ONSIDE

DECEMBER 2020
VOL. 79

THE INTERVIEW

U-20 월드컵을 꿈꾸는 '연세대 신데렐라' 김건오

ISSUE

축구하는 소녀들 다 모여라, 여자 KFA센터

KFA

글 오명철 / 사진 FAphotos

A매치 통산 500승 달성!

벤투호가 카타르를 꺾었다. 지난해 AFC 아시안컵 8강전 패배를 설욕하는 동시에 A매치 통산 500승이라는 대기록도 달성했다. 남자 국가대표팀은 1948년 출범 이후 72년 만에 500승 고지에 올라섰다. 벤투호는 전반전 황희찬과 황의조의 연속골에 힘입어 2-1로 승리했다. 선발 출전한 미드필더 이재성(사진)이 카타르 수비수의 태클을 피해 볼을 컨트롤하고 있다.

2020년 11월 17일 BSFZ아레나(오스트리아 마리아 엔처스도르프) / 남자 국가대표팀 친선경기 / 대한민국 vs 카타르

안녕하십니까. KFA 기술교육실장 최영준입니다.

저는 지도자 교육 및 유소년 육성 분야를 맡아 일하고 있습니다. 제가 이번 호를 통해 말씀드릴 주제는 축구과학을 통한 유소년 선수들의 기량 향상에 관한 것입니다.

KFA는 유소년 역량 데이터 측정 및 관리 시스템인 '골든패스(Golden Pass)'를 구축해 올해부터 시행하게 됐습니다. 골든패스는 KFA의 유소년 육성 프로그램인 '골든에이지(Golden Age)'에서 따온 이름으로 핵심 유망주들로 구성된 골든 에이지 선수들의 역량을 측정 및 관리하는 데이터 시스템입니다.

2014년부터 골든에이지 프로그램을 시행해온 KFA는 시행 과정에서 골든에이지 선수들에 대한 데이터 수집 및 관리가 필요하다는 점을 인식하게 됐습니다. 데이터를 통해 유소년 선수들을 좀더 객관적으로 선발할 수 있을 뿐만 아니라 선수들의 체계적인 성장에도 큰 도움이 될 것으로 예상됩니다.

골든패스는 유소년 선수의 핵심 역량을 6개 영역(신체정보, 기술, 지능, 피지컬, 심리, 특별함)으로 나누고, 총 19개의 역량 지표를 측정합니다. 이를 통해 수집된 데이터는 KFA가 구축한 데이터 플랫폼에 축적돼 각 선수별 추적 관리가 가능해집니다.

특히 골든패스는 경기 영상을 바탕으로 선수들의 뛴거리, 평균 속도, 순간 속도 등을 자동으로 추적 및 산출해주는 옵티컬 트래킹 기술이 적용돼 선수들이 별도의 장비를 착용하지 않아도 다양한 피지컬 데이터가 생성되는 장점이 있습니다.

아직까지는 여러 제약 조건으로 인해 KFA 골든에이지 훈련에 참가하는 일부 선수들을 대상으로 실시하게 됩니다. 그러나 KFA는 앞으로 일선 지도자들도 쉽고 간단하게 선수들의 역량을 측정하고 활용할 수 있도록 유소년 역량 지표의 측정 방법과 관련한 튜토리얼 영상을 배포하는 등 일선 보급을 위해 노력하겠습니다.

유소년 축구 발전은 한국축구의 백년대계입니다. 한치라도 소홀함이 있어선 안될 것입니다. 앞으로 골든패스를 통해 유망주 선수들의 능력을 데이터화하고 체계적으로 관리한다면 이들이 머지않아 세계적인 수준의 선수로 성장할 것이라고 믿어 의심치 않습니다.

날씨가 부쩍 추워졌습니다. 다들 건강 관리 잘 하시기를 기원하겠습니다. 감사합니다.

KFA 기술교육실장 **최영준**

이 코너는 KFA 임직원이 유소년 지도자 및 선수를 비롯한 축구 관계자들에게 하고 싶은 이야기를 전하기 위해 마련됐습니다. 거창한 비전이나 로드맵을 제시하려는 건 아닙니다. 그저 소소한 이야기라도 진심이 담긴 한 마디를 여러분께 전하고자 합니다. 12월호에는 최영준 KFA 기술교육실장의 이야기를 담아봤습니다.

정리 오명철 / **사진** FAphotos

KFA DIARY

2020년 11월 한 달간 한국축구 안팎에서는 어떤 일들이 일어났을까?

글 오명철 / 사진 FAphotos

11월 6일

KFA 지도자 세미나 개최... 파울루 벤투, 콜린 벨 감독 참석

남자 국가대표팀의 파울루 벤투, 여자 국가대표팀의 콜린 벨 감독이 6일 파주 NFC에서 열린 KFA 지도자 세미나에 참석해 대표팀 운영 철학을 공유했다. 이 자리에는 김학범 남자 U-23 대표팀 감독, 김정수 남자 U-19 대표팀 감독, 허정재 여자 U-20 대표팀 감독 등 각급 연령별 대표팀 감독과 코치진, 전임지도자 등이 참가했다. 김판곤 국가대표전력강화위원장은 "A대표팀 지도자들의 노하우 공유가 각 연령대 대표팀 운영에 큰 도움이 될 것"이라고 말했다.

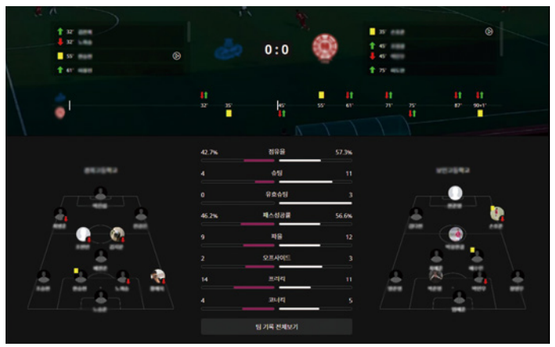
11월 8일

전북현대, 15년 만에 FA컵 정상... 더블 달성

전북현대가 8일 전주월드컵경기장에서 열린 2020 하나은행 FA CUP FINAL 2차전에서 이승기의 두 골 활약에 힘입어 울산현대에 2-1 역전승을 거뒀다. 지난 4일 울산문수축구경기장에서 열린 1차전에서 1-1 무승부를 거둔 전북은 합계 스코어 3-2로 우승 트로피를 들어올렸다. 2005년 이후 15년 만의 우승이다. 또 전북은 2013년 포항스틸러스 이후 두 번째로 K리그와 FA컵을 동시에 석권하는 더블을 달성했다.

11월 13일

KFA, 고등리그 왕중왕전 참가팀에 분석 데이터 및 영상 제공



KFA가 11월 13일부터 24일까지 경남 창녕군 스포츠파크에서 열린 2020 전국고등축구리그 왕중왕전에 참가하는 64개 팀에게 대회 전 경기의 분석 데이터 및 영상을 제공했다. 올해부터 고등리그에 참가하는 전국 21개 권역, 약 150개 팀에게 경기 분석 데이터와 영상을 제공해왔으며 고등리그 왕중왕전에서도 참가 팀들에게 해당 서비스를 제공했다. KFA는 2년간 시범 운영을 통해 고등리그 경기 분석 시스템을 보완한 뒤 2022년 공식 도입을 목표로 하고 있다.

11월 16일

인천현대제철, WK리그 통합 8연패 달성

인천현대제철이 경주한수원과의 2020 WK리그 챔피언결정전에서 1, 2차전 합계 2-0으로 승리, WK리그 통합 8연패를 이뤄냈다. 인천현대제철은 2013년부터 정규리그 1위와 챔피언결정전 우승을 8년 연속으로 따냈다. 올해는 정규리그에서 경주한수원에 1무 2패를 당하며 절대 1강 자리를 위협받았지만, 챔피언결정전에서 승리하며 다시 자존심을 세웠다. 2차전에서 1골 1도움을 기록한 인천현대제철의 외국인선수 엘리가 챔피언결정전 최우수선수다.

11월 17일

FIFA U-20 여자월드컵 및 U-17 여자월드컵 취소

FIFA가 내년으로 연기했던 2020 FIFA U-20 여자월드컵과 U-17 여자월드컵을 취소하기로 결정했다. FIFA는 ▲코로나19 대유행 상황에서 선수들의 건강과 안전을 최우선으로 고려한다는 점 ▲지역별 예선이 아직 다 끝나지 않아 준비 기간이 짧다는 점을 고려해 대회를 취소했다고 밝혔다. 이어 FIFA는 '2022년 열릴 차기 U-20 여자월드컵과 U-17 여자월드컵의 개최권은 2020년 대회 개최권이 있는 나라가 갖는다'고 설명했다. 이에 따라 2022년 U-20 여자월드컵의 개최국은 코스타리카, 2022년 U-17 여자월드컵의 개최국은 인도다.

11월 24일

포항제철고, 통산 네 번째 왕중왕전 우승으로 역대 최다 우승팀 등극

백기태 감독이 이끄는 포항제철고가 24일 창녕스포츠파크 4구장에서 열린 용인시축구센터U18덕영과의 2020 전국고등축구리그 왕중왕전 겸 제75회 전국고교축구선수권대회 결승전에서 2-0으로 승리했다. 포항제철고는 올해 K리그 U18 챔피언십, 부산MBC 전국고등학교축구대회에 이어 고등 왕중왕전 우승으로 3관왕을 차지했다. 동시에 2013년, 2015년 후반기, 2018년 후반기에 이어 올해 통산 네 번째 왕중왕전 우승컵을 들어올리면서 최다 우승팀에 등극했다.

ONSIDE
DECEMBER 2020 VOL. 79

발행처 KFA 대한축구협회 02-2002-0707

이 책자는 문화체육관광부 KSPO 국민체육진흥공단 의 재정 후원을 받아 제작하였습니다.

홈페이지 www.kfa.or.kr
유튜브 youtube.com/theKFA
인스타그램 @theKFA
페이스북 facebook.com/KFA(축구협회공식)
facebook.com/Koreafootballteam(축구대표팀공식)
트위터 @theKFA
발행인 정몽규
편집 및 인쇄 (주)스토리하우스

CONTENTS

6 **ISSUE**
축구하는 소녀들 다 모여라, 여자 KFA센터

10 **COACHING NOTE**
뮐러 위원장이 말하는
코칭방법론과 스몰사이드 게임
6인제(9~10세)

14 **TACTICAL ANALYSIS**
멈춰선 전차군단,
무리한 세대교체가 화 불렀다

16 **THE INTERVIEW**
U-20 월드컵을 꿈꾸는
'연세대 신데렐라' 김건오

20 **LOCAL CLUB EPISODE**
FCHAS, 지속가능한 생활축구의 좋은 예

24 **PHYSICAL EXERCISE**
생활체육인을 위한 슬기로운
'혼·운(혼자 운동)'법 ⑦
축구하고 싶은 여성들을 위한 A to Z (2)

26 **LEADERSHIP**
'칭찬과 격려로 위닝 멘탈리티 심다'
K4리그 초대 우승 차지한
파주시민축구단 이은노 감독

30 **Q&A**
미하엘 뮐러 기술발전위원장에게 물어보세요

31 **FOOTBALL TRIVIA**
쉽게 이기다, 힘겹게 이기다

ONSIDE는 반칙이 적용되지 않는 바른 위치라는 의미로 오프사이드의 반대말입니다. KFA와 한국축구도 반칙 없이 바른 위치에서 바른 마음가짐으로 활약하겠다는 함축적인 의미를 내포하고 있습니다. 축구 기술 향상과 정보 제공, 선진 축구 문화 형성을 목표로 제작됐습니다.

