

ON-SIDE

2016 NOVEMBER VOL. 31



태권소녀에서 태극낭자로!

구미 스포츠토트 강가에

+

이광종 감독을 떠나보내며





불타오르는 가을밤

가을이 깊어갈수록 승부의 묘미도 익어간다.

2016년 10월 26일 서울월드컵경기장 / 2016 KEB하나은행 FA컵 4강전 / FC 서울 vs 부천 FC 1995



1센티미터만 더!

한결 차이로 승부가 결정되는 축구의 묘미는 유소년클럽리그에서도 다르지 않다.

2016년 10월 16일 인천공항공사경기장 / 2016 인천국제공항 유소년클럽리그 챔피언십 결승전 / 금천 FC vs 울산유스코칭



10월 5일



U-17 대표팀, 카타르 친선대회 1승 1패

U-17 대표팀이 카타르 도하에 위치한 아스파이어 아카데미에서 열린 2016 카타르축구협회 초청 남자 U-17 3개국 친선대회를 1승 1패로 마무리했다. 대한축구협회 전임지도자인 김태엽 감독이 이끈 U-17 대표팀은 카타르와의 1차전에서 김현우(현대고)의 골로 1-0 승리를 거뒀지만, 말리와의 2차전에서는 0-2로 패했다. 이 대회에 참가한 U-17 대표팀은 2년 후 아시아 U-19 선수권과 3년 뒤 U-20 월드컵에 참가하는 연령대로, 국제대회 경험을 쌓기 위해 이번 대회에 참가했다.

10월 16일



서울 오산중, 중등 축구리그 왕중왕전 우승

서울오산중(FC 서울 U-15, 이하 오산중)이 올해 중등리그 최강자의 자리를 차지했다. 오산중은 16일 오후 강진종합운동장에서 열린 2016 대교눈높이 전국 중등 축구리그 왕중왕전 결승전에서 낙동중(부산 아이파크 U-15)과 승부차기까지 가는 접전 끝에 우승컵을 들어 올렸다. 오산중은 낙동중과 연장전까지 네 골씩을 주고받는 혈투를 펼치고 승부차기에서 4-3으로 짜릿한 승리를 거뒀다. 개인상도 오산중이 휩쓸었다. 서요셉이 최우수선수상을 받았고, 정한민이 7골로 득점상을 차지했다. 김영진 감독은 최우수지도자상을 수상했다.

10월 16일



금천 FC, 유소년 클럽리그 챔피언십 정상 등극

금천 FC가 아마추어 유소년 클럽의 축구 축제인 2016 인천국제공항 유소년 클럽 챔피언십에서 울산유스코칭을 꺾고 정상에 등극했다. 금천 FC는 정규시간을 득점 없이 0-0 무승부로 마쳤지만, 이어진 연장전에서 울산유스코칭에 선제골을 허용하고도 두 골을 몰아넣는 저력을 보여주며 2-1로 승리했다. 우승을 차지한 금천 FC는 스페인 아틀레티코 마드리드에서 7박 9일간 축구 연수를 받을 수 있는 기회가 주어진다. 준우승을 차지한 울산유스코칭도 4박 5일간 일본 세레소 오사카에서 축구 연수를 받는다.

10월 20일



U-19 대표팀, 2승 1패에도 조별리그 탈락

한국 U-19 대표팀이 2016 AFC U-19 챔피언십 8강 진출에 실패했다. U-19 대표팀은 20일(한국 시간) 바레인 리파에 위치한 바레인 국립경기장에서 열린 사우디아라비아와의 A조 최종전에서 1-2로 졌다. 같은 시간 열린 바레인과 태국의 경기에서 바레인이 3-2로 이기면서 한국은 2승 1패로 바레인, 사우디아라비아와 함께 승점 동률을 이뤘지만, 세 팀간 경기에서의 골득실-다득점 순으로 순위를 가리는 규정에 따라 조 3위로 밀렸다. 한국은 U-19 챔피언십에서 탈락했지만, 내년 U-20 월드컵 개최국 자격으로 월드컵 진출이 이미 확정된 상태다.

10월 24일



현대제철, WK리그 통합 4연패 위업 달성

인천현대제철이 비야의 맹활약 속에 WK리그 통합 4연패의 대기록을 달성했다. 현대제철은 IBK 기업은행 2016 WK리그 챔피언결정전 2차전에서 이천대교에 4-0 완승을 거두며 2013년 이후 4년 연속 정상에 섰다. 1차전에서 득점 없이 비긴 양 팀은 이날 접전을 펼칠 것으로 예상됐지만 이천대교 박은선이 전반 중반 부상을 당하며 승부의 추가 급격히 현대제철 쪽으로 기울었다. 비야는 이날 해트트릭을 기록했는데 이는 챔피언결정전에서 나온 최초의 해트트릭이다.



- 10
- 46 **MASTER-CLASS** | 최승범 강사가 말하는 '좋은 지도자의 조건' 지피지기 백전불태
- 48 **THE JUDGE** 논란의 중심에 선 코시엘니의 손
- 50 **COACHING NOTE** | U-20 여자대표팀 미국 4개국 친선대회 조직력 강화에 초점 맞춘 이유는?
- 52 **MINDSET** | 김병준 교수의 축구 심리학 '연습의 함정'에 빠지지 말라
- 54 **THE INTERVIEW 2** | 이정표 장내 아나운서 '노하우보다 열정'
- 56 **TIPS FOR COACH** 도핑 방지 가이드
- 58 **NOW & THEN** 1973 서울 동대문운동장 & 2015 인천 남동력비경기장
- 60 **LEGEND** 영원히 감독으로 남고픈 김정남
- 64 **Q&A** 이용수 기술위원장에게 물어보세요

- 1 **SNAPSHOT** 1센티미터만 더! 外
- 6 **KFA DIARY** 오산중, 중등 축구리그 왕중왕전 우승 外
- 9 **COMMENTS** "이란전 완패, 인정한다" 外
- 10 **SPECIAL 1** 이광중 감독을 떠나보내며
- 14 **SPECIAL 2** U-16 대표팀의 '아픈 결과'에서 우리는 무엇을 배워야 하나?
- 18 **THE INTERVIEW 1** | 강가에 구미 스포츠포토 골키퍼 태권소년에서 태극남자로!
- 22 **TRAINING 1** | 8~11세를 위한 코디네이션 훈련 2 빠른 스텝 훈련으로 몸에 대한 컨트롤 능력을 키워라
- 26 **TRAINING 2** | 12~15세를 위한 골키퍼 개인기 1 기본을 갖춘 골키퍼가 되자
- 30 **TACTICAL ANALYSIS 1** 롤러코스터를 타고 오르락내리락 하는 슈틸리케호
- 32 **TACTICAL ANALYSIS 2** 준비된 이란과 고전한 한국
- 34 **THE LEAGUE** 우리가 K3리그 승격 플레이오프를 기대해야 하는 이유
- 38 **KNOW-HOW** 현영민의 스포인
- 40 **LEADERSHIP** | 김승희 대전 코레일 감독 27년의 기다림
- 44 **NUMBERS** U-20 여자월드컵 한국의 발자취



ON SIDE

2016 NOVEMBER VOL. 31

홈페이지 www.kfa.or.kr
 페이스북 www.facebook.com/kfa.or.kr (축구협회 공식)
www.facebook.com/kfa (축구대표팀 공식)
 트위터 @theKFA
 인스타그램 instagram.com/thekfa

발행인 정몽규
 발행처 대한축구협회 02-2002-0778
 편집 및 인쇄 (주)올리브 크리에이티브 02-716-9024

ON SIDE 는 반칙이 적용되지 않는 바른 위치라는 의미로 오프사이드의 반대말입니다. KFA와 한국 축구도 반칙 없이 바른 위치에서 바른 마음가짐으로 활약하겠다는 함축적인 의미를 내포하고 있습니다. 축구 기술 향상과 정보 제공, 선진 축구 문화 형성을 목표로 제작했습니다.

표지 사진: 구미 스포츠 포토 골키퍼 강가에

이 책자는 KSPPO 의 재정 지원을 받아 제작되었습니다.

COMMENTS

글 권태정 + 사진 FАphotos + 일러스트레이션 정승준

“ 다시는 이런 경기를 이기고 싶지 않아 ”



김영진 서울오산중 감독

100분간의 요동. 절망과 환희를 심 없이 오간 경기였다. 10월 16일 열린 전국 중등 축구리그 왕중왕전 결승전은 서울오산중과 낙동중의 일진 일퇴 공방전이었다. 연장전 4-4 동점, 승부차기 4-3 승리로 서울오산중은 간신히 우승컵을 들어 올렸다. 연장 후반 추가시간에 터진 서울오산중 서요셉의 동점골이 압권이었다. 승장 김영진 감독도 혀를 내둘렀다.



“ 목표에 올 때는 늘 각오를 하고 와야 해요 ”

U-20 여자대표팀 주장 홍혜지

FIFA U-20 여자월드컵 출전을 약 한 달 앞두고 U-20 여자대표팀이 목포국제축구센터에 모였다. 꿈의 대회가 코앞으로 다가왔기 때문인지, 훈련 분위기는 평소보다 더 긴장감이 감돌았다. 정성천 감독은 중요한 대회를 앞두고 늘 목표를 찾았는데, 주장 홍혜지가 분위기를 모를 리 없다. 목포에서는 늘 훈련 강도가 높았으며, 오기 전부터 선수들끼리도 마음 단단히 먹자는 이야기를 했다고 한다.



“ 이란전 완패, 인정한다 ”



김신욱

과거의 실패를 되짚고 반성해야 앞으로 나아 갈 수 있다. 김신욱은 A대표팀의 패배를 회피하지 않았다. 2018 러시아 월드컵 최종예선 4차전에서 이란에 0-1로 진 뒤 귀국한 김신욱은 "이번 이란전이 완패라는 건 모두가 인정한다. 완벽히 짚고 넘어가야 한다. 실수를 반복하지 않고 우즈베키스탄전을 반드시 이겨야 한다"고 말했다.

“ 이제 순위는 큰 의미가 없다. 무조건 공격 축구를 하겠다 ”

조진호 상주 상무 감독

상주의 창단 첫 상위 스플릿 진출을 이끈 조진호 감독은 10월 12일 열린 K리그 클래식 그룹A 미디어데이에서 거침없는 말을 쏟아냈다. 영플레이어상 후보를 추천해 달라는 말에 "손흥민이 12월에 입대 지원하면 영플레이어상으로 추천하겠다"며 기자회견장을 웃음 바다로 만들더니, 공격 축구에 대한 이야기를 할 때는 진지한 표정을 지었다. 상위 스플릿 진출이 결정됐던 날 선보였던 세리머니를 재연해 보인 것은 덤이었다.

이광종 감독을 떠나보내며

2014 인천 아시안게임에서 우리에게 크나큰 즐거움을 준 이광종 전 올림픽축구대표팀 감독이 세상을 떠났다. 이 전 감독은 유소년 지도자로서 한국 축구의 미래를 위한 씨앗을 뿌렸다. 그 씨앗이 다 자라는 모습을 미처 지켜보지 못하고 떠난 것은 안타깝지만 그의 유산은 곳곳에 남아 있다.



이광종 전 올림픽축구대표팀 감독이 우리 곁을 떠났다.

이 전 감독은 지난 9월 26일, 향년 52세의 나이로 별세했다. 급성 백혈병으로 투병 중이었던 그는 "건강하게 다시 돌아오겠다"는 약속을 끝내 지키지 못했다. 너무도 젊은 나이에, 아직 이뤄야 할 것이 많은 나이에 떠나 더욱 안타까운 죽음이었다.

그는 2014 인천 아시안게임에서 역대 최약체라는 평가를 받고 한국 축구에 28년 만의 금메달을 안겼다. 각종 연령별 대표팀을 이끌고 한일전 무패(8승 2무) 기록을 세워 '축구계의 이순신'이라는 별명도 얻었다. 인천 아시안게임 금메달 획득 이후 리우데자네이루 올림픽대표팀 사령탑을 맡았다. 하지만 지난해 1월 태국 킹스컵 참가 도중 급성 백혈병 진단을 받고 사령탑을 내려놓은 뒤 투병에 전념하다 생을 마감했다.

중앙대학교를 졸업한 이 전 감독은 유공 코끼리 축구단(1988~1995년)과 수원 삼성 블루윙즈(1996~1997년)에서 선수 생활을 했다. 은퇴 이후에는 2000년부터 16년간 대한축구협회 유소년 지도자로 활동하며 유망주를 발굴하는 데 탁월한 재능을 발휘했다. 손흥민, 지동원, 장현수, 권창훈, 김진수, 문창진 등 각급 대표팀의 주축 선수들이 청소년대표팀 시절 이광종 감독의 지도를 받았다.

청소년대표팀 감독으로는 2009 나이지리아 U-17 월드컵 8강, 2011 콜롬비아 U-20 월드컵 16강에 오른 데 이어 2012 AFC U-19 챔피언십 우승, 2013 터키 U-20 월드컵 8강이라는 성적을 거뒀다. 그리고 2014 인천 아시안게임 정상에 섰다.

이광종 감독을 추억하다

김용갑 동국대 감독은 이 전 감독을 부드러운 면서도 카리스마 넘치는 지도자라고 평가했다. 김 감독은 이 전 감독과 함께 2004년과 2005년 박성화 감독이 이끌던 청소년대표팀에서 코치로 함께 활동했다. 당시 멤버가 박주영, 백지훈, 이근호, 김진규 등으로 이들은 향후 A대표팀을 이끄는 인재로 성장했다.

김 감독은 당시를 회상하며 "AFC U-19 챔피언십 우승을 차지하며 U-20 월드컵에 나간 것이 기억에 남는다. 그때 A대표팀의 분위기가



가 좋지 않은 상황이었는데 청소년대표팀이 선전을 펼치며 분위기를 반전 시켰다"고 말했다. 이어 그는 "당시 AFC U-19 챔피언십 예선에서 이라크에 0-3으로 졌지만 점차 분위기를 끌어올려 우승까지 할 수 있었다"고 덧붙였다.

김 감독은 이 전 감독에 대해서는 "자기 철학이 뚜렷하고 성실한 지도자였다. 부드러우면서도 강한 카리스마가 있는 지도자"라고 평가했다. 선수 시절 활약에 대해선 "많이 뛰고, 볼을 잘 뺏기지 않는 스타일이었다. 미드필더 뿐만 아니라 측면 공격수로도 활약했다"고 말했다.

김정남 한국OB축구회장은 이 전 감독을 "여러 선수를 잘 발굴하고 육성했던 감독"으로 회상했다. 또한 "유공 시절에 눈에 띄지는 않았지만 성실한 플레이로 인정을 받았던 선수"라고도 했다. 묵묵히 자기 자리에서 자기 몫을 해내며 한국 축구 발전에 기여한 인물이라는 점을 인정했다.

그가 키워냈던 선수들은 이 전 감독의 별세 소식을 듣고 SNS를 통해 안타까움을 드러냈다. 손흥민(토트넘 홋스퍼)은 "17세 청소년 대표 시절, 저에게는 값진 가르침과 여러 좋은 기억을 선물해주셨고, 그동안 한국 축구를 위해 헌신하신 감독님! 그동안 수고 많으셨습니다. 부디 하늘나라에서는 편히 쉬세요"라고 적었다.

손흥민은 2009 U-17 월드컵을 이 전 감독과 함께하며 8강 진출을 달성했다. 이 전 감독은 2014 아시안게임에도 손흥민을 부르려 했으나 당시 소속팀 레버쿠젠이 차출을 거부해 함께하지 못했다. 병마가 찾아오지 않았다면 이 전 감독은 리우 올림픽에서 손흥민과 재회할 수도 있었지만 기회는 다시 오지 않았다. "(손)흥민이는 아직도 나를 무서운 선생님이라고 기억할지도 모르겠다"며 활짝 웃었던 이 전 감독의 모습이 아직도 눈에 선하다.

평소 SNS를 잘 하지 않던 김진수(TSG 1899 호펜하임)도 "스승님 절대 잊지 않겠습니다. 이제 편히 쉬세요"라는 글을 적었다. 연령별 대표팀에서 이 전 감독을 만났던 김진수는 인천 아시안게임 대표팀에서도 이 전 감독을 도와 금메달 획득에 일조했다. 2012 AFC U-19 챔피언십과 2013 U-20 월드컵을 함께했던 류승우(페렌츠바로시)는 "감독님의 값진 가르침 절대 잊지 않겠습니다"라는 글을 남겼다.



한일전의 이순신

대한축구협회 관계자는 이 감독을 "일본 축구계가 이순신 장군만큼 두려워하는 지도자"라고 표현했다. 괜한 이야기가 아니다. 2000년부터 각 연령별 대표팀을 이끈 이 감독은 일본전 공식 경기 무패(8승 2무)를 자랑했다. 어려운 상황에서도 일본을 이겨냈다. 2003년 U-15 한일 교류전에서는 한국 선수 2명이 퇴장 당했지만 1-0 승리를 지켜냈다. 2014 아시안게임 8강전에서도 일본을 1-0으로 이겼다. 이 감독은 "이순신 장군과 비교는 과찬"이라면서도 "일본에는 연습경기에서도 진 적이 없다. 나도, 선수도 투쟁심이 생긴다"고 말했다.

본인이 꿈은 최고의 한일전은 2010년 중국 지린에서 열렸던 AFC U-19 챔피언십 8강전이다. 당시 한국은 일본에 두 골을 연속으로 내줬지만 김경중, 황도연, 정승용이 차례로 골을 뽑아내며 극적인 3-2 역전승을 따냈다. 8강에서 탈락한 일본은 세계대회 진출에 실패했다.

일본은 이 전 감독에게 노이로제가 걸릴 정도였다. 2012년 UAE에서 열린 AFC U-19 챔피언십에서도 일본은 8강에서 또 한국을 만날까 노심초사했다. A조에 속해 있던 일본은 B조의 한국이 2위를 하며 일본을 피해 가자 만세를 불렀다고 한다. 그러나 일본은 8강에서 이라크에 패해 또다시 세계대회 진출에 실패했다. 반면 한국은 이 대회에서 우승을 차

지했다. 문창진, 류승우 등 당시의 주역은 4년 후 리우 올림픽에서 이 전 감독과 다시 영광을 재연하려고 했으나 안타깝게도 무산됐다.

아시안게임에서의 행복한 추억

이 전 감독은 아시안게임 금메달을 통해 국민들에게 희망과 기쁨을 안겼다. 그러나 금메달이라는 영광을 손에 쥐기까지의 과정은 순탄치 않았다. 그가 인천 아시안게임 사령탑에 오르는 과정부터 쉽지 않았다. 바로 직전 해인 2013년 터키에서 열린 U-20 월드컵에서 4년 만에 8강에 오르는 성적을 거뒀지만 평가 미흡하여 하는 시선이 많았다. 유소년 전임지도자 및 청소년 대표팀 감독을 맡았지만 성인 팀 지도 경험이 없었기 때문이다. 그는 당시 프로 경력이 있는 몇몇 지도자와 함께 후보에 오르며 마음고생을 하기도 했지만 결국 아시안게임 지휘봉을 잡게 됐다.

그는 아시안게임이 끝나는 10월까지 1년이 채 안 되는 임기를 부여 받았다. 훈련 여건도 좋지 않았다. 이 전 감독은 한국프로축구연맹 관계자를 만나 소집 기간을 더 달라고 요청했지만, 결국 규정대로 첫 경기의 2주 전 소집으로 만족해야 했다. 손흥민의 차출은 소속팀 레버쿠젠의 반대로 무산됐고, 이명주의 와일드카드 발탁도 이뤄지지 않았다. 선수 구성조차 뜻대로 이뤄지지 않았다.

마침내 대회가 시작됐지만 대표팀의 골 결정력 부족이 도마 위에 올랐다. 앞선 데 덮친 격으로 스트라이커 김신욱이 조별리그 경기 도중 부상을 당하며 결승전까지 제대로 활용할 수 없게 됐다. 말레이시아, 사우디아라비아, 라오스, 홍콩을 격파했지만 여론의 평가는 냉담하기만 했다.




66
대한축구협회 관계자는 이광종 감독을 '일본 축구계가 이순신 장군만큼 두려워하는 지도자'라고 표현했다.
99

일본과의 8강전을 통해 분위기가 돌아섰다. 역대 일본을 상대로 단 한 번도 패하지 않았던 이 전 감독은 '축구계의 이순신'이라는 자신의 별명을 그대로 입증해 보였다. 일본을 상대로 단단한 축구를 선보이며 승리하자 팬들의 평가도 좋아졌다. 이후 4강전에서 태국을 가볍게 물리친 대표팀은 북한과의 결승전에서 연장 종료 직전 터진 임창우의 버저비터 골로 금메달을 목에 걸었다.

스스로 자신을 비주류라고 평가한 이 전 감독은 지도자 생활 내내 끊임없이 자신의 실력을 입증하기 위해 노력했다. 결국 그는 어린 선수들을 발굴해낸 동시에 그 선수들을 데리고 치른 대회에서 정상에 오르며 자신의 가치를 제대로 보여줬다. 화려한 스타플레이어도 아니었고, 지도자로서 명망이 높았던 것도 아니었지만 그는 묵묵히 자신이 할 일을 찾아 해냈다.

그가 선수들에게 가장 강조한 가치는 '희생'이었다. 축구라는 스포츠가 응당 그렇지만 더 나은 성적을 위해, 팀을 위해 자신을 희생해야 좋은 결과로 이어질 수 있다. 그는 아시안 게임을 앞두고도 "대표팀에 뽑히면 국민과 나라를 위해야 한다. 팀을 위해 희생하는 게 우선"이라고 강조했다.

그는 스스로 희생의 가치가 무엇인지를 보여 주고 우리 곁을 떠났다. 자신의 명성을 내세우고, 업적을 쌓느라 바쁜 우리들은 이 전 감독이 보여준 삶을 통해 희생에 대해 다시 한번 생각해볼 필요가 있다. 보이지 않는 곳에서 한국 축구를 이끌어갈 유망주를 발굴하고, 남들의 비난 속에서도 묵묵히 자신이 갈 길을 걸어가며, 마침내 성과를 냈지만 자신을 드러내 보이려 애쓰지 않았던 그는 희생을 온몸으로 실천한 교과서 같은 인물이다. 이 전 감독을 이렇게 늦게나마 다시 조명하는 것은 그가 남긴 유산을 이렇게라도 조금 더 오래 그리고 유지하려는 작업이다. 



U-16 대표팀의 '아픈 결과'에서 우리는 무엇을 배워야 하나?

실패는 성공의 어머니다. 아픈 결과일지라도 다시 한 번 꼼꼼하게 짚어봐야 하는 이유다.
한국 U-16 대표팀의 2017 FIFA U-17 월드컵 본선 진출 실패의 원인과 개선 방향을 다양한 각도에서 분석했다.

한국 U-16 대표팀의 올해 가장 큰 목표는 내년 인도에서 열리는 FIFA U-17 월드컵 진출권을 따는 것이었다. 가능성은 충분했다. 9월에 열린 2016 AFC U-16 챔피언십 본선에 앞서 치른 인도 5개국 친선대회(6월)와 중국 4개국 친선대회(7월)에서 모두 우승을 차지하며 제대로 상승세를 타고 있었기 때문이다.

