

플래그풋볼 여자국가대표팀 선수 트라이아웃 세부안내

※ 기초 운동 평가 항목들을 통해 지원자의 신체능력, 기초체력 및 플래그풋볼에 필요한 운동수행 능력을 확인하고, 청백전을 진행하여 지원자의 플래그풋볼 국가대표팀 선수로서의 종합적인 소양과 운동 수행 응용 능력을 파악 및 검토 후 평가 진행.

■ 평가항목

기초운동 수행능력	플래그풋볼 운동 수행능력	경기 운영 및 작전 수행능력	종합
30점	30점	40점	100점

□ 세부항목

가. 기초운동 수행능력 30%

- 1) 40YD Dash 25점
- 2) 제자리 멀리뛰기 25점
- 3) 10x10m 스쿼어 런 (<Back run-Side step-Dash> 각 구간마다 기록 측정 및 자세) 25점
- 4) 콘 드릴 (<5-10-15> / <직각-T-대각-곡선> 각 구간마다 기록 측정 및 자세) 25점
(각 항목 모두 상대평가 - 각 항목 순위에 따른 점수배분)

나. 플래그풋볼 운동 수행능력 30%

- 1) 볼 던지기 (Ball Throw / Pass) 30 점
 - 슛, 미들, 롱 패스로 이동 표적구역 내에 정확하게 던지기
< 3 YD SLANT / 5 YD QURL IN / 7 YD IN / 5 YD POST / HALF LONG > - 좌,우 각 1회씩
 - 최대 비거리 기록 측정 - 두 번씩
- 2) 볼 캐치 (Running Route & Catch Ball) 30 점
 - 슛, 미들, 롱 패스를 주어진 루트를 수행하면서 정확하게 받기
< 3 YD SLANT / 5 YD QURL IN / 7 YD IN / 5 YD POST / HALF LONG > - 좌,우 각 1회씩
- 3) 플래그 뜯기 (Pulling Flag Drill) 40 점
 - 정해진 드릴에 따라 고정 위치에서 움직이는 표적의 플래그 뜯기
조를 나눠서 플래그 뜯기 인 당 10회씩 진행
 - 정해진 드릴에 따라 이동하며 움직이는 표적의 플래그 뜯기
조를 나눠서 플래그 뜯기 인 당 10회씩 진행

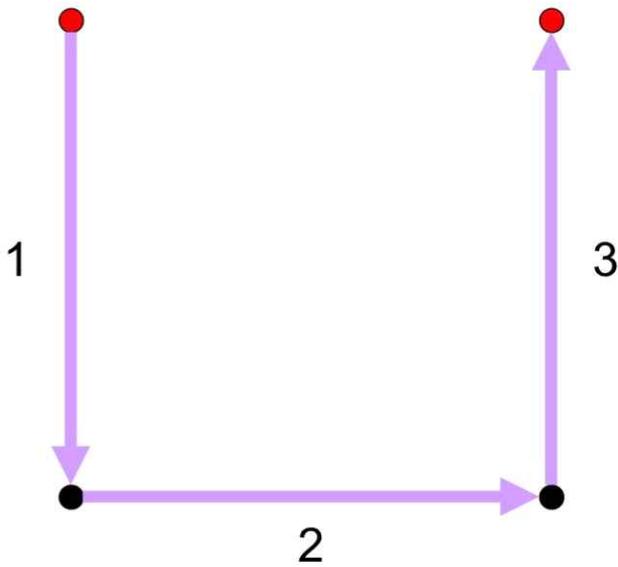
(각 항목 만점부터 시작 / 패스, 캐치, 플래그 뜯기 각 항목 1회 실패 시 패스/캐치 -3점, 플래그 뜯기 -2점 예정)

다. 경기 운영 및 작전 수행능력 40%

청백전으로 팀을 나눠 전후반 20분씩 경기를 진행. 규칙은 IFAF 표준 규칙을 통해 진행.
지원자 전원 각 팀 내에서 공격과 수비 각각 최소 2개 이상의 포지션 소화하여 작전을 수행하여 경기를 운영
승패와 관계없이 경기에서 플레이하는 과정 중에 나오는 지원자들의 플레이(패스, 러닝, 리시브, 플래그 뜯기 등)와 공격과 수비에서 보여주는 모습을 통해 앞선 기초 운동 수행능력의 응용력 및 경기 운영을 관찰 및 평가

