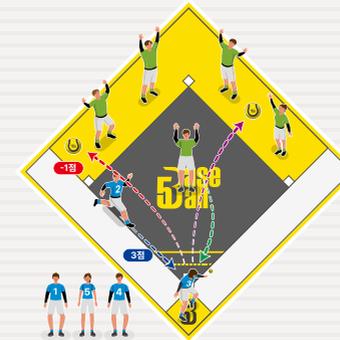
- 타자가 공을 타격하면, 주자는 2루 이상으로 진루를 시도한다.
- 주자는 수비수가 공을 잡고 송구하는 속도를 고려하여 2루 또는 3루에 안전하게 도착하도록 판단.

d. 수비팀의 역할

- 수비팀은 타자가 친 공을 빠르게 포구한 뒤, 적절한 베이스로 송구하여 주자를 아웃시킨다.

e. 점수 계산

- 주자가 2루로 진루 성공하면 1점 부여.
- 주자가 3루 이상으로 진루하면 2점 부여.
- 수비팀이 주자를 아웃시키면 타자는 점수를 얻지 못한다.



2. 진루 타격 챌린지 (3루 주자 진루 게임)

a. 게임 진행

- 주자가 3루에 위치하고 타자는 홈베이스에서 준비한다.
- 수비팀은 1루와 미드필드에 위치한 선수들이 홈을 커버한다.

b. 타격 목표

- 타자는 공을 1루 선상 또는 중견수 방향으로 타격.
- 3루 선상은 수비팀의 태그 위험이 높으므로 타격 시 감점 처리된다.

c. 주자의 역할

- 타자가 공을 타격하면, 주자는 홈으로 전력 질주하며 득점을 시도.

d. 수비팀의 역할

- 수비팀은 타격된 공을 빠르게 포구한 후, 홈베이스를 커버한 포수에게 송구한다.

e. 점수 계산

- 홈 도달 성공: 3점.
- 3루 선상 타격 시 -1점.

"용구가 없을 때는 어떻게 할까?"



체육 수업을 진행하면서 펜스나 베이스 등 용구가 부족해 어려움을 겪는 경우가 있다. 하지만 베이스볼5는 '#PlayEverywhere'이라는 슬로건을 가지고 있는 만큼 환경에 맞춰 경기장을 구성할 수 있다는 장점이 있다. 세계 여러 나라에서 주어진 환경에 맞춰 베이스볼5 경기장을 구성한 사례들을 살펴본다.

좌측 상단의 사진은 2018년 유스 올림픽이 열렸던 아르헨티나 부에노스아이레스의 올림픽 빌리지에 만들어진 경기장이다. 천연잔디로 된 공터 위에 만든 필드로, 라인은 스프레이 페인트로 그렸다. 행사가 열린 15일간 4-5일에 한 번씩 라인만 다시 그려주는 것 외에 특별한 관리가 필요하지 않았다.

상단 중앙에 있는 사진은 2020년 12월 코트디부아르의 아이보리 코스트에 만들어진 경기장이다. 표면이 시멘트인 농구코트에 이미 그려져 있는 사이드라인을 파울라인으로 활용하고, 파란색 콘을 활용해 타석과 노히트존, 세이프 에어리어와 페어지역의 끝을 표시했다. 펜스는 따로 설치하지 않았다.

우측 상단의 사진은 중국에서 열린 베이스볼5 클리닉에서 중국 협회가 체육관의 펜스 등을 활용하여 경기장을 만든 모습이다. 이번에는 마루바닥에 접착테이프를 붙여 라인을 그렸다. 노란색 테이프는 '라인'을 표시하기 위해, 빨간색 테이프는 베이스와 타석을 위해 사용했다. 이렇게 만든 경기장의 가장 큰 장점은 따로 라인을 지우거나 할 필요 없이 경기가 끝난 후 테이프만 제거하면 된다는 점이었다.

좌측 하단에 보이는 사진은 우간다에서 열린 세미나에서 활용된 경기장이다. 현지 학교 내부에서 진행되었기 때문에 땅에 페인트를 칠하거나, 분필 가루로 라인을 그리기도 어려웠다. 결국 '밀가루'를 사용해서 하얀색 라인을 그렸고, 타석 쪽에 보이는 베이스볼5 로고까지 그릴 수 있었다.