한국은 AFC U-16 챔피언십에서 4위 안에 들어야 월드컵행 티켓을 딸 수 있었다. 하지만 목표는 4위보다 더 높은 우승이었다. 흐름도 좋았고, 자신감도 넘쳤다. 인도와 중국에서 열린 친선대회 주축 멤버들이 챔피언십 본선 엔트리에 대부분 포함됐기에 조직력 면에서는 최고 수준이라고 자부할 만했다. U-16 대표팀을 이끌고 있는 서효원 감독은 챔피언십 본선 출격 직전 열린 포토데이에서 "이번 대회를 앞두고 준비를 많이 했다. 우리 팀이 챔피언십 본선에 가서 어떤 경기력을 보여줄지 기대가 된다"고 말하기도 했다. 그런데 뚜껑을 열어보니 의외의 결과가 나왔다. 한국은 이라크 U-16 대표팀과의 C조 조별리그 첫 경기에서 1-2로 패했다. 전반 43분 정찬영(광양제철고)이 선제골을 넣었지만, 이후 이라크의 모하메드에게 페널티킥으로만 2골을 내주며 역전패했다. 이 경기가 가져다 준 충격파는 컸다. 한국은 오만 U-16 대표팀과의 조별리그 두 번째 경기에서 이렇다 할 모습을 보여주지 못한 채 0-0으로 경기를 끝냈다.

8강에 가기 위해서는 그야말로 '기적'이 필요했다. 말레이시아 U-16 대표팀과의 경기에서 반드시 대승을 거두고, 오만과 이라크와의 경기에서 이라크가 승리해야 8강을 바라볼 수 있었다. 한국은 말레이시아를 상대로 박정인(현대고), 천성훈(대건고), 고준희(보인고)의 연속골로 3-0 완승을 거뒀지만, 같은 시간에 열린 오만과 이라크의 경기가 1-1 무승부로 끝나면서 결국 8강 진출 실패라는 성적표를 받아들고 귀국해야 했다.



66

선수들의 체력이 부족한 건
결과적으로 우리 유소년 축구의 시스템 문제다.
또 선수 선발은 경기 스타일하고도
연계돼야 하기에 포메이션에 따라
특징이 있는 선수들을 선발하는
시스템을 만들어야 한다.

- 황보관 대한축구협회 기술교육실장

99

친선대회와 메이저 대회는 달랐다

물론 이번 대회를 앞두고 최선을 다하지 않은 이는 없다. 축구라는 스포츠는 설명하기 힘든 변수로 가득하다. 서효원 감독은 "이라크와의 1차전을 앞두고 자체 평가를 실시했는데 만족스러웠다. 경기 전 날까지 선수들의 몸 상태가 괜찮았다. 개인으로나 팀으로나 준비가 잘됐다고 판단했는데 첫 경기부터 꼬였다"고 말했다.

첫 경기가 꼬인 결정적인 원인은 무엇이었을까? 서 감독은 "예상치 못한 페널티킥 때문에 선수들이 당황한 것 같다. 결국 바람직하지 못하게 끝나면서 다음 경기에도 영향을 미쳤다"고 이야기했다.

분위기는 오만전에도 영향을 미쳤다. 아직은 어린 선수들이었기에 패배의 충격을 빠른 시일 내에 극복하는 건 쉽지 않았다. U-16 대표팀의 장신 공격수 천성훈은 "이라크전에서 (정)찬영이가 선제골을 넣을 때만 해도 분위기는 좋았다. 그런데 이라크에게 페널티킥으로 두 골을 내주며 역전을 당했고, 순식간에 분위기가 가라앉았다. 아무래도 우리가 어리다 보니 상대에게 갑자기 몰린 분위기를 되

찾아 오는 게 쉽지 않았다. 빨리 수습을 하고 다시 뛰었어야 했는데 그러지 못했다"고 이야기했다.

서효원 감독도 비슷한 이야기를 했다. "오만과의 두 번째 경기를 이기려는 의지는 좋았다. 하지만 한번 위축된 분위기는 쉽게 돌아오지 않았다. 게다가 우리 선수들이 터프하면서 몸싸움이 좋은 팀에게 밀릴 경우 위축되는 경향이 있는데, 오만전이 바로 그랬다"고 말했다.

골을 넣어야 할 시기를 놓친 점과 환경적인 요소도 U-16 대표팀의 발목을 잡았다. 서효원 감독은 골이 터져야 하는 후반 15분 이후로 선수들의 체력이 떨어졌다는 점을 지적했다. 게다가 인도의 고온 건조한 환경이 선수들의 체력 열세를 부채질했다. 천성훈은 "인도 친선대회를 통해 인도의 환경을 맛봤지만, 컨디션 조절을 제대로 못해 인도의 날씨와 잔디 모두 적응하기 힘들었다. 낯선 환경에 적응해서 경기력을 제대로 끌어 올렸어야 했는데 쉽지 않았다"고 토로했다.

서효원 감독은 "챔피언십 본선은 이전 친선대회와는 다른 메이저 대회였기에 선수들이 긴장을 했고, 결과적으로 본인들이 원하는 경기력이 나오지 않았다"면서 "지도자 입장에서 이런 부분을 잘 컨트롤 했어야 했는데, 결과적으로 지도자들이나 선수들이나 아쉽게 됐다"고 자평했다.

체력과 멘탈의 종합 관리가 필요하다

U-16 대표팀의 실패는 실패 그 자체로만 받아들여서는 안 된다. 한국 유소년 축구 시스템을 다시 한 번 되돌아볼 수 있는 계기이면서, 발전을 위한 반면교사가 될 수 있다. 왜 좋은 결과가 나오지 않았는지, 이를 통해 다음 연령별 대표팀에 도움이 될 수 있는 점은 무엇인지를 꼼꼼하게 살펴봐야 한다.

대한축구협회는 지난 10월 14일 기술위원회를 통해 U-16 대표팀에 대한 리뷰와 개선 방향을 찾는 작업을 실시했다. U-16 대표팀 코칭스태프 전원이 참석해 이 자리에서 이용수 기술위원장을 포함한 기술위원들은 체력 및 멘탈 관리 등에 대해 다양한 지적을 한 것으로 알려졌다.

먼저 체력 관리는 다음과 같다. 좁은 선수풀(12~13명)을 가지고 이 선수들을 경기기에 많이 뛰게 할 경우 선수 개인이 느끼는 체력 부담이 커진다. 넓은 선수풀을 가지고 골고루 경기를 펼 수 있게 해야 하는 이유다. 이는 선수 선

발과도 관련이 있다. 팀의 경기 스타일에 따라 포지셔널 선수 선발 기준을 확립하고, 다양한 선수를 선발해야 한다는 게 핵심이다. 비단 U-16 대표팀뿐만 아니라 모든 연령별 대표팀에 해당되는 내용이다. 대한축구협회 기술교육팀 김종윤 팀장은 "인재풀이 있어도 그걸 가지고 어떤 그림을 그리느냐에 따라 필요한 물감이 다른 법"이라고 이야기했다.

멘탈 관리는 매우 중요하다. 김종윤 팀장은 "특히 어린 선수들의 경우 '지는 습관'이 안 되어 있으면 막상 패배를 접했을 때 극복하기 쉽지 않다"고 설명했다. 두 차례의 친선대회 우승을 통해 자신감이 붙었지만, 이라크는 생각보다 훨씬 강한 상대였다. 이라크전 패배를 극복하지 못한 것이 결국 혼란을 가져왔다. 그렇다면 지는 습관은 어떻게 들여야 할까? 김 팀장은 "무엇보다 전력에 강한 팀과 경기를 자주 해보는 것이 좋다. 지든 이기든 결과와 상관없이 강한 팀과의 경기에서 넓은 선수 풀을 가지고 운영해볼 필요가 있다. 자연스럽게 선수들의 경기 경험도 축적될 것"이라고 말했다.

유소년 축구, 길게 보고 이끌어가야


U-16 대표팀의 챔피언십 본선 실패는 서효원 감독과 선수들만의 책임이 아니다. 한국 유소년 축구 시스템을 근본적으로 고민해야 하는 지점이다. 대한축구협회 기술교육팀 황보관 실장은 "이미 문제점은 다 나왔다. 이를 토대로 우리가 얻을 수 있는 메시지가 무엇인지 생각해봐야 한다. 선수들의 체력이 부족한 건 결과적으로 우리 유소년 축구의 시스템 문제다. 또 선수 선발은 경기 스타일하고도

연계돼야 하기에 포메이션에 따라 특징이 있는 선수들을 선발하는 시스템을 만들어야 한다"고 강조했다.

16세 연령대의 선수들이 소속 팀에서 경기에 꾸준히 출전하지 않는다는 점은 분명 짚고 넘어가야 한다. 분명 출중한 기량을 선보이기에 대표팀에 소집됐지만, 소속 팀에서 경기에 꾸준히 나서지 못할 경우 기량이 등락날락할 수밖에 없다. 저학년 리그의 창설을 통한 지속적인 관리가 필요한 이유다. 이는 '골짜기 세대' 관리와도 이어진다.

김종윤 팀장은 "저학년들을 위한 리그가 필요하다. '골짜기 세대' 관리를 위해서 매우 중요한 부분이다. 지난 2014 년장 청소년 올림픽에서 준우승을 차지했던 15세 이하 선수들이 16세가 되어 영재센터에 들어왔는데, A+를 받았던 아이들이 B+로 내려가 있는 등 기량 저하가 두드러졌다. 유럽은 15세부터 꾸준한 관리로 선수들이 상승 곡선을 탄다. 우리는 아직 유럽에 비하면 멀었다. 저학년 리그가 이 간격을 메울 수 있는 한 방법일 것"이라고 했다.

점점 상승세를 타는 아시아 유소년 축구의 수준에 맞춰 한국 유소년 축구도 더욱 체계적인 준비가 필요하다. 황보관 실장은 "이라크는 이번 대회에서 경기를 치를 때마다 고른 경기력을 보여줬다. 체력 부담을 전혀 느끼지 않는 모습이었다. 그런데 사실 체력 부담을 안 느낄 수가 없다. 그만큼 '파이팅 스피릿(Fighting Spirit, 투지)'이 좋다는 뜻"이라고 말했다. 과거에 한국 축구가 보여줬던, 정신력을 앞세워 끝까지 뛰는 모습이 다른 팀들에게도 나타나고 있다는 것이다.

앞서 언급한 모든 요소들이 단기간에 이뤄질 수는 없다. 인내심을 가지고 꾸준히 만들어가야 한다. 성인과 유소년 축구 모두 최강인 독일과 벨기에도 시스템을 정립할 때까지 10년 이상이 걸렸다. 한국 유소년 축구도 우직하게 한 길만 걸어야 한다. 대한축구협회는 단기적으로는 대회에 출전하는 연령대가 아닌 '골짜기 세대'를 위해 매년 유럽 연수를 실시할 계획이다. 선진 축구를 통한 경험을 쌓기 위해서다. 더 나아가 저학년 리그 창설 등의 장기적인 계획도 가지고 있다. 리뷰 작업도 계속 이어진다. U-16 대표팀의 사례는 추후 전임지도자 회의를 통해 더욱 세세하게 분석하고, 다음 연령별 대표팀을 위한 자료로 남길 예정이다. 

태권소년에서 태극낭자로!

구미 스포츠토토 강가애

김정미(이천 현대제철), 전민경(이천 대교)이라는 양대 산맥이 한국 여자 축구의 골문을 십여 년간 지켜온 가운데, 세대교체 바람이 자연스럽게 불고 있다. 강가애(구미 스포츠토토)는 이 변화의 중심에 서 있는 이다. 갑자기 솟아나지 않았다. 주어진 자리에서 최선을 다해 온 순간들이 모여 현재의 강가애가 만들어졌다.

스물일곱. 강가애가 '차세대 골키퍼' 수석을 얻게 된 나이다. WK리그 6년 차. 강가애는 조금씩, 조금씩 성장했다. 2016 리우 올림픽 아시아지역 예선을 앞둔 지난 1월 생애 처음 국가대표팀에 발탁된 연유다. 지난 6월 4일 미얀마 원정 친선전에서는 무실점 승리로 뜻깊은 A매치 데뷔전을 치렀다.

2016년이 강가애에게 뜻깊은 해가 된 이유는 하나 더 있다. WK리그 데뷔 후 처음으로 플레이오프에 진출한 것이다. 구미 스포츠토토 숙소에서 강가애를 만난 날은 이천 대교와의 플레이오프가 닷새 앞으로 다가왔을 때였다. 강가애는 "후회 없는 경기를 하고 싶다"며 눈을 빛냈다. 아쉽게도 구미 스포츠토토는 0-2로 저 챔피언결정전 진출 기회를 얻지 못했지만, 첫 플레이오프의 경험은 강가애의 축

구 인생에서 또 한 번 최선을 다한 순간으로 남았다.

김범수 여자대표팀 골키퍼 코치는 강가애를 '성실함'이라는 말로 표현했다. "기본기가 좋고 늘 열심히 하는 선수죠. 한국 여자 축구 골키퍼 계보를 이어갈 후보로 눈여겨보고 있는 선수입니다."

강가애에게는 거창한 목표나 반드시 이겨야 하는 상대가 없다. 상대를 때릴 수 없어 겨루기에서 늘 졌다는 '태권소년'은 매 순간 자신과 싸우는 골키퍼가 돼, 한걸음씩 자기만의 길을 만들어 가고 있다. "언제나 지금이 가장 중요하다"는 그는 그렇게 성장한다.

플레이오프 진출이 결정됐을 때 기분은 어땠나요?(구미 스포츠토토는 정규리그 한 경기를 남겨두고 3위를 확정했다.)

원래는 그전 경기였던 서울시청전에 승리를 해서 3위를 결정지를 생각이었어요. 근데 저 버렸죠. 그래서 그다음 경기였던 화천 KSPO전이 더 부담이 됐던 게 사실이었어요. 다행히 걱정보다 경기가 잘 풀렸고, 3-1로 이기면서 플레이오프 진출이 확정됐어요. 팀에게나 저에게나 처음 느껴보는 기분이라... 진짜

뭐라 표현이 안 될 정도로 기뻐요. 올해 경기에 많이 뛰면서 얻은 결과물이라 더 뿌듯했어요.

벌써 WK리그 6년 차예요. 첫 시작은 충남 일화에서였죠?

맞아요. 1년 차 때는 한 경기도 못 뛰었어요. 2년 차 때 조금씩 경기를 뛰고 자리 잡나 싶을 때 팀이 해체됐죠. 해체된다는 얘기를 전혀 듣지 못하다가 기사를 보고 알았어요. 저를 비롯한 선수들 모두 황당해 하는 상황이었죠. 다행히 드래프트를 한 번 더 할 수 있었고, 이 팀에 오게 됐어요.

그때부터 꼭 한 팀에 있었던 거군요. 팀에 대한 애정이 남다른데요.

입단 초반에 4개월 정도 고양 대교(현 이천 대교)에 임대 갔던 것만 빼면요. 충남 일화가 해체되고 난감한 상황이 있던 저를 선택해준 팀이니까 늘 감사한 마음이에요. 그 덕분에 지금의 제가 있는 거잖아요. 연고지가 제천에서 대전으로, 대전에서 구미로 계속 바뀌면서 이사도 많이 다녔지만(웃음), 계속 함께할 수 있어서 정말 좋아요.

기본기가 좋고 늘 열심히 하는 선수죠. 한국 여자 축구 골키퍼 계보를 이어갈 후보로 눈여겨보고 있는 선수입니다

- 김범수 여자대표팀 골키퍼 코치



매년 출전 경기 수가 늘어난 것이 대표팀 발탁에도 좋은 영향을 준 것 같아요. 스스로도 성장한 것을 느끼나요?

네. 확실히 선수는 경기에 나갈수록 성장하는 것 같아요. 충남 일화에 있을 때는 물론 이기는 경기가 많지 않아서 힘들었는데, 골도 많이 먹어 보고, 패배하는 상황들을 경험하면서 성장의 밑거름이 된 것 같아요. 여기서도 처음 왔을 때는 다른 골키퍼들이랑 돌아가면서 뛰다가 작년부터 주전으로 뛰게 됐어요. 막판에 허벅지 근육이 파열돼서 5주 정도 쉬긴 했지만요. 올해는 부상 없이 와서 다행이에요.

올 시즌 활약이 특히 좋았어요. 선방소로 화제를 모으기도 했고요. 준비 과정에서 좀 더 특별한 것이 있었나요?

준비하는 건 늘 같아요. '항상 열심히만 하자.' 주어진 것에 최선을 다하자는 생각이예요. 욕심 부리면 탈난다고 생각해요. 작년에 제가 전 경기 출전에 대한 욕심이 있었거든요. 그런데 막판에 다친 거예요. 왜 다쳤을까 생각해 보니 너무 욕심을 부렸나 싶더라고요. 그래서 '좀 더 내려놓고, 욕심 부리지 않고, 주어진 것에 최선을 다하자'고 마음먹었어요. 대표팀도 마찬가지예요. 대표팀에 들어가면 당연히 좋죠. 모든 선수들의 꿈이니까요. 하지만 제가 있는 곳, 그러니까 소속 팀에서 최선을 다하는 게 먼저예요. 그러면 대표팀은 자연스럽게 따라오는 거라고 생각해요. '대표팀에 꼭 뽑히고 싶다'는 욕심보다는 현재에 충실하고, 만약 뽑히게 된다면 그 안에서 또 충실히

재 몫을 하면 되는 것 같아요.

2010년 U-20 여자월드컵 3위 멤버잖아요. 그 이후에 6년 만에 태극마크를 단 건데, 그 사이에 대표팀에 대한 갈망은 없었나요?

그 당시에도 많이 부족했어요. 경기에 뛴 것도 아니었고, 운 좋게 좋은 경험을 한 거였다고 생각해요. U-19 때부터 차근차근 밟고 올라간 것도 아니고 거의 대회 직전에 소집돼서 간 거였거든요. 대회에 가서도 경기에 뛰고 싶다는 마음보다는 '이런 큰 무대도 있구나, 여기서 뛰면 좀 무섭겠다.' 그런 생각을 했던 것 같아요(웃음). 그래서 대회에 다녀와서도 제가 대표팀에 들어갈 수 있을 거라는 생각은 전혀 못했어요. 사실 지금도 크게 다르지 않아요. 저는 현재에 만족하고 충실하자는 주의라서요. 물론 대표팀에 뽑히다가 안 뽑히면 실망감이 있을 수 있겠지만, 그것도 다 뜻이 있을 거라고 생각해요.

대표팀 발탁 이후에 '포스트 김정미'라는 수식어도 따라붙곤 하는데, 그건 어떤 생각이 드나요?

음... 그건 솔직히 부담돼요(웃음). 그냥 원래 저처럼 최선을 다하겠다고만 말하면 좋은데, 누군가를 비교 대상으로 놓고 보면 부담이 많이 돼요. 저는 언니들을 한참 따라가고 있는 중인데, 경쟁 구도로 놓는 분들도 있으니까요. (김)정미 언니, (전)민경 언니, (윤)영글 언니 모두 따라가고 싶은 선배들이예요. 배우고 싶은 점들이 많아요. 정말 국가대표라는 자리는 결코 가볍지 않더라고요. 대표팀에 들

어가서 첫 훈련 때는 정말 긴장했어요. 제 생애 가장 집중할 순간이 아닐까 싶어요(웃음).

선배들한테 각각 어떤 점을 배우고 싶나요?

정미 언니는 크로싱 때 나가는 타이밍이나 스텝이 정말 좋아서 부러워요. 민경 언니는 과감함이 좋아요. 판단력이 빠르고 어떤 상황이든 겁먹지 않아요. 영글 언니는 움직임이 빨라요. 필드 플레이어 출신이기 때문에 발기술도 좋고요.

강가에 선수의 강점은 뭔가요?

음... 글썽요? 다 고만고만한 게 강점인거 같아요(웃음). 뭐가 특출한 건 없지만, 또 뭐가 확 떨어지지는 않는다는 점? 그리고 제 나름대로는 늘 열심히 한다는 거요. 물론 다들 열심히 하겠지만, 늘 최선을 다한다는 게 제 강점이라고 생각해요.

김정미 선수와 전민경 선수가 워낙 오랜 시간 대표팀을 이끌다 보니, 새로운 골키퍼에 대한 요구가 있는 것 같아요.

그런 말을 들을 때마다 책임감이 생겨요. 제가 그 기대를 충족시킬 수 있을지는 모르겠어요. 제가 할 수 있는 말은 정말 최선을 다하고 노력하겠다는 말뿐이에요. 노력하지 않는다는 말은 듣기 싫어요. 최선을 다한다면 그것도 알아주시지 않을까요?

한국 여자 축구는 저변이 약한데, 특히 골키퍼 포지션이 취약하다는 평가가 많아요.

맞아요. 저도 처음에 골키퍼 제의를 받았을 때 하기 싫어했거든요. 어린 마음에 골키퍼는 무섭거나 재미없게 느껴졌어요. 근데 하다보니 매력 있어요. 어떨 때는 공격수 못지않게 스포트라이트를 받기도 하고요. 어린 선수들에게 골키퍼를 하라고 적극 추천해주고 싶어요.

축구는 어떻게 시작하게 됐고, 골키퍼는 어떻게 맡게 됐나요?

어려서부터 태권도를 했어요(강가애는 태권도 공인 3단이다). 엄마 아빠가 태권도장을 운영하는 사범님이셨거든요. 저랑 제 쌍둥이 동생, 남동생까지 온 가족이 태권도 가족이었죠. 남동생은 축구도 같이 했는데, 애가 자꾸 훈련 다닐 때 버스를 놓치는 거예요. 그래서 저랑 제 쌍둥이 동생이 남동생을 데리러 오셨죠. 그걸 남동생 축구 팀 감독님이 보시고는 축구해볼 생각 없냐고 하셨어요. 둘 다 체격도 좋고 운동신경이 좋으니까요. 그분이 안양부흥중 감독님께 저희를 소개했고, 그렇게 6학년 말부터 축구를 시작하게 됐어요.

첫 두 달 정도는 필드 플레이어로 뛰었는데, 저랑 쌍둥이 동생 둘 중에 하나는 골키퍼를 해야 하는 상황이었어요. 서로 싫다고 울다가 결국 언니인 제가 양보했죠(웃음). 지금 생각해보면 운명이었나봐요. (강가애와 똑닮은 쌍둥이 동생 강나루는 언니와 함께 안양부흥중, 오산정보고, 여주대를 거쳤다. 2011년에는 전북 KSPO에 입단해 실업 선수 생활을 했다.)

골키퍼의 매력을 느낀 것은 언제부터인가요?