FLAG FOOTBALL NATIONAL TEAM(FEMALE) TRY OUT - TIME TABLE

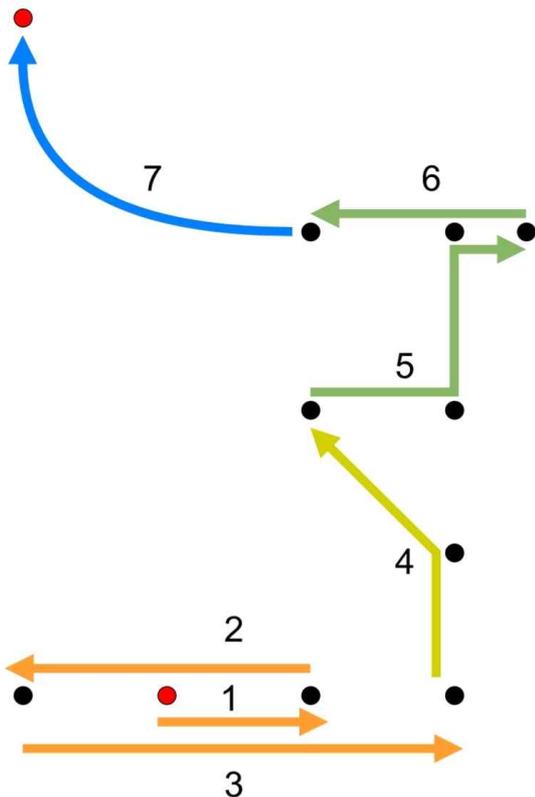
시간	일정	비고
09:00-09:30	트라이아웃 세팅	코칭스태프 트라이아웃 세팅
09:30-10:00	소집, 환복 및 지원자 체크인	
10:00-10:30	브리핑 및 이동 몸풀기	코치진 진행
10:30-11:00	<p>기초운동 수행능력</p> <p style="text-align: right;">각 항목 25점</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 40야드 달리기 2. 제자리 멀리뛰기 3. 스쿼어 런 (<Back run-Side step-Dash> 각 구간마다 기록 측정 및 자세) 4. 콘 드릴 (<5-10-15> / <직각-T-대각-곡선> 각 구간마다 기록 측정 및 자세) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 스쿼어 런 4. 콘 드릴 코스 <p style="text-align: center;">아래 3쪽 <첨부 1><첨부 2> 참조</p>
11:00-11:30	<p>플래그풋볼 운동 수행능력</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 볼 던지기 (Ball Throw / Pass) 30 점 - 숏, 미들, 롱 패스로 이동 표적구역 내에 정확하게 던지기 < 3 YD Slant / 5 YD Qurl in / 7 YD in / 5 YD Post / Half Long > * 인당 좌우 각 1회 진행 - 최대 비거리 기록 측정 - 2회 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 볼 던지기 2. 볼 캐치 Route <p style="text-align: center;">아래 4쪽 <첨부3 > 참조</p>
11:00-12:00	<ol style="list-style-type: none"> 2. 볼 캐치 (Running Route & Catch Ball) 30 점 - 숏, 미들, 롱 패스를 주어진 루트를 수행하면서 정확하게 받기 < 3 YD Slant / 5 YD Qurl in / 7 YD in / 5 YD Post / Half Long > * 인당 좌우 각 1회 진행 3. 플래그 뜯기 (Pulling Flag Drill) 40 점 - 정해진 드릴에 따라 이동위치 및 이동하며 움직이는 표적의 플래그 뜯기 * 조를 나눠서 플래그 뜯기 - < A, B 코스 > 각 항목 인당 10회씩 진행 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 플래그 뜯기 A, B 코스 <p style="text-align: center;">아래 5쪽 <첨부4 > 참조</p>
12:00-12:30	<p>쉬는 시간</p> <p style="text-align: center;">청백전 준비 - 팀을 나눠 연습</p>	경기장 준비
12:30-13:00	경기 운영 및 작전 수행능력	규칙은 IFAF 표준 적용 (Guarding 등 반칙은 마이너스 점수)
13:00-13:30	청백전으로 팀을 나눠 전 후반 각 20분씩 경기를 진행. 지원자 전원 두 개 팀으로 나뉘어 각 팀 내에서 공격과 수비 각각 최소 2개 이상의 포지션 소화하여 작전을 수행하여 경기를 운영	최소한의 규칙 / 반칙 등의 기본 경기 방식은 지원자 본인이 미리 숙지 후 올 것.
13:30-14:00	승패와 관계없이 경기에서 플레이하는 과정 중에 나오는 지원자들의 플레이(패스, 러닝, 리시브, 플래그 뜯기 등)와 공격과 수비에서 보여주는 모습을 통해 앞선 기초 운동 수행능력의 응용력과 상황대처능력 및 경기 운영을 관찰 후 평가	
14:00-	마무리 정리 및 질의응답 후 귀가	지원자 퇴근 후 코칭스태프 회의 및 정리



첨부 1 . < 기초운동 수행능력 - 스퀘어 런 코스>

0. 시작 지점은 그림의 좌측 상단 빨간 점, 도착 지점은 그림의 우측 상단 빨간 점으로 한다. 해당 그림은 공중에서 코스를 바라본 것으로 한다.

