



이명중 선수(피더, 수비)

“만형으로서 우리 팀원들이 화기애애한 분위기 속에서 연습하고 경기할 수 있도록 많은 신경을 쓰고 있습니다. 부족한 형을 믿고 응원해주는 동생들에게 항상 감사합니다.”



임안수 선수(킬러, 공격)

“10년 후에도 운동을 잘했던 선수로 기억되고 싶습니다. 팀이 좋은 성적을 거두는 데 일조하는 선수가 되고 싶고, 그러한 경험을 바탕으로 후배 선수를 양성하는 지도자로 성장하고 싶습니다.”



박현근 선수(테콩, 서브)

“세팍타크로를 처음 봤을 때부터 화려한 기술에 매료했습니다. 그렇게 세팍타크로 선수가 됐고, 지금까지 오게 되었습니다. 세팍타크로 종목에서만은 최고의 선수로 기억될 수 있도록 매일 열심히 노력하고 있습니다.”



선우영수 선수(킬러, 공격)

“국가대표로 출전했던 지난해 세계선수권대회가 기억에 남습니다. 좋은 성적을 거두기도 했지만 여러 방면에서 의미가 깊었던 경기였습니다. 이러한 경험을 바탕으로 좋은 선수, 좋은 어른, 좋은 아빠로 성장하고 싶습니다.”



임태균 선수(테콩, 서브)

“세팍타크로 외에 다른 걸 생각해보는 적이 없습니다. 이 운동을 하지 않았다면 평범한 회사원이 되었을 것 같습니다. 비인기 종목이라 서러울 때도 있지만 가족과 지인들의 지원을 통해 힘을 얻습니다. 그분들께 감사하다고 말하고 싶습니다.”



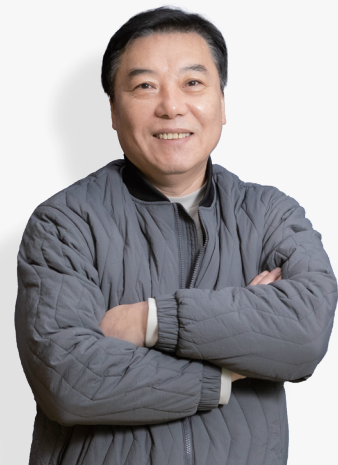
이준성 선수(피더, 수비)

“이제 막 고양시청팀에 입단했습니다. 형님들을 따라 열심히 배우고 익히려고 합니다. 무엇보다 경기에서도 팀에 보탬이 되고 싶다는 생각에 밤낮없이 연습에 매진하고 있습니다.”

이기훈
감독의 한마디

COACH INTERVIEW

세팍타크로 경기 규칙



“다른 종목에 비해 잘 알려지지 않은 비인기종목이라 설움이 많지만, 같은 자리에서 묵묵히 자신의 역량을 충분히 발휘해주고 있는 선수들이 무척 자랑스럽습니다. 이제는 가족보다도 가까운 사이가 된 고양시청 소속 모든 선수에게 감사의 말을 전하고 싶습니다. 항저우 아시아경기대회에서도 좋은 성적을 거둘 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 따뜻한 관심과 많은 격려 부탁드립니다.”

- 1 Regu는 3인조, Double은 2인조로 경기한다. 3인조 경기의 경우 공격을 담당하는 '킬러', 서브와 리시브가 주 역할인 '피더', 그리고 서브를 넣는 '테콩'으로 구성되는데, 2인조 경기는 킬러와 피더만으로 구성된다.
- 2 3세트 경기 중 2세트를 선취한 팀이 승리하는데, 각 세트는 21점까지이고 듀스는 24점까지 적용되며, 그 이후에는 25점을 선취한 팀이 승리하게 된다.
- 3 서브는 점수를 낸 팀이 아니라 각 팀이 3번씩 번갈아 가며 넣는다. 21점 이후에는 포인트마다 번갈아가며 넣게 된다.
- 4 배구나 족구 등과 다른 점이 있는데, 한 선수가 연속으로 2번 이상 터치할 수 있다는 것이다.
- 5 공격을 시도하는 사람은 가운데의 원에서 있어야 하며, 공이 네트를 넘어가기 전까지는 그 원에서 발을 떼면 안된다.



인사이드 컨트롤 INSIDE CONTROL

세팍타크로의 가장 기본이 되는 기술이다. 발 안쪽으로 공을 컨트롤해 방향을 전환하는 기술인데, 기본기를 탄탄하게 익히는 게 중요하다. 발 안쪽으로 차기 때문에 복숭아뼈 부상의 위험도 있다.



서비스 SERVICE

세팍타크로 서브 리시브를 잘 하기 위해서는 세가지가 중요하다. 날아오는 공과 나의 발목의 합을 90도로 만든다. 최대한 많은 부위를 공과 접촉한다. 정확한 타이밍을 위해 공을 보는 시선이 가장 중요하다.



시저스 스파이크 SCISSORS SPIKE

다리를 틀어서 차는 킥으로 세팍타크로의 꽃이라 불린다. 점프한 후 다리를 가위처럼 비틀어 공을 발등으로 내리כות는 역동적인 기술이다. 유연성과 순발력, 점프력, 강력하게 공을 차는 힘 등 다양한 에너지가 폭발적으로 응집된 기술이라 할 수 있다.