2020년 12월호 표지 모델
김건오(연세대)
사진 곽동혁

축구하는 소녀들 다 모여라, 여자 KFA센터

골든에이지 여자축구선수들을 위한 경험의 장, KFA센터가 처음으로 등록선수 전원을 대상으로 운영됐다. 축구하는 소녀들이 모두 모인 자리에서 여자축구 활성화에 대한 희망을 엿볼 수 있었다.

글 권태정 / 사진 FAphotos

등록선수 전원이 참가하다

KFA는 9월과 11월에 걸쳐 여자축구 등록선수 전원을 대상으로 한 골든에이지 KFA센터를 운영했다. 골든에이지 프로그램은 KFA가 독일, 프랑스, 네덜란드 등 축구 강국의 유소년 시스템을 연구해 한국 실정에 맞게 개발한 KFA의 단계별 유소년 육성 프로그램으로, 2014년부터 운영되고 있다. 남자축구의 경우 지역센터, 광역센터, 합동광역센터, KFA센터로 이어지는 4단계 피라미드 구조로 이뤄져 있지만, 등록인구가 적은 여자축구의 경우에는 KFA센터만 진행된다. 우수선수 선발을 통해 이뤄지던 KFA센터가 여자축구 등록선수 전원을 대상으로 진행된 것은 이번이 처음이다.

이번 여자 KFA센터를 등록선수 전원을 대상으로 진행한 것은 여자축구의 열악한 저변과 환경을 반영한 것이다. 서효원 KFA 기술교육실 연구팀장은 "지난해 합천에서 열린 전국여자축구선수권대회 당시 일선 지도자들의 의견을 들을 수 있는 기회가 있었다. 모두 입을 모아 여자축구의 열악한 현실에 대해 이야기했다. 특히 등록인구가 점점 더 줄어들고 있다는 것에 대한 우려가 컸다. 여자축구 활성화를 위해 연구팀이 할 수 있는 일이 무엇일까 고민하다 여자 KFA센터에 등록선수 전원을 참가시키는 방안을 생각했다"고 밝혔다.

현재 KFA에 등록된 여자축구 1종 등록선수 중 U-13은 119명, U-14는 114명, U-15는 92명에 불과하다. 절대적인 수 자체도 적은데다 학년이 올라갈수록 축구를 그만두는 선수들이 생겨난다. 서효원 팀장은 "여자축구 등록인구를 늘리기에 앞서 현재 축구를 하고 있는 선수들이 이탈하지 않고 선수생활을 이어갈 수 있도록 만드는 것이 중요하다"면서 "이번 여자 KFA센터는 선수들을 동기부여하는 차원에서 큰 의미가 있다"고 설명했다.

기존 골든에이지 여자 KFA센터는 연령대별로 각각 연간 2회씩 운영됐지만, 올해는 3회씩 운영함으로써 등록선수 전원이 참가할 수 있도록 했다. 1회 훈련별 참가 인원은 50명 이하이며, 각각 3박 4일씩 파주NFC에서 진행됐다. "모든 선수를 우수선수로 분류한다"는 기조 아래 등록선수 전원이 공평한 기회를 받은 것이다.

"여자축구 등록인구를 늘리기에 앞서 현재 축구를 하고 있는 선수들이 이탈하지 않고 선수생활을 이어갈 수 있도록 만드는 것이 중요하다. 여자 KFA센터는 선수들을 동기부여하는 차원에서 큰 의미가 있다."

서효원 KFA 기술교육실 연구팀장

11월 진행된 U-14 여자 KFA센터에서 선수들이 진지하게 훈련하고 있다.

KFA 전임지도자들과 지역지도자들은 이번 여자 KFA센터를 통해 모든 골든에이지 여자축구 선수들에게 KFA의 철학과 플레이스타일, '능동적인 스타일로 경기를 지배하고 승리를 추구하는 것'과 골든에이지 프로그램의 철학 '기본에 충실한 창의와 도전'의 의미를 전달했다. 한편으로는 축구의 즐거움을 재차 경험하도록 함으로써 지속적이고 건강한 선수생활을 이어나갈 수 있는 계기를 마련해주고자 했다.

동기를 부여하다

선수들의 반응은 뜨거웠다. 11월 진행된 U-14 여자 KFA센터 현장을 찾았을 때, 훈련장은 쌀쌀한 날씨임에도 생기가 넘쳤다. 소집 첫 날이어서인지 조금 수줍고 어색해보이던 선수들은 훈련이 시작되자 점점 더 활기를 띠었다. U-14 여자 KFA센터의 주요 훈련 목표는 1대1 개인기술과 협력 플레이, 득점기회 창출 능력을 향상시키는 것이었다. 다양한 훈련과 더불어 11대11 경기, 펀게임을 진행하면서 경기 중 일어나는 다양한 상황에 대한 빠른 대처 능력과 경기 운영 능력을 키우도록 했다. 훈련장에는 "좋았어!", "괜찮아!" 등 긍정의 말들이 가득했다.

서효원 팀장은 선수들에게 KFA의 철학대로 적극성과 능동성을 강조했다. 처음에는 다소 쭈뼛거리던 몇몇 선수들도 계속된 칭찬과 독려에 따라 자신감 있는 플레이를 펼쳤다. 서효원 팀장과 지역지도자들의 지도에 따라 패스 훈련을 하는 선수들의 입가에는 미소가 떠나지 않았다. 문소리 지역지도자가 이끄는 골키퍼 훈련에서도 웃음소리가 이어졌다.

훈련 분위기는 이튿날에 더욱 명랑해졌고, 그 다음날에는 왁자지껄해졌다. 동갑내기 중학생들이 모인 데다 며칠사이 소속팀과 관계없이

부쩍 친해진 탓이다. 지역지도자로 참여한 서은지 충북예성여중 감독은 “선수들이 팀에 있을 때보다 더 밝은 것 같다”며 웃었다. 그는 “다른 연령대 선수들도 9월에 여자 KFA센터를 다녀오더니 전보다 훨씬 더 밝아지고 신이 나있더라. 모든 선수들이 그런 것 같다. 동기부여가 되고 자신감이 생겼기 때문”이라고 말했다.

기존 여자 KFA센터는 우수선수 선발을 통해 이뤄졌기 때문에 일부의 선택된 선수들만 올 수 있는 곳이었다. 처음으로 여자축구 등록선수 전원이 참가하게 된 이번 여자 KFA센터는 선수들로 하여금 새로운 목표와 도전의식을 갖게 만들었다.

예성여중 2학년인 골키퍼 송다비는 “이번 기회로 처음 여자 KFA센터에 참가하게 됐다. 첫 날 훈련에서는 긴장이 돼서 실수도 많이 했는데, 그때마다 지도자 선생님들이 괜찮다고 격려해주시고 왜 실수가 나왔는지에 대해 설명도 잘 해주셔서 많은 도움이 됐다. 나를 포함한 모든 선수들이 실력을 발전시킬 수 있는 시간이었다”고 밝게 말했다.

전남광영중 2학년 수비수 김가인 역시 이번에 처음으로 여자 KFA센터에 참가했다. 그는 “전에 다른 친구들이 (여자 KFA센터에) 뽑혀가는 것을 보고 부러웠는데, 나도 참가할 수 있게 돼서 설렜다. 실수를 해도 괜찮다고 격려해주신 덕분에 자신감이 많이 생겼다”고 밝혔다.

서은지 감독은 이번 여자 KFA센터가 선수들뿐만 아니라 지도자들에게도 특별한 시간이었다고 했다. KFA는 우수 여성 지도자 양성을 위해 골든에이지 여성 지역지도자를 이번 여자 KFA센터에 참여시켰다. 서은지 감독도 그 중 한 명이다. 그는 “선수와 지도자 모두에게 좋은 기회였다. 많이 배웠다. 지도자로서의 나를 돌아보는 시간이었다. 선수들에게 가르쳐줘야할 정보와 그 정보를 전달하는 방법을 좀 더 세밀하게 배울 수 있었다. 지도자로서도 이렇게 좋은 훈련을 함께한다는 것은 쉽게 오는 기회가 아니다. 동기부여가 많이 됐다”며 이번 여자 KFA센터와 같은 기회의 장이 지속적으로 이어지기를 희망했다.

데이터베이스를 구축하다

이번 여자 KFA센터는 등록선수 전원의 데이터베이스를 구축해 체계적인 선수 관리와 육성을 가능하게 했다는 점에서도 큰 의미가 있다. U-13, U-14, U-15 연령대 모든 선수의 데이터를 수집했고, 이것을 데이터 플랫폼에 축적해 각 선수별 추적 관리가 가능하도록 했다. 여기에는 앞서 ‘KFA 메시지’ 코너에서 소개한 '골든 패스(Golden Pass)'가 활용됐다.

서효원 팀장은 “선수들도 휴대폰을 사용해 손쉽게 자신의 경기 영상과 데이터를 볼 수 있다. 선수들이 새로운 장비와 프로그램을 직접 경험해보면서 무척 즐거워했다”고 전했다. 골든패스는 골든에이지 선수들의 성장과정을 관찰하고 분석해 맞춤 교육과 훈련을 제공할 수 있다는 점에서 활용 가치가 기대된다.

탄탄한 데이터베이스는 곧장 향후 국제대회에 참가할 연령별 대표팀을 구성하는 바탕이 될 예정이다. 실제로 9월 진행된 U-15 여자 KFA센터는 11월 진행된 여자 U-15 대표팀 소집 훈련의 기초가 됐다. 김태엽 감독이 이끄는 여자 U-15 대표팀은 내년 4월 예정된 2022 AFC U-17 여자 아시안컵 1차 예선을 준비하고 있다.

김태엽 감독은 지난 4월 여자 U-15 대표팀의 지휘봉을 잡았지만 코로나19 사태로 인해 소집 훈련을 갖기 힘든 상황이었다. 8월 1차 소집 훈련 이후 9월 여자 KFA센터가 있었고, 이를 토대로 11월에 2차 소집 훈련을 진행했다. 김태엽 감독은 “코로나19로 인해 대회들이 취소 또는 연기되면서 많은 선수들의 기량을 확인하기 어려운 상황이었다. 등록선수 전원을 대상으로 한 여자 KFA센터가 재능 있는 선수를 발굴하는데 큰 도움이 됐다”고 말했다. 김태엽 감독은 1차 소집 훈련에 참가하지 않은 선수 중 7명을 2차 소집 훈련에 불러들였다. 이번 여자 KFA 센터의 또 한 가지 수확이라 할 수 있다.

희망을 이어가다

여자 KFA센터를 통해 새로운 경험을 쌓은 선수들은 이 배움의 기회가 일회성에 그치지 않기를 바란다. 송다비는 “이번에 배운 것들을 팀에 돌아가서도 이어갈 수 있게 노력할 생각이다. 앞으로 이런 기회들이 많이 있었으면 좋겠다”며 “선수들이 각자 발전하면 여자축구 전체도 발전할 수 있을 것”이라는 기대감을 드러냈다. 김가인도 “좋은 지도자 선생님, 좋은 친구들을 만나 잊지 못할 경험을 했다. 다음 번에 또 참가하고 싶은 마음이 굴뚝같다”고 말했다.

서은지 감독은 “파주NFC에서 훈련을 하는 것 자체가 선수들에게는 큰 의미다. 슬럼프를 겪던 선수도 (여자 KFA센터) 훈련에 다녀오면 다시 축구에 대한 흥미를 되찾는다. 어떤 친구는 축구를 그만두고 싶다기에 훈련 다녀와서 다시 얘기하자고 했는데, 다녀와서는 그만둔다는 이야기가 쏙 들어갔다”고 밝혔다.