1. 출발은 뒤를 돈 채로 시작되며 시작지점에서 Back Pedal (Back Run) 으로 좌측아래 지점까지 화살표 방향 진행
2. 좌측아래 지점으로 도착하면 몸의 방향은 유지한 채 Side Step 으로 우측아래 지점으로 똑바르게 화살표 방향 진행
3. 우측 아래 지점으로 도착하면 몸의 방향은 유지한 채 Full Dash 로 우측 상단 빨간 도착 지점까지 화살표 방향 진행

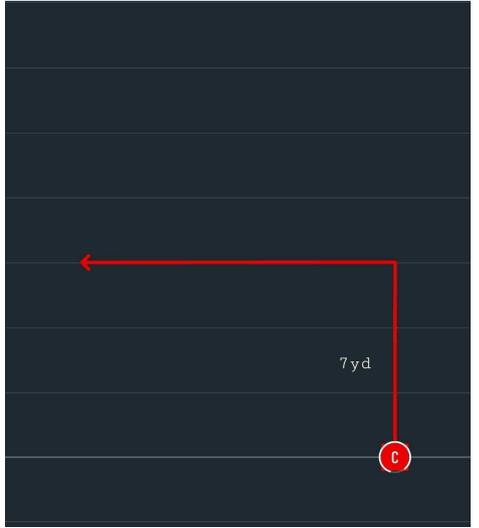
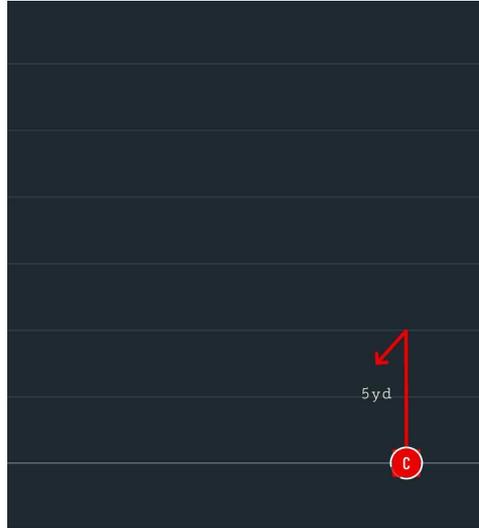
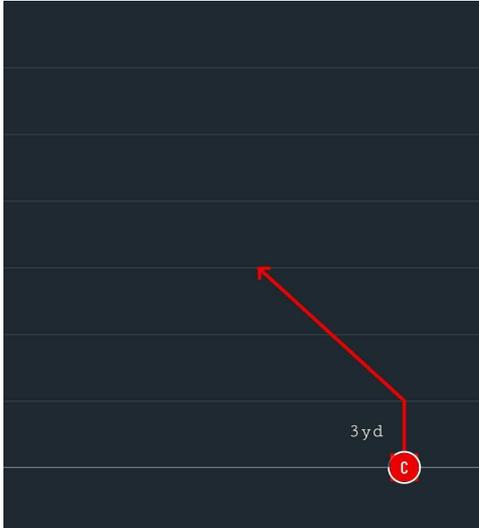


첨부 2. < 기초운동 수행능력 - 콘 드릴 코스 >

0. 시작 지점은 그림의 하단 중간 빨간 점, 도착 지점은 그림의 좌측 상단 빨간 점으로 한다. 해당 그림은 공중에서 코스를 바라본 것으로 한다.

1. 빨간 지점으로부터 사진 속 주황색 화살표를 따라 1-2-3번 순으로 5야드-10야드-15야드 Dash 진행, 진행 중 각 위치의 테니스공을 정확하게 들었나 놓으면서 우측 하단 꼭지점 위치 점까지 화살표방향 진행.
2. 사진 속 4번 노란색 화살표를 따라 우측 하단에서 5야드 대쉬 후 좌측 45도 대각선으로 컷을 하며 5yd Slant Dash, 4번 화살표 끝 점까지 진행
3. 사진 속 5번 초록색 화살표를 따라 5yd Dash 진행 후 좌측 90도로 컷, 이후 90도 컷한 방향으로 5yd Dash 후 T자 Route 진행하며 6번 초록색 화살표로 진행.
(*T자 Route : 5yd Dash - 우측 방향전환 후 2걸음 뒤에 좌측 발로 컷, 180도 방향 전환하여 Dash 진행)
4. 사진 속 7번 파란색 화살표를 따라 좌측 상단 빨간 도착지점 까지 곡선(호를 그리면서) Full Dash 로 화살표 방향 진행

