

아는만큼 하고 싶어지는 네트 플레이



발리의 기본

테니스에서 네트 앞으로 나가는 것이 유리하다는 것은 누구나 알고 있을 것이다.

'나는 스트로크에 자신 있으니 베이스라인에서 플레이 하는 것으로 충분하다'라고 생각하는 독자도 있을 것이다. 그러나 네트플레이에 대해 알면 알수록 시도해 보는 것이 좋다는 것을 알게 될 것이다.

스트로크와 비교하여 발리의 스윙은 작다. 발리는 라켓을 휘두르지 않아도 되므로 실수할 확률이 적다. 테니스가 상대 실책에 의해 득점을 많이 하는 것을 감안한다면 발리 플레이를 많이 하는 것이 이점이다. 발리를 '공을 친다'는 개념에서 '공을 잡는다'라고 생각하면 훨씬 단순해진다.

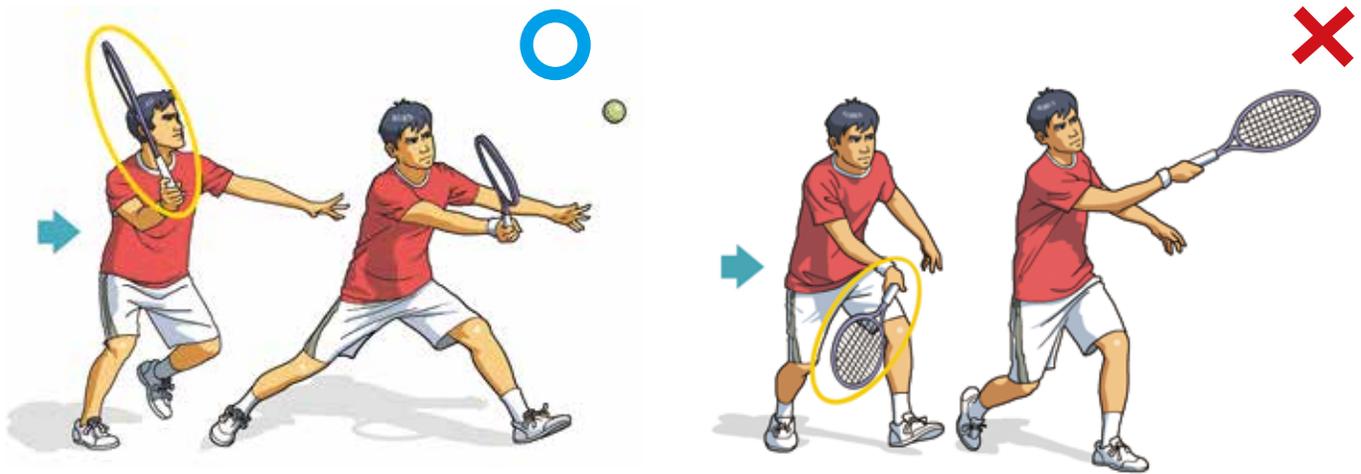
네트 앞으로 나가면 상대의 패싱샷에 당할까 봐 걱정하는 사람이 있다. 물론 앞뒤 가리지 않고 무조건 뛰쳐나가는 것은 무모한 일이다. 발리를 성공시키기 위해서는 상대의 리턴이 쉽게 올 거라는 예측 가능한 상황에서 정

확한 판단을 한 후 나가는 것이 중요하다.

네트 앞으로 나가면 상대의 시간을 빼앗을 수 있다. 또 네트 앞으로 나가는 것만으로도 상대에게 압박감을 주는 효과를 볼 수 있다. 발리는 자신이 네트 앞으로 나온 만큼 비거리를 줄여서 칠 필요가 있다. 그러기 위해 라켓을 세워서 대기하며 위에서 아래로 잡아내리 듯 치는 것이 포인트다. 스트로크를 구사할 때와 같이 라켓을 높여서 대기하면 공을 칠 때 봉 뜨면서 날아가므로 주의하자.