서효원 팀장은 이번 여자 KFA센터를 등록선수 전원을 대상으로 진행한 것에 대해 “고되지만 흐뭇하다”고 밝혔다. 그는 “여자축구의 열악한 환경 속에서도 축구가 좋아 선수생활을 하는 선수들이다. 그것만 해도 대견한데 파주NFC에 와서 재미있게 축구하며 새로운 친구도 사귀고 하는 모습을 보니 흐뭇했다. 그만두지 않고 꾸준히 축구를 즐겼으면 좋겠다”고 말했다. 등록선수 전원을 대상으로 한 여자 KFA센터는 내년에도 운영될 예정이다.

“파주NFC에서 훈련을 하는 것 자체가 선수들에게는 큰 의미다.
슬럼프를 겪던 선수도 (여자 KFA센터) 훈련에 다녀오면 다시 축구에 대한 흥미를 되찾는다.”

서은지 충북예성여중 감독

뮐러 위원장이 말하는 코칭방법론과 스몰사이드 게임

6인제(9~10세)

미하엘 뮐러 KFA 기술발전위원장이 지도자들에게 유용한 코칭방법론과 스몰사이드 게임을 가르칠 때 유용한 훈련법을 알려주기 위해 팔을 걷어붙였다.

감수 미하엘 뮐러(KFA 기술발전위원장) / 사진 FAphotos

연재물 순서

1. 코칭방법론 1
2. 코칭방법론 2
3. 유소년 축구 발전 1
4. 유소년 축구 발전 2
5. 4인제(7~8세)
6. **6인제(9~10세)**
7. 8인제(11~12세)
8. 9인제/11인제(13~15세)
9. 11인제(16~18세)
10. 성인 선수를 위한 전술적 훈련

KFA ACADEMY

KFATV_대한민국 축구지식채널
KFA 아카데미가 보유한 축구에 관한 모든 정보를 공유합니다.

9~10세 유소년을 위한 6인제 축구

지난 호에서는 7~8세를 위한 4인제를 소개했다. 이번 호는 9~10세를 위한 6인제다. 더 많은 선수가 경기에 투입되면 축구의 기술 및 전술과 관련된 더 많은 선택지가 발생한다.

4인제, 6인제, 그리고 8인제는 토너먼트나 페스티벌을 하기에 적합하다. 또한 다양한 숫자의 선수로 훈련을 진행할 수 있고, 심지어 수적 열세 혹은 우세한 상황에서의 축구도 훈련 중에 적용할 수 있다. 그리고 1대1, 2대2, 3대3 혹은 다른 형태로 페스티벌이나 대회를 진행하는 것도 좋다.

결국 중요한 것은 우리가 유소년을 위한 축구가 무엇인지 고민하고 제공할 수 있어야 한다는 것이다.

9~10세를 위한 일반적인 주제

1. 다양한 달리기와 움직임을 위한 과제
- 코디네이션의 특성 향상
- 플레이하고 움직일 수 있는 다양한 공간 제공
- 다양하고 단순한 움직임을 경험할 수 있는 과제

2. 다양한 과제를 위한 볼 가지고 하는 놀이
- 창의력 향상
- 넓은 범위의 움직임 레퍼토리 경험
- 축구가 아닌 볼을 가지고 하는 작은 놀이
- 유소년이 즐길 수 있는 게임과 과제

3. 축구의 기본 기술을 알아갈 수 있는 플레이
- 플레이를 통해 기본 기술을 알아가도록 경험 제공
- 유소년에게 맞춘 플레이와 훈련 구상

4. 적은 수의 선수로 자유롭게 플레이하는 축구 경기
- 많은 볼터치 경험과 축구 경기 관련 동작
- 많은 득점 동작과 움직임 제공
- 기술과 전술의 기본적인 요소를 플레이를 통해 경험하도록 제공
- 유소년이 자유롭게 플레이하도록 허용
- 축구에 대한 기본적인 개념 기억하기

6인제 축구의 구성

유형	메인 게임	변형 게임				
		역방향 게임	삼각교차 게임	평행 게임	중원지역 게임	방향선택 게임
선수	5 + 1 GK (팀별)	6명(팀별)			5대5 + 2GK(게임)	
골대 크기	5m x 2m	1.5m x 1m (미니 골대)			5m x 2m	
구장 크기	28m x 40m					
시간	15분 x 4회					
볼 크기	4호					

6인제 축구의 기본 규칙

- 심판 없음. 오프사이드 없음. 골키퍼 롱킥 없음.
- 스로인 없음
  (볼을 3초 안에 가지고 들어오기 : 드리블이든 패스든 상관 없음)
- 선수 교체는 경기장 중앙에서 수시로 가능
  (후보 선수를 포함해서 로테이션으로 운영)
- 항상 직접프리킥 적용

훈련 과정의 구성

15분 달리기 + 움직임

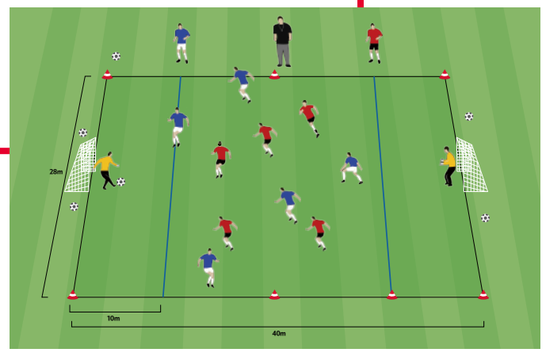
15분 볼과 함께하는 과제 및 게임

15분 게임

15분 쉬운 플레이/드릴훈련

15분 게임

1. 메인 게임



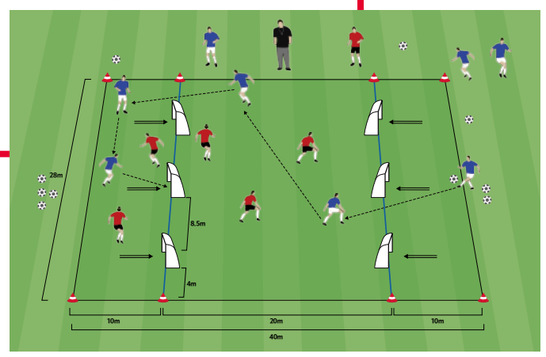
경기 재개 방식

볼 아웃시 : (터치라인) 상대선수 3m 간격 두고 대기
(골라인) 상대선수 준비선 뒤에서 대기
득점시 : 골키퍼가 시작, 상대선수 준비선 뒤에서 대시
골킥 : 지정, 백패스한 공을 잡을 수 없음, 던지기 불가(패스로 경기 재개)

기본 개념 : 두 팀과 골대 두 개 – 축구의 핵심 요소

- 같이 플레이하는 기본적인 방법 학습
- 다이아몬드 형태 구성
- 삼각형 구성
- 골키퍼의 플레이 관여
- 포지션 아직 없음
- 앞뒤로 계속 진행되는 경기 흐름
- 많은 득점, 많은 일대일 상황, 많은 공수전환

2. 역방향 게임



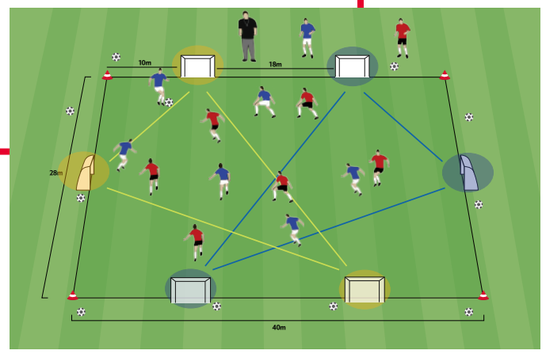
경기 재개 방식

볼 아웃시 : (터치라인) 상대 선수 3m 간격 두고 대기
(골라인) 상대 선수 준비선 뒤에서 대기
득점시 : 골라인에서 시작, 상대선수 준비선 뒤에서 대기

기본 개념 : 공간의 깊이 활용하기 – 공격적으로 생각하기!

- 종적인 플레이
- 공격 1/3 지역에서의 현명한 판단
- 공격 1/3 지역으로 볼 가져가기
- 수비 전환하기
- 상황 판단 : 드리블 or 패스
- 어떻게 공격을 구성하는지 학습

3. 삼각교차 게임



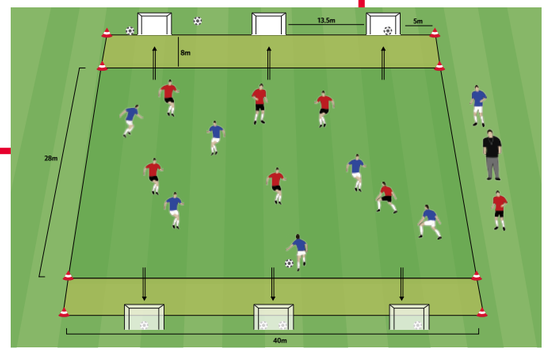
경기 재개 방식

볼 아웃시 : (터치라인/골라인) 3m 간격 두고 대기
10초 안에 인접 골대로 득점 불가, 준비선 없음
득점시 : 득점된 골대에서 시작, 볼 아웃시와 동일한 규칙

기본 개념 : 빠른 반응 속도와 현명한 플레이하기

- 팀워크
- 의사결정하기
- 시간 압박 속에 해결책 찾기
- 공감각 능력 향상
- 공간의 깊이 이용하기
- 빠른 공수전환
- 복잡성 증가
- 인지 개념의 속도 향상

4. 평행 게임



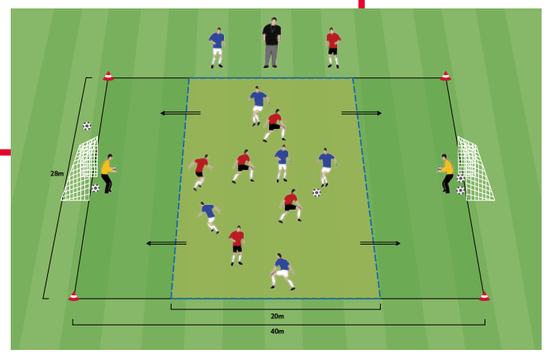
경기 재개 방식

볼 아웃시 : (터치라인) 상대선수 3m 간격 두고 대기
(골라인) 상대선수 패싱존 뒤에서 대기
득점시 : 골라인에서 시작, 상대선수 패싱존 뒤에서 대기
패싱존(골대 앞 8m) : 수비팀 선수 진입 불가

기본 개념 : 사이 공간을 찾고, 공간을 구성하기

- 수비 구성하기
- 선수들 사이 공간으로 볼 움직이기
- 전환 플레이
- 침착하게 기다리며 볼 돌리기
- 깊은 공간 주시하기
- 패스와 볼 컨트롤
- 볼 받는 움직임
- 소통

5. 중원지역 게임



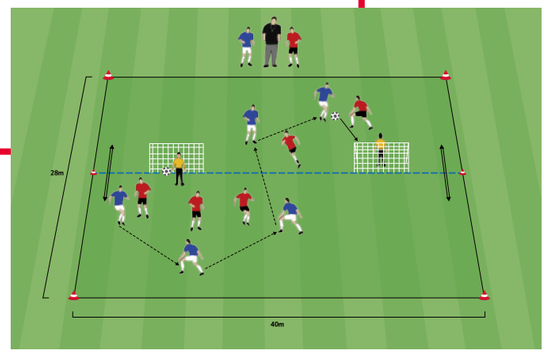
경기 재개 방식

볼 아웃시 : (중원지역) 상대선수 3m 간격 두고 대기
(공격존) 골키퍼 시작
득점시 : 골키퍼에서 시작
* 득점 방법 : 패스를 받거나 드리블을 통해 공격존 진입 가능하며 수비 팀은 진입 불가. 골피커와 1대1 진행

기본 개념 : 압박 속에 볼 지키기

- 1대1 상황
- 경기 재개를 준비하기
- 득점기회 창출 준비하기
- 종적인 플레이
- 공격적인 볼 컨트롤
- 의사결정 과정 향상
- 항상 목표를 달성하려는 자세

6. 방향선택 게임



경기 재개 방식

볼 아웃시 : (터치라인) 상대선수 3m 간격 두고 대기
득점시 : 두 골대 모두 득점 가능
볼을 빼앗으면 패스나 드리블로 중앙선 통과 필수
득점시 골키퍼에서 시작하며 득점한 팀이 계속 공격 진행

기본 개념 : 전환해서 빠르게 공격하기

- 공격과 수비의 전환
- 현명하게 골대 정하기
- 결정적인 공간 활용하기
- 선수들의 현명한 움직임
- 짧고 긴 패스
- 빠른 의사결정
- 그룹으로 수비하기

구술 변성환(KFA 전임지도자) / **정리** 오명철 / **사진** 헬로포토

독일이 스페인에게 역사적인 0-6 참패를 당했다. 2018 FIFA 러시아 월드컵에서 한국에 패하며 조별리그 탈락이라는 충격적인 결과를 받아든 독일은 2년 만에 더 아픈 패배를 당했다. 세대교체를 밀어붙이는 요아힘 뢰브 감독의 리더십도 도마 위에 오르고 있다.