아마 고등학교 때부터인 것 같아요. 중학교 때 멋모르고 했어요. 경기를 하면서 선방도 해보고 하면서 재미를 느낀 것 같아요. 고등학교, 대학교를 거치면서 실력이 조금씩 늘어나니 선방도 늘어나고요. 선방했을 때의 희열이랄까? 그 느낌이 좋았어요. 훈련 때 외롭고 힘들었던 것들이 잊히는 그런 느낌! 승부차기도 좋아해요. 골키퍼로서는 사실 힘든 순간인데, 저는 오히려 마음 편하게 먹고 들어가요. '한두 개 막으면 좋겠다' 그 정도로요.

원래 그렇게 강심장인가요?

강심장인 척하려고 하는 건가(웃음)? 어렸을



66

저도 처음에 골키퍼 제의를 받았을 때 하기 싫어했거든요. 어린 마음에 골키퍼는 무섭거나 재미없게 느껴졌어요. 근데 하다보니 매력 있어요. 어떨 때는 공격수 못지않게 스포트라이트를 받기도 하고요. 어린 선수들에게 골키퍼를 하라고 적극 추천해주고 싶어요.

- 강가에 구미 스포츠토트 골키퍼

99


때는 심리적으로 많이 힘들었어요. 실업에 와서도 초반에는 그랬던 것 같아요. 실수하고 나면 심리적으로 많이 흔들리고요. 남은 시간 내내 '어떡하지, 어떡하지' 하면서요. 경기 끝나고 엉엉 울기도 하고요. 이제는 경험이 좀 쌓이니까 여유가 생긴 것 같아요. 실수를 하더라도 빨리 털어버리고 심리적으로 회복하려고 노력해요. 그런 노후가 생긴 것 같아요. 자꾸 실수를 생각해봤자 이미 지나간 일이지 않아요. 되돌릴 수 없는 일에 연연하지 말고 '다음 플레이를 잘하자, 다음 경기를 잘하자' 그런 마음을 가지려고 해요.

A매치는 WK리그 경기랑 또 다른 느낌일 것 같아요. 지난 1월에는 올림픽 예선에도 참가했잖아요.

맞아요. 그런 큰 경기를 지켜보면서 스스로

우물 안 개구리였다는 생각을 많이 했어요. 경기에 직접 뛰는 것도 아니고 지켜보고만 있는데도 긴장이 되더라고요. 그동안 긴장했던 것들은 아무것도 아니구나 싶더라고요. 새삼 정미 언니가 대단하게 느껴졌어요. A매치를 100경기나 뛰는 게 정말 보통 일이 아니더라고요. 그 시간 동안 언니도 얼마나 많은 노력을 했었어요? 본받아야겠어요.

큰 무대에 대한 기대도 더 생겼어요. 올림픽이나 월드컵에 대한 것들이요.

그런 큰 무대에 '가고 싶다. 가야겠다'는 생각보다는 '가면 어떻게 해야겠다. 이렇게 하면 어떨까?'라는 생각을 해요. 그런 기회가 제게 주어진다면 거기서 최선을 다해야죠. 일단은 제 자리에서 열심히 하려고요. 언제나 지금까지 가장 중요한 거잖아요. 



강가애는 승부차기를 좋아한다. 흔한 골키퍼는 아니다.



"정미 언니(중앙)는 크로싱 때 나가는 타이밍이나 스텝이 정말 좋아서 부러워요. 민경 언니는 과감함이 좋아요. 영글 언니(왼쪽)는 움직임이 빨라요. 필드 플레이어 출신이기 때문에 발기술도 좋고요."

TRAINING 1

자문 이재홍(대한축구협회 피지컬지도자) +
정리 권태정 + 사진 이재홍 / FAphotos

TRAINING 코너를 통해서 유소년 지도자들에게 연령별 맞춤형 훈련 방법을 제공하고자 한다. 8~11세 연령대는 올바른 자세와 흥미를 유발하는 훈련법 위주로 소개하고, 12~15세 연령대는 기술을 심화 학습하는 동시에 실전과 유사한 조건에서 기술을 발휘할 수 있는 훈련 팁을 공개한다.

8~11세를 위한 코디네이션 훈련 2

빠른 스텝 훈련으로 몸에 대한 컨트롤 능력을 키워라



축구에서의 코디네이션은 쉽게 말해 폭발적인 액션을 발휘하면서도 자신의 몸을 자유자재로 컨트롤 할 수 있는 능력이라고 할 수 있다. FIFA 기술보고서에 따르면 성인 시기에도 코디네이션 트레이닝을 실시하면 코디네이션이 향상될 수는 있지만, 신경계가 활발하게 발달하는 유소년 시기에 가장 크게 향상된다. 특히 코디네이션의 발달은 신경계가 90퍼센트 이상 발달하는 10세 이전에 가장 크게 발달하며, 대체적으로 선수로서 입문하는 시기인 8~11세 시기에도 크게 발달한다. 따라서 이 시기의 코디네이션 트레이닝은 뛰어난 성인 선수로 성장할 확률을 높일 수 있다.

8~11세 시기에는 빠른 스텝 위주의 코디네이션 트레이닝이 적절하며, 전방만이 아닌 후방, 측면 등을 포함해 트레이닝을 디자인해야 한다. 선수들이 피치에 들어섰을 때, 시각적으로도 재미를 느낄 수 있도록 마커, 사다리, 콘, 폴대 등을 활용하는 것도 권장한다. 일주일에 최소 2~3회 실시하는 것이 적절하며, 신경계가 피로하지 않은 워밍업 후반부에 10~15분 정도 실시하는 것이 좋다. 훈련이 후반부로 갈수록 피로가 쌓이기 때문에 신경계 발달에 크게 도움이 되지 못한다.

1. 기본 피칭 (원 스텝) 3회씩 실시

- 1 훈련 방법 사다리 한 칸에 한 번씩 밟고 지나가기
- 2 코칭 포인트 헤드업, 무릎 올리기, 팔 흔들기



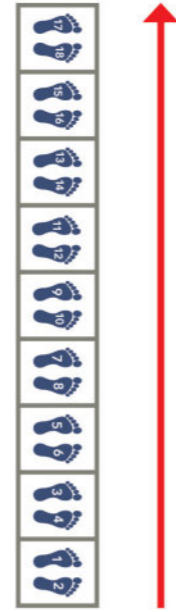
2. 기본 피칭 (투 스텝) 3회씩 실시

- 1 훈련 방법 사다리 한 칸에 두 번씩 밟고 지나가기
- 2 코칭 포인트 헤드업, 무릎 올리기, 팔 흔들기



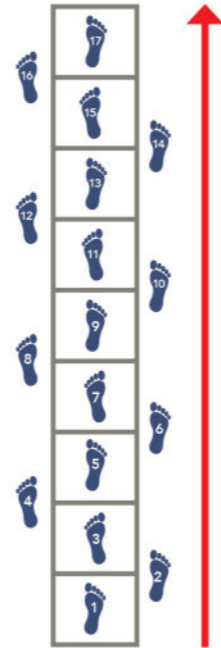
3. 측면 피칭 (투 스텝) 4회 실시 (양쪽 2회씩)

- 1 훈련 방법 사다리 한 칸에 두 번씩 밟으면서 측면으로 전진.
- 2 코칭 포인트 헤드업, 무릎 올리기, 팔 흔들기



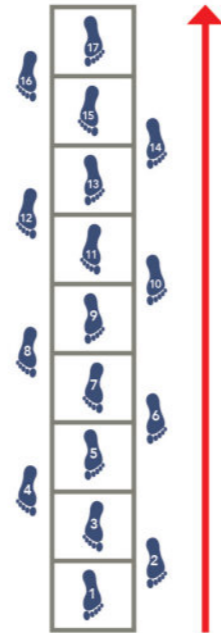
4. 전방 슬라롬 3회씩 실시

- 1 훈련 방법 전방으로 향하며, 사이드 스텝을 밟으면서 전진.
- 2 코칭 포인트 헤드업, 좌우로 동작을 크게 하되, 팔로 균형을 잡고, 스프링처럼 튕겨져 동작을 연속적으로 실시할 것. (아웃사이드 드리블하는 느낌)



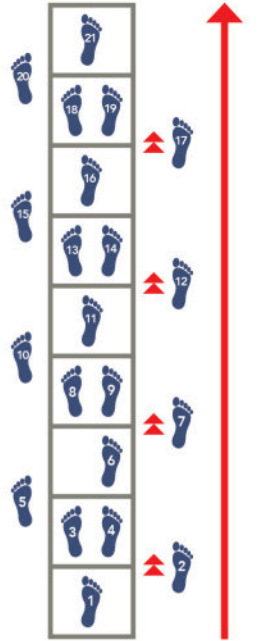
5. 후방 슬라롬 3회씩 실시

- 1 훈련 방법 후방으로 향하며, 사이드 스텝을 밟으면서 후진.
- 2 코칭 포인트 헤드업, 좌우로 동작을 크게 하되, 팔로 균형을 잡고, 스프링처럼 튕겨져 동작을 연속적으로 실시할 것. (아웃사이드 드리블하는 느낌)




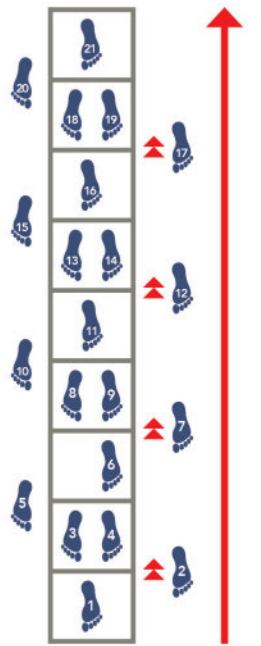
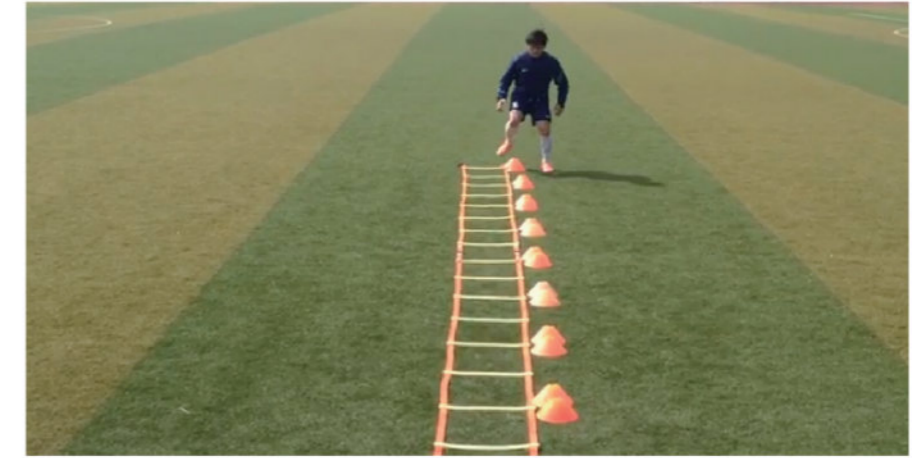
6. 전방 슬라롬 + 한 발 버티기 4회 실시 (양쪽 2회씩)

- 1 훈련 방법 전방으로 향하며, 사이드 스텝을 밟으면서 한 발로는 가볍게 점프 후 밸런스 유지.
- 2 코칭 포인트 헤드업, 좌우로 동작을 크게 하되, 한 발로 버틸 때 다리 모양이 삼각형이 되도록 하여 1초간 버틴 후 이동하도록 할 것.



7. 후방 슬라롬 + 한 발 버티기 4회 실시 (양쪽 2회씩)

- 1 훈련 방법 후방으로 향하며, 사이드 스텝을 밟으면서 한 발로는 가볍게 점프 후 밸런스 유지.
- 2 코칭 포인트 헤드업, 좌우로 동작을 크게 하되, 한 발로 버틸 때 다리 모양이 삼각형이 되도록 하여 1초간 버틴 후 이동하도록 할 것. 



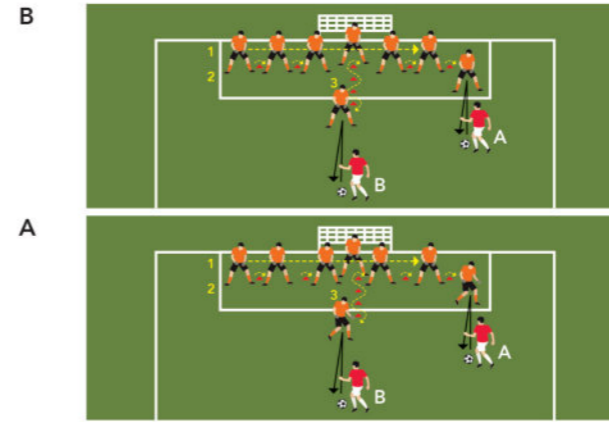
12~15세를 위한 훈련은 실전과 같은 압박 상황에서의 기술 향상에 초점이 맞춰져 있다. 연령별로 심화되는 훈련을 차근차근 따라가다 보면 유소년 선수들의 점진적인 실력 향상을 기대할 수 있다. 이번 시간에 소개할 훈련 프로그램은 골키퍼 개인기에 관한 것이다.

12~15세를 위한 골키퍼 개인기 1

기본을 갖춘 골키퍼가 되자



U-12 : 코디네이션 / 기본자세

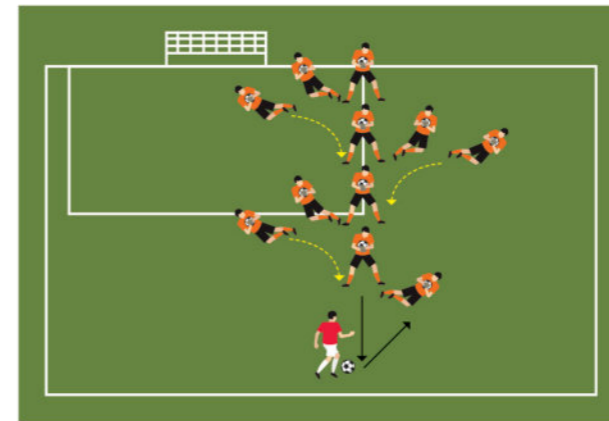


훈련 ① 컨트롤 & 패스

- 1 훈련 구성 서버 2명, 마커 8개, 간격 1미터(조절 가능)
- 2 훈련 방법 ① 사이드 스텝 후 캐칭 ② 잔발로 마커를 넘은 후 캐칭 ③ 앞으로 지그재그 이동 후 캐칭 ④ 위의 과정을 순서대로 다시 수행하되 마지막에는 캐칭이 아닌 발로 패스를 받는다.(서버와 GK의 거리는 5~7미터로 한다)

코칭 포인트

- 세트 포지션을 유지한다(발은 11자, 발 간격은 어깨 간격보다 조금 넓게 한다. 앞발가락에 중심을 두고 무릎을 조금 굽힌다. 상체는 코가 앞발 앞에 위치하도록 한다)
- 팔을 들어 앞으로 자연스럽게 흔들어 준다.
- 무릎은 직각으로 올려서 자연스럽게 마커를 넘는다.
- 몸의 중심에서 자세를 취하고 캐칭한다.
- 시선을 항상 볼을 주시한다.
- 볼에 따른 타이밍과 반응을 몸으로 익힌다.

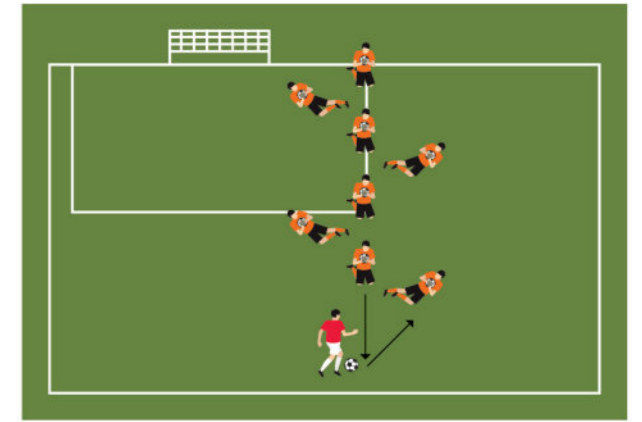


훈련 ③ 컬랩스 2

- 1 훈련 구성 마커 1개
- 2 훈련 방법 ① 라인을 중심으로 기본자세를 잡는다. ② GK는 앞을 보고 기본자세를 한다. ③ GK가 볼을 잡고 좌우, 대각선으로 넘어진다. ④ 서버에게 볼을 밀어주고 좌우로 패스한 볼을 컬랩스 캐칭한다.

코칭 포인트

- 넘어지는 방향으로 반 스텝 이동하면서 넘어진다.

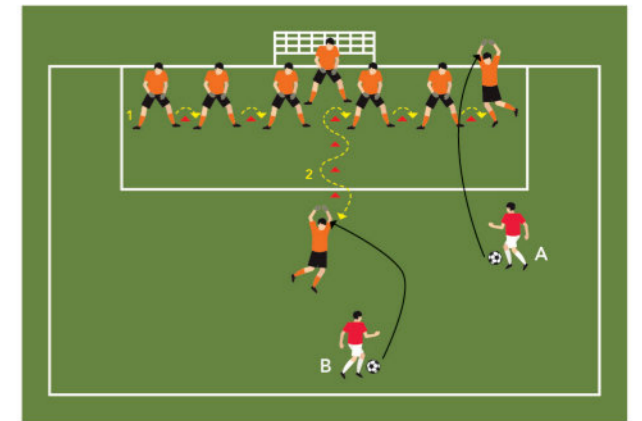


훈련 ② 컬랩스 1

- 1 훈련 구성 마커 1개
- 2 훈련 방법 ① 라인을 중심으로 기본자세를 잡는다. ② GK는 앞을 보고 기본자세를 한다. ③ GK가 볼을 잡고 좌우, 대각선으로 넘어지고, 서버가 던져주는 볼을 컬랩스 캐칭한다(그라운드, 미들).

코칭 포인트

- 무릎을 꿇은 상태에서 넘어지는 방향으로 무릎이 나간다.
- 손가락을 W자로 펴서 볼을 잡는다.
- 넘어질 때는 측면 종아리, 허벅지, 엉덩이, 옆구리, 어깨 순서대로 자연스럽게 넘어진다.
- 일어날 때는 위쪽 다리를 이용하여 반동을 주면서 일어난다.

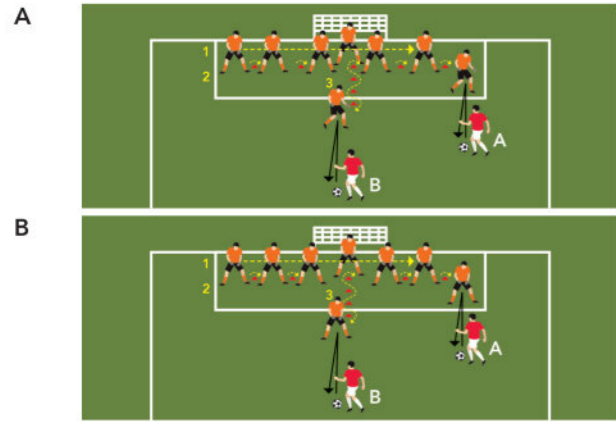


훈련 ④ 점프 캐칭

- 1 훈련 구성 마커 8개, 간격 1미터(조절 가능)
- 2 훈련 방법 ① 잔발로 마커를 넘은 뒤 점프 캐칭 ② 앞으로 지그재그 이동 후 점프 캐칭

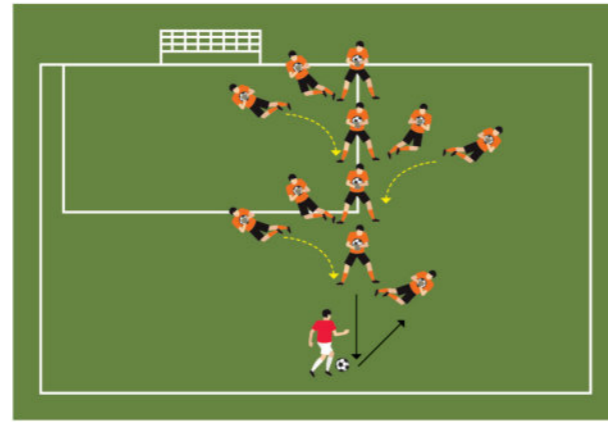
코칭 포인트

- 도약 시 한 발은 점프하고 한쪽 무릎은 몸을 보호하기 위해 위로 올린다.
- 시선은 항상 볼을 주시한다.
- 도약한 발로 착지한다.



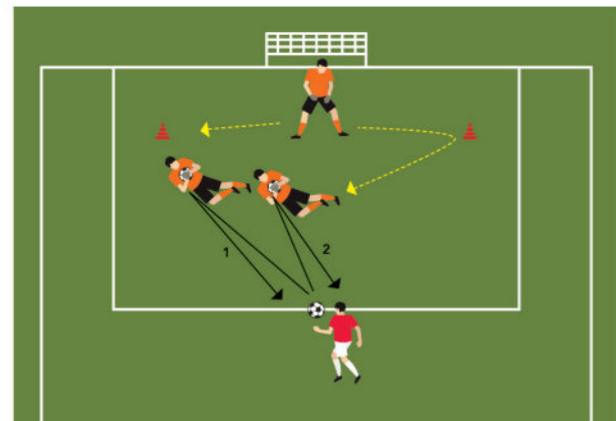
훈련 ① 컨트롤 & 패스

- 1 훈련 구성 서버 2명, 마커 8개, 간격 1미터(조절 가능)
 2 훈련 방법 ① 사이드 스텝 후 캐칭 ② 잔발로 마커를 넘은 후 캐칭 ③ 앞으로 지그재그 이동 후 캐칭(서버와 GK의 거리는 5~7미터로 한다)



훈련 ② 다이빙 세이브 1

- 1 훈련 구성 마커 1개
 2 훈련 방법 ① 라인을 중심으로 기본자세를 잡는다. ② GK는 앞으로 보고 기본자세를 한다. ③ GK가 볼을 잡고 좌우, 대각선으로 넘어진다. ④ 서버에게 볼을 밀어주고 좌우로 차준 볼을 다이빙하며 잡아낸다.

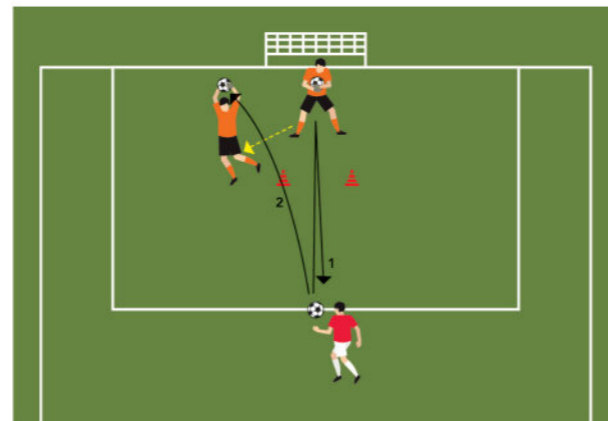


훈련 ③ 다이빙 세이브 2

- 1 훈련 구성 마커 2개, 간격 4미터
 2 훈련 방법 ① GK는 마커 중앙에 세트 포지션으로 선다. ② GK는 서버가 던져주는 볼을 다이빙으로 막아낸 뒤 일어나 반대편 콘을 터치하고 중앙으로 이동한다. ③ 서버가 던져주는 볼을 다이빙하며 잡아낸다.