하단 중앙에 보이는 사진은 2018년 미국 워싱턴에서 열린 메이저리그의 올스타 팬 페스티벌 현장에 만들어진 경기장이다. 인조잔디로 구성된 정식 구장 형태의 필드로 지어졌고, 접착테이프를 활용해 라인들을 그렸다.

우측 하단에 보이는 사진은 이탈리아의 리틀리그 필드에 지어진 경기장이다. 라인들은 모두 흙 구장 위에 분필 가루로 그려 경기장을 완성했다.

위 사례들을 통해 펜스나 베이스를 구비하기 어려운 상황이거나, 라인을 그릴 수 없는 환경에서도 베이스볼5 경기는 치러질 수 있음을 알 수 있다. 만약 베이스볼5를 진행하기 위한 용구를 구비하기 어려운 상황이라면, 위 사례를 참고하거나 지도자의 재량에 따라 새로운 방식으로 베이스볼5 경기장을 창의적으로 구성하면 된다.



7 PART

경기위원

- 가. 복장
- 나. 경기위원 역할
- 다. 경기위원 수신호
- 라. 기록위원

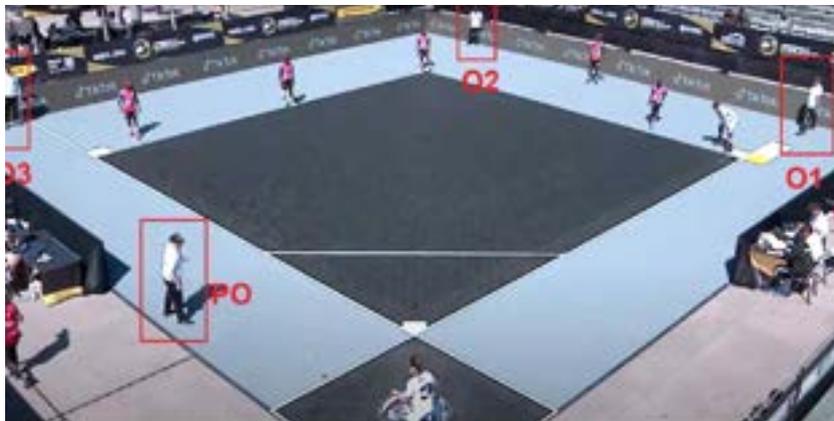


가 복장



- 1) 국내, 국제대회에서는 주최 측이 제공하는 경기위원 유니폼을 착용해야 한다.
- 2) 대회에서는 양 팀 유니폼 색상과 겹치지 아니하는 색상의 유니폼을 착용해야 하며, 부득이한 경우 변별이 가능한 조끼를 착용하여 심판임을 명확히 구분할 수 있도록 해야 한다.

나 경기위원 역할



베이스볼5의 경기위원은 4명으로 홈 경기위원(PO), 1루 경기위원(O1), 2루 경기위원(O2), 3루 경기위원(O3), 그리고 기록 위원(TO)으로 구성된다.

1) 경기위원의 역할

경기위원은 베이스볼5 경기 규정을 따르며 경기를 진행하는 동안 선수, 지도자, 관중 등을 관리하는 역할을 맡는다.

경기위원은 선수나 지도자보다 경기에 대한 높은 이해를 갖고 있어야 하며, 경기위원 스스로 주인공이 되기보다는 선수들이 정확한 규정을 따르면서 잘 돋보일 수 있도록 해야 한다. 따라서 항상 프로페셔널함을 유지하는 것이 중요하다.

경기위원은 정확한 판정을 내려야 하며, 혼자 정확히 판정하기 어려운 경우, 상황에 따라 다른 경기위원과 함께 협력하여 판정을 내릴 수도 있다.

판정에 있어서 선수나 지도자의 관점과 다를 수 있기에 이에 대비하되, 올바른 판정이라고 판단된 경우 단호하게 결정을 내리는 것도 중요하다.