멈춰선 전차군단, 무리한 세대교체가 화 불렀다

세트피스에 비틀거린 독일, 자충수로 무너졌다

이 경기를 앞두고 2020 UEFA 네이션스리그 리그A 4조의 1위는 독일이었다. 독일, 스페인, 우크라이나, 스위스가 있는 이 조에서 독일이 2승 3무로 1위를 달리고 있었다. 스페인은 10월 우크라이나 원정에서 0-1 패배를 당하며 2승 2무 1패였다. 독일은 비기기만 해도 조 1위로 4강에 진출할 수 있었고, 스페인은 4강 진출을 위해 반드시 이겨야 하는 상황이었다.

독일은 불과 2년 전과 비교하더라도 많은 멤버가 바뀌었다는 것을 알 수 있다. 가장 눈에 띄는 점은 두 명의 센터백인 제롬 보아텡과 마츠 훔멜스, 공격수 토마스 뮐러가 빠진 점이다. 팀의 구심점이자 센터라인에서 제 역할을 해줄 수 있는 선수들이 세대교체라는 이름으로 대표팀에 들어오지 못하고 있는 상황으로 보인다.

독일은 전반에만 스페인에게 세 골을 허용했다. 이 중 두 골이 세트피스 실점이었다. 하나(알바로 모라타의 헤더)는 골대 안쪽으로 휘면서 먼 포스트로 날아가는 코너킥, 또 하나(로드리의 헤더)는 골대 바깥쪽으로 휘면서 가까운 포스트로 들어오는 코너킥에 당했다.

독일은 세미 존 디펜스(부분적인 지역방어)를 통해 코너킥 수비를 했다. 190cm가 넘는 3명의 선수(쥘레, 코흐, 긴터)가 가까운 포스트부터 골 에어리어 라인을 따라 줄지어 섰고, 나머지 선수는 상대를 일대일 마크했다.

그런데 스페인의 두 차례 코너킥은 키 큰 3명의 선수가 처리할 수 없는 지점으로 떨어졌다. 첫 골을 넣은 189cm의 모라타를 상대한 것은 독일의 키 큰 3명의 선수가 아닌 175cm의 그나브리였고, 세 번째 골 상황에서 나온 코너킥은 페널티마크 지점을 향해 빠르게 날아가 역시 키 큰 3명의 선수가 관여할 수 없었다. 이는 기본적으로 스페인의 세트피스 공략이 좋았다고 볼 수 있지만 독일 선수 개개인의 세트피스 집중력이 떨어진 점도 실점에 영향을 미쳤다.

뢰브 감독의 후반 대응은 그야말로 독이 되고 말았다. 뢰브 감독은 센터백 니클라스 쥘레를 빼고, 요나단 타를 대신 투입했다. 그러면서 또 다른 센터백인 로빈 코흐를 전진 배치시켰다. 수비 상황에서 코흐가 미드필드로 올라가면서 독일은 사실상 스리백이 됐다. 뢰브 감독이 중원 싸움에서 스페인에게 완전히 밀렸다고 판단해 나름의 대처 방안을 내놓은 것이다.

하지만 이는 수비라인의 붕괴로 이어졌다. 뢰브 감독의 즉각적인 변화를 선수들은 제대로 소화하지 못했다. 코흐가 위로 올라섰다면 스리백이 최대한 안정적으로 뒷공간을 지켜줘야 했지만 그렇지 못했다. 세 명의 센터백 중 두 명이 원래 사이드백을 맡던 선수들이라 이들마저 스코어를 만회하기 위해 공격에 가담하면서 독일의 골문 앞은 무주공산이 되고 말았다. 강한 압박으로 볼을 빼앗은 스페인은 빠르게 전방으로 볼을 찔러넣으며 독일의 안일한 대처를 응징했다.

독일은 전통적으로 미하엘 발락, 필립 람 등 팀을 하나로 뭉치게 하는 강력한 리더를 바탕으로 톱니바퀴 같은 조직력을 자랑했다. 그러나 지금의 독일은 마치 어린이들의 놀이터와 같다는 느낌이 든다. 팀을 이끌어줄 만한 선수들이 세대교체 때문에 뒤로 밀려나는 현상은 한 번쯤 되돌아볼 필요가 있다고 느껴진다.

스페인, 업그레이드 티키타카의 재림일까?

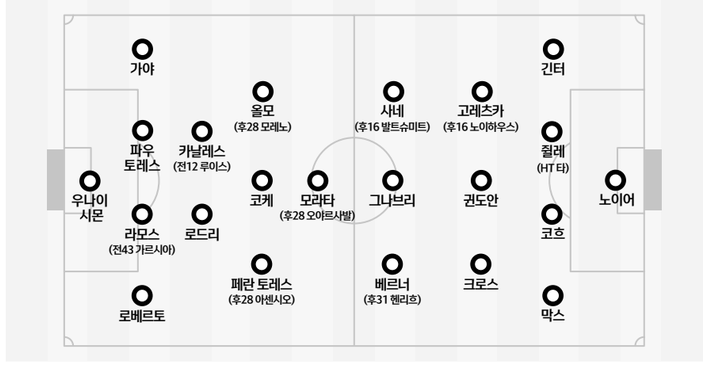
한 경기만 놓고 판단하기란 어렵지만 독일전에서 보여준 스페인의 경기력은 정말 매력적이었다. 공격, 수비, 공수전환, 세트피스까지 어느 하나 나무랄 데 없이 완벽한 모습이었다.

가장 인상적인 것은 중원이었다. 전반 9분 만에 세르지오 카날레스가 부상으로 빠지면서 루이스 엔리케 감독의 계획이 어그러졌지만 스페인은 흔들리지 않았다. 엔리케 감독은 파비안 루이스를 교체 투입하며 위로 올리는 대신 코케를 밑으로 내렸다.

세 명의 미드필더들은 자기 포지션에 구애받지 않고 자유롭게 움직였다. 보통 4-2-3-1 포메이션에서 두 명의 홀딩 미드필더와 한 명의 공격형 미드필더는 자기 자리를 고수하기 마련인데 스페인은 그렇지 않았다. 이들이 수시로 자리를 바꾸며 간결하고 빠른 패스를 뿌려댔다.

흔히들 스페인의 티키타카는 이제 한물 갔다고들 평가한다. 하지만 스페인이 독일전처럼만 플레이한다면 나는 감히 업그레이드된 티키타카가 돌아왔다고 말하고 싶다. 스페인이 기본적으로 잘하는 패스 축구에 스피드가 가미된 느낌이었다. 최전방 공격수인 모라타를 제외하면 미드필더와 사이드백까지, 공격에 가담하는 모든 선수들이 빠른데다 패스도 잘했다.

스페인의 미드필더 중에서도 코케의 활약은 발군이었다. 마치 사비 에르난데스를 보는 듯했다. 잔실수가 거의 없었고, 뛰어난 활동량으로 1차 빌드업에 가담하며, 개인기로 탈압박하는 능력도 수준급이었다.



스페인(4-2-3-1) 독일(4-3-3)

VS

경기 | 2020 UEFA 네이션스리그 리그A 4조 6차전

일시 | 2020년 11월 18일

장소 | 에스타디오 올림피코 데 라 카르투하(스페인 세비야)

결과 | 스페인 6-0 독일

득점 | **스페인** 알바로 모라타(전17), 페란 토레스(전33, 후10, 후26), 로드리(전38), 미켈 오야르사발(후44)

U-20 월드컵을 꿈꾸는 ‘연세대 신데렐라’ 김건오

저돌적인 플레이와 강한 승부욕을 지닌 김건오는 남자 U-19 대표팀과 소속팀인 연세대에 꼭 필요한 자원이다. 자신만의 장점을 앞세워 두 팀의 핵심 자원으로 자리 잡고 있는 스무 살 유망주 김건오를 <ONSIDE>가 만났다.

글 안기희 / **사진** 곽동혁, FAphotos

“아직까지 현실감이 없어요.”

김건오의 2020년은 놀라움의 연속이다. 대학축구 전통의 명문인 연세대에서, 그것도 신입생으로 많은 기회를 받아 경기에 출전하며 경험을 쌓았다. 게다가 두 개의 전국대회(제56회 백두대간기 추계 대학축구연맹전, 한산대첩기 제56회 대학축구연맹전)에서 팀이 우승을 차지하는데 일조했고 이와 같은 활약을 바탕으로 김정수 감독이 이끄는 남자 U-19 대표팀에도 두 번이나 소집명단에 이름을 올렸다.

남자 U-19 대표팀의 6차 국내소집훈련(11월 9일~21일)이 열린 전라남도 보성군 벌교읍에서 만난 김건오는 이 모든 순간이 꿈처럼 느껴진다고 표현했다. “말로 설명할 수 없다”는 그의 말에서 진심이 느껴졌다. 막연히 동경해왔던 대표팀과 연세대에서 조금씩 자신의 존재감을 드러내고 있는 지금, 그는 더 큰 꿈을 꾼다.

“연세대라는 자부심을 가지고 U-20 월드컵을 향해 뛰겠습니다.”

생년월일 2001.8.13
신체조건 167cm, 67kg
포지션 공격형 미드필더
소속팀 무원초 – 광명중 – SOLFCU18 – 연세대

ONSIDE 남자 U-19 대표팀 소집훈련에 두 번째로 참가했어요(김건오는 9월 4차 소집훈련에 이어 11월 6차 소집훈련에도 참가했다).

김건오 훈련이 결코 쉽지는 않더라고요. 많이 힘들지만 그래도 육체적으로나 정신적으로 적응해서 이제는 괜찮아요.

이번 소집훈련은 어디에 초점을 맞췄나요?

우선 수비의 기본부터 시작했어요. 압박과 프레싱 등 기초적인 걸 집중적으로 훈련했죠. 그 후 1대1 플레이와 단체로 수비조직력을 끌어올리는 훈련을 했어요. 높은 강도였지만 선수들이 모두 최선을 다해 훈련에 임해줬습니다.

대표팀 분위기는 어떤가요?

벌교에서 2주 가까이 같이 지내다보니 서로 말도 많이 하게 되고 운동장에서 재미있게 훈련하니 분위기도 좋아지는 것 같아요. 김정수 감독님과 코칭스태프들도 분위기를 잘 끌어올려주시죠. 스스럼없이 재미있게 훈련했습니다.

김정수 감독님이 평소 김건오 선수에게 강조하는 게 있나요?