첨부 3. < 플래그풋볼 운동 수행능력 - [1. Pass & 2. Catch] Route 우측 기준 >

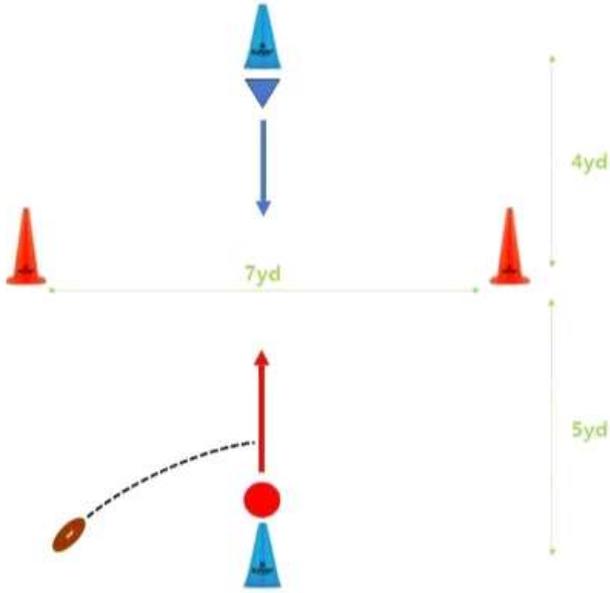


1. 3yd Slant - 3걸음 전진 하면서 컷 이후 대각선 45도 방향으로 전환 진행하면서 QB를 보면서 캐치
2. 5yd Curl in - 5걸음 전진 하다가 브레이크 이후 대각선 45도 안쪽 방향(QB 방향) 으로 한발 들어온 뒤 캐치
3. 7yd In - 7걸음 전진하면서 컷 이후 90도 방향으로 전환 진행하면서 QB를 보면서 캐치
4. 5yd Post - 5걸음 전진하면서 컷 이후 60도 방향으로 전환 진행 후 그림 속 좌측 상단 위치에서 롱패스 캐치
5. Half Long(Short Timing LONG) - 3걸음 전진 후 QB를 보면서 Straight 진행하다가 half Line 위치에서 짧은 타이밍 롱 패스 캐치

- 볼 던지기 (패스) 의 경우 해당 설명과 위치로 뛰는 리시버에게 패스 진행
- 좌측의 경우 위의 설명의 좌우 반전 후 진행

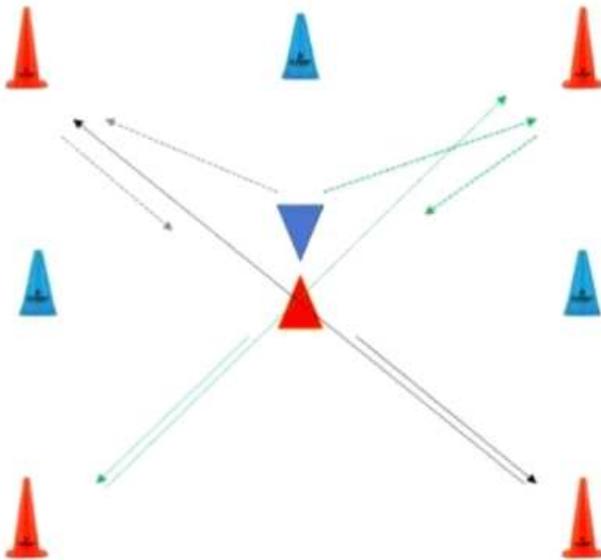
첨부 4. < 플래그풋볼 운동 수행능력 - [3. Pulling Flag Drill A B 코스] >

A코스



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

B코스



1. 8YD 정사각형 필드 중앙에 공/수 1명씩 대기
2. 공격과 수비가 손뱁을 마주친 뒤 움직이기 시작
3. 공격이 먼저 후방 2개의 콘 중 하나를 선택하여 짚은 뒤, 반대쪽 대각선 파란 콘 사이로 런
4. 수비는 공격이 향한 콘의 대각선 반대 방향 콘을 짚은 뒤, 공격의 플래그를 떼어내기
5. 공격이 플래그를 뜯기지 않고 파란 콘 사이를 뚫어내면 공격 승리, 이외에는 수비 승리

■ 유의사항

- 가. 선발에 관한 규정을 위반한 자는 정지 또는 무효로 하며, 선발을 취소할 수 있습니다.
- 나. 별도의 개인 사정에 의한 일정 변경은 불가합니다.
- 다. 본 계획은 변경될 수 있으며, 변경된 사항은 재공고 후 시행할 예정입니다.
- 라. 기타 자세한 사항은