경기위원은 판정에 대한 정확한 타이밍과 권위 있는 목소리로 판정을 정확히 알려야 한다. 무엇보다 베이스볼5는 빠르고 역동적인 경기이기에 올바른 포지셔닝과 더불어 공에서 눈을 떼지 않는 것이 중요하다.

가) 홈 경기위원(주심, PO)



경기는 홈 경기위원(주심)부터 시작한다. 홈 경기위원을 줄여서 PO(Plate Official)로 주로 사용한다. PO는 타석의 양 옆에 위치하는데, 보통 3루 베이스 방향 쪽에 위치하며, 2루/3루에 주자가 있어, 다음 플레이 때 홈에서 판정상황이 벌어질 가능성이 있는 경우에 1루 베이스 쪽에 위치한다.

경기 시작 전, PO는 반드시 다른 필드 경기위원들과 다섯 명의 수비수, 그리고 기록 위원이 준비를 완료했는지, 타자가 타격할 때 타자가 타석 라인을 밟고 있거나, 타자의 발이 타석 라인을 넘어 밖에 놓여 있는지 항상 꼼꼼하게 확인해야 한다.



PO는 타자에게 공을 건네줄 때 항상 공을 땅에 바운드하여 전달하여야 한다. 절대로 바운드 없이 곧바로 타자에게 공을 던져서는 안 되며 수비수가 PO에게 공을 전달할 때도 마찬가지다.

PO는 타자의 타격 직후, 타자의 발 위치가 박스를 넘지 않았는지, 타구의 첫 바운드가 4.5미터 거리의 노히트존을 넘어서 이루어졌는지, 타구가 페어인지 파울인지 확인하며, 주자가 홈으로 들어왔을 때 아웃/세이프 여부나 3루와 홈플레이트 사이에서 벌어지는 충돌에 대해 주루방해 혹은 수비방해 여부를 판정한다.

또한, 경기의 페이스를 조절하는 역할도 한다. 경기 중 적절한 시점에 타임을 부르는 것도 PO의 일이다. 타임을 판정할 때는 경기장에 있는 모두가 인지할 수 있도록 손을 높이 들어 올리면서 충분히 큰 소리로 말해야 한다.

종합하자면, PO는 모든 경기위원의 리더로, 경기에 참가한 팀과 기록위원, 그리고 다른 경기위원과의 소통 등 필드 내 모든 의사소통에 책임을 진다.

나) 1루 경기위원(O1)

1루 경기위원(O1)의 주요 위치는 일반적으로 1루 베이스라인 밖 파울지역이며, 1루의 플레이를 잘 볼 수 있도록 45도의 시야 각도를 확보해야 한다.



O1의 가장 중요한 역할은 1루에서의 플레이를 판정하는 것이며, 타자주자가 세이프인지 아웃인지 판정하는 것이다.

O1은 플레이 시작과 함께 타구의 첫 바운드가 페어지역 또는 파울지역 중 어디에서

이루어지는지 확인해야 하며, 공이 펜스에 닿기 전에 바운드 되는지 혹은 곧장 펜스를 넘어가는지 등을 체크한다. 또한, O1은 타구가 펜스에 곧장 부딪히는 경우나 펜스를 넘어가는 경우에 수비수가 공을 터치했는지 여부도 확인해야 한다. 타구가 수비수를 맞고 펜스로 가는 것과 수비수에 맞지 않고 곧바로 펜스로 가는 것은 판정에 있어 차이가 있으므로 정확히 판정하는 것이 중요하다.

외에도 타자주자가 1루에서 세이프 판정을 받은 이후 수비수에게 태그를 당할 때마다 타자주자가 '세이프존'에 있는지 확인해야 한다.

1루에 주자가 있는 상황에서 O1은 타자가 타격하기 전에 1루를 벗어났는지 여부를 확인해야 한다. 또한 타자주자가 2루까지 진루하는 과정에서 1루를 밟았는지 여부를 확인하여야 한다. 예를 들어, 타자가 타격을 한 뒤 1루 베이스를 지나 2루로 향하려 할 때 O1은 타자주자가 2루에 도달하기에 앞서 1루 베이스를 밟고 지나갔는지 여부를 확인해야 한다.