제가 대표팀에 오기 전에 감독님으로부터 '볼을 잡았을 때 저돌적이다'라는 평가를 들은 적이 있어요. 대표팀에 오고 나서는 감독님이 원하는 스타일을 맞추기 위해 더욱 저돌적으로 움직이죠. 저돌적으로 볼을 차고, 볼을 뺏기면 집요하게 따라가려고 노력해요. 감독님 스타일에 계속 맞추고 있습니다.

현 김정수호는 차기 U-20 월드컵을 준비 중인 팀이에요.

저도 기대가 커요. 솔직히 이 자리까지 오게 될 줄은 몰랐거든요. 올해 대학에 입학하고 나서부터 꾸준히 노력한 덕분에 대표팀 소집이라는 성과를 얻게 된 것 같습니다. 저는 항상 대표팀에 꾸준히 뽑히는 게 목표거든요. 만약 U-20 월드컵에 가게 된다면, 이전 대회에서 형들이 준우승을 차지한 것보다 더 좋은 결과를 가지고 오고 싶어요.

U-20 월드컵에 가기 위해서는 무엇을 보완해야 할까요?

김정수 감독님은 90분 동안 계속 압박하는 걸 원하세요. 공격, 수비 모두 다요. 그래서 체력과 힘을 더 길러야겠다는 생각을 많이 해요. 최대한 힘을 길러 감독님이 원하는 걸 해내고 싶어요.

소속팀 이야기를 해보죠. 올해 연세대 신입생이 됐어요.

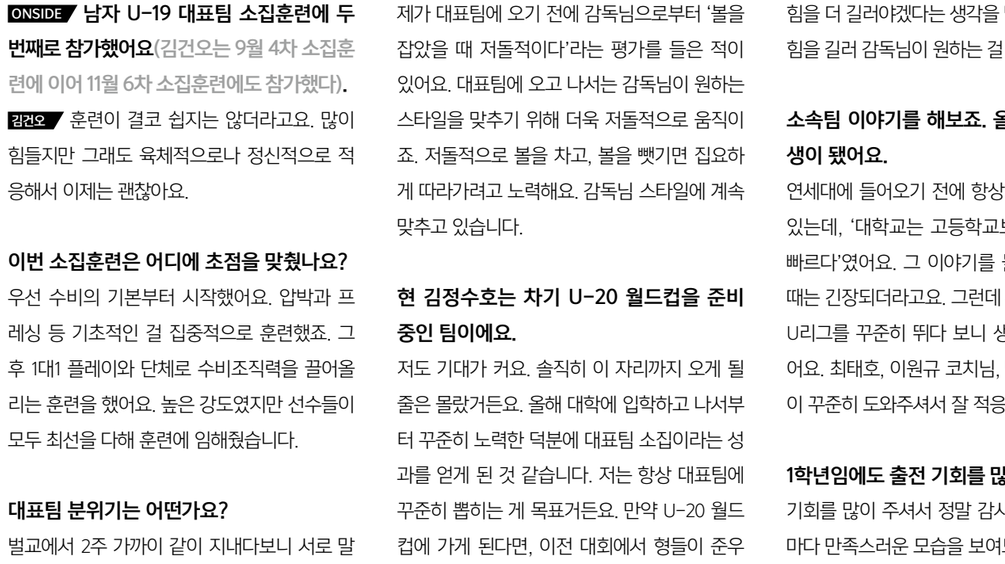
연세대에 들어오기 전에 항상 들었던 이야기가 있는데, '대학교는 고등학교보다 템포가 훨씬 빠르다'였어요. 그 이야기를 들으니 입학 초기 때는 긴장되더라고요. 그런데 두 번의 연맹전과 U리그를 꾸준히 뛰다 보니 생각보다는 괜찮았어요. 최태호, 이원규 코치님, 팀 동료들과 형들이 꾸준히 도와주셔서 잘 적응한 것 같아요.

1학년임에도 출전 기회를 많이 받고 있어요.

기회를 많이 주셔서 정말 감사해요. 매 경기 때마다 만족스러운 모습을 보여드리기 위해 한 발 더 뛰려고 노력 중입니다.

올해 두 개의 대회(백두대간기 추계대학축구연맹전, 한산대첩기 대학축구연맹전)에서 우승을 차지했는데 기분이 어떤가요?

아, 정말 말로 표현할 수 없죠! 대회에 나가면 프로그램북을 받잖아요. 거길 보면 역대 우승팀과 준우승팀이 기록되어 있는데 코치님들께서 이 프로그램북의 우승 칸에 우리 이름을 새겨 넣자고 하시더라고요. 백두대간기와 한산대첩기를 모두 우승하면 올해 저희가 우승 칸을 두 칸이나 차지하는 거잖아요. 동기부여가 안 될 수 없더라고요. 다같이 '원팀'이 돼 뛰었던 것 같아요.



"U-20 월드컵에 가게 된다면, 이전 대회에서 형들이 준우승을 차지한 것보다 더 좋은 결과를 가지고 오고 싶어요."

김건오는 매번 대표팀에 꾸준히 뽑히는 것이 목표다. 최선을 다하면 U-20 월드컵이라는 무대 위에 설 것이라 믿고 있다.

연세대라는 전통의 명문팀에서 뛰는 기분은 어떤가요?

말로 설명할 수 없이 영광이죠. 중학교, 고등학교 때 연세대를 생각하면 그저 막연했는데 지금 제가 연세대에 와서 뛰고 있네요. 아직까지도 현실감이 없긴 하지만, 행복하게 뛰고 있습니다.

코로나19로 고려대와의 정기전이 취소된 건 아쉬울 것 같아요.

맞아요. 사실 저희에게는 정기전이 최고의 하이라이트거든요. 올해 초 코로나19가 심했을 때도 저희는 휴가를 받지 않고 꾸준히 몸을 만들고 있었어요. 정기전이 열렸으면 저희가 무조건 이겼을 텐데 열리지 않아서 아쉽습니다. 형들한테 가끔 정기전 분위기를 듣곤 하는데, 밖에서부터 수만 명이 내지르는 함성소리와 전율을 저도 꼭 느껴보고 싶어요. 직접 뛰어보면 감당이 안 될 것 같아요(웃음). 내년에는 꼭 했으면 좋겠는데...

개인적인 이야기를 해보죠. 축구는 언제부터 시작했나요?

초등학교 4학년 때부터 시작했어요. 1학년 때는 부모님이 하도 '운동 좀 해라'라고 하셔서 어쩔 수 없이 나가서 축구를 했는데 2학년 때 경기에 나가서 제가 골을 넣어 이긴 적이 있어요. 부모님도 좋아하시고 저도 기분이 좋아져서 막연히 '축구를 해볼까'라고 생각만 했는데 그게 4학년 때 확신으로 변한 거죠. 제가 축구를 할 때마다 부모님이 좋아하세요. 열심히 해서 꼭 보답하고 싶은 마음뿐입니다.

축구를 포기하고 싶었던 적은 없었나요?

김건오는 연세대 신입생임에도 불구하고 많은 경기에 나서고 있다.

포기하고 싶었던 적은 정말 많았죠. 고등학교 때 좀 심했던 것 같아요. 어느 전국대회를 나갔는데 예선 탈락을 했거든요. 그게 너무 충격으로 다가온 거예요. 팀과도 너무 안 맞고 내 자신도 발전이 되지 않는다고 느꼈어요. 스스로 '그만해야하나'라고 여러 번 생각했었죠. 여기서 그만두면 부모님께 죄송해서 그냥 버티고 있었는데, 친구가 심리 상담을 이야기해서 저도 심리 상담을 받았거든요. 효과가 꽤 좋더라고요. 스스로 받았던 충격을 이겨내고 다시 멘탈을 회복하는 데 큰 도움이 됐어요.

심리 상담을 받을 정도로 그 예선 탈락이 충격이었나 봐요.

제가 고등학교 때는 승부욕이 너무 강한 스타일이었어요. 지면 잠도 못 잤죠. 지금은 심리 상담의 도움도 있고 성인이 되니 어느 정도 여유가 생긴 것 같아요. 안 될 경우에는 어떻게 대처해야 할지 스스로 감을 잡았다고 할까요? 부담을 내려놓았습니다.

주변에서 도와주신 분들도 많을 것 같아요.

SOLFCU18 시절 김종천 코치님이 생각나요. 저를 강하게 키우신 분이죠(웃음). 한 번은 안 좋은 일이 있어 훈련 때 인상을 쓰고 있었는데 코치님이 따로 부르셔서 '넌 지금 뭐하고 있냐'라며 강하게 말씀하셨어요. 심리적인 부분을 많이 건드려주시고 이끌어주셨죠. 코치님 덕분에 저도 한층 더 성숙해진 것 같아요. 성격도 플레이에 영향을 미치기 때문에 코치님의 말 한 마디가 정말 큰 도움이 됐어요.

본인이 생각하는 본인의 장점은 무엇인가요?

경기장에서는 최대한 많이 뛰려고 해요. 동료에게 좋은 질의 패스를 주려고 노력합니다. 저돌적인 플레이와 양발 사용, 민첩한 움직임과 볼을 사이드로 뿌려주고 경기를 풀어나가는 능력들이 제가 생각하는 저의 장점인 것 같아요.

닮고 싶은 선수가 있나요?

맨체스터시티의 세르히오 아구에로를 좋아합니다. 중학교 때부터 아구에로의 플레이를 봐왔어요. 매번 경기 전날에 아구에로의 플레이 영상을 보고 이미지 트레이닝을 하고 있습니다.

스트레스는 어떻게 풀고 있나요?

집에 가면 게임을 하거나 아니면 잠을 자요. 스트레스 해소는 잠이 최고인 것 같습니다(웃음). 아무 생각 없이 자고 일어나면 상당히 개운하더라고요.

마지막 질문입니다. 선수 김건오의 미래는 어떤 모습일까요?

(잠시 생각하다가) 항상 겸손하고 누구보다 더 노력해서 성실한 선수가 될 것 같아요. 아니 되고 있는 것 같습니다(웃음). 지금까지 뒷바라지 해준 가족들을 위해 매순간 최선을 다하는 선수가 되고 싶습니다.

FCHAS의 시작이라 할 수 있는
2015 제4회 영월동강기 포포투 전국대학동아리축구대회 당시의 모습이다.
당시 준우승을 차지했던 FCHAS는 우승을 놓친 아쉬움을
새롭게 도전하는 목표의식으로 승화시켰다.

FCHAS, 지속가능한 생활축구의 좋은 예

캠퍼스에서 만든 인연이 사회로 이어졌다
대학동아리에서 시작된 생활축구팀, 서울서대문구FCHAS다.

글 권태정 / 사진 FCHAS 제공

홍익 올 스타

FCHAS의 HAS는 홍익 올 스타(Hongik All Star)의 약자다. 2014년 홍익대학교의 축구동아리로 출발한 팀이기 때문이다. 당시 축구전문지 '포포투'에서 주최하는 전국대학동아리축구대회를 준비하기 위해 홍익대학교에 있는 여러 축구동아리의 에이스들을 모아 팀을 꾸린 것이 그 시초다. 전국동아리축구대회는 사단법인 미디어윌스포츠가 주최·주관하는 최대 규모의 대학동아리축구대회로, 올해는 코로나19 확산으로 인해 취소됐지만 매년 대학축구동아리들에게 축제의 장을 선사하는 대회다.

FCHAS는 홍익대 중앙 축구동아리와 각 과별 축구동아리가 힘을 합친 연합 동아리라 할 수 있다. 홍익대에서 축구 좀 한다는 학생들만 모인 이 팀은 2015 제4회 영월동강기 포포투 전국대학동아리축구대회에서 준우승을 차지했다. 첫 참가임에도 탄탄한 수비와 효율적인 공격으로 인상적인 경기력을 펼쳤던 FCHAS다. FCHAS는 8강에서 강적들(강원대), 4강에서 SFAA(고려대)를 물리치고 결승까지 올랐다.