코칭 포인트

- 세트 포지션을 유지한다.
- 볼의 속도에 따른 자세와 다이빙 세이브 타이밍을 몸으로 익힌다.

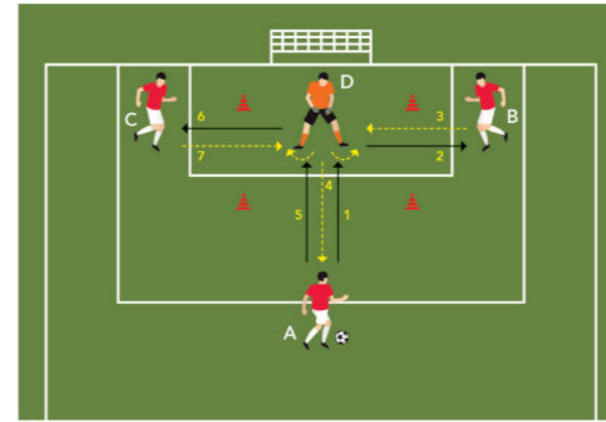


훈련 ④ 점프 캐칭

- 1 훈련 구성 콘 2개, 간격 3미터(조절 가능)
 2 훈련 방법 ① GK는 골대 중앙 앞에 위치한다. ② 서버가 차주는 볼을 서서 캐칭한 후 서버에게 던져준다. ③ 서버가 공중 볼을 던져주면 나오면서 한 발로 점프하며 캐칭한다.

코칭 포인트

- 세트 포지션 유지
- 이동 중 몸의 균형 유지
- 팔은 자연스럽게 앞뒤로 흔들며 돌아서 나오지 말고 대각선으로 빠르게 나온다.
- 한 발은 도약하고, 나머지 발의 무릎을 들어 몸을 보호한다.
- 도약한 발로 착지한다.
- 응용: 앞뒤 스텝으로 이동 후 크로스 스텝 이동 후 점프 캐칭

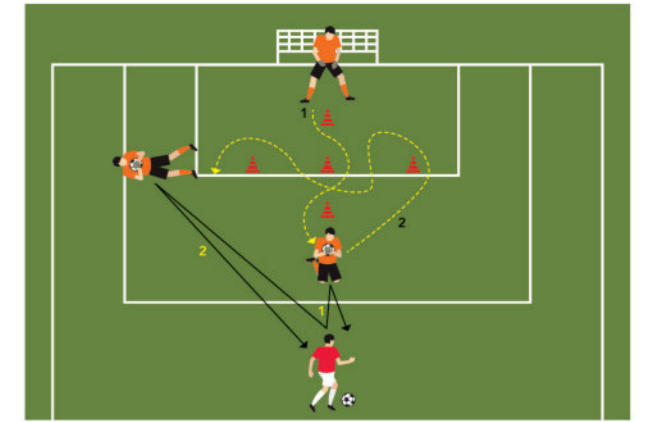


훈련 ① 컨트롤 & 패스

- 1 훈련 구성 마커 4개, 간격 3미터
 2 훈련 방법 ① A는 GK D에게 패스 ② D는 B에게 패스 ③ B는 D에게 패스 ④ D는 A에게 패스 ⑤ A는 D에게 패스 ⑥ D는 C에게 패스 ⑦ C는 D에게 패스

코칭 포인트

- 몸 안쪽에서 볼 컨트롤 후 패스한다.
- 패스의 정확성과 강약을 조절한다.
- 주위를 살피는 습관을 갖는다.

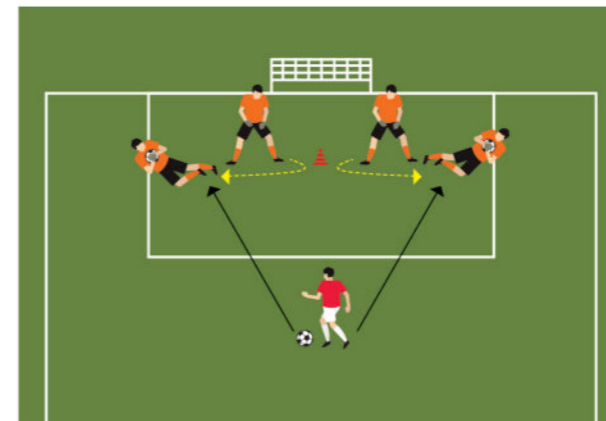


훈련 ② 캐칭 & 다이빙 세이브

- 1 훈련 구성 콘 5개, 간격 1미터
 2 훈련 방법 ① 앞으로 지그재그 이동 후 캐칭한다. ② 백 스텝으로 이동 후 앞뒤 스텝으로 콘을 통과한 뒤 다이빙 세이브한다. ③ 위의 과정을 반복하되 두 번은 반대 방향(좌-우)으로 한다.

코칭 포인트

- 몸의 중심을 중앙에 두고 움직인다.
- 손은 자연스럽게 허리 부근에 두고 움직인다.
- 콘을 통과할 때는 빠른 속도로 빠져나간다.

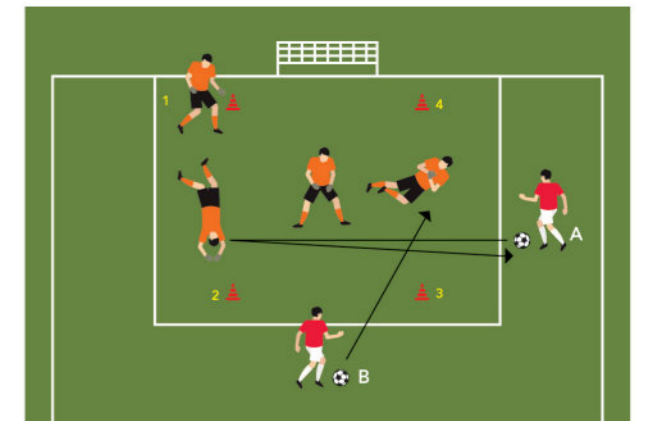


훈련 ③ 다이빙 세이브 1

- 1 훈련 구성 콘 1개
 2 훈련 방법 ① GK는 콘에서 2미터 떨어져 있다 신호하면 스텝으로 이동해서 터치 후 코치가 차주는 볼을 다이빙 세이브한다(그라운드, 미들, 하이, 바운드 볼). ② 위의 과정을 반대 방향으로 실시한다.

코칭 포인트

- 볼을 항상 주시한다.
- 상체가 뒤로 넘어가지 않게 한다.
- 일어날 때 손바닥으로 땅을 짚고 일어난다.



훈련 ④ 다이빙 세이브 2

- 1 훈련 구성 서버 2명, 마커 4개, 간격 4미터.
 2 훈련 방법 ① GK는 1지역에서 세트 포지션을 취한다. ② 서버 A가 땅볼로 차주는 볼을 다이빙하며 잡아낸다. ③ 재차 일어나 서버 B가 차주는 볼을 다이빙하며 잡아낸다. on

한국이 카타르와의 2018 러시아 월드컵 최종예선 3차전에서 3-2 역전승을 거뒀다. 선제골을 넣고도 1-2 역전을 당한 한국은 후반 초반 신속한 대응을 통해 경기를 다시 뒤집었다. 홈에서 귀중한 승점 3점을 따냈다는 데 의미가 있다. 하지만 두 골을 내준 상황에서 나온 문제점은 반드시 짚고 넘어갈 필요가 있다.

롤러코스터를 타고 오르락내리락 하는 슈틸리케호



대한민국: 4-1-4-1
카타르: 4-3-3

경기 2018 러시아 월드컵 아시아 지역 최종 예선 A조 3차전
일시 2016년 10월 6일
장소 수원월드컵경기장
결과 대한민국 3-2 카타르
득점 기성용 11', 지동원 56', 손흥민 58'(이상 대한민국)
하산 알 하이도스 16', 세바스티안 소리아 45'(이상 카타르)



여전한 수비 불안

이날 경기를 보면 수비에서 많은 문제점을 드러냈다. 중앙 수비수 홍정호는 경기를 어렵게 만든 원인을 제공했다. 카타르 공격수 세바스티안 소리아에게 페널티킥을 내주는 과정에서 냉정히 대처하지 못했다. 두 번째 실점 장면에서도 소리아가 빠르다는 것을 인지했을 텐데도 적절히 대처하지 못해 실점의 결정적 원인을 제공했다. 게다가 이기고 있는 상황에서 안이한 대처(패스 미스 이후 거친 파울로 경고 누적)로 퇴장을 당하며 팀을 어려운 상황에 놓이게 했다. 수비는 화려한 플레이보다는 실수를 줄이고 안정적인 경기를 하는 것이 무엇보다 중요하다.

물론 모든 책임을 홍정호에게 돌릴 수는 없다. 왼쪽 풀백인 홍철이 적극적으로 공격에 가담했기 때문에 빈 공간이 생겼고, 이로 인해 홍정호의 수비 부담이 가중되는 상황이었다. 동료 선수가 실수를 하고 어려운 상황에 놓이면 주위 선수가 도와주고 커버플레이를 해야 하는데 이날은 유기적인 움직임이나 협력 플레이를 찾아볼 수 없었다. 슈틸리케 감독 부임 이후 포백 라인이 고정되지 않고 계속 바뀌는 것이 아쉬운 대목이다.

널뛰는 밸런스와 집중도

슈틸리케 감독은 카타르와의 경기를 준비하면서 세 가지 키워드에 집중했다. 선제골, 공수 밸런스, 집중도다. 경기 초반에는 준비한 대로 선제골을 넣었고, 밸런스와 집중도도 좋았다. 카타르의 '침대 축구'가 예상된 상황에



한국의 문전을 내내 위협했던 소리아

은 결정적인 기회를 놓치며 흐름을 내줬다. 기성용이 손흥민과 패스를 주고받으며 선제골 상황보다 더 좋은 찬스를 만들었지만 골로 연결시키지 못했다. 축구에서는 골을 넣어야 할 때 넣지 못하면 상대에게 찬스를 내주는 경우가 많다. 결국 집중력이 흐트러지며 두 골을 연달아 내주고 말았다. 한국이 월드컵 본선에 가기 위해서는 경기 흐름이 바뀌는 상황에서의 집중력과 밸런스 유지가 필수적이다. 결과적으로 승점을 확보한 것은 긍정적이지만 이 점을 고치지 않으면 이후에도 계속 어려움을 겪을 수 있다.

66

한국이 월드컵 본선에 가기 위해서는 경기의 흐름이 바뀌는 상황에서의 집중도와 밸런스 유지가 필수적이다. 결과적으로 승점을 확보한 것은 긍정적이지만 이 점을 고치지 않으면 이후에도 계속 어려움을 겪을 수 있다.

99

카타르의 전술 변화는 악수

대부분의 사람들이 카타르가 내려서 수비를 펼친 뒤 역습을 할 것으로 예상했지만 실제로는 달랐다. 상황에 따라 라인을 끌어올려 강하게 전방 압박을 펼쳤다. 그러나 카타르는 전반을 2-1로 마치자 후반 들어 전방 압박을 버리고 자기 진영으로 내려섰다. 한국이 후반에 석현준 대신 김신욱을 투입하며 포스트 플레이를 노렸기 때문에 일단 수비를 강화해야겠다는 생각을 했을 수도 있다. 하지만 이는 결과적으로 악재가 됐다. 김신욱의 포스트 플레이를 통해 지동원이 동점골을 넣으며 카타르의 계획은 일찌감치 무산됐다. 계획이 틀어지자 카타르 수비진은 어떻게 해야 할지 몰라 우왕좌왕하다가 손흥민에게 역전골까지 허용하고 말았다. 차라리 전반과 같은 기조를 좀 더 유지하다가 막판에 걸어 잡았다면 한국이 더 고전했을 것이다. ON

카를로스 케이로스 감독은 2011년부터 이란의 지휘봉을 잡았다. 이란은 그가 가장 오랫동안 이끌어온 팀이고, 이번 이란 대표팀은 매우 '케이로스화'됐다고 말할 수 있다. 한국과의 경기에서 이란은 익숙한 그 모습 그대로였다.

준비된 이란과 고전한 한국

대한민국: 4-1-4-1
이란: 4-2-3-1

경기 2018 FIFA 러시아 월드컵 아시아 지역 최종예선 A조 4차전
일시 2016년 10월 11일
장소 아자디스타디움
결과 대한민국 0-1 이란
득점 사르다르 아즈문(25')



이란, 보수적 플레이의 전형

알렉스 퍼거슨 경이 맨체스터 유나이티드에서 카를로스 케이로스를 수석코치로 둔 이유 중 하나는 유럽 대회에서 몇 차례 패배를 당한 후 전술적 변화가 필요했기 때문이다. 1990년대의 맨유는 매우 공격적인 스타일의 팀이었지만, 퍼거슨 경은 케이로스에게 팀이 조금 더 내려앉도록 요구했다. 5명의 미드필더를 두면서 보다 조심스럽고 보수적인 운영을 하고자 했다.

그것이 케이로스 감독의 특색이다. 포르투갈 청소년 대표를 이끌고 1989년과 1991년 U-20 월드컵에서 우승을 차지할 때, 선수들의 기술과 볼 간수 능력은 높은 평가를 받은 반면, 많은 골을 넣지 못했던 점은 비판의 대상이었다. 이런 특징은 이란 대표팀에서도 비슷하게 드러난다. 이란은 볼을 매우 잘 간수하며 포메이션을 유지했다. 이란은 월드컵 2차 예선 8경기에서 단 3골만을 허용했으며, 최종예선에서는 4경기 동안 무실점을 유지하고 있다.

한국전에서 이란의 전술은 친숙했다. 4-2-3-1 포메이션이지만 최전방 공격수 사르다르 아즈문과 미드필드진 사이의 거리는 멀었다. 어떨 때는 거의 농구를 하는 것처럼 보였다. 깊게 내려섰고, 한국에 그들의 진영을 완전히 내쳤다. 아즈문이 때때로 볼을 따내기 위해 압박할 동안 다른 9명의 필드 플레이어들은 자기 진영을 지키며 한국이 어떠한 전진 패스도 할 수 없게 만들었다.

한국, 밀집 수비 해결책 없었다

한국은 이 상황을 헤쳐 나갈 방법이 거의 없

는 것 같았다. 전반 13분 기성용이 이청용을 향해 훌륭한 롱 패스를 하기도 했지만, 전반적으로 이란의 밀집 대형을 뚫어낼 수 있는 패스는 이뤄지지 않았다. 그 결과 한국은 계속해서 포백 중심으로 볼을 돌리면서 공간이 생기기만을 바라거나, 지동원에게 과욕에 가까운 롱 볼을 몰아주기만 했다. 이는 이란 수비진과 싸우는 데 도움이 될 수도 있었으나, 이란 중앙 수비수 잘랄 호세이니는 제공권 싸움에서 지동원에 앞섰다. 이란의 공격은 제한적이었고, 또한 익숙한 패턴으로 이뤄졌다. 이란은 세트플레이로 한국을 위협했다. 이란은 계속해서 공중 볼을 노렸지만 한국은 박스 안으로 들어오는 볼을 따내는 데 어려움을 겪는 듯 보였다. 전반 17분 알리레자 자한바크시의 슈팅, 후반 15분 스톤을 이어받은 사에드 에자톨라히의 헤딩슛이 그 예다. 바로 5분 뒤에는 코너킥 상황에서 자한바크시의 슈팅을 김승규가 선방하는 장면도 있었다.

이란의 오버래핑에 당한 한국

골 장면은 뭔가 달랐다. 이란은 천천히 빌드업을 시작했다. 기존 케이로스의 보수적인 스타일에 에자톨라히가 자한바크시에게 빠른 수직 패스를 넣어주며 활기를 불어넣었다. 오른쪽에서 라민 레자에이안이 오버래핑을 했고 빠르게 아즈문을 향한 패스를 내줬다. 아즈문은 영리하게 마무리했다. 이 마지막 패스와 슈팅은 이외의 경기 내용과 비교해 매우 뛰어난 것이었다. 하지만 레자에이안에 대한 수비가 적절히 이뤄졌다면 이 상황은 벌어지

지 않았을 것이라는 생각을 지울 수 없다. 크로스 상황에서 대처가 늦었던 곽태희에게 많은 비판이 따를 것으로 보인다. 이란은 기술적으로 완성도 높은 경기를 펼쳤지만 그들의 전형을 유지하면서 상대의 실수를 기다리는 것 이상은 하지 않았다. 골 장면을 빼면 두세 차례만 위협적으로 나섰을 뿐이다. 이런 조심스러운 팀을 상대로 기회를 만드는 것은 쉽지 않다. 국가대표 수준의 경기에서는 특히 그렇다. 클럽이라면 매일 함께 호흡을 맞추기 때문에 보다 조직적으로 움직여 상대를 뚫어낼 수 있겠지만, 국가대표팀이 그런 매끄러움을 갖추기에는 시간이 많지 않다. 이 경기에 대한 한국 팬들의 실망감을 충분히 이해할 수 있다. 하지만 이것은 현대 국가대항 축구경기의 현실이다. 이란은 실점하지 않는 경기를 했다. 포르투갈이 유로 2016에서 보여준 것처럼 말이다. 약간의 수비적 느슨함이 이란의 순간적인 번뜩임과 만나면서 승리를 내준 것이다.



이란의 케이로스 감독은 맨유에서 그랬던 것처럼 자신의 수비 축구 전술을 충실히 구현해냈다.

우리가 K3리그 승격 플레이오프를 기대해야 하는 이유

우승 경쟁만 관심 받던 시대는 끝났다. 이제는 중위권 팀들에게도 시선을 뿜 수 없게 됐다.
노는 물이 달라지는 '2016 K3리그 승격 플레이오프다.
(ONSIDE)가 올해 처음으로 도입되는 K3리그 승격 플레이오프에 기대를 걸어야 할 이유를 모아봤다.

승격 플레이오프의 의미는?

어느 리그든 마찬가지겠지만, 우승 팀에 모든 관심이 집중되는 법이다. K3리그도 마찬가지다. 올해로 10년이 된 K3리그는 그동안 많은 우승 팀과 다양한 이야기들을 만들어 내며 한국 축구의 풀뿌리 역할을 톡톡히 해왔다.

이제 여기서 한 발 더 나아가려 한다. 바로 승격 플레이오프의 도입이다. 승격 플레이오프를 이해하려면 먼저 한국형 디비전 시스템을 알아야 한다. K3리그는 2016년 리그 성적을 토대로 2017년부터 두 그룹으로 나눠 리그를 운영한다. 상위리그인 K3리그 어드밴스와 하위리그인 K3리그 베이직이다. 두 그룹으로 나누는 이유가 있다. 2018년부터 실시되는 K3리그의 자체 승강제를 위한 틀이기 때문이다.

대한축구협회는 지난해 말에 열린 KFA 시상식에서 한국형 디비전 시스템 정립을 위한 단계별 로드맵을 발표했다. 현재 한국 축구는 K리그 클래식(1부)과 K리그 챌린지(2부) 간의 승강제가 실시되고 있지만, 이 밑에 있는 내셔널리그(3부)와 K3리그(4부)에는 아직까지 승강제가 정착되지 못했다. 한국형 디비전 시스템 구축은 그래서 3부와 4부의 판을 새로 짜는 데 맞춰진다. 이 과정의 전 단계가 K3리그의 자체 승강제다.

K3리그 승강제가 정착된 다음에는 틀을 구축한다. 경기장 시설, 선수 표준 계약 등 클럽 라이선스 기준을 제정해 3년 동안 준비 기간을 부여한 다음, 2020년에 내셔널리그 팀과 K3리그 팀 중에서 기준을 충족하는 팀들

을 대상으로 KFL1(3부, 가칭)을 구성한다. 여기에 포함되지 않은 내셔널리그와 K3리그 팀 및 신규 창단 팀은 KFL2(4부, 가칭)로 간다. 하부리그는 생활축구로 채운다. 생활체육전국축구연합회와의 통합으로 인해 인프라가 더 넓어진 것이 호재다. KFL1, KFL2에 이어 2020년까지 아마추어리그 디비전을 KFL3(5부, 가칭 광역 생활축구리그), KFL4(6부, 가칭 시군구 생활축구리그) 등 총 4단계로 확대할 계획이다. 이를 통해 2026년까지 K리그를 포함한 성인 축구 디비전 시스템을 완성시킨다는 계획이다. 1부인 K리그 클래식부터 6부인 KFL4까지, 유럽 축구 부럽지 않은 한국 축구 승강제 시스템이 만들어지는 셈이다.

K3리그의 승강제를 통해 팀 수를 늘리고, 질적으로 발전시키는 과정은 반드시 필요하다. 이렇게 되면 프로와 아마추어의 중간자 역할을 K3리그가 해낼 수 있다. 한국 축구의 위대한 변화를 위한 시작이 바로 K3리그, 승격 플레이오프인 것이다.

숨 막히는 경쟁, 승강제가 가져다 준 풍경

K3 정규리그 막판으로 가면서 긴장감은 더해졌다. 올 시즌 K3리그 정규리그는 우승 팀을 결정하는 챔피언십 플레이오프 진출 경쟁뿐만 아니라 승격 플레이오프를 피하기 위한, 또는 승격 플레이오프에 진출하기 위한 경쟁도 매우 치열했다. 플레이오프 경계선인 12위를 피하기 위한 10~12위 팀들의 몸부림, 한 번의 기회를 더 얻기 위한 15~17위 간의 피 말리는 싸움이다.



K3리그의 승강제가 정착되면 프로와 아마추어의 승강차 역할을 해낼 수 있다.

이미 올해 K3리그 정규리그는 모두 끝났다. 노는 물도 갈렸다. 1~11위는 내년 시즌 K3리그 어드밴스행이 확정됐다. 16~20위는 K3리그 베이직으로 간다. 관건은 12~15위다. 시흥시민축구단(12위), 중랑코스무스탕(13위), 평창 FC(14위), 청주 FC(15위)가 승격 플레이오프에서 한 장의 K3리그 어드밴스행 티켓을 두고 격돌한다. '위대한 변화'의 시작을 이 네 팀이 알린다.

정규리그 막판 일정은 경쟁에 불을 지폈다. 화성 FC, 경주시민축구단, 시흥시민축구단, 중랑코스무스탕, 부여 FC, 청주 FC 등이 모두 승격 플레이오프 사정권 안에 있었다. 마지막 라운드가 백미였다. 부여 FC와 청주 FC가 15위를 두고 격돌했고, 경주시민축구단과 시흥시민축구단이 11위를 놓고 대결을 펼쳤다. 부여 FC가 청주 FC에 대승을 거둔다면 15위를 탈환하는 상황이었었고, 시흥시민축구단은 경주시민축구단을 잡으면 11위로 편안하게 리그를 마감할 수 있었다.

