

제6회 산야아시아비치경기대회 비치핸드볼 국가대표 선발 공개테스트 (실기 및 면접) 사전 참고자료

가. 실기 테스트

1. 핸드볼 관련
 - 2인 1조 러닝패스
 - 드리블 없이 2:1, 3:2, 4:3 공격, 수비 테스트
 - 지정된 위치에서 360° 회전 점프슛 / 비치핸드볼 드리블 후 슛
 - 360° 회전 후 지정된 코스에 점프슛 Ex) 좌측(꺼어), 우측 상단 (밀어 하이)
 - 스카이슛
2. 기초 체력 관련
 - 셔틀런 테스트
 - 제자리멀리뛰기

나. 면접(비치핸드볼 기본 규칙)

1 - 경기장

1. 경기장 사이즈는 27m X 12m 규격
2. 경기장은 15m X 12m의 경기구역(Playing Area)과 6m X 12m의 양 쪽 골 에리어로 구성
3. 골대는 3m X 2m 규격

2 - 경기 시작, 경기시간, 종료 시그널, 타임아웃 및 팀 타임아웃

1. 코인토스에서 이긴 팀이 진영(수비) 또는 교대지역을 선택할 수 있음
2. 각각의 피리어드 및 골든골(Golden Goal) 제도는, 심판의 휘슬과 함께 레프리드로(Referee Throw)로 시작됨
3. 1피리어드 종료 후, 각 팀은 진영을 변경하지만 교대지역은 변경하지 않음
4. 경기는 2피리어드로 구성되며 각 피리어드는 10분간 진행, 피리어드 사이에 5분간의 중간휴식이 주어짐
5. 각각의 피리어드는 독립적으로 결과에 반영되며(득점이 합산되지 않음), 각 피리어드 승리팀에게 1점이 주어짐
6. 피리어드 종료 시 동점일 경우, 골든골 제도가 시행됨
7. 한 팀이 두 피리어드 모두 승리할 경우, 최종 승자가 되며 결과는 2:0으로

표기됨

8. 두 피리어드 결과가 1:1인 경우, 승부던지기(Shoot-out)가 시행됨
9. 타임아웃은 심판이 판단함(시기 및 시간)
10. 팀은 각각의 피리어드에서 1회의 팀 타임아웃을 사용할 수 있으며, 볼의 소유권을 가지고 있는 상태에서 팀 임원이 타임아웃카드(Green Card)를 확실하게 들어올려 요청함

3 - 선수교대

1. 팀은 10명의 선수로 구성됨
2. 경기 시작 시 최소 6명의 선수가 한 팀에 있어야 하며, 경기 중 한 팀에서 뒤편 수 있는 선수가 4명 미만으로 감소할 경우 상대팀의 승리가 선언됨
3. 4명의 선수(3명의 코트선수 및 1명의 골키퍼)가 경기에 참여하며 나머지 인원은 교대선수가 됨
4. 경기 중 경기지역에는 반드시 1명의 골키퍼가 위치해야 하며, 골키퍼는 언제든지 코트선수가 될 수 있음
5. 교대선수는 해당 팀 교대지역을 통하여 언제든지 경기지역에 입장할 수 있음

4 - 득점 및 승패의 결정

1. 볼이 골(골대) 안에 들어갔을 경우, 해당 팀에게 1점이 주어짐
2. 2점이 주어지는 경우는 다음과 같음
 - 6m 드로에 의한 득점(페널티 드로, Penalty Throw)
 - 골키퍼에 의한 득점
 - 창의적 또는 화려한 과정을 통한 득점(스카이슛, 360도 회전슛 등)
3. 피리어드 종료 후 동점일 경우 골든골 제도가 적용되며, 승패를 결정짓는 득점이 나올 때까지 경기가 진행됨

5 - 레프리드로(Referee Throw)

1. 레프리드로는 각 피리어드 및 골든골 제도 시행 시, 시작을 위한 드로
2. 심판이 공중으로 던진 볼이 최고점에 다다랐을 때, 양 팀의 선수가 볼에 접촉 가능

승부던지기(슛아웃, Shoot-out)

1. 피리어드 스코어 1:1일 경우, 승부던지기를 통해 승패가 결정됨
2. 코인토스를 통해 선공/후공 여부 선택 또는 진영을 선택할 수 있음
3. 승부던지기에 참가할 자격이 있는 5명의 선수를 선발하여, 양 팀이 교대로

- 시행하며, 많은 득점을 한 팀이 승자가 됨
4. 골키퍼도 승부던지기에 드로어로 참여할 수 있으며, 승부던지기 시행 과정에서 코트 선수로 간주됨
 5. 5명이 승부던지기를 시행한 후에도 동점일 경우, 다시 5명의 선수를 선발하여 승부던지기를 시행
 6. 진영을 바꿔 실시하며, 선공/후공도 바뀌어 진행
 7. 승패를 결정짓는 득점이 발생했을 경우 경기는 종료됨
 8. 정규 경기시간과 마찬가지로 득점 상황에 따라 1점 또는 2점이 주어짐

승부던지기 시행 방법

1. 양 골키퍼는 골라인을 최소 한 발로 밟은 채로 시작함. 코트 선수는 볼을 소유한 채 골에리어라인과 사이드라인이 만나는 지점에 한 발을 위치해야 함. 심판이 시행 휘슬을 불면, 코트 선수는 골키퍼에게 패스함. 패스 과정에서 볼이 바닥에 닿으면 안됨. 볼이 코트 선수의 손에서 떨어진 이후, 양 골키퍼는 이동할 수 있음. 볼을 소유한 골키퍼는 골에리어를 벗어날 수 없으며, 3초 이내에 상대 골(골대)을 향해 슈팅을 하거나 상대의 골(골대)을 향해 뛰어가는 코트 선수에게 패스를 하여야 함. 이 과정에서 볼이 바닥에 닿으면 안됨.
2. 코트 선수는 패스된 볼을 잡아 규칙위반 없이 득점을 시도해야 함. 이 과정에서 코트선수 또는 공격팀 골키퍼의 규칙 위반이 발생했을 경우, 해당 승부던지기는 종료됨. 승부던지기 과정에서 수비팀의 골키퍼가 골에리어를 벗어나더라도 언제든지 골에리어로 복귀할 수 있음.
3. 수비팀의 골키퍼가 규칙을 위반한 상태에서 승부던지기를 방어했다면, 상대에게 6m 드로가 주어지며, 해당 팀의 모든 선수가 주어진 6m 드로를 시행할 수 있음
4. 골에리어를 벗어난 수비팀의 골키퍼가 공격선수와 충돌을 일으켰을 경우, 실격이 주어짐
5. 승부던지기 한 라운드에서 참가자격이 있는 선수가 5명 아래로 줄어들었을 경우, 해당팀에게는 그만큼의 승부던지기 횟수가 감소됨

*** 아래 링크를 통하여 비치핸드볼 경기를 보고 전반적인 비치핸드볼 테스트에 도움이 되길 바랍니다.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YoZPzp8nCTQ>

*** 테스트 당일 준비물**

-실내 체육관용 운동화, 운동복 개인 지참