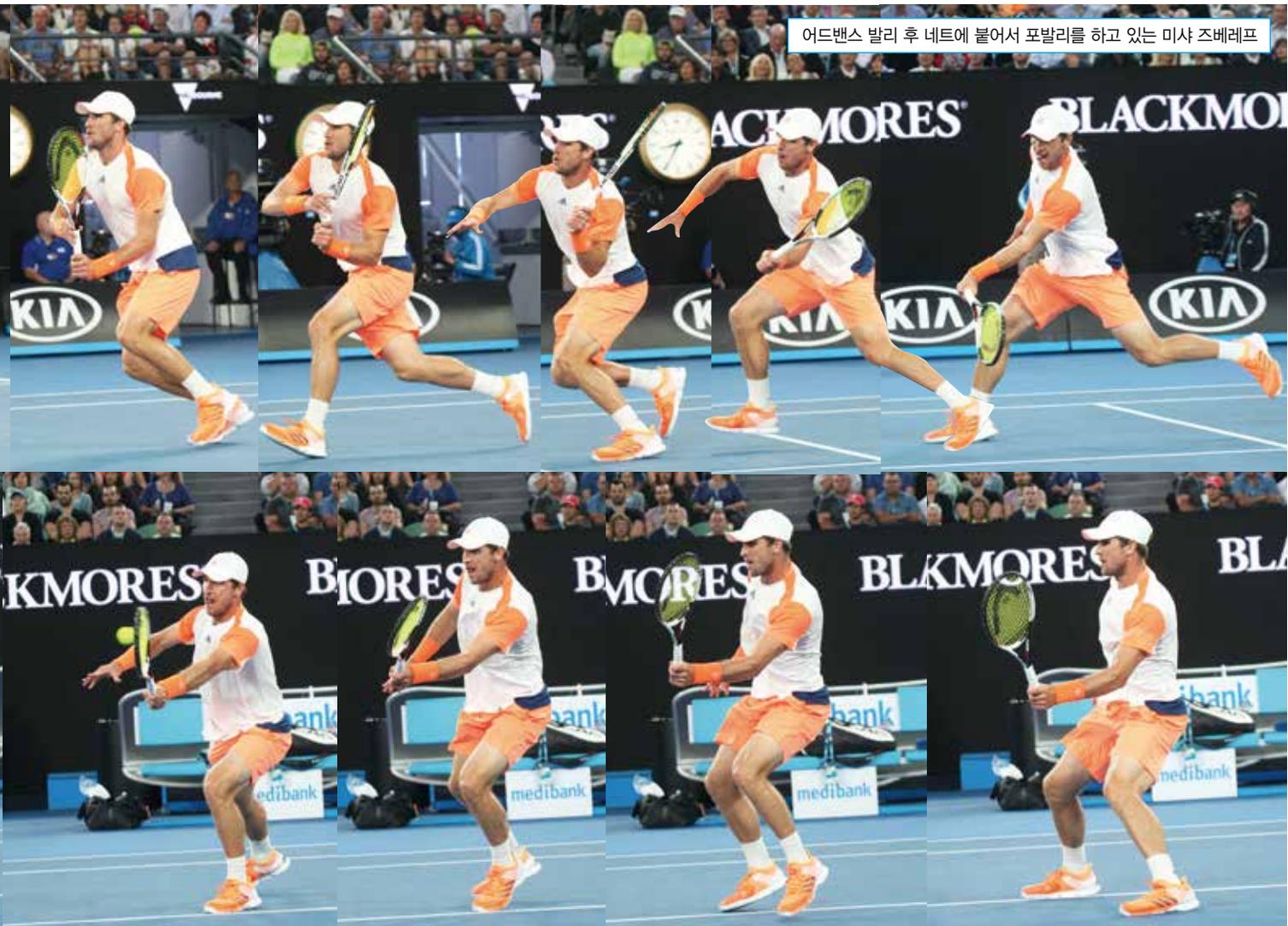
포사이드나 백사이드 어느 쪽으로 공이 날아와도 한가지 그림으로 대응할 수 있도록 콘티넨탈 그림을 친다. 오는 공에 따라 그림을 변경하지 않고도 모두 대응할 수 있으므로 발리 구사 시 유리하다. 콘티넨탈 그림은 슬라이스를 하기 쉬운 그림이다.