O1은 1루 주자가 2루로 갈 때 타구에 맞는지 여부를 확인하고, 주자가 타구에 맞기 전에 수비수가 타구를 건드리는지 확인한다. 또한, 1루와 2루 사이에서 벌어지는 충돌상황에 대하여 주루방해 혹은 수비방해 여부 역시 체크해야 한다.

O1은 플레이를 판단하고 판정을 선언할 시간을 벌기 위해 양손을 몸에 밀착시키는 것이 좋다.

다) 2루 경기위원(O2)

2루 경기위원(O2)은 2루를 담당하며, 페어지역에 머무르는 유일한 필드 경기위원이다.



O2는 타구를 막는 등의 행동으로 경기 진행을 방해하지 않도록 항상 집중해야 한다. 베이스볼5는 작은 필드에서 진행되고 공이 빠르게 날아오기 때문에 항상 민첩하게 반응해야 하기 때문이다.

O2는 펜스와 가장 가까이 있는 경기위원으로, 타구가 펜스에 닿기 전에 바운드 되었는지, 펜스를 넘어가기 전에 바운드 되었는지 확인한다.

또한 타구를 상대팀 수비수가 터치하는지 여부도 확인한다.

O2는 타격이 이뤄지기 전에 2루주자가 2루에서 먼저 출발하지 않도록 주의 깊게 살펴야 하며, 주자가 2루를 지나 3루로 향할 때 2루 베이스를 밟았는지 확인한다.

주자가 2루를 도는 도중 타구에 맞는지, 맞기 이전에 상대팀 수비수가 타구를 건드렸는지도 주의를 기울여야 한다. 즉, O2는 2루에서 발생하는 모든 플레이를 판정하며, 추가적으로 2루와 3루 사이에서의 충돌 상황에 대하여 주루방해 혹은 수비방해 여부도 체크한다.

라) 3루 필드경기위원(O3)

3루 필드경기위원(O3)의 위치는 3루 베이스라인 밖 파울지역이며, 3루의 플레이를 잘 볼 수 있도록 45도의 시야 각도를 확보한다.



O3는 타격된 공의 첫 번째 바운드가 페어지역인지, 파울지역인지 체크하며, 공이 펜스에 닿기 전에 바운드 되는지 혹은 곧장 펜스를 넘어가는지 여부를 타구가 펜스에 곧장 부딪히는 경우나 펜스를 넘어가는 경우에 수비수가 공을 터치했는지 여부를 확인한다.

동시에 O3 본연의 임무인 3루에서의 아웃/세이프 여부 판정을 내려야 한다.

또한, 타자가 공을 타격하기 전 3루주자가 베이스를 먼저 이탈하는지, 주자가 3루를 돌아 홈으로 진루할 때, 3루 베이스를 정확히 밟는지도 봐야하며, 3루 선상으로 친 타구가 3루 주자에 닿았는지, 주자에 공이 닿기 전 수비수에 먼저 맞았는지도 판단해야 한다.

다 경기위원 수신호

1) 아웃 가) 아웃 수신호



오른쪽 팔을 가슴 앞 부분으로 올린 뒤 왼손 팔로 오른 팔꿈치를 주먹을 쥐 왼쪽 손등을 받혀 90도를 만든 뒤 오른손으로 주먹을 쥐어 아웃을 선언한다. 선수가 들 수 있도록 크게 선언을 해야 하며, 수신호와 명확한 사유를 표현해야 한다.