하지만 부여 FC는 청주 FC와 2-2 무승부를 기록하며 승점 14점으로 16위를 기록했고,

시흥시민축구단은 경주시민축구단에 1-2로 패하며 결국 12위가 됐다. 청주 FC는 기사회 생하며 한 번의 기회를 더 얻었고, 시흥시민축구단은 마지막까지 피 말리는 혈투를 펼치게 됐다.

중위권 팀들의 경쟁이 시즌 막판까지 주목받은 적은 없었다. 올해 처음 생긴 풍경이다. 경주시민축구단과 시흥시민축구단의 경기는 인터넷으로 생중계되며 축구 팬들의 많은 관심을 받기도 했다. 시흥시민축구단 강은석 감독 대행은 "무조건 12위를 벗어나기 위해 최선을 다했는데 경주시민축구단과의 마지막 경기를 졌다. 기존에 계시던 키케 리네로 감독님도 물러난 상황"이라면서 "12위를 했기에 승격 플레이오프에서 약간의 이점을 지니고 있는 건 사실이다. 골을 넣는 공격적인 축구로 이길 수 있도록 준비할 것"이라고 말했다.

청주 FC 박양훈 감독도 "선수들이 끝까지 긴장을 놓을 수 없게 됐다"면서 "승격 플레이오프 상대는 정규리그에서 한 번 물어본 팀이기 때문에 특별한 준비보다는 하던 대로 임해야 할 것"이라고 밝혔다.

승격 플레이오프는 곧 동기부여

승격 플레이오프는 리그의 질을 높인다는 측면에서 훨씬 긍정적이다. 과거 K3리그에는 없었던 제도라서 더욱 새롭다. 시흥시민축구단 강은석 감독대행은 "한국형 디비전 시스템이 만들어지는 과정의 첫 단계가 바로 승격 플레이오프라고 생각한다. K3리그 자체 승강제를 통해 업앤다운(UP&DOWN) 제도가 정착된다면, 각 팀의 구성원들이 승격이라는 목표를 위해 자연스럽게 더 많은 준비를 하게 될 것"이라고 말했다.

화성 FC는 이번에 치열한 중위권 싸움에서 승리하며 9위를 기록, 승격 플레이오프 탈출에 성공했다. 제주 유나이티드 수석코치 출신으로 그동안 승강제의 경계선과는 거리가 멀었던 이도영 감독은 처음 경험해보는 승강제의 긴장감에 안도의 한숨을 내쉬었다. 그는 "나도 우리 팀이 여기까지 올 거라고 생각하지 못했다"면서 "모든 팀들이 마지막까지 이기기 위해 최선을 다한다. 승강제는 경기를 타이트하게 만든다. 열심히 안 할 수가 없는 상황"이라고 강조했다.

동기부여 측면에서 승격 플레이오프는 꼭 필요하다. 순위가 어느 정도 가려지면 우승권에서 멀어진 팀들은 목표 의식이 희미해진다. 중랑코스무스탕의 최장순 사무국장은 "플레이오프에 진출하지 못한 팀 중에서는 벌써 선수들이 조금씩 이탈하고 있다는 이야기를 들었다"고 했다. 열심히 해야 할 이유가 없어지는 것이다.

물론 선수라면 팬들을 위해 시즌이 끝날 때까지 최선을 다할 의무가 있다. 하지만 K3리그의 특성상 환경적인 면을 무시할 수 없다. 최장순 사무국장은 "K3리그 선수들이 프로 선수들처럼 연봉을 받는 상황도 아니고, 직업도 따로 있기에 사실 리그에서 순위가 어느 정도 가려지면 자신들의 할 일도 끝났다고 생각할 수 있다. 그런 의미에서 승격 플레이오프는 선수단이 마지막까지 최선을 다해 본인들의 기량을 발휘하게 만드는 원동력"이라고 설명했다.

큰 그림을 봤을 때는 분명 긍정적이지만, 현장에 나서야 하는 사람들에게는 부담감과 스트레스가 상당하다. 이 또한 달라진 K3리그가 주는 풍경이다. 시흥시민축구단 강은석 감독대행은 "지도자 입장에서는 어찌 보면 그냥 리그가 끝나는 게 마음이 편할 수 있다. 솔직히 지금도 스트레스를 받고 있다"고 털어놨다.

하지만 이는 일시적일 뿐이다. 평창 FC 안홍민 감독은 "지도자나 선수들에게 스트레스가 계속 이어진다는 점은 있지만, 긍정적으로 봐야 한다. 리그 마지막에 이런 승격 플레이오프 제도가 없다면 상위권에서 멀어진 팀들에게 잔여 경기는 더 이상 의미가 없어질 것"이라고 말했다. 청주 FC 박양훈 감독도 "(경



화성 FC 이도영 감독은 플레이오프 승강제로 인해 모든 팀들이 마지막까지 최선을 다하게 됐다고 평가한다.

66

상위리그인 내셔널리그와의 연계 여부가 빨리 결정돼야 한다. 교통신리가 제대로 된다면 K3리그 승강제가 더욱 힘을 얻을 것이다

- 안홍민 평창 FC 감독

99

쟁이 계속 이어지는 점은) 지도자에겐 스트레스겠지만 결과적으로 선수들에게는 득이 될 거라고 생각한다. 선수에게 긍정적인 영향을 미친다면 그 제도는 성공한 것"이라고 강조했다.

과제는 있다. K3리그 승격 플레이오프를 거쳐 상위리그와 하위리그가 완전히 나뉘면 자체 승강제가 시작되지만, 아직까지 이 자체 승강제에는 '당근'이 없다. 상위리그와의 교통신리가 빠른 시일 내에 이뤄져야 하는 이유다. 평창 FC 안홍민 감독은 "상위리그인 내셔

널리그와의 연계 여부가 빨리 결정돼야 한다. 교통신리가 제대로 된다면 K3리그 승강제가 더욱 힘을 얻을 것"이라고 말했다.

승격 플레이오프는 12위인 시흥시민축구단과 15위인 청주 FC, 13위인 중랑코스무스탕과 14위인 평창 FC가 단판으로 플레이오프 1차전 맞대결을 펼친 뒤, 양쪽 경기의 승자가 플레이오프 2차전을 치러 최종 한 팀을 가린다. 플레이오프 1차전은 10월 23일에 열리며 2차전은 일주일 뒤인 10월 30일에 개최된다.



승강 제도는 시즌 막판 동기부여와 화제 측면에서 큰 효과가 있다. 수원 FC는 인문의 집중적인 관심을 받으며 K리그 클래식에 데뷔했다.



현영민의 스로인

축구는 발로 하는 스포츠다. 골키퍼가 아닌 필드 플레이어는 손을 사용할 수 없다. 하지만 필드 플레이어임에도 발과 손 모두로 경기를 주무르는 선수가 있다. 현영민이다. 헛다리 드리블, 예리한 프리킥 같이 발로 하는 장기도 뛰어나지만, 가장 이목을 끄는 것은 역시 그의 스로인이다. 현영민의 스로인 노하우를 들었다.



재미를 붙여라

스로인에 대한 재능을 발견한 것은 우연에 가까웠다. 건국대 1학년 때 동료와 둘이 마주보고 던지기 연습을 하는데, 생각보다 멀리 나가는 거다. 조금씩 서로 거리를 벌리면서 던지기 연습을 했다. 그러다 보니 재미가 붙었고, 더 멀리 던질 수 있는 방법은 없을까 생각하다가 그게 내 장기가 됐다. 일정 거리에 선을 그어놓고 저 선만 넘기자는 생각으로 던지는 연습을 했다. 보통 하루에 30~40회씩은 꾸준히 던졌다. 익숙해지면 더 먼 곳에 선을 그어 연습하고, 다시 더 먼 곳으로 던지는 연습을 반복했다.



웨이트 트레이닝

어깨와 허리 강화 훈련이 중요하다. 스로인을 할 때는 허리 반동을 준 뒤 어깨 힘을 더해 던진다. 특히 어깨 위쪽 부분의 근육을 강화하기 위해 아령을 들고 팔을 올렸다 내렸다 하는 운동을 대학 시절부터 꾸준히 해왔다. 한창 멀리 던질 때는 40미터 이상 던졌는데, 요새는 나이를 먹어서 그런지 예전보다는 거리가 줄었다. 공을 잡을 때 손의 모양도 중요한데, 밑에서 받친다는 느낌으로 공을 갖고 있어야 멀리 나간다.



전술 활용

대학 시절부터 팀에서 롱 스로인을 하나의 전술로 활용했다. 프로에 와서도 마찬가지다. 스로인은 오프사이드가 적용되지 않기 때문에, 헤딩에 유리한 장신 선수들이 문전에 재빨리 들어와서 스로인을 받아 바로 득점 상황을 만들 수 있다. 손으로 첫 번째 어시스트를 한 경기가 2002년 데뷔 시즌 리그 마지막 경기였다(당시 울산 현대 소속). 부산 아이파크와의 경기였는데 내가 스로인한 공을 유상철 선배(현 울산대 감독)가 헤더로 득점했다. 그 이후로도 몇 번 손 어시스트가 있었지만, 그 장면이 가장 기억에 남는다.



역이용

프로 데뷔 초기에는 나에 대한 정보가 많지 않았으니까 롱 스로인이 나오면 상대가 당황했다. 점차 상대들도 내 롱 스로인을 알고, 내가 스로인을 준비하면 라인을 내려 그에 대비하곤 했다. 롱 스로인을 할 때는 상대의 수비가 전열을 갖추기 전에 빠르게 경기를 재개시키는 것이 중요하데, 만약 상대가 이미 문전에 몰려 있으면 멀리 던지는 척하고는 짧게 던져서 동료와 주고받는 뒤 크로스를 올린다. 롱 스로인에 대한 상대의 대비책을 역이용하면서 보다 다양한 공격 옵션이 생기는 것이다.




동료와의 호흡

롱 스로인을 하는 선수가 있는 팀은 세트피스 훈련 시 롱 스로인을 함께한다. 앞서 말했듯이 롱 스로인은 공이 아웃이 된 뒤 빠른 시간 안에 던지는 것이 가장 좋다. 상대가 대비할 시간을 주지 않는 것이다. 동료들은 미리 알고 상대가 대비하기 전에 먼저 움직여서 좋은 기회를 얻을 수 있다. 문전 헤더로 바로 골을 노릴 수도 있지만, 경험 과정에서 나오는 세컨드 볼을 챙겨 마무리하는 훈련도 많이 한다. 스로인 속도가 킥에 비해서 느리기 때문에 헤더가 힘 있게 들어가지 않을 수 있다. 떨어지는 공에 대비할 동료들이 필요하다.



풀백의 특기

스로인은 측면에서 뛰는 선수들이 주로 한다. 나 역시 풀백이기 때문에 스로인을 할 기회가 많았고, 그래서 재능을 발견하게 된 경우다. 축구 선수로서 꼭 갖춰야 할 능력이라고는 할 수 없지만, 측면에서 뛰는 선수들, 특히 측면 수비수가 롱 스로인 기술을 갖고 있다면 팀의 전술 활용에 도움이 많이 될 것이다. 필드 플레이어 손으로 공을 던질 수 있는 유일한 상황이라는 점에 재미를 붙이면 좋겠다. 동료와 2인 1조로 마주보고 거리를 벌리면서 던지기 훈련을 하면 재미가 붙으면서 재능을 발견할 수 있을 것이다. 



27년의 기다림

김승희 대전 코레일 감독의 내셔널리그 분투기

항상 무시당했다. 동정의 시선도 만만치 않았다. 김승희 대전 코레일 감독의 선수 시절은 고난의 연속이었다. 하지만 27년을 버텼다. 감독이 되고 난 후에는 정규리그 통산 100승이라는 값진 기록까지 만들어냈다. 진정한 '원 클럽 맨(One Club Man)'인 김승희 감독은 어려웠던 '그때'를 잊지 않았다.

지난 8월 19일 창원종합운동장에서 열린 창원시청과 대전 코레일의 인천국제공항 2016 내셔널리그 18라운드 경기. 이 경기에서 대전 코레일은 후반 추가시간에 터진 이택기의 결승골로 1-0으로 승리했다. 승리도 중요하지만, 이 경기를 기억해야 할 이유가 하나 더 있었다. 바로 김승희 대전 코레일 감독의 내셔널리그 통산 100승을 확정짓는 경기였기 때문이다. 김승희 감독의 100승 성과는 이우형 고양 국민은행 감독, 박말봉 창원시청 감독, 김창겸 울산 현대미포조선 감독, 박상인 부산 교통공사 감독에 이은 다섯 번째다. 252경기 만에 맞본 대기록이다.

대전 코레일과 함께였기에 더 의미가 있었다. 김승희 감독은 1990년 한국철도에 입단해 코치를 거쳐 감독까지 올랐다. 무려 27년을 한 팀에만 있었다. 2007년 전임 이현창 감독의 뒤를 이어 지휘봉을 잡은 뒤 2011년에 전국체전 우승을 달성했고, 이듬해에는 정규리그 5위로 플레이오프에 올라 챔피언을 탈환하는 진기록도 써냈다. 2013년에는 팀 역사상 처음으로 내셔널축구선수권대회에서 우승을 맛보기도 했고, 2014년에는 정규리그 1위와 챔피언결정전 준우승을 기록하기도 했다. 2016년에 이뤄낸 리그 통산 100승은 그동안

의 결실이 빛을 발한 셈이다.

“선수 시절에는 1승만 해도 인터뷰를 하고 기사가 나왔죠. 한국철도가 이기지 못했던 팀이었거든요. 열심히 하다 보니 100승이라는 성과도 만들어내고, 이렇게 <ONLINE> 인터뷰도 하게 되네요. 선수와 코치들을 비롯해 우리 구단을 도와주시는 모든 분들까지, 다 주변 사람들을 잘 만난 덕분이라고 생각합니다.”

물론 영광의 순간까지는 결코 쉽지 않은 여정이었다. 김승희 감독의 앞에는 여러 개의 높은 산이 있었다. 그는 이 산들을 혼자 힘으로 넘어야 했다.

“우리도 좋은 팀을 만들어봐야지”

1990년대 실업 축구 팀 한국철도는 모두가 기피하는 팀이었다. 환경이 너무 열악했기 때문이다. 김승희 감독도 마찬가지였다. 그는 한국철도에 올 생각이 없었지만, 부상 때문에 은행 팀처럼 지원이 튼튼한 곳이나 프로 팀을 가지 못하고 어쩔 수 없이 오게 됐다. “27년간 이 팀에 있을 거라는 생각은 전혀 하지 않았어요. 이곳에서 1~2년간 경기를 뛰면서 몸을 회복한 뒤 프로에 가겠다는 생각뿐이었죠. 저뿐만 아니라 모든 선수들이 다 같은 생각이



2016년 6월 14일 양주종합운동장에서 열린 2016 내셔널축구선수권대회 결승전 대전 코레일-울산 현대미포조선전. 이날 대전 코레일은 아쉽게도 우승컵을 울산 현대미포조선에게 내줬다.



'선수' 김승희의 마음을 사로잡았던 이현창 감독. '감독' 김승희의 롤 모델이다.

었어요.” 학교 교실 4분의 1 정도 크기의 단칸방 숙소 에, 제대로 된 팀 버스도 훈련장도 없는 열악 한 환경, 게다가 연봉은 250만 원(!), 한국철 도는 다른 팀으로 가지 못할 때 오는 '보험', 그 이상도 이하도 아니었다. 자연스레 의욕이 떨어질 수밖에 없는 이 상황에서 다른 팀으로 가려던 김승희 감독을 붙잡았던 건 '한마디의 말'이었다. “제가 선수 생활 3년 차 때 이현창 감독님이 코치로 팀에 오셨어요. 당시 제게 주장을 말 기시면서 '우리가 좋은 팀을 만들어야지'라 고 말씀하신 게 아직도 기억에 남습니다. 그 말이 제 마음을 건드렸어요. 한국철도는 환경 이 너무 열악했고, 그래서 항상 무시 받았던 팀이거든요. 이현창 감독님이 오시기 전에 계 션 코칭스태프들은 '이 팀은 미래가 없으니 열심히 해서 다른 팀으로 가라'는 식으로 동 기부여를 해주셨는데, 이현창 감독님은 달랐 어요. 이 팀에 계속 있어야 할 이유를 만들어 주신 거죠.” '실업 축구의 대부' 이현창 감독은 김승희 감 독을 설명할 때 절대로 빼놓을 수 없는 인물 이다. 이 감독은 선수들의 달린 마음을 열어 주는 사람이었다. 선수들이 살아나니 팀 성 적도 좋아졌다. 1995년 대통령배 전국축구 대회 8강, 그리고 준우승만 8회를 한 끝에

2000년 춘계실업축구연맹전에서 마침내 창 단 첫 우승 트로피를 품에 안았다. 팀 발전의 토대를 세운 셈이다. 김승희 감독은 이현창 감독의 리더십을 가장 가까이서 지켜봤다. “저는 지금까지 축구만 해서 아무리 시야를 넓게 가지려 해도 한정적이었죠. 하지만 이현 창 감독님은 사회생활을 하셨던 분이예요. 한 국철도에 같이 있을 때만 해도 제가 다 이겼 다고 생각했는데, 지금 돌아보니 그게 아니더 라고요. 감독님이 저준 거였어요. 제가 대들 고 버릇있게 나설 때도 많았는데, 우리 감독 님은 이길 수 있었음에도 다 저졌어요. 저는 평생 감독님을 못 이길 거예요. 제가 감독이 된 지금도 이현창 감독님의 이런 마음은 절대 잊지 않으려고 합니다.” **강하고 담대하라** 김승희 감독은 2007년 이현창 감독의 뒤를 이어 정식 감독이 됐다. 동시에 팀 명칭도 인 천 한국철도에서 인천 코레일로 바뀌었다. 물론 김승희 감독은 좋지만은 않았다. '스승'의 그림자를 넘어야 한다는 부담감 때문이다. “솔직히 이현창 감독님이 조금 더 하고 가셨 으면 저도 편하고 좋았죠. 그렇게 되길 바랐 는데 잘 안됐어요. 2005년에 우승을 하고도 팀 해체 이야기가 나오는 등 이래저래 힘든 시기가 계속됐죠. 어찌됐든 제가 감독이 됐으

니 선수들에게 동기부여를 해야 하는데, 결국 은 돈이 문제였어요. 성인 팀이니까요. 또 과 거에는 안됐지만 이제는 될 거라는 확신을 줘 야 했죠.” 성경에 나오는 '강하고 담대하라'는 말은 김 승희 감독의 좌우명이나 마찬가지였다. 자리 에 욕심을 내지 않고 오로지 선수들만 생각 했다. 운 좋게도 당시 사회 상황이 그를 도왔 다. 2007년 비정규직 차별 철폐 운동이 전 국으로 확산되면서 공사였던 코레일이 직원 들뿐만 아니라 선수들의 처우 개선에도 나선 것이다. “좋은 분들을 많이 만났어요. 환경을 개선할 수 있었던 가장 큰 힘이었던 것 같아요. 당시 사회적으로 비정규직 차별 철폐 운동이 거셌 는데, 그 덕분에 우리 선수들도 연봉이 1,000 만 원씩 올랐죠. 저도 이때를 놓치지 않고 본 사 부장들을 만나서 수당을 만들자고 건의하 기도 했어요. 다행히 고비를 잘 넘겼고, 성적 도 괜찮았어요. 제가 감독을 맡은 첫째(2007 년)는 리그에서 전기 3위, 후기 3위를 기록했 죠.” 문제는 2008년이였다. 2008년 천안시청과 김해시청이 팀을 창단해 내셔널리그에 참가 하면서 인천 코레일 선수들에게 러브콜을 보 낸 것이다. 당시 주요 선수 8명이 빠지면서 인천 코레일은 전기 12위, 후기 12위로 부진

66

선수들에게 많이 가르쳐주고 싶은데,
오히려 가르칠수록
선수의 발전이 더딘 경우가 있죠.
이건 감독한테 문제가 있다는 말이거든요.
무엇을 해야 할지, 하지 말아야 할지는
각자의 의지에 달려 있어요.
감독이 너무 과하게 개입해서도 안 됩니다.
감독의 개입이 심하면 코치도 선수도
모두 성장할 수 없어요.
언제나 선수들을 먼저 생각해야 합니다.

- 김승희 대전 코레일 감독

99



한 성적을 기록했다. “선수들이 괴로웠겠죠. 인천 코레일에 정이 들었는데, 현실을 생각하면 팀을 옮겨야 하는 아이러니한 상황인 셈이죠. 저는 미련 없이 선수들을 다 보내줬어요. 어떤 선수들은 '감독님이 가지 말라면 안 가겠습니다'라고 말하 기까지 했는데, 그래도 다 보내줬어요. 제가 선수들의 마음을 잘 알거든요. 금전적으로나 환경적으로 어려운 선수 시절을 경험해 봤잖 아요.” “저는 사실 돈에 목숨 거는 성격은 아니예요. 저는 민박에서 자더라도 선수들은 호텔에서 재우는 게 마음이 편해요. 식당에 가면 그 식 당의 음식이 맛이 있는지 여부를 떠나서, 우 리 선수들에게 친절히 대하는지를 꼼꼼히 따 저요. 가난했던 선수 시절에 식당이나 어디를 가든 무시당했던 기억이 아직도 생생하거든 요. 제게는 돈이 별거 아니라고 해도, 우리 선 수들에게는 크다는 걸 알기에 더 좋은 팀에서 제의가 들어오면 다 보내줬습니다.” **자신을 낮추고 선수들을 높여라** 혼돈의 시기를 넘긴 인천 코레일은 2011년 전국체전 우승을 차지하며 부활의 날개를 펼 쳤다. 김승희 감독의 부임 이후 첫 우승이다. “제가 선수였던 2005년 팀 해체 위기를 딛고 이현창 감독님이랑 우승을 차지했을 때 서포

터스 회장의 손을 붙잡고 울컥했는데, 감독 이 되고 2011년 전국체전에서 첫 우승을 이 뤄냈을 때도 울컥하더라고요. 그 정도로 기뻐 어요.” 덕분에 훈련 환경은 더 좋아졌다. 물이 새던 숙소도 리모델링했고, 수당은 등급제로 전환됐다. 열심히 뛰면 더 많은 돈을 벌 수 있 는 구조가 된 것이다. 선의의 경쟁이다. 인천 코레일은 2012년 내셔널리그 정규리그 를 5위로 마감했지만 챔피언결정전에서 우승 을 차지하는 드라마를 썼다. 2013년에는 처 음으로 내셔널축구선수권대회에서 우승을 차 지했고, 연고지를 대전으로 옮겨 '대전 코레 일'이 된 2014년에는 정규리그 1위와 챔피언 결정전 준우승을 차지했다. 연이어 좋은 성적 을 내자 팀의 위상도 높아졌다. “과거에 쓰던 1년 예산을 지금은 한 달에 쓰니 환경이 많이 좋아진 셈이죠.” 내적으로도 조금씩 무르익고 있다. 김승희 감 독은 이현창 감독처럼 선수들의 시선에서 생 각하는 지도자가 되려 한다. “선수들에게 많 이 가르쳐주고 싶은데, 오히려 가르칠수록 선 수의 발전이 더딘 경우가 있죠. 이건 감독한 테 문제가 있다는 말이거든요. 이현창 감독님 에게 그런 점을 많이 배웠어요. 성인 팀 선수 들에게 강조하는 건 '여기는 학교가 아니다' 라는 것입니다. 무엇을 해야 할지, 하지 말아 야 할지는 각자의 의지에 달려 있어요. 감독

이 너무 과하게 개입해서도 안 됩니다. 감독 이 해야 할 일과 코치가 해야 할 일은 엄연히 구분되어 있어요. 감독의 개입이 심하면 코치 도 선수도 모두 성장할 수 없어요. 언제나 선 수들을 먼저 생각해야 합니다.” 자신의 존재를 낮추면서 선수들을 높여주는 것, 쉬워 보이지만 사실 어려운 일이다. “이현 창 감독님은 말씀이 많지 않으셨어요. 어쩌다 가 한마디 하시면 선수였던 저는 그게 그렇게 싫었죠. 어린 나이에 주장을 8년 이상 했고, 플레이 코치 역할도 했으니 축구는 제가 제일 잘 안다고 생각한 거죠. 그런데 지금 와서 돌아보면, 감독님은 선수들을 키울 수 있으면 자신이 별 볼일 없는 사람이 되더라도 상관없 다는 마음이었던 것 같아요. 저는 아직 감독 님의 수준은 아니지만, 과하게 개입하지 않으 려는 마음은 분명히 지키려고 합니다. 선수들 의 자율성도요. 제 팀 운영 철학은 이현창 감 독님한테서 영향을 많이 받았어요.” 27년 차 '원 클럽 맨', 10년 차 감독. 김승희 감독에게는 아픈 과거가 모두 '악'이다. “아직 까지는 초심을 잃지 않고 잘하고 있다고 생각 해요. 이제 제가 감독이 된 지 10년이 됐습니 다. 과거에는 '떠나고 싶은 팀'이었다면, 이제 는 '오고 싶은 팀'이 어느 정도 됐다고 생각합 니다. 10년 동안 잘 살아왔으니 11년이 되는 해부터는 제대로 키워봐야죠.”

