

트라이 아웃 진행 세부 계획

가) 측정 전 사전 준비

1. 측정 기록지

- 1) 기본 정보(이름, 나이, 성별, 키, 체중, 부상 & 질병 내역...)
- 2) 측정 공간 안전 확보 및 응급 처치 장비 구비
- 3) 테스트 참가 사전 동의서
- 4) 번호가 부착 된 조끼 제공(트라이아웃, 미니 게임 시 측정 및 선수 확인 용이함)
- 5) 한 조에 16~17명으로 총 4조로 구성

나) 측정 도구

종목	측정 도구
Vertical Jump	(타케이, TTK-5406)
agility test, shuttle run, 40yd dash	초시계 4ea
agility test, shuttle run, broad jump	50m 줄자
agility test, 40yd dash, shuttle run	콘 15ea
shuttle run	스피커

* 버티컬 점프 측정 불가 시 제자리 멀리 뛰기 시행

다) 트라이 아웃 시간표

Time		A Field	B Field	C Field	D Field	Remark
10:00	10:10	Stretching				
10:10	10:20	Warm Up				
10:25	12:00	40 YD dash, 20yd drill, Standing long jump, Sargent jump, 3 cone drill				NFL Combine
12:00	12:30	Shuttle run				체력
12:30	14:00	Lunch				
14:00	14:30	Throw, distance	Flag Pull (1on1, square, 2:1)			QB따로, Flag 따로
14:30	15:30	Route (follow route tree) & catch		Back pedal & Break		루트 & 캐치
15:30	16:30	1 on 1				
16:30	17:00	Mini game				
17:00	17:10	Cool down				
Finish						

라) 트라이 아웃 평가 방법 및 종목

1. 평가 방법

◆ 기초체력 (50%/총점)

1) 5가지 각 항목당 25점 총 100점

2) 측정 기록은 따로 보관하여 참고하고, 점수 구간 별 5등급으로 나누어 점수 부여

Rating	Men (inches)	Men (cm)	Women (inches)	(Women (cm)
Excellent	> 28	> 70	> 24	> 60
Very good	24 – 28	61 – 70	20 – 24	51 – 60
Above average	20 – 24	51 – 60	16 – 20	41 – 50
Below average	16 – 20	41 – 50	12 – 16	31 – 40
Poor	12 – 16	31 – 40	8 – 12	21 – 30
Very poor	< 8 - 12	< 21 - 30	< 4 - 8	< 11 – 20

(예시, excellent 20점, good 15점, average 10점, poor 5점, very poor 0점)

3) 버티컬 점프, 민첩성 테스트, 40야드 대쉬 측정 종료 후 서틀런 진행

◆ 경기수행능력 (40%/총점)

※ 각 항목 당 최저득점과 최고득점 사이에서 백분율에 따라 0~100점까지 부여

1) 플래그폴링(5%, w/o QB) : 태클 성공률에 따른 점수 부여

2) 큐비 throw/distance(5%, only QB) : 정지위치로의 패스 성공률 / 비거리에 따른 점수 부여

3-1) Route & catch(10%, Offense) : 캐치 성공률에 따른 점수 부여 (QB와 WR를 따로 계산하며 상대 실수는 no-count)

3-2) Back pedal & Break(10%, Defense) : 영상 녹화 후 시그널 반응속도, 정확한 경로 이동, 정확한 자세 등 다양한 수치를 통해 점수 부여

4) 1 on 1(10%) : 7야드 기준으로 공격 성공 or 수비 성공에 따른 성공률로 점수 부여

5) Mini game(15%) : 영상 녹화 이후 정확한 전진 야드, 태클 성공률, 패스 성공률 등 다양한 수치를 통해 점수 부여

◆ 인성 (10%/총점)