창단 멤버인 강건규 씨는 아직도 첫 전국대회의 강렬한 기억을 잊지 못한다. 그는 "결승전에서 AS명지(명지전문대학교)에 아쉽게 졌다. 1-0으로 앞서다 경기 종료를 10초 남기고 동점골을 허용했고, 연장전에서 역전골을 내줘 졌다. 그 아쉬움이 잊히지 않는다"고 밝혔다.

강렬한 아쉬움의 기억이 나쁘기만 한 것은 아니다. 같은 목표를 갖고 하나로 뭉쳐 울고 웃었던 추억은 FCHAS를 존속시키는 원동력이 됐다. 강건규 씨는 "함께 집중해서 최선을 다했던 기억 덕분에 계속 도전할 수 있었다"고 말했다. 이후 FCHAS는 서울시민리그에 참가하고 KFA 디비전 시스템에 발을 디디며 단기 올 스타 팀을 넘어 어엿한 생활축구팀으로서의 면모를 갖췄다.

변화와 성장

6년이라는 시간이 지나면서 강건규 씨를 비롯한 창단 멤버들은 졸업 후 사회인이 됐다. 감독을 맡고 있는 권환일 씨도 마찬가지다. 그는 "팀이 커지면서 다양한 사람들이 들어왔지만 여전히 홍익대 출신이 대부분이다. 80퍼센트 이상이다. 재학생으로 시작했지만 졸업생으로서 계속 함께 축구를 하고 있다. 졸업생들은 대부분 직장인이다. 재학생들도 계속 유입돼 현재는 30퍼센트 정도 된다"고 설명했다. 이로 인해 FCHAS는 홍익대 선후배간 화합의 장이 되기도 한다. 재학생과 졸업생이 꾸준히 만나며 소통하는 덕분에 취업에 대한 조언이나 정보를 나눌 수 있다.

물론 친목이 전부는 아니다. 2017년 K7리그, 2018년 K6리그를 거친 FCHAS는 지난해부

터 K5리그 서울특별시 권역에 참가하고 있다. FCHAS 선수들은 K5리그에 대해 "쉽지 않다"며 혀를 내둘렀다. FCHAS는 대학축구동아리로 시작했기 때문에 선수들이 대부분 순수 아마추어다. 권환일 씨는 "다른 K5리그 팀들과 비교하면 엘리트 선수 출신의 비중이 현저히 적다. 아무래도 전력 차가 날 수밖에 없다"고 말했다.

K5리그에서 FCHAS는 지난해에는 5전 2승 3패로 6개 팀 중 4위, 올해는 10전 3승 1무 6패로 6개 팀 중 4위를 차지했다. 같은 권역에 서울서대문구FC투게더, 서울관악구벽산플레이어스FC라는 걸출한 팀들이 있다는 것을 감안하면 제법 선전하고 있는 셈이다. FC투게더는 올해 10전 전승을 거두며 1위를 차지했고, 벽산플레이어스FC는 8승 2패를 기록하며 2위에 자리했다.

권환일 씨는 "K7리그, K6리그와는 (K5리그의) 수준이 확실히 다르다. 엘리트 선수 출신이 많은 강한 팀들과 겨룬다는 것에 두려움도 많았다. 그래도 부딪쳐보면서 성장하고 있다. 지난해와 올해는 또 달랐다. 우리도 많이 발전했다는 것을 느끼면서 자신감을 얻고 있다"고 밝혔다. 올해는 코로나19로 인한 일정 변동과 경기 몰림 현상 등 어려움이 있는 와중에도 성공적으로 리그를 마무리했다는 점이 고무적이다.

특히 FC투게더는 같은 서대문구를 연고로 하고 있다는 점에서 도전의식을 불러일으킨다. FC투게더는 프로 경력이 있는 선수들을 다수 보유하고 있을 정도로 선수층이 탄탄한 팀이다. 권환일 씨는 "FC투게더는 엘리트 선수 출신도 많고 나이도 어려 우리와는 비교가 안 되는 팀이다. 첫 경기에서 솔직히 0-5 이상 나올 줄 알았다. 그런데 생각보다 크게 지지 않았다. 올해 두 경기에서 0-1, 0-3으로 졌는데 그런 부분에서 발전을 느낀다"며 웃었다.

강건규 씨 역시 "K7리그에 처음 참가할 때는 그리 어렵지 않았는데, K5리그는 확실히 경기력이 좋다. 열심히 하는 팀들이 많아 우리도 자극을 받는다. 어떤 팀들은 '넘사벽(넘을 수 없는 4차원의 벽)'처럼 느껴질 때도 있는데, 그만큼 우리도 열심히 해야겠다는 생각이 든다"고 말했다. FCHAS는 선수 영입이나 체계적인 훈련 등을 논의하며 전력 강화 방안을 고민하고 있다.

지속가능성

성장에 대한 욕구는 늘 FCHAS를 자극하지만, 기본적으로 FCHAS가 추구하는 축구는 즐거움이 그 바탕이다. 권환일 씨는 "팀원들에게 항상 하는 말이 있다. 잘하는 것도 좋지만, 최고로 잘하는 팀이 될 수 없다면 최고로 재미있게 하는 팀이 되자는 것"이라고 밝혔다. K5리그에서 깨지고 치이며 얻은 철학이라 할 수 있다. 그는 "팀원들 모두 스트레스 없이 축구했으면 좋겠다. 즐겁자고 하는 것인데 부담이 되면 안 된다"면서 FCHAS가 오래도록 축구를 즐기는 팀이 되기를 바랐다.

최고로 재미있게 축구하자는 마음가짐은 단기 올 스타 팀으로 그칠 수 있었던 FCHAS가 6년 넘게 발전을 거듭할 수 있었던 이유이기도 하다. FCHAS 선수들은 "좋아하는 것을 함께 즐기고 함께 도전하는 것 자체가 큰 기쁨"이라고 입을 모은다. 보통 캠퍼스에서의 인연은 캠퍼스 밖으로 나오면 바쁜 사회생활에 밀려 흐지부지되기 일쑤이지만 FCHAS에는 해당되지 않는 듯하다.

강건규 씨는 "각자 직업이 있는 만큼 저마다 일에 대한 목표는 있겠지만, 내가 좋아하는 취미를 다른 사람들과 함께하며 목표를 잡고 나아갈 수 있는 기회는 제한적이지 않나. 함께 도전해서 목표를 이뤄내는 성취감은 혼자 하는 것과는 전혀 다르다. 미처 목표를 달성하지 못하더라도 함께 하는 과정 자체가 즐겁고 의미 있다"고 밝혔다.

도전의 기회는 무궁무진하다. 한 골을 만들어내는 것, 한 골을 막아내는 것, 한 경기를 잘 치르는 것, 승리하는 것, 한 단계 올라서는 것. K7리그부터 차근차근 단계를 밟아 K5리그까지 올라온 것 역시 마찬가지다. 디비전 시스템에 발을 디디면서 목표의식을 계속 만들어갈 수 있었던 것이 FCHAS의 지속가능성을 높인 셈이다. 강건규 씨는 "목표가 없었다면 이렇게 이어지지 못했을 것이다. 각자 사회생활을 하면서도 FCHAS 활동을 이어갈 수 있는 것은 목표의식 덕분이다. 계속 도전할 수 있다는 것이 팀을 유지하게 한다"고 설명했다.

**"K5리그는 수준이 확실히 다르다.
엘리트 선수 출신이 많은 강한 팀들과 겨룬다는 것에 두려움도 많았다.
그래도 부딪쳐보면서 성장하고 있다. 지난해와 올해는 또 달랐다.
우리도 많이 발전했다는 것을 느끼면서 자신감을 얻고 있다."**

권환일 FCHAS 감독

**"목표가 없었다면 이렇게 이어지지 못했을 것이다.
각자 사회생활을 하면서도 FCHAS 활동을 이어갈 수 있는 것은 목표의식 덕분이다.
계속 도전할 수 있다는 것이 팀을 유지하게 한다."**

FCHAS 강건규

FCHAS는 '최고로 잘하는 팀이 될 수 없다면 최고로 재미있게 하는 팀이 되자'는 모토로 축구를 즐기고 있다. K5리그에서 강팀과 상대하는 것은 FCHAS의 성장 욕구를 자극시킨다.

생활체육인을 위한 슬기로운 '혼·운(혼자 운동)'법 ⑦

축구하고 싶은 여성들을 위한 A to Z (2)

운동하는 걸 좋아하지만 어떻게 해야 잘하는 건지 궁금한 생활체육인들을 위해 <ONSIDE>가 준비했다.
축구를 하고 싶지만 어떻게 해야 할지 모르는 여성들을 위한 경험자의 조언이다.
지난 호에 이어 이번 호에는 50대 여성축구동호인인 주은정 씨의 이야기를 Q&A 형태로 담았다.

자문 주은정(서울시송파구여성축구단) / **정리** 안기희 / **사진** 주은정 제공

자기소개를 부탁한다.
현재 서울시송파구여성축구단에서 뛰고 있다. 이 팀이 1998년 창단했는데, 창단할 때부터 지금까지 뛰었다. 28세에 축구를 시작해 지금 51세가 됐으니 만으로 22년 동안 뛴 셈이다. 다른 팀에서 뛰어본 적은 없다.

어떤 계기로 축구를 시작했나?
나는 유도 선수 출신이다. 학창시절 때부터 유도뿐만 아니라 다양한 운동을 좋아했다. 결혼 전 우연히 송파구여성축구단(그 때는 여성축구교실이었다!) 모집 팸플릿을 접하고 구청에 직접 전화해 참여하고 싶다고 했다. 신청 후 구청 쪽에서 연락이 없기에 한동안 잊고 살았다. 그 후 결혼을 했고 집을 강서구로 옮겼다.

3개월 정도 지나니 송파구청에서 연락이 오더라. '팀을 창단할 건데 올 수 있냐'고 했다. 나는 '집이 강서구인데 송파구에서 운동해도 되냐'고 물었고, 구청 측은 상관없다고 했다. 그래서 하게 된 거다. 남자만 하는 줄 알았던 축구를 여자도 할 수 있다니 재미있을 것 같았다. 당시에는 여자가 축구를 하는 것이 많이 생소한 일이긴 했지만 개의치 않고 시작했다.

주변의 반응은 어땠나?
나는 원래 유도를 한 사람이라 내가 운동을 하는 건 사실 별로 놀라운 일이 아니다. 그런데 축구를 한다고 하니 '네가 무슨 축구를 하느냐'며 놀라워하는 사람이 있었다. 앞에서도 언급했지만 내가 처음 축구를 시작할 때는 여자가 축구를 하는 것이 생소하고 익숙하지 않은 풍경이었다. '여자가 무슨 축구냐', '말세다' 등 안 좋은 시선도 많이 받았다. 그래서 운동이 끝나고 나면 보통 유니폼을 입고 집에 오는데, 안 좋은 얘기를 듣기 싫어서 항상 옷을 갈아입고 집에 오고는 했다.

축구화와 같은 장비는 어떻게 마련했나?
다른 지역구는 잘 모르겠지만 우리 팀의 경우 축구화와 유니폼을 제공해줬다. 초창기에는 축구화가 아닌 운동화를 지급해줬던 기억이 난다. 이제는 시간이 지나면서 대회도 나가고 경험도 쌓이다 보니 팀원 각자가 자신에게 맞는 축구화를 개별적으로 구매한다. 나 같은 경우 발이 작았기에 주니어 사이즈를 신으면 딱 맞았다. 그래서 생각보다 장비 구매에 돈을 크게 들이지 않았다.