"잘못된 예시"

- 한손으로 아웃 선언
- 90도가 아닌 각도로 아웃 선언
- 오른손 주먹을 쥐지 않은 채 아웃 선언
- 구두로만 아웃 선언

나) 상황에 따른 아웃 선언 방식

- 1루 오버런 해서 태그아웃 되는 상황
 - 아웃을 선언 한 뒤, 오른 손가락으로 베이스를 가르키며 '오버런, 태그 아웃'을 외친다.
- 라인 아웃
 - 아웃을 선언한 뒤, 손가락으로 라인을 가르키며 '라인 아웃'을 외친다.
- 태그 아웃
 - 아웃을 선언 한 뒤, 손가락으로 주자를 가르키며 '태그 아웃'을 외친다.
- 슬라이딩 아웃
 - 아웃을 선언 한 뒤, 손가락으로 주자를 가르키며 '슬라이딩 아웃'을 외친다.
- 라인크로스
 - 아웃을 선언 한 뒤, 손가락으로 라인을 가르키며 '라인 크로스'를 외친다.
 - 예) (아웃 수신호를 하며) '아웃', (손가락을 가르키며) '라인 크로스'
- 파울
 - 팔꿈치를 굽혀서 양팔을 90도로 만든 뒤 손바닥이 정면으로 향하게 11자로 팔을 들어 올리는 동작을 취하며 '파울'을 외친 뒤, 아웃을 선언한다.
- 이외 특별한 상황 없이 아웃이 되는 상황(홈런/ 펜스를 직격하는 경우 포함)
 - 별도의 표시 없이 아웃만 선언한다.

2) 세이프

가) 세이프 수신호



손바닥이 아래를 보도록 한 상태에서 가슴 앞에 포개어 놓았다가 양옆으로 펴며 '세이프'를 선언한다. 수비수의 발이 베이스에서 떨어진 경우, 태그가 제대로 이뤄지지 않은 경우와 같이 판정의 이유를 설명해야 하는 경우, 세이프 선언 이후 손가락으로 가리키며 이유를 외친다.

예) (세이프 수신호를 하며) '세이프', (손가락을 가리키며) "노 태그"

"세이프 선언 후, 아웃을 선언해야 하는 경우"

베이스, 특히 1루에서 타자 혹은 주자가 베이스를 밟고 오버런을 한 뒤 수비수에 의해 태그 아웃이 되는 경우, 경기위원은 세이프를 선언한 뒤 다시 아웃을 선언하고 손가락으로 주자를 가리키며 '태그아웃'을 외쳐야 한다.

3) 페어

가) 페어 수신호



검지 손가락을 경기장 안쪽으로 뻗으며 '페어'라고 크게 외친다.

4) 일시정지되는 상황에서의 수신호

가) 타임



팔꿈치를 굽혀서 양팔을 90도로 만든 뒤 손바닥이 정면으로 향하게 11자로 팔을 들어 올리는 동작을 취하며 '타임'을 선언한다.

라 기록위원



기록위원(TO)은 언제나 플레이를 볼 수 있도록 시야가 잘 확보된 곳에 위치해야 한다. 필드에 접근성이 좋은 자리여야 하며, 기록위원이 언제나 PO를 볼 수 있고, PO 역시 경기 중 본인의 위치에서 바로 기록위원을 볼 수 있는 곳이어야 한다. 이를 만족하는 위치에 기록위원의 자리가 마련되어야 한다.

기록위원은 경기의 모든 기술적인 부분을 담당한다. 기록위원은 각 팀으로부터 라인업 카드를 취합해야 하는데, 대회에 따라 경기 시작 전 15분에서 90분 사이에 취합해야 한다. 3판 2선수 매치로 치러지는 경우, 진행 중인 경기 중간에 각 팀의 감독들에게 그 다음 게임의 라인업 카드를 제출하도록 해야 한다. 기록위원은 제출된 라인업 카드를 현지 대회 조직위원회(LOC)에 전달하여, 미디어나 다른 관계자들에게 복사본을 배부할 수 있도록 해야 한다. 이후 스코어카드에 감독으로부터 제출받은 라인업 카드에 쓰여진 이름을 기입해야 한다.

기록위원의 역할은 경기가 해당 대회와 관련된 규정들을 준수하며 진행되도록 감독하는 것이다. 기록위원은 팀으로부터 기술적 부분에 대한 이의 제기를 접수하고, 이에 대한 판정을 내린다. 기록위원은 각 팀의 이의 제기를 책임지며, 선수, 코치, 경기위원 등 필드 위에 있는 모든 인원과 관련된 사항을 포함하여 경기장에서 발생하는 상황들에 대한 판정을 감독한다.