※ Tryout 진행 과정에서의 코치진의 평가에 따라 점수 부여

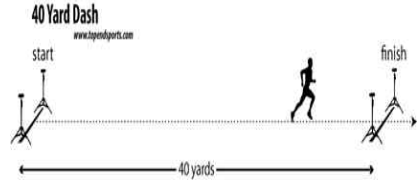
2. 트라이 아웃 종목

◆ 기초체력

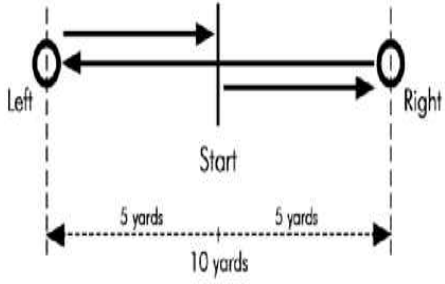
1) 하지 근 파워 - 버티컬 점프 or 제자리 멀리 뛰기

<ol style="list-style-type: none"> 1. 허리에 메타 점프기 벨트 착용 2. 양 다리로 서서 최대 반동을 이용하여 수직 점프 3. 1회 연습, 2회 시도. 최대 높이 기록 	
---	--

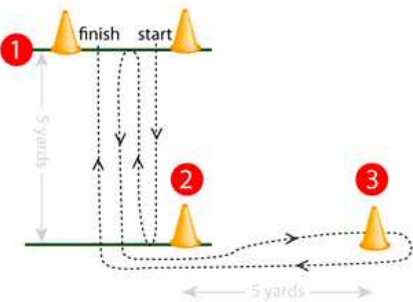
2) 속력 - 40yd dash

<ol style="list-style-type: none"> 1. 잔디에서 앞발을 출발선 또는 뒤에 위치 2. 3포인트 자세에서 정지 후 신호에 맞춰 출발 3. 2회 측정. 가장 좋은 값을 소수점 둘째 자리까지 기록 	
--	--


3) 민첩성 - pro agility test(20yd drill)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 중앙선에 3포인트 자세로 신호에 맞춰 출발 2. 우측으로 5야드 달려 오른손으로 라인 터치 3. 반대 방향 10야드 달려 라인 터치 4. 스타트 지점으로 전력 대쉬 5. 2회 측정. 가장 좋은 값을 소수점 둘째 자리까지 기록 	
--	--

4) 민첩성 - 3 cone drill test

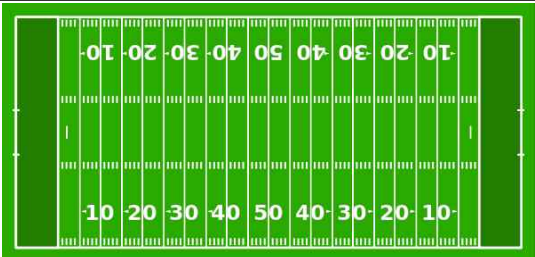
<ol style="list-style-type: none"> 1. 출발선에 3포인트 자세로 신호에 맞춰 출발 2. 2번 콘으로 5야드 대쉬 후 오른손으로 터치 3. 1번 콘으로 돌아와 라인 터치 4. 2번 콘 바깥쪽으로 돌아 3번 콘을 시계방향으로 턴 5. 2회 측정, 가장 좋은 값을 소수점 둘째 자리까지 기록 	
--	--

5) 무산소성 지구력 - Yo Yo test(shuttle run)

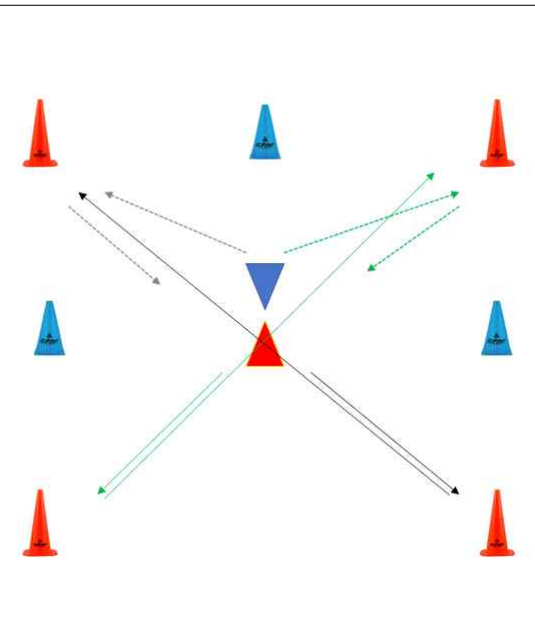
<ol style="list-style-type: none"> 1. 오디오 신호에 따라 20m 대쉬 2. 양쪽 출발선에는 5m의 휴식 공간 존재 3. 회복 시간은 난이도에 따라 5초, 10초가 있다. 4. 1차 경고 후 2차 실패 시 종료 5. 기록은 공식에 따라 산출하여 기록 6. 20분 오디오를 통해 진행 	 <p>Yo-Yo IR1 test: $VO_{2max} \text{ (ml/min/kg)} = IR1 \text{ distance (m)} \times 0.0084 + 36.4$</p> <p>Yo-Yo IR2 test: $VO_{2max} \text{ (ml/min/kg)} = IR2 \text{ distance (m)} \times 0.0136 + 45.3$</p>
---	---