축구에 적응하는 과정은 어땠나?
힘들었다. 처음엔 공을 세워놓고 발만 왔다갔다하는 연습을 했다. 무엇에 필요한 기술인지도 모른 채 그저 시키는 대로 했다. 초창기에는 공을 따라 양 팀 필드 선수 20명이 먼지를 휘날리며 우르르 쫓아다니기도 했다. 지금 생각해보면 재미있는 풍경이다. 이제는 20여 년이 흘렀으니 나름의 노하우가 생겼다. 경기가 있으면 한 달 전에 개인적으로 헬스클럽을 다닌다. 운동장에 나가서도 공을 가지고 2~3시간씩 운동한다. 50대다보니 정규 팀 운동 외에 이 정도는 해야 관리가 되는 것 같다. 이와 별도로 최근 단백질보조식품이랑 두유를 섭취하고 있다. 근육이 빠지는 걸 방지하기 위해서다.

주은정 (가운데, 51세)

| 경력
서울시송파구여성축구단 (1998~현재)

**"의지만 있으면 나이와는 상관없는 것 같다.
나이 때문에 고민인 여성분들이 있다면 주저 말고 일단 팀을 찾아와주길 바란다.
찾아와서 함께 하면 그 다음부터는 모든 게 수월해질 것이다."**

가정 혹은 직장생활과는 어떻게 병행하고 있나?
결혼하고 아이 둘을 낳았다. 당시에는 일을 하고 있지 않아 운동하기에는 편했다. 친정이 송파구라 운동을 하는 날에는 아이들을 어머니에게 맡겼다. 출산을 하면서 몸무게가 18kg 정도 늘어났는데 축구를 하면서 많이 뺐다. 지금은 아이들도 다 컸으니 시간제 아르바이트를 하면서 운동을 하고 있다. 몸은 고되지만 좋아하는 축구를 하고 있기에 즐겁게 하고 있다. 힘들게 일을 하고 와서도 축구를 한두 시간 정도 하면 개운하고 피로가 싹 풀린다.

축구가 잘 안 될 때는 스트레스를 받는지?
엄청 받는다. 경기에 나가서 이기고 돌아와도 '내가 오늘 뭐하고 왔지?', '내가 할 수 있는 역할을 다 했나?'라는 생각이 들면 그게 곧 스트레스가 된다. 다행히 동료들이 있어 위안이 되는 것 같다. 개인 운동을 하면 우승의 기쁨도 패배의 아픔도 나 혼자 짊어져야 하지만 축구는 팀 스포츠이기 때문에 내가 실수를 해도 동료들이 메워줄 수 있다. 반대로 내가 아무리 잘해도 동료들이 받쳐주지 않으면 좋은 결과를 낼 수 없다. 항상 주변 동료들에게 의지하고 서로 도움을 주고받으려 한다. 물론 내가 먼저 욕심을 내려놓으면 스트레스가 해소되는 것 같다. 항상 긍정적인 마음을 가지려 한다.

축구를 하고 싶은 40~50대 여성들을 위해 조언을 해준다면?
40~50대가 축구를 시작하는 건 쉽지 않다. 20~30대는 체력이 뒷받침되니 시작하면 잘할 수 있지만 40~50대는 그야말로 큰 결심을 해야 한다(웃음). 게다가 20~30대 친구들은 인터넷을 통해 손쉽게 축구 모임을 찾지만 40~50대는 인터넷을 쓰는 것도 여의치 않다. 그래도 요즘은 100세 시대 아닌가. 두 발로 걷고 뛸 수 있으면 축구를 하는 건 전혀 문제없다고 생각한다.

다른 지역도 마찬가지겠지만 서울시는 구마다 여성축구단을 보유하고 있다. 조금만 찾아보면 여성축구단에 대한 정보를 쉽게 얻을 수 있다. 연락해서 같이 축구하고 싶다는 의사를 내비쳐라. 분명 환영할 것이다. 시작이 어렵지 막상 시작하고 나면 금방 녹아들 수 있다.

나도 처음부터 축구를 잘했던 건 아니다. 앞서도 얘기했지만 28세에 시작했다. 그런데 팀에서 축구를 배우다보니 어느새 익숙해졌다. 의지만 있으면 나이와는 상관없는 것 같다. 나이 때문에 고민인 여성분들이 있다면 주저 말고 일단 팀을 찾아와주길 바란다. 찾아와서 함께 하면 그 다음부터는 모든 게 수월해질 것이다.

"두 발로 걷고 뛸 수 있으면 나이와 상관 없이 누구나 축구를 즐길 수 있어요." 50대의 주은정씨가 축구를 즐기는 비결이다.

‘칭찬과 격려로 위닝 멘탈리티 심다’
K4리그 초대 우승 차지한 파주시민축구단 이은노 감독

올해 출범한 K4리그의 초대 챔피언은 파주시민축구단이었다.
2019년 이 팀의 사령탑이 된 이은노 감독은 칭찬과 동기부여로 그동안 우승과 거리가 있었던 파주시민축구단에 위닝 멘탈리티를 심는데 성공했다.

글 안기희 / 사진 FAphotos

2012년 창단한 파주시민축구단은 그동안 우승과는 아쉽게도 인연이 닿지 않았다. 2013년 챌린저스리그 준우승, 2018년 K3리그 베이직 2위가 눈에 띄는 성적이었다.

하지만 올해는 달랐다. 파주시민축구단은 11월 22일 파주스타디움에서 열린 고양시민축구단과의 2020 K4리그 최종전에서 3-0으로 승리하며 승점 53점으로 울산시민축구단(승점 51점)을 제치고 초대 챔피언에 등극했다. 2012년 창단 후 8년 만에 거둔 첫 우승이기도 하다.

파주시민축구단은 시즌 초반만 해도 중위권을 머물렀지만 후반기부터 착실히 승점을 쌓아가며 결국 최고의 자리까지 올랐다. 2019년 부임한 이은노 감독은 긍정의 리더십으로 선수단을 다독이며 우승까지 이끌었다.

“올해 코로나19 때문에 힘들었음에도 선수들이 한 시즌 동안 열심히 해줬습니다. 시즌 초반 1무 1패로 시작했지만 선수들이 한데 뭉쳐 열심히 운동해주고 서로 잘 챙겨준 덕분에 우승이라는 성과를 만들 수 있었습니다.”

계획이 어긋나도 괜찮아

파주시민축구단은 올해 초 K4리그 참가를 앞두고 베트남 전지훈련을 실시했다. 하부리그 팀으로서는 흔치 않은 일이지만 팀 전력 상승을 위해 구단 차원에서 과감한 투자를 했다. 비록 코로나19로 인해 훈련을 온전히 마치진 못했지만 베트남 전지훈련은 선수단 전체가 한층 업그레이드된 경기력을 갖추는데 큰 도움이 됐다.

“구단 차원에서 훈련의 퀄리티를 높이기 위해 베트남 전지훈련을 계획했습니다. 하지만 2월 초에 훈련을 간 탓에 코로나19 확산으로 훈련을 100% 소화하지 못했어요. 지금도 아쉬운 부분입니다. 충분히 좋은 환경에서 좋은 팀과 연습경기를 할 수 있었지만 (코로나19로 인해) 예정된 연습경기가 많이 취소됐어요. 컨디션을 끌어올리는 건 문제 없었지만 연습경기를 많이 하지 못하다보니 실전 감각을 채우는 데는 어려움이 있었습니다.”

계획된 연습 경기가 취소되면서 파주시민축구단은 2월 중순 국내로 돌아왔고 이후 자가격리를 했다. 자가격리 후에도 연습경기는 제대로 하지 못했고, 이 탓에 컨디션 조절이 어려웠다. 결국 이는 시즌 초반 부진한 결과로 이어졌다. 파주시민축구단은 시즌 첫 경기인 인천남동구민축구단과의 경기에서 0-2로 패하고 이어진 양평FC와의 경기에서 1-1로 비겼다. 충주시민축구단과의 세 번째 경기에서는 2-1로 이겼지만 시흥시민축구단과의 네 번째 경기에서 패하면서 한동안 중위권에 머물렀다.

계획이 어긋났지만 이은노 감독은 결코 조급해하지 않았다. 주어진 환경에서 우선 할 수 있는 일에 집중했다. 가장 먼저 초점을 맞춘 건 기존 선수들과 새로 영입한 선수들의 조화였다. 파주시민축구단은 올해 초 포항스틸러스 출신의 이석현, 류원우와 수원FC 출신의 이학민 등 프로 경력자들을 대거 영입했다. 이들은 기존에 있었던 부천FC1995 출신의 허건, 내셔널리그(해체)에서 풍부한 경력을 쌓은 곽래승 등과 함께 호흡을 맞추며 팀을 조금씩 부진의 늪에서 끌어올리기 시작했다.

“프로 출신 선수들이 올해 사회복무요원으로 팀에 많이 왔어요. 그 선수들이 올 시즌 후반까지 자신의 몫을 잘 해내준 덕분에 팀이 좋은 성과를 냈습니다. 이들뿐만 아니라 파주시민축구

단에는 직업을 따로 가진 선수들이 다수 있는데 이들이 힘든 데도 불구하고 내색을 하지 않고 열심히 훈련에 임해준 덕분에 어린 선수들까지 긍정적인 자극을 받은 것 같습니다.”

서로가 서로에게 주는 건강한 자극은 팀 분위기에도 영향을 미쳤고 결국 좋은 결과로도 이어졌다. 한 번 해내면 자신감이 붙었고 그 자신감이 다음의 목표를 더 높게 설정하게 만들었다.

“저희 팀의 반등의 계기는 (전통의 강팀인) 포천시민축구단과의 경기에서 모두 이긴 것이었어요. 창단 후 9년 동안 포천시민축구단을 한 번도 이기지 못했는데 이번에 홈과 원정에서 모두 이기면서 선수들에게 큰 동기부여가 된 것 같아요. 순위도 포천시민축구단이 1위였지만 막판에 저희가 역전을 했고 이 과정에서 (순위 경쟁 중이었던) 울산시민축구단과 진주시민축구단까지 잡으면서 선수들이 자신감을 얻게 됐어요. 창단 9년 동안 우승을 한 번도 하지 못했다는 점도 선수들을 자극했던 것 같습니다.”

유소년 축구처럼 칭찬과 격려를

이은노 감독은 2019년 파주시민축구단에 오기 전까지 유소년 축구 쪽에서 꽤 오랜 경력을 쌓았다. 지금은 없어진 고양 Hi FC U-18팀 감독을 포함해 초·중·고 선수들을 20여 년 동안 지도해왔다. 성인축구 지도는 파주시민축구단이 처음이다. 부담감은 생각보다 크지 않았다.

“어떻게 보면 성인축구도 유소년 축구의 연장선상에 있다고 생각해요. 멘탈을 잘 케어해주는 게 무엇보다 중요하죠. 2년 동안 파주시민축구단에 있어보니까 선수들도 애들이나 마찬가지라는 생각을 했습니다. 잘 한다고 격려해주면 순수하게 다가오고 반대로 제가 선수들을 소홀히 대한다 싶으면 토라지죠(웃음).”

이은노 감독은 복잡하게 생각하지 않고 유소년 축구 현장에서 하던 대로 선수들을 대했다. 약간의 차이는 있었지만 큰 틀은 변하지 않았다. “나름의 자신감이 있었던 것 같아요. 성인 선수들도 분명히 유소년 선수였던 시절이 있었고 그 시절에 배웠던 것들이 있잖아요. 유소년 선수들이 나이만 먹었다 뿐이지 생각하거나 전술을 수행하는 건 비슷하거든요. 리오넬 메시급의 선수가 아닌 이상 성인축구도 유소년 축구처럼 개인보다는 팀에 초점을 맞춰 선수들을 대하는 게 중요하다고 생각합니다. 이 생각은 지금도 변하지 않았어요.”