U-20 여자월드컵 한국의 발자취

2016 FIFA 파푸아뉴기니 U-20 여자월드컵이 시작된다. 지난해 AFC U-19 챔피언십에서 3위를 차지해 월드컵 진출 티켓을 따낸 정성천호는 멕시코, 독일, 베네수엘라와 한 조에 속해 8강 진출을 놓고 겨룬다. 남태평양 섬나라에서 펼쳐질 새 도전에 앞서, U-20 여자월드컵에서 한국의 발자취를 돌아봤다.

최고 성적

한국은 2010 FIFA U-20 여자월드컵에서 3위를 차지했다. 지소연, 김혜리, 이현영, 김나래 등으로 구성된 한국 U-20 여자대표팀은 조 2위로 8강에 진출해 멕시코를 3-1로 제치고 준결승까지 진출했다. 준결승에서는 독일에 1-5로 패했지만 3/4위전에서 콜롬비아를 1-0으로 꺾고 3위에 올랐다. 같은 해 U-17 여자대표팀이 월드컵 우승을 차지한 것과 더불어 여자축구 깜짝 붐을 일으키는 데 한몫했다.



참가 횟수

한국이 U-20 여자월드컵 본선에 참가한 것은 올해로 다섯 번째다. 2004년(당시 FIFA U-19 여자 챔피언십) 첫 출전한 뒤 6년의 공백기를 가졌다. 첫 출전 당시 멤버는 박은선(아래 사진 오른쪽), 차연희, 이진화, 이장미, 박희영(아래 사진 왼쪽) 등이다. 2010년부터는 4회 연속 본선에 참가하고 있다. 2010년, 2012년, 2014년 대회에서는 3회 연속 8강에 올랐다.

정성천 감독의 참가 횟수

정성천 감독은 2010년 대회부터 4회 연속 참가하고 있다. 2010년 대회에서는 코치로서 최인철 감독(현 인천 현대제철 감독)과 함께 했고, 2012년과 2014년에는 감독으로서 팀을 이끌었다.



25 / 23

통산 득점 & 실점

지난 네 차례 대회에서 한국은 25득점 23실점을 기록했다. 2004년에는 3경기 3득점 5실점, 2010년에는 6경기 13득점 9실점, 2012년에는 4경기 5득점 5실점, 2014년에는 4경기 4득점 4실점을 기록했다.



8

지소연이 기록한 득점

U-20 여자월드컵에서 가장 많은 골을 넣은 한국 선수는 지소연이다. 지소연은 2010년 대회에서 한국이 치른 6경기 중 5경기에서 골을 넣는 맹활약을 펼쳤다. 스위스와의 조별리그 첫 경기에서는 헤트트릭을 기록하기도 했다. 이 대회에서 지소연은 독일의 알렉산드라 포프(10골)에 이어 득점 2위를 차지했다.



5

4



U-20 여자월드컵 경험자

올해 U-20 여자월드컵에 참가하는 세대는 U-17 여자월드컵을 경험하지 못했다. 국제 대회 경험이 많지 않다. 홍혜지(왼쪽), 박예은(가운데), 남궁예지(오른쪽) 3명만이 2014년 U-20 여자월드컵에 막내로 참가했다. 이 셋은 이제 팀의 맏언니가 돼 동료들에게 자신감을 불어넣고 있다.

3

지피지기 백전불패 知彼知己 百戰不敗

대한축구협회 지도자강사로 활동하는 최승범 강사가 <ON-SIDE>를 통해 지도자들과 만난다. 그가 평소 지도자강습회를 하며 수강생들에게 전하고자 하는 내용을 지면으로 소개한다. 그의 두 번째 기고는 나와 상대를 파악하고 분석하는 것에 대한 이야기다.

개인적으로 지도자는 철학자이며 오케스트라의 지휘자라고 생각한다. 선수들의 정신적 지주가 돼야 하고, 팀을 이끌 수 있는 리더십이 있어야 한다는 말이다. 그러려면 자신의 능력을 선수들에게 입증해야 한다. 지도자는 자신의 능력과 생각이 국제적인 경쟁력이 있는지를 항상 점검해야 한다. 그리고 지도자로서 선수와 팀을 관리할 수 있는 매니저(Manager) 역할을 해야 한다. 이를 위해서는 우리와 상대를 끊임없이 관찰하고 분석하는 노력이 필요하다.

내나의 팀은 누구(무엇)인가?

지도자 본인이 과연 어떤 축구를 할 것인지 명확히 할 필요가 있다. 이에 따라 선수 선발, 플레이 스타일이 달라질 것이다. 우선 선수 선발을 어떻게 할 것인가? 네덜란드 프로 축구 아약스의 스카우트 철학은 TIPS(Technique, Insight, Personality, Speed / 기술, 통찰력, 인성, 속도)에 바탕을 두고 있다. 성인 팀의 선수 선발 기준은 대체로 4S(Skill, Speed, Stamina, Sense / 응용 기술, 속도, 체력, 전술 이해 능력)를 기준으로 한다. 이러한 사례를 토대로 자신만의 선수

선발 철학을 확립할 필요가 있다.

선수 선발을 하고 난 후에는 어떤 축구를 할 것인가? 경기를 하다 보면 다양한 유형의 전술을 구사하게 된다. 먼저 현대 축구에서 주로 활용하고 있는 게 점유율을 강조하는 축구다. 볼 점유율을 높여 상대의 체력을 고갈시키고, 정신적으로 자괴감에 빠지게 할 수 있는 축구다. 아니면 약한 팀을 상대로 라인을 끌어올려 강한 전방 압박을 구사해 시간과 공간을 지배하며 경기를 운영하는 방법도 있다. 또 다른 방법으로, 강한 상대를 맞이해 이중, 삼중으로 블록을 형성하는 깊은 수비를 바탕으로 역습을 할 수도 있다.

정답은 없다. 지도자가 결정을 내려야 한다. 다만 자신이 확립한 철학에 따라 정립된 계획과 훈련 프로그램, 개인-그룹-팀별로 세분화된 관리가 필요하다.

상대는 누구인가?

미국의 경영 컨설턴트인 앨버트 험프리에 의해 고안된 SWOT 분석을 접목시켜보자. 강점(Strength), 약점(Weakness), 기회(Opportunity),



1 네덜란드의 아약스는 4S, 즉 기술, 통찰력, 인성, 속도를 기준으로 선수를 선발한다. 사진은 2012/2013 UEFA 챔피언스리그 D조 맨체스터 시티 대 아약스 경기. 아약스의 라이언 바벨이 맨체스터 시티 수비진을 공략하고 있다.
2 2015 FIFA U-17 월드컵 벨기에전. 우리의 강점과 상대의 약점을 세심하게 파악해 대응해야 함을 보여준 한판이었다.

66

유소년 지도자라면 기본적으로 스포츠맨십과 인성 교육을 중시하고, 선수들의 정신적 멘토가 돼줄 수 있는 '덕장(德將)'이 돼야 한다는 사실을 잊어서는 안 된다.

99

위협(Threat) 요인별로 상대를 분석한다. 이를 토대로 상대의 강점과 약점을 분석해 전술을 수립하고, 외부 환경 분석을 통해서 기회와 위협을 알아낸다.

상대가 가장 잘하는 것과 가장 취약한 부분을 알아내는 것은 전술을 짜는 데 매우 중요하다. 우리의 장점이 월등하다면 굳이 상대를 신경 쓸 필요가 없지만, 실력이 대등할 경우 상대를 얼마나 제대로 분석하느냐에 따라 승패가 갈린다. 기회와 위협은 외부 환경에 대한 것으로 상대 팀의 분위기, 지도자의 전술 대처 능력, 징계나 부상 등 선수단 변동 사항 등이 해당한다. 때론 이러한 기회와 위협이 큰 영향력을 끼치기도 한다. 많은 지도자들이 본인이 추구하는 지도 철학과 운영 방법, 목표에 대해 많은 고민을 할 것이다. 때로는 자신이 옳다고 생각한 방향을 의심할 수밖에 없는 상황이 오기도 한다. 특히 '성적'과 '육성'이라는 두 마리 토끼 사이에서 갈등하는 경우가 비일비재하다.

하지만 유소년 지도자라면 기본적으로 스포츠맨십과 인성 교육을 중시하고, 선수들의 정신적 멘토가 돼줄 수 있는 '덕장(德將)'이 돼야 한다는 사실을 잊어서는 안 된다.

논란의 중심에 선 코시엘니의 손

일주일 간격으로 두 번이나 손으로 화제가 된 축구 선수가 있다.
로랑 코시엘니는 핸드볼 반칙을 저지른 것이었을까?

10월 한 달 동안 세계 곳곳에서 펼쳐진 결정적인 판정 순간들을 강치돈 대한축구협회 심판 전임강사와 함께 돌아봤다.



#1. '신의 손' 코시엘니?

2016/2017 잉글리시 프리미어리그 7라운드 번리와 아스널의 맞대결에서였다. 경기가 0-0 무승부로 마무리되는 듯했던 시점에 아스널의 결승골이 터졌다. 후반 추가시간에 나온 소위 극장골이었다. 느린 화면을 확인한 번리 홈팬들은 화가 났다. 채임벌린의 슈팅이 코시엘니(왼쪽 사진 가운데)의 손을 맞고 골문으로 들어갔기 때문이다. 번리 선수들은 핸드볼 반칙을 주장했지만 골은 인정됐고 경기는 아스널의 1-0 승리로 끝났다.

▶강치돈의 설명

핸드볼을 판정할 때는 공에 맞은 손의 움직임이 자연스러운가 부자연스러운가를 판단해야 한다. 자연스럽게 움직이는 상황에서 공이 손에 와 맞는 것은 핸드볼이 아니다. 하지만 코시엘니가 손을 들어 올리는 행위는 부자연스럽게 보인다. 핸드볼로 봐야 하는 상황이다. 같은 경기의 후반 27분 상황과 비교해보면 좋다. 아스널의 공격 상황에서 번리 수비수가 걷어낸 공이 동료 수비수의 손을 맞고 나갔다. 이때 손에 공을 맞은 수비수의 움직임은 자연스러웠다. 따라서 핸드볼이 아니다.

#2. 또 코시엘니 손에 맞았지만...

네덜란드와 프랑스의 2018 러시아 월드컵 유럽지역 예선전에서는. 전반 30분 골을 내준 네덜란드가 10분 뒤 위협적인 공격 기회를 잡았다. 빈센트 안센이 프랑스의 수비 실수를 틈타 슈팅을 시도했다. 코시엘니가 몸을 날려 이를 막아냈는데, 넘어지면서 공이 코시엘니의 팔에 맞았다. 안센은 핸드볼 반칙이라며 주심에게 페널티킥임을 어필했지만 받아 들여지지 않았다. 경기는 프랑스의 1-0 승리로 끝났다.

▶강치돈의 설명

이 장면에서 코시엘니의 동작은 자연스럽다. 넘어지면서 자연스럽게 손으로 그라운드를

짚었는데, 이 과정에서 공이 손에 와 맞은 것으로 보인다. 선수가 의도적으로 손을 사용했는가의 여부는 그 선수가 공이 움직이는 방향을 파악할 수 있는지, 반칙 위험을 감수하면서 의도적으로 공을 향해 손을 움직이는지를 고려해야 한다. 이 장면에서는 그런 의도성이 보이지 않는다.

#3. 기습 프리킥에 당황한 골키퍼

전국 중등 축구리그 왕중왕전 결승 서울오산중과 낙동중의 경기에서다. 후반 들어 낙동중이 역전에 성공하며 기세를 올리고 있던 때였다. 후반 5분 오산중이 아크 근처에서 프리킥을 얻어냈다. 어수선하던 상황에서 오산중이 기습적인 프리킥을 시도했다. 낙동중 수비진은 당황했고, 골장 골키퍼와 공격수의 일대일 상황이 연출됐다. 당황한 골키퍼 박중희는 태클로 상대를 저지했다. 주심은 레드카드를 꺼내들었고, 페널티킥까지 선언했다. 낙동중은 급히 후보 골키퍼 김도완을 교체 투입했지만,

오산중 김성민은 페널티킥을 성공시켰다. 다시 원점으로 승부를 돌려놓고 이어진 공방전은 오산중의 승부차기 승리로 끝났다.

▶강치돈의 설명

프리킥을 얻은 팀이 빠르게 경기를 재개하는 것은 문제가 되지 않는다. 수비벽 간격 조정이 필요한 상황이 아니라면 주심의 휘슬도 필요 없다. 프리킥은 반칙을 한 팀에 대한 벌이기 때문이다. 다만 이 상황에서는 반칙이 선언된 후 오산중 선수가 아직 그라운드에 앉아있었던 데다, 낙동중 선수들이 주심에게 말을 거는 중에 프리킥이 이뤄진 것이기 때문에 주심의 경기 운영이 다소 미흡했다고 볼 수 있다. 이어진 골키퍼의 반칙은 명백한 득점 기회 저지다. 현행 규칙상 퇴장이 맞다. 내년부터 한국 축구에도 적용될 개정 규칙에서는 페널티 에어리어 내 3중 제재(퇴장+페널티킥+차후 경기 출전 정지 징계)가 완화되기 때문에 퇴장이 아닌 경고로 수준을 낮출 수 있다.



1 코시엘니(오른쪽)는 A매치에서도 손 때문에 논란의 주인공이 됐다.
2 오산중(흰색 유니폼)은 명리한 프리킥 플레이로 상대 골키퍼 퇴장과 페널티킥을 얻어냈다.

U-20 여자대표팀의 미국 4개국 친선대회, 조직력 강화에 초점 맞춘 이유는?



조직력 훈련, 미국전에서 어떻게 나타났나?

2016. 9. 15

1차전 한국 0-0 미국

한국 U-20 여자대표팀의 대회 첫 상대는 개최국인 미국 U-20 여자대표팀이었다. 미국은 여자 축구 강호답게 경기 시작부터 거센 공격을 펼쳤다. 수차례 위협적인 기회를 만들어 내며 한국의 골문을 두드렸지만, 골키퍼 김민정(대덕대)의 선방을 앞세운 한국은 이를 잘 막아냈다. 짜임새 있는 수비와 집중력이 돋보였다. 하지만 득점은 터지지 않았다. 미국도 마찬가지였다. 한국은 90분 내내 역습으로 미국의 빈틈을 노렸지만 여의치 않았다. 그리고 끝내 골문을 열지 못하며 0-0 무승부로 경기를 끝냈다. 공격력은 분명 아쉬웠지만, 강팀인 미국을 상대로 무실점을 기록한 건 조직력 훈련의 성과였다.



정성천 감독 Says
어떤 훈련인가?

"이번 미국 4개국 친선대회는 오는 11월 파푸아뉴기니에서 열리는 FIFA U-20 여자월드컵을 앞둔 마지막 모의고사였다. 그동안 수차례 훈련을 통해 선수들이 밀에서부터 차근차근 올라왔다면, 이제는 월드컵을 앞두고 있기에 11 대 11 경기를 원활히 치를 수 있는 조직력 향상에 초점을 맞췄다. 볼 컨트롤부터 시작해서 상대를 놓고 펼치는 플레이, 그룹으로 플레이하는 방법 등의 단계를 거쳐 11 대 11로 어떻게 임할 것인지를 하나씩 쌓아가는 셈이다. 훈련 마지막 단계로 보면 되겠다."

압박을 펼치는 데 집중한다. 실전과 동일하게 운영하는 것이다. 상황을 제대로 인식하고, 스피드 변화를 통해 효율적인 공격과 수비를 펼친다. 압박은 물론이거니와 공격하는 선수도 도와줄 수 있는 선수들의 움직임도 봐야 한다. 거리, 각도, 타이밍 등이다. 그동안 다져온 세세한 부분들을 11 대 11 경기에 녹여야 한다."

실제 경기에서는 어떻게 나타났나?

"이거지는 못했지만 지지도 않았다. 게다가 실점도 하지 않았다. 한국은 현재 남궁예지, 홍혜지, 박예은(이상 고려대)을 제외하고는 기술과 피지컬, 빠른 공수 전환 능력을 지닌 팀들을 상대해 본 선수들이 없다. 결국 상위 수준의 팀과 경기를 하기 위해서 우리가 내세울 수 있는 장점은 조직력이다. 이번 미국 4개국 친선대회는 이 훈련을 포함해 조직력 훈련을 많이 하려고 노력했다. 경합이 치열할 수 있으니 훈련에서도 여러 상황을 시험해보아야 한다. 그림은 11 대 11 경기다. 앞선 훈련을 바탕으로 빌드업과

코칭 포인트는?

"훈련에 앞서 4명이 한 조가 되어 패스를 진행했다. 크로스나 슈팅 모두 다양한 방법으로 했다. 경기에서는 여러 상황이 나올 수 있으니 훈련에서도 여러 옵션을 시험해보아야 한다. 그림은 11 대 11 경기다. 앞선 훈련을 바탕으로 빌드업과

노력 없이 좋은 성적은 나오지 않는다. 치열한 훈련의 결과물이다. <ONSIDE>가 감독의 훈련 일지를 살짝 열어봤다. 결정적인 장면을 이끌어 낸 결정적인 '그 훈련'을 찾기 위해서다. 11월호에서는 U-20 여자대표팀을 이끌고 미국에서 열린 4개국 초청 여자 U-20 친선대회에 참가한 정성천 U-20 여자대표팀 감독의 훈련 일지를 일부 공개한다.

브라질/잉글랜드전, 공격력 강화가 숙제

2016. 9. 17

2차전 한국 1-1 브라질

2016. 9. 19

3차전 한국 0-0 잉글랜드

미국 4개국 친선대회에서 한국 U-20 여자대표팀의 유일한 특징이 브라질을 상대로 나왔다. 한국은 브라질과의 대회 2차전에서 1-1로 비겼다. 후반 21분 한채린(위덕대)의 선제골로 리드를 잡았지만, 3분 뒤 브라질의 가비 다 실바에게 동점골을 내줬다. 한국은 마지막까지 추가 골을 위해 고군분투했지만, 결국 경기는 1-1 무승부로 종료됐다. 이어진 잉글랜드 U-20 여자대표팀과의 대회 3차전도 0-0 무승부로 끝났다. 한국은 잉글랜드와 대등한 경기를 펼쳤지만 결국 첫 승에 실패하며 3연속 무승부로 대회를 마감했다.



정성천 감독 Says
훈련의 목적은 무엇인가?

"역시 조직력 향상 훈련의 일환이다. 특히 공격 쪽 조직력이다. 한국이 U-20 여자월드컵 본선 진출권을 획득했던 2015 AFC U-19 챔피언십을 돌아보자. 당시 한국은 일본과 북한에는 각각 0-1로 졌지만, 중국과 태국, 이란에는 대승을 거뒀다. 이 대회에서 기록한 2실점을 포함해 2015년과 2016년 현재까지 단 3실점만 했다. 수비가 점점 견고해졌다는 뜻이다. 미국 친선대회도 마찬가지다. 세 경기 중 두 경기를 무실점으로 끝냈다. 하지만 공격력이 초점을 맞춘다면, 약팀이랑 할 때는 비슷하거나 훨씬 더 좋다. 하지만 강팀을 상대하는 공격력을 더 키워야 한다. 월드컵을 위해서는 반드시 필요한 부분이다."

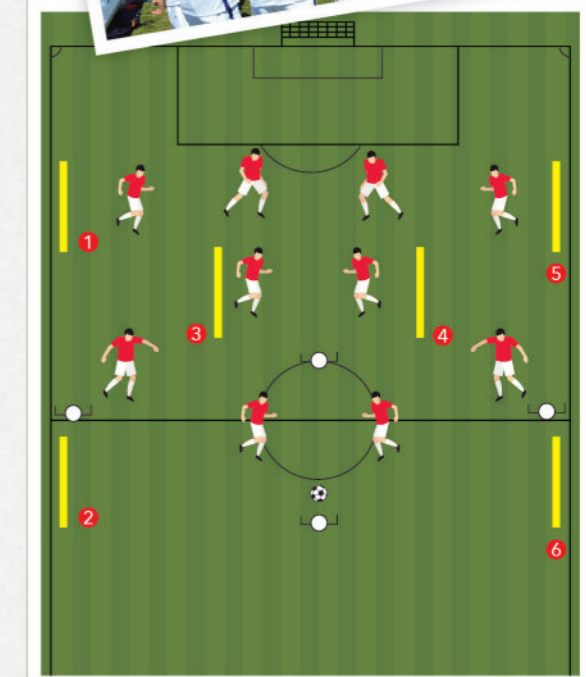
코칭 포인트는?

"조직적인 빌드업을 강화하는 부분이다. 선수들에게 번호를 부여하고, 해당 번호를 지정하면 그 선수에게 볼이 있다고 가정하고 U-20 여자월드컵에 많은 관심 부탁 움직인다. 코치들의 패스를 받고 움직이면

서 업앤다운(UP&DOWN)을 하고, 인터셉트를 할 경우에는 역습까지 이어가야 한다. 마무리도 물론 해야 한다. 이후에는 두 명이 한 조가 패스와 헤더, 킥 등 다양한 공격 기술을 다진다. 이 모든 게 정확한 타이밍과 위치 선정이 동반되어야 한다. 체계적으로 몰 흐르듯 움직여야 한다."