공을 잡는다는 생각으로 발리

발리의 기술적인 기본 사항은 두 가지다. 하나는 콘티넨탈 그립을 쥐는 것이고 또 하나는 라켓을 세우고 대기한다는 것이다. 우선은 이 두 가지를 머리 속에 담아 두자.

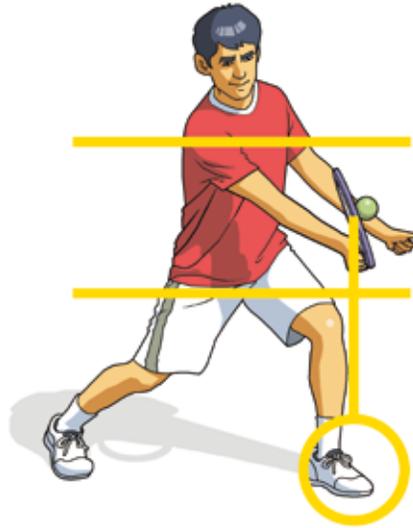




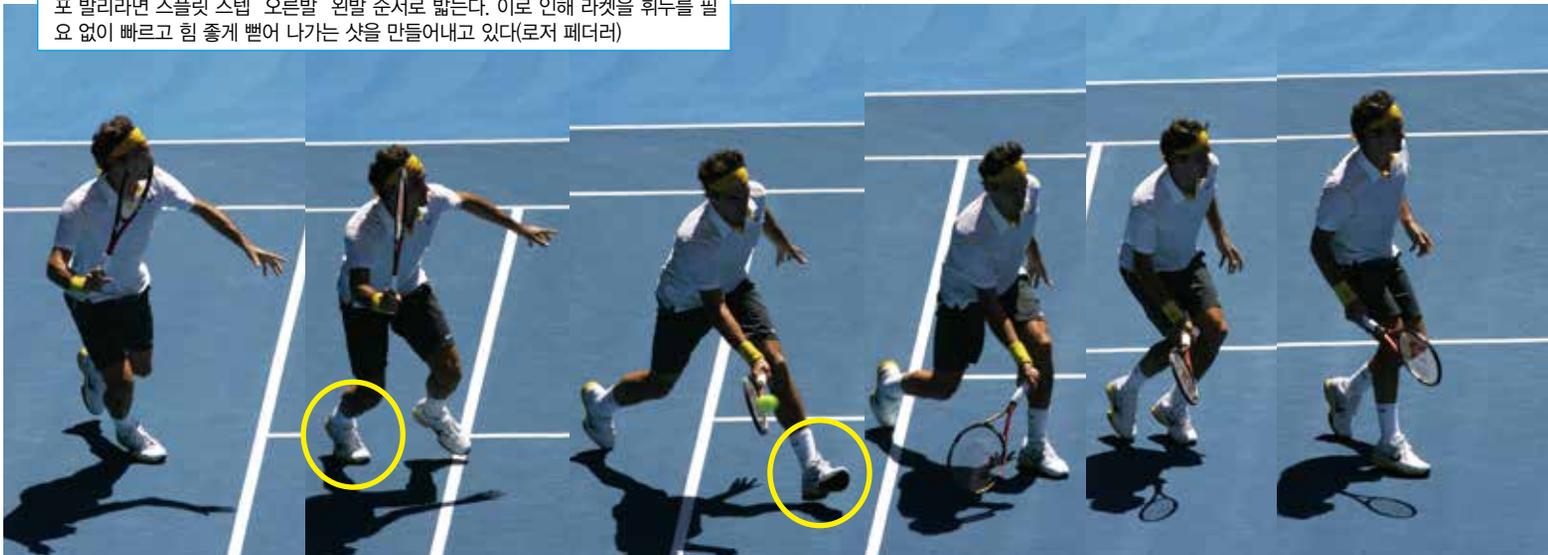
포 발리

발리뿐 아니라 타구 방식을 설명할 때 일반적으로 테이크백→임팩트→폴로스루 순으로 설명한다. 그러나 공을 잡는다는 느낌이 강한 발리는 테이크백을 거의 하지 않는다. 오히려 임팩트만으로 이루어진다고 해도 과언이 아니다. 얼마나 올바른 라켓 면의 각도로, 정확한 타이밍에 공을 잡아채느냐가 성공 여부를 가름한다.