기록위원은 스코어카드를 간수하고, 경기 중 선수 교체를 관리하며, 기록위원은 홈 경기위원에게 다음 플레이를 시작해도 좋다는 사인을 보내는 역할을 맡는다. 경기가 끝나고 스코어카드의 사진을 찍거나 스캔하는 것은 기록위원의 재량이다.

기록위원이 스코어카드에 사인을 한 이후, 곧바로 대회 관계자들과 공유한다. 기록위원은 경기를 마친 뒤, 게임 결과, 또는 박스 스코어를 각 선수단과 대회 기술위원장 그리고 게임 경기위원들이나 미디어와 공유한다. 또한, 경기와 관련된 통계 자료를 작성하고, 검증한 뒤 기술위원장에게 제출한다. 이는 공식 대회에서의 통계 자료를 남겨두기 위함이다.

1) 기록위원의 역할: 이의 제기

기록위원이 중요한 이유는 각 팀의 이의제기를 다뤄야하기 때문이다. 이번 단원에서 살펴볼 이의제기는 크게 두 종류가 있다. 첫째, 경기를 끝마치는 플레이(게임 엔딩 플레이)에 대해 이의제기를 하는 경우이다. 경기를 끝내는 플레이에 대한 이의제기가 있는 경우, 감독 또는 선수단 단장은 기록위원에게 그들이 이의제기할 의사가 있음을 알려야 한다. 기록위원은 이의제기 요청이 접수되면 상대 팀과 필드 경기위원, 그리고 이에 대한 모든 관계자에게 이의제기가 접수되었음을 공지해야 한다. 경기위원들과 논의한 직후에 기록위원에 의해 해당 사안에 대한 판정이 내려지게 된다. 상대팀은 이의제기에 대한 판정이 내려질 때까지 필드 위에 남아있어야 한다.

다음으로 살펴볼 이의제기는 경기 도중에 발생하는 이의제기이다. 경기 규정 자체에 관련된 결정들은 이의제기로 인해 반복될 수 없다. 따라서 이의제기가 신청되는 즉시 기록위원은 필드 경기위원들과 의의를 거쳐 해당 사안에 대한 최종 판정을 내린다. 한 팀의 감독이나 선수단 단장이 경기를 끝내는 플레이가 아니라 게임 도중의 플레이에 있어서 베이스볼5 규칙이 잘못 적용됐다고 이의제기를 하는 경우, 해당 플레이에 대해 최종 판정을 내렸던 경기위원은 이의제기 심사에 관여할 수 없다. 예를 들어, O1이 1루에서 판정을 내린 뒤, 이에 대해 이의제기가 신청되는 경우, O1은 경기위원들의 논의 과정에서 제외된다. 나머지 세 명의 경기위원들이 함께 결정을 내린다. 이 결정은 더 이상 반복할 수 없으며, 결정이 내려지면 경기는 재개된다.

2) 기록위원의 위치

기록위원은 위 사진 1루 베이스 우측에 보이는 빨간색으로 표시된 구역에 위치한다. 1루 베이스 옆쪽에 위치하기 때문에 3루 파울지역 방향에 위치하는 PO와 쉽게 커뮤니케이션이 가능하다.

기록위원의 테이블은 홈베이스와 1루 베이스의 사이. 조금 더 정확하게는 노란색 빗금이 칠해진 곳인 '세이프티 에어리어'의 옆쪽에 자리한다. 어떠한 경기위원도 이곳에서의 플레이를 방해해서는 안 되며, 선수들의 플레이를 위한 곳으로 불가피한 경우 선수들간의 충돌도 허용되는 곳이다.



8 PART

부록

- 가. 기록법
- 나. 라인업 카드



가 기록법

1) 스코어카드

스코어카드 작성은 전적으로 기록위원의 역할이다. 왼쪽에는 양팀 선수의 이름, 성별, 그리고 유니폼 번호를 기입하는데, 앞서 감독이 제출한다고 말했던 라인업카드와 같은 방식으로 기입한다.