이번 대회를 결산하자면?

"처음 여자 U-19 챔피언십을 준비하면서 '우리가 과연 월드컵 본선 티켓을 딸 수 있을까'라는 생각을 했는데, 경기를 하다 보니 '우리도 할 수 있다'는 생각으로 자연스럽게 바뀌었다. 발전적인 마음, 자신감이 생긴 것이다. 이번 미국 4개국 친선대회는 단순히 월드컵 본선 진출뿐만 아니라 우리도 파푸아뉴기니에서 좋은 성적을 낼 수 있는 팀이라는 걸 알게 된 과정이었다. 이제 국내 최종 훈련을 통해 21명의 월드컵 엔트리를 가려낸다. 우리가 가고자 하는 방향에 잘 융화될 수 있는 선수를 찾아낼 것이다. U-20 여자월드컵에 많은 관심 부탁 드린다."



조직력 트레이닝 (Organization TR)

장소 : Glenn Moch Myernick Field 1-5	날짜 : 2016년 9월 12일
훈련 시간 : 16:30 ~ 18:50	총 인원 : 21명
훈련 인원 : 21명	훈련 인원 : 21명
준비물 : 볼, 라커	
<p>훈련 내용 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 워밍업 2. 조직 빌드업 / 워밍업 3. 번호를 지정하면 번호에 볼이 있다고 가정하여 움직인다. 4. 위치에서 위치가 볼을 패스하면 움직이면서 상대번호 호칭, 인터셉트를 하면 번호 역순으로 슈팅까지 진행한다. 5. 라인 조 페스, 헤더, 킥 	
<p>코칭 포인트</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 위치 선정 2. 정확성 3. 타이밍 4. 커뮤니케이션 	

김병준 교수의 축구 심리학

‘연습의 함정’에 빠지지 말라

1시간 30분. 선수는 이 시간 동안 그라운드 위에서 자신의 실력을 증명해야 한다. 이 짧은 시간을 위해 선수들은 훨씬 더 많은 시간들을 연습하고 훈련한다. 그 인고의 시간들이 실전에서 결실을 맺기 위해서는 무엇이 필요할까?



본능적인 움직임에 대해 필요한 것은?

실제 경기 시간은 훈련 시간에 비해 턱없이 짧다. 짧은 시간 동안 훈련 성과를 보여주려면 선수들은 부담감과 압박감을 느끼게 된다. 압박감이 심해지면 몸이 무거워지고 정신이 산만해진다.

이러한 압박감 속에서는 오직 '자동화'된 기술만이 살아남는다. 선수들은 어린 시절부터 기술을 향상시키기 위해 끊임없이 반복 운동을 한다. 운동 기술은 반복 연습을 통해 향상되며, 기술이 어느 수준에 이르면 어떠한 상황에서도 자연스럽게 그 기술이 구사된다. 이것을 '자동화 단계'라고 부른다. 자동화 단계에 이르지 않은 선수들은 압박감이 높아지면 실수가 많아진다.

자동화된 플레이를 하면 선수는 경기에 빠져들고 집중력을 높일 수 있다. 자동화를 위해서는 '과학습(overlearning)'이 필요하다. 과학습은 성공적이고 올바른 기술들을 반복적으로 연습하고 분석하고 또 연습하는 것이다. 단, 과학습(overlearning)과 '과훈련(overtraining)'의 차이는 확실히 구분할 줄 알아야 한다. 자신의 한계를 무시한 채 진행되는 과훈련은 선수들의 컨디션을 저하시키며, 부상 위험을 키운다. 정신적으로도 쉽게 지치고 집중력이 낮아진다. 코칭스태프들은 과훈련을 막기 위해 선수들과 끊임없이 소통하고 협력해야 한다.

인고의 시간을 이겨내고 경기장에 들어섰다면 이제는 말겨야 한다. 작전에, 성공 장면, 결정한 것에 자연스럽게 몸을 맡길 때 선수들은 플레이에 빠져든다. 반면 동작을 분석하기 시작하면 몸이 마비되고 집중이 흐트러진다. '왜 이렇게 안 되지?'라고 동작의 잘못을 생각하기 시작하면 자동화된 기술, 본능적인 동작을 할 수 없다. 실수가 늘고, 플레이에 힘이 들어가고, 느려진다. 연습 때 했던 그 동작은 나오지 않는다.

"연습이 너무 힘들었기 때문에 시합은 오히려 쉬운 느낌이었습니다." 어느 프로 선수의 인터뷰 내용이다. 이는 과학습의 성과를 엿볼 수 있는 내용이다. 끊임없이 반복하고 또 반복했던 그 시간들을 믿어야 한다.

연습의 함정

"연습 때 하던 만큼만 해라." 누구나 한 번쯤 들어봤을 이야기지만, 말처럼 쉽지 않다. 연습 때 가장 많은 시간을 할애하며 최고의 기량을 보이던 선수가 경기장에서는 기대에 미치지 못하는 경우를 자주 볼 수 있다. '연습의 함정'에 빠졌기 때문이다. 합리적으로 생각한다면 연습을 많이 한 사람이 최고의 수행을 보여야 한다. 우리나라 운동선수의 연습량은 세계 최고 수준이다. 연습량이 경기력을 결정한다면 모든 선수들은 매 경기 골을 넣고 승리해야만 한다. 하지만 현실은 그렇지 않다. 연습과 실전을 비교해보면 '연습의 함정'이 무엇인지 확실하게 알 수 있다.

우선 연습은 어렵지 않다. 익숙한 장소에서 비교적 편안하게 진행된다. 상대 팀이나 상대 선수가 없어 편하고, 실수를 해도 재도전이 가능하다. 당장 승패가 결정되는 것도 아니기 때문에 실수에 대한 부담감과 압박감이 낮다. 더구나 집중에 방해되는 요소인 관중, 심판, 카메라도 없다. 실전은 전혀 다르다. 낮은 상황이 연출되고, 승패가 분명히 결정되기에 심리적 부담감이 높아진다. 외적인 방해 요소도 셀 수 없이 많다. 실수한 것을 다시 할 수도 없다. 연습과 실전의 유사성은 제로에 가깝다. 연습만 잘하면 실전에서 잘할 것이라 믿는 선수는 연습형 선수가 된다. 실전에서는 연습을 할 수가 없기 때문이다.


실전과 연습의 유사성

항목	실전	연습(PR)	유사성
목적	승리 추구	숙달과 보완	X
정서 체험	불안감	편안함	X
실수 부담감	높음	낮음	X
반복 수행 여부	불가	가능	X
집중 방해 요인	많음	적음	X

연습(PR)과 훈련(TR)을 구분하라

연습의 함정에 대비하기 위한 방법으로 PR(프랙티스, 연습)과 TR(트레이닝, 훈련)을 구분하는 방법이 있다. 미국 여자축구의 전설적인 선수 미아 햄은 "프랙티스(PR)와 트레이닝(TR)은 다르다. 프랙티스는 자신에게 부족한 동작을 숙달하는 것을 말한다. 트레이닝을 할 때는 집중력과 긴장감이 최고조에 달한다"고 말했다. 연습과 실전은 분명히 다르기 때문에 실전을 준비하는 TR과 일반적인 PR을 구분해야 한다.

경기장에서 최고의 수행을 보이기 위해서는 연습 때 시합과 유사한 훈련을 해야 한다. TR은 훈련 상황을 실제 경기 상황으로 가정하고, 동료를 상대 선수로 간주한다. 긴장감과 압박감 등의 모든 심리적 상태를 시합과 유사하게 만들고, 플레이 하나하나에 최선을 다한다. 한 번밖에 기회가 없다는 자세로 임한다. 관중이나 카메라 등의 외적 방해 요소 역시 이미지로 그려놓는 것도 TR을 할 때 필요하다. 반면 PR은 미비점을 보완하는 목적, 즉 반복 숙달을 목적으로 해야 한다.

PR과 TR을 구분하는 방법을 사용하면 경기를 미리 이겨놓는 것도 가능하다. 실제로 TR이 시작되면 경기 때와 마음가짐, 집중 상태가 같아야 한다. 시선에서 불꽃이 튀고 몸과 마음이 실전 모드로 전환된다. 실전은 오직 한 번뿐이지만 TR로 실전을 반복해서 여러 차례 미리 체험해 볼 수 있다. '연습의 함정'에 빠져 있다면 실전다운 TR을 평소 얼마나 하는지 점검해보자. 



‘노하우보다 열정’

이정표 장내 아나운서가 사는 법

사실 인터뷰를 시작할 때만 해도 그가 장내 아나운서로서 가진 노하우에 초점을 맞췄다. 그런데 인터뷰가 진행될수록 그의 노하우보다는 삶에 대한 치열한 자세가 더 흥미로웠다. K리그 전북 현대, WK리그 이천 대교, 그리고 축구 국가대표팀의 장내 아나운서를 맡고 있는 이정표(38)의 이야기다.

이정표 아나운서의 자동차는 지난 3년 동안 총 20만 킬로미터를 주행했다. 웬만한 연예인 못지않은 수준이다. 그는 전국 각지에서 열리는 축구 경기와 축제 및 행사를 가리지 않는다. 그중에서도 그가 가장 애착을 가지는 타이틀은 ‘국가대표팀 장내 아나운서’다. 2011년 대한축구협회와 인연을 맺은 후 꾸준히 ‘대표팀의 목소리’로 활약하고 있다. 그의 목소리가 궁금했다. 가까이서 들어보니 중저음의 묵직한 스피커를 틀어 놓은 듯했다. 카타르와의 월드컵 최종예선 3차전이 열린 10월 6일 수원월드컵경기장 인근에서 그를 만났다.

장내 아나운서를 시작하게 된 계기는?

“2008년에 전북 현대 구단의 이벤트를 책임지는 기획사 사장님한테 전화가 왔어요. ‘축구를 좋아한다고 들었는데 장내 아나운서를 구하니 한번 해보지 않겠느냐’고 하셔서 시작하게 됐죠.”

학창 시절 장래 희망은 무엇이었나요?

“원래 장래 희망은 개그맨이었습니다. 제 사촌 형(고모의 아들)이 개그맨 변기수입니다. 끼가 있는 집안이죠. 저도 개그맨이 꿈이었는데 어떻게 하다 보니 이 길로 오게 됐네요.”

장내 아나운서가 되기 위해 어떤 노력을 했나요?

“군 제대를 하고 대학교 3학년 때부터 학교 축제나 행사에서 사회를 맡았어요. 딱지는 대로 하면서 경험을 쌓았죠. 14년째 이 일을 하고 있는데 한 번도 약속을 어긴 적이 없습니다. 그걸 생명처럼 여기고 일했어요. 3년 전에는 여동생이 결혼을 했는데 그때 전북과 수원의 홈 개막전이 있어서 직계가족 중에 저만 빠졌던거예요.”

전북 현대에서 겪은 에피소드 중 기억에 남는 게 있다면 무엇인가요?

“제가 2008년 3월 8일에 결혼식을 올렸는데 결혼식이 끝난 후 전북 현대의 장내 아나운서가 됐다는 연락을 받았어요. 그래서 아내에게 신혼여행을 해외로 나가면 전북 현대의 첫 경기에 지장이 있으니 제주도로 2박 3일 다녀오라고 했죠. 그래서 결혼식 다음 날 제주도로

66
아내에게 신혼여행을
해외로 나가면 전북 현대의
첫 경기에 지장이 있으니
제주도로 2박 3일 다녀오라고 했죠.
- 이정표 장내 아나운서

99
로 신혼여행을 갔어요. 비행기에서 내리자마자 서귀포월드컵경기장으로 가서 K리그 개막전을 보며 공부했고, 점심은 컵라면으로 때웠죠. 아내요? 울었죠.”

2011년부터 대한축구협회와 일하며 국가대표팀 경기도 맡게 됐습니다.

“신혼여행 때문에 빠진 아내를 달래준다고 한 말이 ‘내가 이제 전북 현대 장내 아나운서가 됐으니 조만간 국가대표팀 장내 아나운서도 될 것 같다. 그렇게 된다면 월드컵이 열리는 곳으로 신혼여행을 가자’였거든요. 그 말이 현실이 됐죠. 해외로 신혼여행은 못 갔지만요. 2011년에 전주에서 열린 가나와의 경기를 맡았는데 설렘 반, 두려움 반이었습니다. 솔직히 그때는 제가 잘한 것보다는 붉은악마의 도움이 컸어요. 그 덕분에 원래는 가나전 한 경기만 하기로 했는데 올림픽대표팀 경기의 장내 아나운서도 맡게 되면서 협회와 인연을 이어갔죠.”

K리그와 대표팀 경기에서 일할 때 차이점이 있나요?

“전북 현대는 한 경기를 저도 만회할 기회가 있지만 대표팀은 1패가 치명적이잖아요. 그 경기 때문에 월드컵에 못 나갈 수도 있으니 매 경기가 결승전이죠. 그래서 대표팀에서 일할 때 마음가짐이 좀 더 비장하다고 할까요. 그리고 전북에서는 우리 팀이 밀리고 있는 상

황이라면 제가 큰 소리로 상대의 응원을 제압하고 우리 팀 응원을 하도록 유도하거든요. 하지만 대표팀은 친선경기가 아닌 월드컵 예선에서는 안타까운 상황이 있어도 제가 응원을 유도할 수 없는 상황이 많죠.”

성대결절 때문에 작년에는 전북 장내 아나운서를 그만둘 뻔했는데, 목 관리는 어떻게 하나요?

“사실 특별한 건 없어요. 후배 아나운서가 도라지즙, 배즙을 보내줬는데 저하고는 안 맞더라고요. 목은 어느 정도 타고난 것 같아요. 그래도 일정이 워낙 바빠서 1년에 두 번 정도 편도선이 부어 열이 40도까지 오르는 게 다 반사죠. 작년에 경북 문경에서 열린 군인체육대회에서 장내 아나운서를 할 때는 2주 동안 응급실만 여덟 번을 갔어요. 할머니 상을 치른 지 얼마 안 돼 몸도 마음도 지쳤죠. 관리라고 할 게 따로 없어요. 몸에 이상 신호가 오면 병원에 가서 링거 맞는 거죠.”

정확한 발성을 위해서 어떤 연습을 하나요?

“저는 화장실에서 샤워를 할 때 연습을 많이 하는 편이에요. 소리가 울리니까 제 목소리가 잘 들려서 체크하기 쉽죠. 일하러 나가기 전에 한 번, 일 끝나고 샤워하면서 한 번 제 목소리를 점검합니다.”

장내 아나운서는 수입에서 어느 정도 비중을 차지하나요?

“제 전체 수입의 3분의 1 정도예요. 사실 장내 아나운서 수입만 따지면 축구보다는 농구, 배구의 장내 아나운서를 하는 게 쓸쓸해요. 짧은 기간 동안 많은 경기를 치르는 데다 축구에 비해 많은 상황이 벌어지기 때문에 페이가 높죠. 농구 팀에서 연락이 왔는데 저는 축구와 시즌이 일정 부분 겹쳐서 안 했어요. 사실 농구나 배구는 잘 모르기도 하고요.”

마지막으로 하고 싶은 말이 있다면 뭐가요?

“아내에게 참 고마워요. 연애할 때부터 저를 많이 이해해줬어요. 사실 초창기에는 일이 별로 많지 않았는데 아내가 항상 ‘당신은 최고의 진행자다. 언젠가는 빛을 볼 것’이라며 힘을 줬어요. 덕분에 이 자리까지 올 수 있었습니다.”

스포츠 선수라면 누구나 금지된 약물이 무엇인지를 인지하고 도핑 검사 절차를 잘 알아둘 필요가 있다. 지도자 역시 도핑 방지에 관한 지식을 배워 어린 선수들에게 알려줄 책임이 있다. (ONSIDE)가 대한체육협회 스마트 프로젝트의 도핑 방지 매뉴얼을 토대로 대처법을 안내한다.



도핑 방지 가이드

I. 도핑이란

신체 능력을 높여 경기력을 향상하기 위하여 신경이나 근육에 작용하는 자극제나 진정제와 같은 약물을 부정적으로 사용하거나, 신체의 생리적 조건을 인위적으로 변화시키는 행위

II. 도핑 검사 절차

1. 도핑 검사 기준

- 가. 시료 채취 시점에 따른 분류
 - 경기 기간 중 검사 VS 경기 기간 외 검사

- 나. 채취되는 시료 종류에 따른 분류
 - 소변 검사 VS 혈액 검사

2. 도핑 검사 절차

- 가. 통지 및 동행
 - 도핑검사관 혹은 도핑 검사 동반인에게 도핑 검사 대상자임을 통지 받고, 도핑검사실로 이동해서 진행. 대상자 통지 후 검사 절차가 완료될 때까지 검사관이나 동반인이 감독 가능한 시야 내에서 활동해야 함

나. 시료 제공



다. 서류 작성

- 도핑검사관은 검사 과정 중 서류를 순차적으로 기재
- 도핑검사관은 선수가 최근 복용한 처방 또는 비처방 약물, 건강보조제를 확인하고, 승인 받은 치료 목적으로 사용이 허가된 내역 (TUE) 유무를 점검
- 선수는 최종 서명 후 도핑검사서의 선수용 용지를 도핑검사관에게서 전달받음

라. 시료 전달

- 시료 채취를 위한 전 과정 종료 후 시료 및 관련 서류들을 지정 운송 수단을 통해 시험실로 전달

III. 검사 시료 채취 과정 중 선수의 권리와 책임

1. 선수의 권리

- 가. DCO와 BCO를 포함한 도핑 검사 인력의 신분 확인
- 나. 선수대리인 또는 본인의 올바른 의사 전달을 위한 통역을 선임할 수 있는 권리
- 다. 경기 기간 중 검사 시 특정 사유로 도핑검사실 지연을 요청할 수 있는 권리
 - 의료적 처치
 - 메달 수여식
 - 후속 경기 참여
 - 정리 운동
- 라. 선수의 장애로 인한 검사 및 조사 국제 표준의 조정이 필요할 때 이를 요청할 수 있는 권리
- 마. 검사 용품의 선택 및 교체(검사 용품의 파손, 불량 등)를 요구할 수 있는 권리
- 바. 도핑검사서의 사본을 받을 권리

2. 선수의 책임

- 가. 신분 확인을 위한 사진이 포함된 신분증을 제시할 의무
- 나. 도핑 검사 대상자로 선정되었음을 통지 받고 최대한 빨리 도핑검사실에 도착하여 검사에 참여할 의무(단, 선수의 권리에서 언급된 활동 시 DCO와 협의를 통해 예외 가능)
- 다. 검사 대상자 선정 통지 후 시료 채취 종료 시점까지 DCO 또는 도핑 검사 동반인의 시야 안에서 활동할 의무
- 라. 시료 채취 과정 중 본인의 시료를 직접 관리하고 봉인할 책임



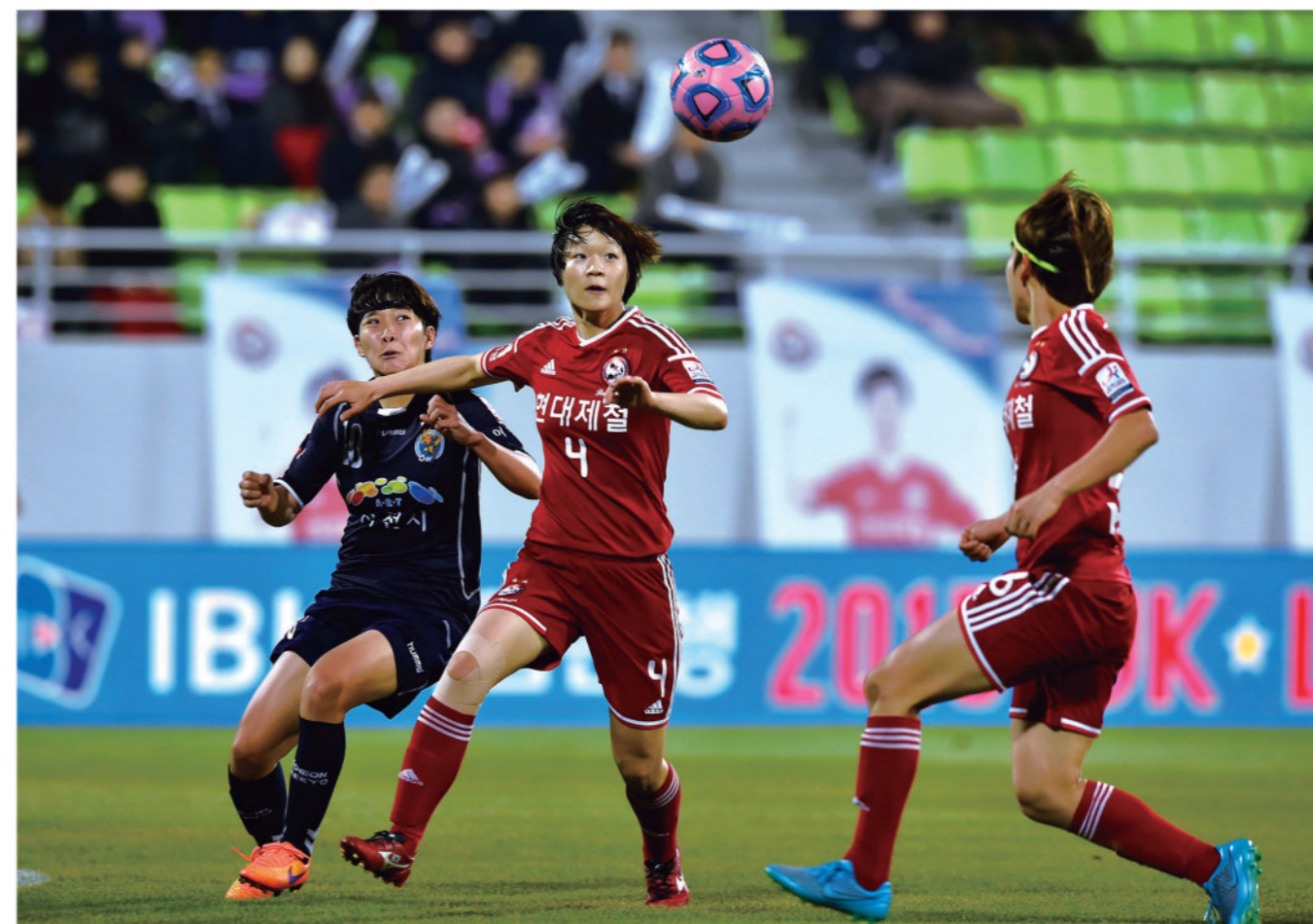
THEN 1973



서울 동대문운동장

1973년 대통령금배 전국고교축구대회 결승전을 앞두고 서울과 전주 선발 팀이 오픈경기를 하고 있다.
관중들은 '여자가 축구를 하네' 하는, 호기심 어린 시선으로 경기를 보고 있었을 터다.
이때까지만 해도 한국 여자축구는 변변한 팀도 없는 생활체육 수준에 머물러 있었다.