◆ 경기수행능력

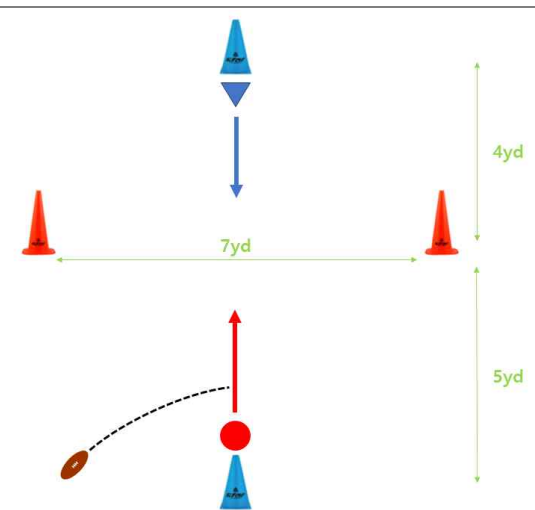
6-1) Throw & Distance (only QB)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 정지한 코치에게 패스 (5YD, 15YD, 30YD) 2. 직선거리 최대 비거리 측정 	
---	--

6-2-1) Flag pulling ver. Square (without QB)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 8YD 정사각형 필드 중앙에 공/수 1명씩 대기 2. 공격과 수비가 손뼉을 마주친 뒤 움직이기 시작 3. 공격이 먼저 후방 2개의 콘 중 하나를 선택하여 찍은 뒤, 반대쪽 대각선 파란 콘 사이로 런 4. 수비는 공격이 향한 콘의 대각선 반대 방향 콘을 찍은 뒤, 공격의 플래그를 떼어내기 5. 공격이 플래그를 뜯기지 않고 파란 콘 사이를 뚫어내면 공격 승리, 이외에는 수비 승리 6. 선수 한 명당 공격과 수비 각 5번씩 진행 	
--	---

6-2-2) Flag pulling ver. 1on1 (without QB)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 아래 파란 콘에 공격, 위 파란 콘에 수비 1명씩 대기 2. 시그널에 맞춰 공격과 수비가 동시에 빨간 콘 사이로 움직이며, 공격은 움직이면서 공을 캐치 후 진행 3. 공격이 플래그를 뜯기지 않고 빨간 콘 사이를 뚫어내면 공격 승리, 이외에는 수비 승리 4. 선수 한 명당 공격과 수비 각 5번씩 진행 	
---	--

6-2-3) Flag pulling ver. 2on1 (without QB)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 하단 파란 콘에 공격, 상단 및 우측 파란 콘에 수비 1명씩 대기 2. 시그널에 맞춰 공격과 수비가 동시에 빨간 콘 사이로 움직이며, 공격은 움직이면서 공을 캐치 후 진행 3. 공격이 플래그를 뜯기지 않고 빨간 콘 사이를 뚫어내면 공격 승리, 이외에는 수비 승리 4. 선수 한 명당 공격과 수비 각 5번씩 진행 	
---	--

7-1) Route & catch

<ol style="list-style-type: none"> 1. 루트 트리에 기재된 6가지 루트에 따라 패싱 및 캐치를 진행 2. 모든 선수가 각 루트를 왼쪽에서 2번, 오른쪽에서 2번, 총 4번씩 진행 	
---	--

7-2-1) Back pedal & break

<ol style="list-style-type: none"> 1. back pedal 중 시그널에 맞춰 주어진 각도로 break 진행 2. 시작 전 각도는 미리 제시된 후 진행 3. 모든 선수가 좌우 3번씩 진행 	
--	--

7-2-2) Back pedal & break double motion

<ol style="list-style-type: none"> 1. back pedal 중 시그널에 맞춰 주어진 각도로 break 진행, 이후 2차 시그널에 맞춰 cut back 진행 2. 시작 전 경로는 미리 제시된 후 진행 3. 모든 선수가 좌우 3번씩 진행 	
---	--