포 발리의 이상적인 타점은 내딛은 왼발과 무릎을 이은 선의 위쪽이다. 높이는 배와 가슴 사이가 가장 좋다. 스피드를 살리기 위해 스윙을 해버리면 속도는 나지만 안정감을 잃게 되고, 단지 공에 갖다 대기만 하면 안정감은 얻으나 속도가 붙지 않는다



타이밍에 잘 맞게 임팩트를 하기 위해서 발로 리듬을 만드는 스텝 워크가 필요하다. 포 발리라면 스플릿 스텝 오른발 왼발 순서로 밟는다. 이로 인해 라켓을 휘두를 필요 없이 빠르고 힘 좋게 뺀어 나가는 샷을 만들어내고 있다(로저 페더러)





정현의 포발리



임팩트를 위한 라켓 면을 미리 세팅하고 왼발을 앞으로 내딛는 힘을 이용하여 속도를 끌어올린다. 스텝 인과 함께 임팩트하면 적절한 타이밍에 타구 가능하다(조 윌프리드 송가)

연습

공을 잡는 이미지가 강한 발리는 라켓을 휘두르지 않는 것이 핵심이다. 그러기 위해서는 상반신의 형태가 임팩트 하는 자세에서 멈추어 더 이상 움직이지 않도록 하고 발로 공을 맞추러 이동하는 연습이 필요하다.

파트너가 1미터 정도 앞에서 공을 던져주고 플레이어는 상체의 형태를 고정하고 발만 이용하여 노바운드로 공을 받는다.

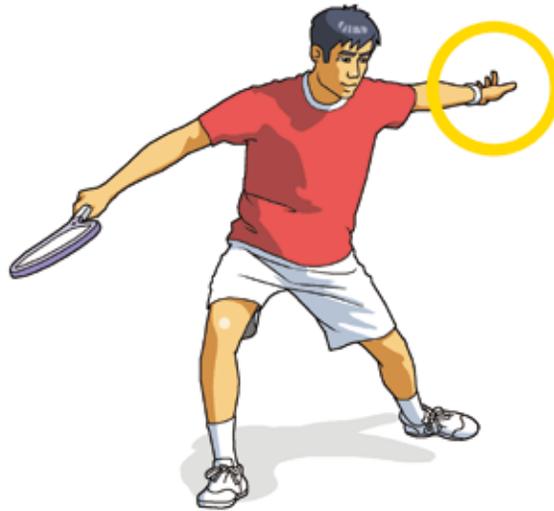


앞으로 체중을 이동하면 오른팔이 뒤로 휘어진다. 이 휘어짐으로 인해 파워가 부족해질 수 있는 백 발리에 힘을 보충해준다. 또 타구 후에는 왼손을 뒤로 빼 좌우 대칭의 자세를 만들어 균형을 유지하고 있다(로저 페더러)