NOW 2015



인천 남동력비경기장

지난해 WK리그 챔피언결정전 2차전에서 인천 현대제철과 이천 대교가 맞붙었다.
현대제철 김도연(가운데)이 볼을 차지하기 위해 경합하고 있다.
한국 여자축구는 WK리그가 출범하고, 여자월드컵 16강에 진출하는 등 40년 동안 장족의 발전을 이뤘다.

영원히 감독으로 남고픈 김정남

대한축구협회가 한국 축구사에 공적을 남긴 인물을 릴레이 인터뷰한다.
첫 시간에는 1960년대부터 2000년대까지 선수와 감독으로
큰 성과를 이룬 김정남 한국OB축구회장을 만났다.



“제가 제일 좋아하는 호칭이 감독입니다.” 한국 축구사에 길이 남을 명수비수이자 감독인 김정남(74) 한국OB축구회장의 말이다. 일선에서 물러난 지 10년 가까이 지났지만 그는 여전히 감독이라는 직업에 큰 자부심을 느끼며, 여전히 현장을 그리워했다. 1942년에 태어난 김정남은 선수로서 1960~1970년대, 지도자로서 1970~1980년대에 한국 축구의 중흥을 이끈 인물이다. 잠시 축구 행정가로 변모했던 그는 2000년부터 2008년까지 울산 현대 감독을 맡으며 지도자로서 마지막 불꽃을 태웠다. 그리고 지금은 한국OB축구회장으로서 원로 축구인들의 복지에 힘쓰고 있다. 그의 축구 일대기를 일문 일답을 통해 따라가 보자.

축구를 시작한 때와 계기는?

골목에서 동네 친구들과 축구를 시작했다. 어릴 때 흑석동에서 살았는데 근처 운동장에서 어른들이 하는 축구 경기를 철조망으로 된 담 너머로 보며 ‘축구가 이런 것이구나’를 느꼈다. 제대로 된 경기에 나가본 것은 은로초등학교 6학년 때다. 친구들과끼리 모여서 나갔는데 한 경기를 뛰었다. 이후 보성중학교에 들어가서 한동안 축구를 안 하다가 2학년 때 반대항 축구 경기에 나갔다. 3학년 때는 축구부에서 경기를 했지만 팀이 2부에 소속돼 있었고, 그저 그런 팀이었다(당시 중, 고등학교 축구는 1, 2부로 나뉘어져 있었다). 보성고등학교에 입학했다가 축구를 잘하는 학교로 전학 해야겠다는 생각을 해 1학년 도중에 한양공고로 갔다. 이때부터 본격적으로 축구를 시작

했다. 이전에는 공격을 했는데 한양공고로 옮기며 풀백으로 전향했다. 잘하는 선수가 너무 많아 수비수를 하지 않으면 후보가 될 수밖에 없었다. 고려대학교에서는 공격형 미드필더를 했지만 대표팀에 가면 역시나 수비였다. (수비수 전향은) 내가 원하는 것은 아니었지만 결과적으로는 잘한 거라고 본다.

5형제가 한 명 빼놓고 모두 축구를 했다고 들었다.

바로 밑 동생은 공부를 참 잘했다. 그 아이를 빼고 그 밑에 쌍둥이 둘(강남, 성남), 막내(형남)가 축구를 했다. 강남이와 성남이는 대표 선수가 됐다. 최정민 감독님이 나중에 이 둘을 대표팀에 뽑아서, 코치였던 나를 비롯해 형제가 대표팀에 같이 있었다. 같이 있으면서 좋은 점도 있었지만 눈치도 보이고 불편하더라.

당시에는 체육특기자 제도가 없었는데도 고려대학교에 입학했다. 어떻게 고려대에 들어가게 됐나?

고등학교 3학년(1962년) 3월에 청소년대표팀에 들어갔고, 8월에 성인대표팀 메르데카컵에 선발됐다. 당시 후보였지만 많은 것을 보고 느꼈다. 그때 홍덕영 선생님의 추천으로 고려대학교에 스카우트됐다. 하지만 고려대에 간 것을 처음에는 후회했다. 등록금을 다 냈지만, 공부를 제대로 하지 않으면 학점을 못 따서 유급이 됐다. 선배들 중에도 졸업 못 한 분들이 있다. 내가 공부를 아주 잘한 것은 아니었지만 어쨌든 졸업은 했다. 지금은 모든 대학이 전국대회 성적을 중요시하니 선

수들이 공부를 할 필요가 없다. 그러나 선수 이전에 학생이기 때문에 공부를 해야 한다. 지금은 제도적으로 그럴 필요가 없으니 공부를 안 하는 것이다. 안타깝다.

1962년 처음 청소년대표에 선발돼 아시아 청소년선수권에서 준우승했다. 첫 국제대회 참가라 감회가 남달랐겠다.

정확히 기억하는데 그때 국민소득이 60달러였다. 그때 처음 태국을 가서 그곳의 푸른 잔디를 보고 놀랐다. 당시 우리는 잔디를 보기 어려웠다. 축구 환경, 생활 수준 등이 우리보다 풍요로웠다. 축구 실력은 동남아와 우리가 큰 차이는 없었다. 결승에서 태국에 져 준우승했다. 당시에는 말레이시아, 버마(미얀마), 인도네시아, 베트남 등이 만만치 않았다.

1964년 도쿄 올림픽 참패, 1967년 일본에서 열린 멕시코 올림픽 예선과 1969년 서울에서 열린 멕시코 월드컵 예선에서 연달아 실패를 맛봤다.

대학교 2학년이던 1964년 올림픽에서는 3경기 중 2경기를 뛰었다. 그때 체코에 1-6, 아랍공화국에 0-10으로 졌다. 참패를 당하니 창피하고, 한편으로는 상처가 아물며 우리도 열심히 하면 된다는 생각도 했다. 그래서 1965년 메르데카컵에서 우승을 했다. 박정희 대통령이 청와대로 초청해 오찬을 했다. 1967년에는 일본과 비기며 올림픽에 나가지 못했는데 당시 일본은 독일의 유명한 크라머 감독을 데려와 실효를 거뒀고, 멕시코 올림픽에서 동메달을 땀다. 당시 일본과의 예선전



1986 멕시코 월드컵 조별리그 이탈리아전을 앞두고 김정남 감독이 김호곤 코치와 주장 박창선에게 작전 지시를 하고 있다.(위) 차범근을 비롯한 선수들이 이탈리아를 대비한 연습 경기를 하고 있다.(아래)

66

우리 골키퍼가 상대의 크로스를 제대로 쳐내지 못해 의아했는데 알고 보니 크로스가 스핀이 걸려서 휘어져 들어왔더라. 감독인 나도 그런 걸 몰랐다. 그것 하나만 보더라도 세계 축구와는 차이가 있었다.
- 김정남 1986 멕시코 월드컵 대표팀 감독

에서 3-3이던 경기 막판에 김기복이 때린 중거리 슈팅이 캐논슛으로 날아갔는데 크로스바에 맞았다. 비가 와서 공에 흠이 묻은 상태라 크로스바에 한동안 공 자국이 선명하게 남아 있었다. 돌아보면 참 아쉬운 순간이었다. 1969년에는 호주에 밀려 월드컵에 나가지 못했다. 이런 경험을 통해 국제 교류가 얼마나 중요한지를 절실히 느꼈다.

1970년에 국가대표 1진 청룡팀 주장으로 메르데카컵과 킹스컵, 방콕 아시안게임까지 3개 대회를 모두 우승하면서 전성기를 구가했다. 좋은 성적을 거둔 원동력은?
1969년에 유럽 원정을 갔다. 양지축구단(1967년 김형욱 중앙정보부장의 지시로 만들어진 축구단)이라고 거기 소속된 선수는 다

대표 선수였는데 외부의 대표급 선수를 추가로 합류시켜 유럽 원정을 3개월 넘게 다녀왔다. 축구 역사상 최장기 전지훈련일 것이다. 유럽 팀과 경기를 하다가 아시아에서 하나가 쉽게 느껴졌다. 역시 경험이라는 것이 중요하다는 것을 느꼈다.

1960년대 후반부터 1970년대 초반까지 김호선수와 대표팀 수비 콤비를 이뤘다. 위치와 역할 분담은 어땠는가?
당시에는 스위퍼 시스템을 사용했다. 지금은 포백이 일자로 서는데 당시에는 한 명의 수비수가 뒤에 서는 스리백이었다. 뒤에 있는 사람은 커버하는 역할, 나머지는 맨투맨으로 마크하는 수비 형태였다. 센터 포워드에게 공이 갈 때 김호가 과감히 돌진하며 루즈볼 상황을

만들면 내가 낚아채는 식으로 수비를 했다. 당시는 대표팀 훈련 시간이 많았다. 소집하면 한 달 이상 훈련하기도 했다. 서로 호흡을 맞추고, 대화를 나누는 시간이 많았다. 김호는 스피드와 헤딩력이 참 좋았다. 나는 수비수인데도 헤딩하는 게 싫었다. 보성중학교 시절 비오는 날에 물 먹은 공으로 헤딩 연습을 시키더라. 그게 아프고, 힘들고, 미숙하니까 헤딩하는 게 싫더라. 나중에 깨달았지만 헤딩은 신장이 큰 선수가 유리하지만 위치 선정이나 예측 능력이 좋으면 그렇게 밀리지 않는다는 것을 알았다.

1972년에 1년간 호주 유학을 했다고 알고 있다. 어떤 취지에서 하게 됐는가?
당시 장덕진 대한축구협회 회장님이 호주로 유학을 가라고 했다. 근육이 좋지 않아 은퇴를 한 상태에서 지도자 교육을 받으러 갔다. 호주 사람 집에서 숙식을 하고, 지역 팀에 소속돼 선수로도 한 시즌 뛰었다. 말도 안 통하고 힘들었지만 여러 가지로 축구의 또 다른 면을 보게 됐다.

은퇴 이후에는 어떤 계획을 갖고 있었나? 처음부터 지도자를 하려고 했나?
호주에서 돌아온 뒤 1973년에 선수 겸 직원으로 외환은행 팀에 있다가 선수 은퇴를 하고 근무만 했다. 처음에 외환은행 총무과에서 일하는데 자꾸 축구만 생각나고, 일이 손에 안 잡혔다. 하지만 선수로는 수명이 다했고, 그렇다고 뚜렷한 계획이 있는 것도 아니었다. 그때 함홍철 선생님이 대표팀 감독이셨는데 와서 코치를 해보라고 말씀해주셔서 외환은행에 사표를 내고 1974년에 함 선생님을 따라갔다. 1964 도쿄 올림픽 당시 내가 막내로 뛸 때 함 선생님이 골키퍼였는데 그때 잘 봐 주신 것 같다. 당시에는 지도자 자격증을 따던 시절도 아니었다. 그렇게 해서 함홍철, 최정민, 문정식, 한흥기 등 축구의 대가들 밑에서 일하게 됐다.

1970년대 후반 국가대표 1진 화랑팀은 차범근, 허정무 등 좋은 선수를 보유하고 있어서 아시아 각종 대회에서 우승을 휩쓸면서도 월드컵 예선은 통과하지 못했다. 우리는 다른 나라에 비해 유럽, 남미 등 선진

국과의 교류가 부족했다. 국제 교류가 중요하다는 걸 또다시 절실히 느꼈던 때였다.

1980년 쿠웨이트에서 열린 아시안컵에 감독으로 참가했다. 준결승에서 정해원의 2골로 북한을 2-1로 누른 경기는 한국 축구사의 명승부로 꼽힌다.
북한과 경기는 흔하지 않은 경험이었다. 당시 북한과는 관계가 경직됐고, 선수들도 서로 말은 해도 질 수 없는 관계였다. 그 상태에서 경기를 하다 선제골을 내줬는데 선수들이 오히려 실절하기 전보다 응집력과 투쟁심이 살아났다. 그런 와중에 정해원이 두 골을 연달아 넣으며 2-1 역전승을 하며 이겼지만 손실이 컸다. 부상자가 많았고, 긴장을 많이 한 상태에서 이기니 허탈해진 상태에서 결승전을 맞았다. 선수들은 이미 다 끝났다는 생각이었다. 그럴 때 지도자는 무엇을 해야 하는지에 대해 배울 수 있었던 대회다. 쿠웨이트는 예선에서 3-0으로 이겼으니 이번에도 못 이겼나 하고 안이하게 생각했다. 조금이라도 빈틈이 생기면 전력 누수가 생긴다는 교훈을 얻었다. 그래도 북한을 이겨 한국에 돌아와 카퍼레이드를 했다. 준우승하고 카퍼레이드한 것은 처음이다(웃음).

1985년 멕시코 월드컵 예선에서 코치로 있다가 말레이시아 원정 경기에서 지고 문정식 감독이 사퇴하는 바람에 감독으로 승격했다. 고인이 되신 문 감독님에게는 너무 죄송스럽다. 내가 코치로서 잘 보필했어야 했는데... 문 감독님은 지도력도 훌륭하고, 특히 기술 축구를 가르쳐 호평을 받았다. 우리 시대에는 말레이시아에 가공씩 결정적일 때 발목을 잡혔다. 그때도 말레이시아에 가서 첫 경기를 졌다. 그 경기를 지면 거의 기회가 없다고 봐야 했다. 국민들도 많이 실망했다. 문 감독님은 저와는 상의도 없이 돌아오자마자 사퇴서를 내셨다. 그래서 내가 감독을 맡게 됐다. 아마도 누가 감독을 하든 결과는 뻔 하니 내가 맡아서 마무리하라고 했던 거 같다(웃음). 그래서 김호곤을 코치로 뽑아 대표팀을 맡았다.

1985년 11월 일본을 누르고 32년 만에 월드컵에 나가게 됐다.
1983년에 프로 축구가 출범하면서 선수들의

기량이 향상됐고, 출전 선수들도 기량이 좋았다. 거기에 국민들의 열화와 같은 성원에 힘입어 월드컵에 가게 됐다. 모든 선수가 자기 기량을 최대한 발휘해 8회 연속 월드컵 진출의 초석을 만들었다.

대망의 1986 멕시코 월드컵 첫 경기 상대가 아르헨티나였다. 마라도나를 막을 작전이 무엇이었나?
보편적으로 지역방어보다는 대인방어를 했다. 특히 마라도나는 김평석 선수에게 전담마크를 시켰다. 공만 못 잡게 하라고 했는데 안되더라. 그 선수가 너무 긴장해서 결국은 빨리 실점하면서 바꿨다. 허정무를 투입해 역할을 맡겼는데 잘해냈다. 월드컵 사상 최초로 득점을 할 수 있는 기폭제가 됐다. 우리가 생각하기에 아르헨티나와 마라도나는 어마어마하다고 생각했는데 우리도 할 수 있다는 생각이 이심전심으로 자리 잡았다. 경기가 끝나면서 좋아지더라.
하지만 모르는 것이 많았다. 우리 골키퍼가 상대의 크로스를 제대로 쳐내지 못해 의아했는데 알고 보니 크로스에 스핀이 걸려서 휘어져 들어왔더라. 감독인 나도 그런 걸 몰랐다. 그것 하나만 보더라도 세계 축구와는 차이가 있었다.

대표팀 전임 감독제가 아니라 프로 축구 감독

66

세계 흐름에 발 맞추려면 A매치뿐만 아니라 프로축구가 중요하다
- 김정남 전 울산 현대 감독

99

2005년 12월 4일 울산문수경기장에서 열린 삼성하우젠 K리그 2005 챔피언결정전에서 인천 유나이티드를 상대로 우승을 결정지은 울산 현대 선수들이 김정남 감독을 행가래 치고 있다.

을 겸임했다. 프로 축구에서는 유공 감독으로 1989년 우승을 경험했고, 울산 현대 감독으로 2005년에 우승을 차지했다.
우리는 끊임없이 올림픽과 월드컵에 출전을 하는데 세계 흐름에 발맞추려면 A매치뿐만 아니라 프로 축구가 중요하다. 역사가 얼마 되지 않아 아직 시행착오가 있다.

1993년부터 1997년까지 정몽준 회장 시기에 대한축구협회 전무로 일했다. 월드컵 유치도 하고 많은 일을 했는데 축구 행정을 해본 소감은?
정몽준 회장님께서 처음 회장직을 시작할 때 월드컵을 유치해야겠다고 말씀하셨는데 정말 생소한 이야기고, 지식도 없었고, 생각한 적도 없었다. 어딜 가도 호응을 얻지 못했다. 그래도 밀어붙였다. 정 회장님이 직접 FIFA 부회장이 되셨고, 집행위원들을 설득하기 위해 유럽과 아메리카 대륙을 다니며 고생하셨다. 나도 작지만 힘을 보탤다고 본다.

본인의 70년 축구 인생을 어떻게 생각하는가?
나는 은혜를 많이 받은 사람이다. 이제는 후배들과 사회에 환원해야 한다는 생각을 하고 있다. 남은 소망이 있다면 우리 대표팀이 FIFA 랭킹 10위 안에 들어가는 것이다. 남은 인생 동안 한국 축구 발전을 위해서 작지만 밑일이 될 수 있도록 한몫을 하겠다. ☺





이용수 기술위원장에게 물어보세요

지도자와 선수는 신이 아니다. 궁금한 점은 물어야 한다. <ONSIDE>가 지도자와 선수들, 그리고 축구가 궁금한 일반인들의 질문을 모아 이용수 기술위원장에게 들고 갔다.

Q1 맨체스터 유나이티드의 조제 모리뉴 감독은 선수 출신이 아닌 걸로 알고 있습니다. 한국에서는 선수 출신이 아닌 사람이 축구 지도자가 되기 힘든가요? 축구 지도자가 되려면 어떤 방법이 있을까요? (축구 지도자가 꿈인 일반인 A씨)

A1 방법은 있습니다. 일단은 자격증 코스를 밟아야 하죠. 대한축구협회는 KFA D코

스(만 8세 이하 유소년 팀 대상)를 시작으로 AFC C, B, A, P코스를 운영 중입니다. C급 라이선스는 초등학교 및 만 12세 이하 유소년 클럽 팀을 지도할 수 있고, B급 라이선스는 중, 고교 및 만 18세 이하 청소년 클럽 팀 지도가 가능합니다. A급 라이선스는 국내 모든 팀 및 각급 대표팀을 지도할 수 있고, P급

라이선스는 프로 팀에 적용됩니다. 사실 비선수 출신이 지도자 자격증 코스를 밟는다는 건 쉽지 않습니다. 선수 경력이 없으면 지도자 자격증 코스를 밟는 데 어느 정도 제약이 있습니다. 축구 선수 경력이 없더라도 축구를 어느 정도 할 줄 알아야 합니다. 실기 시험도 포함되니까요. 하지만 서류 심사 과정에서 우선순위가 밀릴 수 있다는 점은 감안해야 할 것 같습니다.

Q2 초등학교 5학년입니다. 전교에서 축구는 가장 잘한다고 평가받습니다. 전문적으로 엘리트 선수에 도전하려면 어떻게 시작해야 할까요? 전학하지 않고 축구 선수에 도전할 수 있는 방법이 있을까요? (예시같은 축구 선수가 되고 싶은 B군)

A2 전학하지 않고 축구를 시작하는 방법이 당연히 있습니다. 부모님이나 선생님 도움을 받아서 집 주변에 축구 클럽 팀이 있는지 먼저 살펴보세요. 적절한 클럽 팀이 있으면 그 클럽 팀에 들어가서 축구를 시작하면 됩니다. 클럽 팀을 통해 초중고리그도 나갈 수 있고 유소년 클럽리그도 나갈 수 있으니 학교를



Q1



Q2



Q3



Q4

지도자, 선수 여러분의 질문을 받습니다! <ONSIDE>가 지도자, 선수 여러분의 궁금증을 물어드립니다. 축구 기술, 팀 운영, 정책 등 축구와 관련된 질문이라면 무엇이든 환영합니다. 이용수 기술위원장의 시원한 답변이 필요한 분들은 ahnkihee@ka.or.kr로 질문을 보내주세요!

움기지 않아도 가능하죠. 엘리트 축구는 무조건 학원 팀에서만 해야 한다는 법은 없습니다. 클럽 팀에서도 충분히 축구를 배울 수 있고, 좋은 선수로 성장할 수 있습니다.

Q3 축구 중계를 듣다 보면 늘 헷갈리는 용어가 있습니다. 풀백과 윙백의 차이는 무엇인가요? (축구 중계를 보다 고개를 기울었던 일반인 C씨)

A3 풀백과 윙백은 선수의 스타일이나 포메이션에 따라 달라질 수 있습니다. 풀백은 보통 포백 수비 라인에서 양쪽 측면 수비수를 의미하죠. 윙백은 기본적으로 3-5-2 포메이션에서 측면 미드필더와 수비를 동시에 보는 선수를 의미합니다. 3-5-2 포메이션에서 중앙에 위치한 미드필더 다섯 명 중 왼쪽과 오른쪽 측면에 선 선수인데, 이 선수들이 측면에서 수비뿐만 아니라 공격적인 역할을 하게 되면 윙백이라고 하죠. 풀백이라는 말은 아주 오래전부터 측면 수비수를 지칭할 때 사용된 말입니다. 윙백은 3-5-2 포메이션이 개발되면서 생긴 말입니다. 측면 수비와 공격을 동시에 할 수 있는 선수를 기능적으로 지칭할 때 붙이는 말입니다.

Q4 경기가 끝난 당일, 빠른 회복을 위해 선수가 직접 할 수 있는 방법은 무엇이 있나요? (물리치료사 겸 대학 축구 D 선수)

A4 경기가 끝난 후 몸을 회복시키는 가장 빠른 방법은 냉욕입니다. 보통 8도에서 12~13도 정도의 물에 5~6분 정도 몸을 담그는 거죠. 최근에 활용하는 방법입니다. 목욕탕에서는 냉탕에서 2~3분 정도 앉아 있다가 따뜻한 물로 옮기는, 콘트라스트 배스(Contrast Bath, 온·냉 교대 목욕)를 해도 됩니다. 어찌됐든 목욕으로 피로를 푸는 게 가장 빠르고 쉬운 방법입니다. 목욕을 한 다음에는 영양 섭취에 신경 써야 합니다. 빠른 회복을 위해서는 탄수화물 섭취가 중요합니다. 최근에는 BCAA(Branched Chain Amino Acid, 분지사슬아미노산) 등 탄수화물의 재충전을 도와주는 필수 아미노산을 포장해서 판매하기도 합니다. 운동선수의 영양 증진을 위해 제품화됐기에 경기가 끝나자마자 1~2봉지 먹으면 도움이 될 것입니다. on

열정을
깨워라
Trigger the Fever™

FIFA U-20 월드컵 코리아

FIFA U-20 WORLD CUP KOREA REPUBLIC 2017

2017

5.20 - 6.11

수원 / 전주 / 인천
SUWON | JEONJU | INCHEON
대전 / 천안 / 제주
DAEJEON | CHEONAN | JEJU



U-20 WORLD CUP
KOREA REP. 2017

FIFA Partners



FIFA.com