오른쪽에 있는 칸에 대회 관련 정보, 대회장 위치, 일시, 경기 번호, 그리고 두 팀의 이름을 채워 넣는다. 카드 오른쪽 아래편에는 홈베이스 경기위원, 두 명의 필드 경기위원, 그리고 기록 경기위원의 이름을 적는다.

세계야구소프트볼연맹(WBSC)의 승인을 받은 일부 대회에서는 그림의 스코어카드와 같이 1명의 필드 경기위원이 경기를 진행할 수도 있지만, 일반적으로 세계야구소프트볼연맹 공식 대회들, 예를 들어 베이스볼5 월드컵이나 유스 올림픽 경기의 경우에는 두 명의 경기위원이 경기를 진행한다.

이를 반영하기 위해 또 다른 버전의 스코어카드를 사용한다. 스코어카드의 오른쪽, 대회 정보칸과 경기위원 정보칸 사이에 목차 또는 '핵심 사항'들이 있다. 이 항목들은 매 플레이에 따른 기록을 할 때 사용하는 기호이다.

그림의 왼쪽 아래를 보면 올바르게 기록된 스코어카드 예시를 볼 수 있다. 안타, 득점, 이닝 종료, 교체 등이 모두 기록되어 있다. 카드 맨 밑줄에는 이닝 단위의 라인스코어에 각 팀의 이닝 당 득점과 총 득점이 기록되어 있다. 해당 경기의 스코어카드에서는 원정 팀이 홈 팀을 최종 스코어 4대 2로 이긴 것이다.

2) 기록 방식

규정집에 나와 있는 것처럼 베이스볼5 기록 방식은 야구나 소프트볼과는 상당히 다르다. 방식이 처음에는 혼란스러울 수 있지만, 익숙해지면 훨씬 쉽다고 느낄 것이다.

기본적인 기록 방식은 다음과 같다. 만약 타자가 아웃되면, 기록 위원은 'X'로 기록한다. 만약 타자가 1루 타를 치면 'S1', 2루타면 'S2', 3루타면 'S3'으로 기록한다. 예를 들어 타자가 인사이드파크홈런을 치면 경기 기록위원은 동그라미, 즉 'O' 표시로 기록한다. 만약 타자가 수비 실책으로 진루하면 경기 기록위원은 'E'로 기록한다. 여기서 중요한 점은 베이스볼5에서는 필드 경기위원만이 실책을 판정하고 주자가 자동으로 추가 진루하도록 지시한다는 것이다. 실책은 기록위원들이 판단하지 않기 때문에, 플레이가 일어난 이후 기록위원에게 안타였는지 실책이었는지에 대해 어필해서는 안 된다.

경기위원들은 실책인지 여부를 즉각 판단한다. 기록위원은 필드 경기위원의 판단에 따라 즉각적으로 'S1', 'S2' 또는 'E' 등으로 기록하면 된다.

만약 주자가 홈에 안전히 들어와 득점하면, 기록위원은 주자의 안타 또는 실책 기록 위에 동그라미를 그린다. 따라서 그들이 어떻게 진루했든, 예를 들어 타자가 2루타를 치고 다음 타자의 타순에 2루 주자가 득점하면 'S2'는 그대로 남겨두고, 그 위에 동그라미를 그리면 된다.

아웃도 마찬가지로. 만약 주자가 아웃되는 경우에는 경기 기록위원은 해당 주자의 출루와 관련하여 표시되었던 'S1', 'S2' 또는 'S3' 위에 'X'를 기록한다. 공격이 종료돼 이닝이 끝나면 가로로 선을 그어 표시한다.

교체의 경우 세로 선을 그어서 기록한다. 교체 투입되는 선수의 이름과 번호는 선발 출장한 선수의 이름 아래의 공간에 기록한다. 만약 선발 출장했던 선수가 다시 경기에 투입되는 경우 세로 줄 하나를 더 추가한다. 경기가 끝나는 시점에 카드에 있는 모든 빈 칸들은 채워야 한다.

스코어카드의 모든 칸이 채워지면 모든 경기위원들이 카드 뒷면에 서명한다. 경기 시작 시간, 종료 시간, 그리고 경기 진행 시간 역시 카드 뒷면에 기록한다. 만약 경기 중에 부상, 퇴장 등과 같이 기록을 남길 만한 사안이 있었다면, 역시 스코어카드 뒷면에 적을 수 있다.