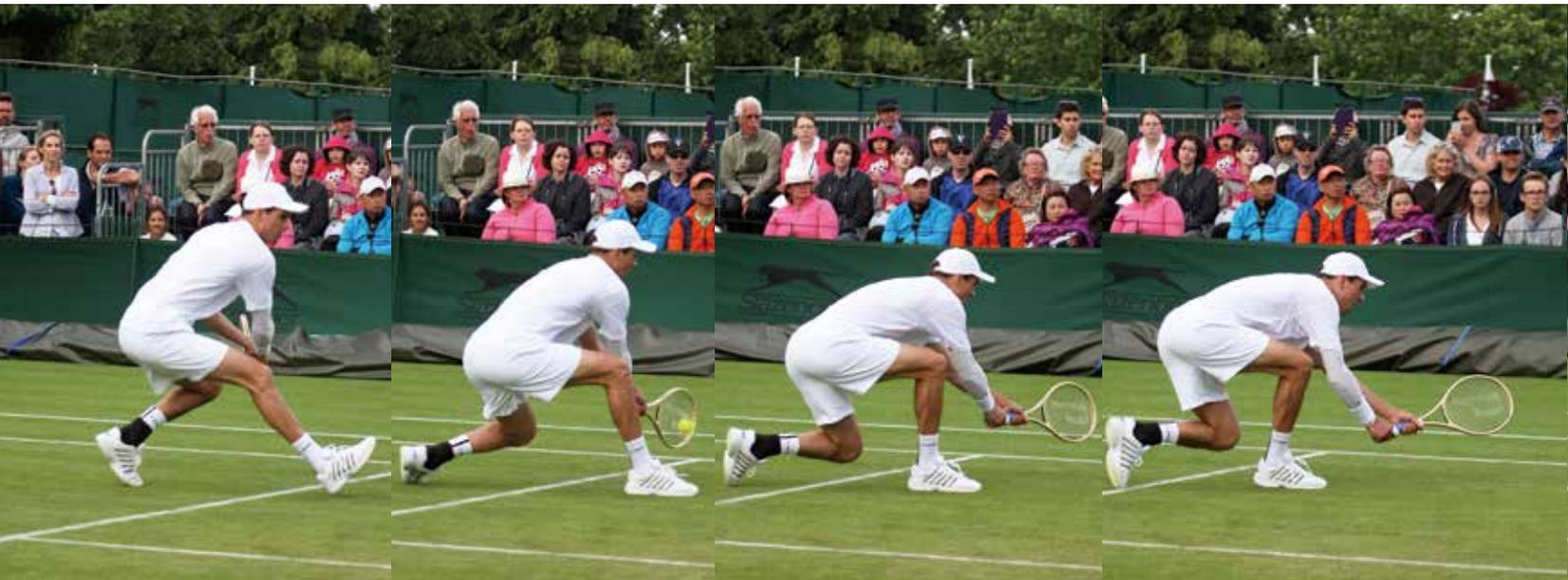


백 발리

백 발리는 평소 사용하지 않는 손으로 노바운드 공을 치는 샷이므로 자신 없어 하는 사람들도 있다. 또 힘을 실어야만 한다는 생각에 라켓을 크게 휘둘러서 실수를 자초하기도 한다. 포 발리에 비해 공에 힘을 실기 어려운 백 발리의 중요한 점은 팔의 휘어짐이다. 휘어짐을 이용하면 근력이 부족해도 크게 휘두르지 않고 발리할 수 있다.



오른팔에 힘을 뺀 상태에서 앞으로 체중 이동한다. 그러면 힘이 들어가지 않은 오른팔이 휘어짐이 생긴다. 이 현상을 적절히 활용하여 힘을 쓰지 않고도 백 발리를 구사할 수 있다. 오른팔이 앞으로 나가는 것과 대칭으로 왼팔은 뒤에 남겨두는 느낌이다. 그러면 몸이 사이드를 바라보는 것을 유지할 수 있으며 좌우 팔의 작용 반작용을 통한 휘어짐이 생겨나 공에 힘을 전달할 수 있다





양손 백 발리는 왼손으로 라켓을 옮기듯

백 발리의 부족한 힘을 보충하기 위해서 양손으로 발리를 시도하는 사람도 있다. 특히 여자들에게서 볼 수 있는데 양손 백 발리는 파워 보충은 가능하나 리치가 짧아지는 단점이 있다. 또 라켓을 양손으로 붙잡고 움직인다는 제약 때문에 공을 어떻게 끌어당길지에 대한 연구도 필요하다. 양손 발리는 공을 품 앞까지 끌어와서 쳐야 한다. 그러면 몸을 옆으로 향한 채로 유지할 수 있어 라켓 면도 바뀌지 않는다. 타점 위치가 몸보다 크

게 앞쪽이라면 라켓을 양손으로 쥐므로 몸이 개방되어 버린다. 오른손은 형태를 그대로 유지하고 왼손으로 라켓을 운반하듯 움직이면 라켓 면이 흔들리지 않으며 강한 공을 보낼 수 있다. 리치를 늘리기 위해서 임팩트 직전에 왼손을 풀어주기도 한다. 오른팔로 라켓을 조작하려고 하면 라켓 면이 흔들리므로 위험하다.👊

양손 백 발리를 할 때 가슴 쪽으로 공을 끌어당기고 왼손으로 라켓을 운반하듯 내보냄으로써 리치를 늘리는 동시에 추진력도 강해진다(브라이언)