7-2-3) 10yd, 15yd dash(for blitz)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 잔디에서 앞발을 출발선 또는 뒤에 위치 2. 센터의 스냅 신호에 맞춰 출발 3. 2회 측정, 가장 좋은 값을 소수점 둘째 자리 까지 기록 	
---	--

8) 1 on 1

<ol style="list-style-type: none"> 1. 루트 트리에 기재된 6가지 루트만 사용하여 1 on 1을 진행 2. 공격이 7야드를 넘는다면 공격의 승리, 패스일 때 혹은 7야드 안에서 플래그를 뜯는다면 수비 승리 3. 모든 선수가 공격, 수비 각각 왼쪽에서 2번, 오른쪽에서 2번, 총 8번씩 진행 	
---	--

9) Mini game

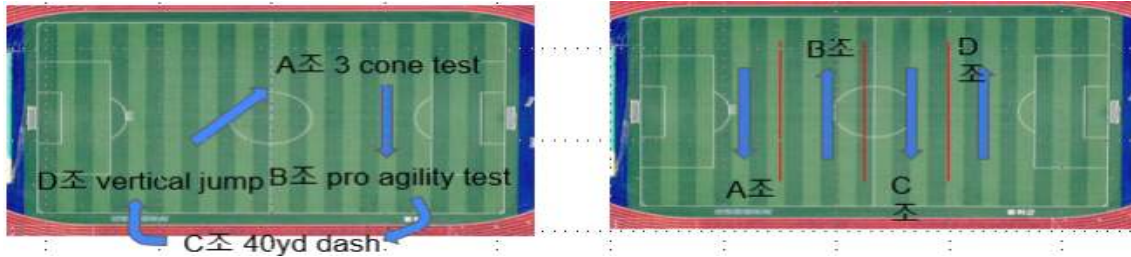
1. 운동장을 2개로 나누어서 풀코트로 진행.
2. 공격진은 10개의 작전 스크립트를 순차적으로 진행
3. 수비진은 2개의 작전 중, 코치의 오더에 따른 커버 진행
4. 심판은 주심 1명으로 진행 (코치는 관찰 및 기록, 촬영1)
5. 점수는 추후 촬영기록을 기반으로 책정



3. 트라이 아웃 측정 구성

◆ 기초체력

- 1) 4개의 운동 체력 종목 측정 후 단체 서틀런 진행
- 2) 한 조당 16-17명으로 구성
- 3) 측정 스텝 조 당 3인(측정자 1, 기록관 1, 도구 정비 및 선수 관리 1)
- 4) 운동 체력 약 40분, 단체 서틀런(동시 진행) 25분, 총 1시간 10분 내외로 종료



◆ 경기수행능력

- 1) 필드를 4개로 나누어서 진행 (Field A~D)
(A=박경배 감독, B=신경섭 코치, C=박종범 코치, D=고재협 코치)
- 2) 한 조당 16-17명으로 구성
- 3) 측정 스텝 조 당 3인(측정자(코치)1, 기록관1, 촬영1)
- 4) 14:00 ~ 14:30 기간에는 아래 표를 참고하여 필드로 이동

A (QB)	B	C	D
김주원 신정한 이민서 이민우 장우혁 정승호 김승현 박재민	권용준 김규태 김상진 김종림 서영현 신명우 이민준 정은찬 권예준 김범석 심호영 이준연 임호 정성원 심영욱 조영오 정영훈	오성찬 위성렬 오유찬 전석환 전준호 황인광 박유천 조가훈 이세현 문지호 정연호 김찬솔 이경환 이용준 윤석주 최윤서 홍주현	김우혁 김주현 장혁준 구재원 김태홍 강준호 강도형 김동준 김태형 박세훈 박현규 박희담 신현솔 박재영 정선민 김동우 차원경

- 5) 이후 시간에는 점심시간 동안 현장조사를 통해 공격과 수비를 나누어서 조 편성 후 진행

A	B	C	D
정승호 김승현 장우혁 박재민 공격 1팀	이민서 이민우 김주원 신정한 공격 2팀	수비 1팀	수비 2팀

- 6) 미니게임은 공격1팀과 수비1팀, 공격2팀과 수비2팀이 한조를 이루어 진행

- 7) 각 필드 코치진의 리드에 따라 평가 및 기록 진행