연장전 진행 시, 누상에 놓이는 주자에게 'S1', 'S2', 'S3'를 기입하고, 그 옆에 추가로 'T'라고 표시한다. 'T'는 타이브레이크를 의미한다.

3) 스코어 카드 기록 예시



실제 경기에서 작성된 스코어 카드에 기록하는 방법을 알아본다. 1회에 원정팀 1번타자가 수비 실책으로 출루에 성공했다. 이 경우 스코어카드에 'E'로 기록한다. 다음 타자 역시 수비 실책으로 진루했다. 그 사이 1번타자가 득점하여 첫 번째 타자에게는 'O'로 기록하고, 2번 타자에게는 'E'를 기입한다.

3번타자가 병살타를 쳤다. 이 경우 1루 주자였던 2번타자와 병살타를 친 3번타자 모두 'X'로 기록한다. 4번타자의 공은 내야 땅볼로 잡혔다. 역시 'X'로 아웃을 기록하고, 이닝이 종료되었음을 표시하기 위해 가로로 선을 긋는다.

공수교대 후 1회말, 홈팀 1번 타자가 안타로 1루로 진루했다. 이 경우 'S1'로 기록한다. 다음 2번 타자가 안타를 쳤지만 1루 주자는 2루에서 아웃이 되었다. 앞선 주자가 아웃되었으므로 'X'를 기록하고 2번 타자에게는 'S1'을 기입한다.

다음 3번타자도 야수 선택으로 1루 주자는 2루에서 아웃되고 타자 주자는 1루에서 세이프됐다. 3번타자는 'S1'로 기록하고 2번타자는 'X' 표시한다.

마지막 4번타자도 안타로 1루에 진루했지만 2루에서 포스 아웃되었다. 아웃된 3번타자에게 'X'를 기입하고 4번타자에게 'S1'을 표시 한 뒤, 3아웃으로 이닝이 종료 되었으므로 밑에 가로로 밑줄을 긋는다.

원정팀이 1점을 기록하고 홈팀은 점수를 올리지 못했으므로 중앙 하단 점수 기입란 1회 부분에 원정팀 (Visitor)에 '1', 홈팀(Home)에 '0'을 기입한다.

나 라인업 카드

OFFICIAL LINE-UP

STARTERS

	M	F	N
1			
2			
3			
4			
5			

SUBSTITUTES

	M	F	N

COMPETITION: _____

PLACE: _____

DATE: _____

GAME #: _____ SET #: _____

VISITOR: _____

HOME: _____

TEAM: _____

MANAGER: _____

SIGNATURE: _____

MEMO



MEMO



집필진 소개

집필/감수

천향욱	배명고등학교 교사 / 대한야구소프트볼협회 신사업위원회 위원
정명섭	광문고등학교 교사
박영우	경희대학교 골프산업학·미디어학과 졸업
엄현정	숙명여자대학교 체육교육과

촬영 팀 다운라이트

고지원	서울여자대학교 독어독문학과
박정우	서울여자대학교 스포츠운동학과
장희수	서울여자대학교 스포츠운동학과
조아현	서울여자대학교 언론영상학부 디지털영상전공

모델

최하나	제2회 U18 베이스볼5 아시아컵 대표팀 감독
김영우	제2회 SA 베이스볼5 아시아컵 / 제2회 U18 베이스볼5 아시아컵 대표팀 코치
김상겸	경동대학교 작업치료과
이지예	원광대학교 스포츠과학부

자문

차명주	대한야구소프트볼협회 이사
김광림	김광림야구학교 대표
유 신	송곡고등학교 교사 / 대한야구소프트볼협회 신사업위원회 위원
박철호	한국티볼연맹 전무이사
신경준	SSTC 트레이너 팀장



서울특별시 송파구 올림픽로 424 올림픽회관 신관 205호, 424, Olympic-ro, Songpa-gu, Seoul, Republic of Korea
T. 02-572-8411 F. 02-572-7041 E. baseball5@sports.or.kr