K4리그 초대 챔피언에 등극한 파주시민축구단

훈련 때마다 이은노 감독은 선수들에게 즐기는 축구를 강조한다. 유소년 축구 지도자 시절에도 이 점을 강조해왔지만 파주시민축구단에서 강조하는 건 결이 조금 다르다.

“이미 어느 정도 자신의 능력을 갖춘 선수들이기에 세세한 부분을 건드리기 보다는 분위기를 만드는 데 집중했어요. 훈련 때마다 ‘즐기는 축구를 하자’고 말한 게 하나의 예죠. 저는 항상 훈련을 시작할 때마다 선수들에게 ‘오늘은 이런 훈련을 할 거니까 항상 웃으면서 즐겁게 하자’고 강조해요. 사회복무요원 혹은 따로 직업이 있는 선수들이 대부분이기에 이들이 일과 훈련을 병행하는 게 결코 쉬운 일이 아닌데 훈련마저 스트레스가 되면 안 되거든요. 운동장에 나와서 만큼은 힘든 걸 다 잊고 즐기라고 하는 이유죠.”

개인적인 선수 관리 방법도 비슷했다. 이은노 감독은 유소년 축구 지도자 시절의 스타일을 파주시민축구단에서도 그대로 가져갔다. 간혹 ‘팀을 너무 약하게 지도한다’라는 말을 듣기도 했지만 이 감독은 자신의 소신을 굽히지 않았다.

“유소년 축구를 지도할 때도 선수들을 강하게 자극하고 질책하는 스타일이 아니었는데 여기서도 마찬가지입니다. 격려와 칭찬, 긍정적인 마인드를 끊임없이 주려고 하죠. 한 가지 예를 들자면 올해 저희 팀 최고참인 김영남이 경기를 많이 못 뛰어 고민을 토로한 적이 있었어요. 이 선수가 경험도 많고 나름의 장점을 가진 선수인데 자신감을 많이 잃은 상태였죠.”

“우선 선수에게 자신감을 심어줬어요. 그래야 자기의 장점을 발휘할 수 있을 것 같다는 생각이 들었죠. 한동안 그렇게 멘탈 케어에 집중했더니 이후 리그 경기에서 달라진 모습을 보여주더라고요. 침체되어있는 선수에게는 자기 실력을 끌어올릴 수 있도록 칭찬과 격려를 병행하는 게 중요하다고 생각합니다.”

선수단 스스로 긍정적인 분위기를 만들어갈 수 있도록 유도하기도 했다. “올해 주장을 맡은 허건이 나이 많은 선수들과 어린 선수들의 중간에서 조율을 잘했어요. 이 선수가 프로 경험도 있었기에 올 시즌 주장을 맡기면서 적극적으로 선수들을 챙겨줄 것을 부탁했거든요. 1988년생인데 1998년생인 수비수 김도윤과 함께 훈련을 하는 모습을 보면서 흡족했어요. 저희 팀은 허건과 김도윤처럼 모든 선수가 서로를 도와가며 착실하게 훈련에 임하고 있습니다.”

“성인 축구도 유소년 축구의 연장선상에 있다고 생각해요.
2년 동안 파주시민축구단에 있어보니 선수들도 애들이더라고요.
칭찬하면 좋아하고, 소홀히 대한다 싶으면 토라지죠.”

기본을 지키는 것이 중요

이은노 감독은 성인 선수들의 자율성에 비중을 뒀지만 규율을 설정하는 것도 잊지 않았다. 팀을 운영하기 위해서는 꼭 필요한 부분이다. “훈련시간은 저녁에 한 시간 반 정도 진행합니다. 성인축구치고는 그렇게 많은 훈련량을 가져가는 편이 아닙니다. 저는 오히려 주어진 시간 안에 높은 퀄리티의 훈련을 집중력 있게 가져가는 게 더 중요하다고 생각해요. 선수들에게 항상 훈련 때만큼은 다른 생각하지 않고 집중력을 유지하도록 주문하죠.”

훈련과 훈련 외적인 부분이 크게 어긋나지 않도록 하는 데도 신경 썼다. “저는 훈련과 훈련 외적으로 생활하는 부분이 서로 이어진다고 생각해요. 훈련만 열심히 하고 개인적인 생활은 전혀 신경 쓰지 않는다면 문제가 되겠죠. 물론 성인 선수들이기에 제가 이래라 저래라 할 수는 없습니다. 하지만 훈련에 지장을 주는 행동에 대해서는 엄격히 관리하죠.”

“예를 들어 훈련 시간에 지각을 하는 부분입니다. 가장 기본적인 부분이잖아요. 지각을 함으로써 팀 훈련에 조금이라도 차질이 생긴다면 이 때만큼은 과감하게 페널티를 줬어요. 훈련할 때도 사소한 일 때문에 서로 다투는 일이 있었는데 선수들에게 페널티를 주면서 두 번 다시 그런 행동이 나오지 않도록 주의를 줬죠. 선수들이 나중에는 스스로 제어하면서 훈련에 참가하더라고요.”

이은노 감독은 K3리그로 승격하는 2021년 팀의 축구 스타일을 좀 더 다이나믹하게 구축하겠다는 생각이다. “내년에는 팀을 조금 더 젊게 만드는데 초점을 맞출 예정입니다. 제가 좋아하는 빠르고 다이나믹한 축구를 하기 위해 꼭 필요한 과정입니다. 젊고 빠르면서 다이나믹한 축구에 적합한 선수들을 불러 모아 제가 원하는 색깔로 팀을 만들어가고 싶어요.”

“이번에는 K4리그에서 우승했지만 앞으로 이 선수들을 데리고 K3리그 우승도 노려볼 계획입니다. 더 나아가 K리그2, K리그1까지 기회가 된다면 도전해보고 싶어요. 파주시민축구단이 전국적으로도 높은 경쟁력을 가질 수 있도록 차근차근 만들어보겠습니다.”

통역 김예솔 / 글 권태정 / 사진 FAphotos

2018년 4월부터 KFA와 함께하고 있는 미하엘 뮐러 기술발전위원장은 독일에서 20년 간 활동한 유·청소년 축구 전문가이자 지도자 강사다. 초보 지도자들의 궁금증을 모아 그에게 물었다.

미하엘 뮐러 기술발전위원장에게 물어보세요

Q1

저는 드리블이 우선돼야 패스도 자연스럽게 할 수 있다는 철학으로 유소년 선수들을 지도하고 있습니다. 다양한 상황에서 어떤 움직임을 가져가야 하는지, 그 이유를 선수들이 이해하도록 가르치려면 어떻게 해야 하나요? (용인팀스타FC 김창원 지도자)

맞습니다. 유소년 선수들에게는 목표 지향적이고 흥미로운 훈련이 매우 중요합니다. 각 연령대마다 중점적으로 배워야할 내용은 다르지만, '축구를 하는 것(playing football)'은 언제나 가장 중요한 요소이며 우선순위입니다.

축구를 가르치는 교수법은 크게 연역적 방법과 귀납적 방법, 두 가지로 구분할 수 있습니다. 연역적 방법은 필요한 요소들을 점진적으로 발전시켜 최종적으로 경기에 이르게 하는 것이고, 귀납적 방법은 '축구를 하는 것'을 통해 학습하는 방법입니다. 저는 두 가지 교수법이 혼합돼야 한다고 생각합니다. 경기에 필요한 요소들을 기반으로 경기-훈련-경기를 조합하는 것을 추천합니다. 유소년 선수들이 경기를 통해 아이디어를 얻고, 이 아이디어를 단순화된 반복훈련으로 내재화한 뒤, 이렇게 학습한 것을 실제 경기에서 다시 적용하는 것입니다.

훈련 시작 단계에서는 공과 함께 또는 공 없이 다양한 움직임을 훈련하기를 추천합니다. 그리고 펀게임을 통해 주제를 전달하고(여기서는 드리블) 훈련을 진행할 수 있습니다. 이 단계를 가이드(guide) 단계라고 합니다. 그 다음에는 복잡한 게임을 통해 드리블을 유도합니다. 선수들로 하여금 목표를 갖고 경험을 통해 해결책을 찾고 발전시키도록 합니다. 이 단계를 트랜스퍼(transfer) 단계라고 합니다. 이제 지도자는 조건을 단순화시킨 훈련(예를 들면 장애물을 통과하는 드리블 훈련)을 진행합니다. 그리고 난이도를 높여 상대 선수의 압박 속에서 1대1 훈련을 진행합니다. 이 단계를 어플라이(apply) 단계라고 합니다. 훈련의 마지막 단계에서는 트랜스퍼 단계에서 진행했던 게임을 다시 진행합니다. 지도자는 유소년 선수들이 어플라이 단계에서 훈련했던 기술을 실제 경기에서 잘 적용할 수 있도록 해야 합니다.

Q2

좋은 지도자가 좋은 선수를 만든다고 합니다. 좋은 지도자란 무엇인가요? 좋은 지도자에게 필요한 요소가 열 가지라고 가정할 때, 아홉 가지는 뛰어나지만 한 가지가 부족하다면 그 지도자는 좋은 지도자라고 할 수 없는 건가요? 그렇다면 절대 부족해서는 안 될 요소는 무엇인가요? (익명 지도자)

무엇이 좋은 지도자를 만드는가는 각자가 처한 상황에 따라 다릅니다. 매우 주관적인 개념입니다. 유소년 지도자, 아마추어 지도자, 세미프로 지도자, 프로 지도자 등 지도자의 위치에 따라서도 다릅니다.

물론 지도자에게 필요한 기본적인 역량들이 있습니다. 전문성, 지도력, 소통 능력, 사회성, 리더십, 미디어 대응 능력, 자제력 등이죠. 하지만 단순히 이런 역량들을 지녔다고 해서 좋은 지도자라고 단정할 수는 없습니다.

다행히도, 모든 인간이 그렇듯 지도자도 각자의 개성과 외모, 행동이 가지각색입니다. 정형화된 로봇이 아니죠. 모든 지도자가 똑같다면 축구는 매우 지루해질 것입니다. 축구가 다양하고 개성 있는 선수들로 인해 흥미를 더하는 것과 마찬가지로, 축구는 다양한 전략과 스타일, 리더십을 발휘하는 지도자들로 인해 매력이 더해집니다. 열거된 항목을 하나씩 체크하며 역량을 채워가는 것은 좋은 지도자가 되는 길이 아닙니다. 지도자로 성장하는 과정 속에는 항상 성공과 실패가 존재하기 마련합니다. 지도자도 사람이기에 약점이 있다고 나쁜 것은 아닙니다. 지속적으로 발전하려는 의지가 중요합니다.

그럼에도 모든 지도자가 갖춰야 할 한 가지 역량을 꼽는다면 사회성일 것입니다. 축구는 팀 스포츠이니까요. 서로에 대한 신뢰와 감사, 존중이 없다면 의미 있는 성장을 도모하기 어렵습니다. 지도자는 선수들을 아끼고 소통하며 자신감을 주는 사람이어야 합니다. 그리고 그 일을 즐길 수 있어야 합니다. 성공은 함께여야 가능합니다.

축구만큼 글로벌(global : 세계적인)한 스포츠는 없다. 축구를 통해 배우는 영어회화로 글로벌한 축구인이 돼보자. <한 권으로 읽는 축구영어>에서 유용한 표현을 엄선했다.

출처 <한 권으로 읽는 축구영어(김준영 지음)> / 정리 권태정 / 사진 FAphotos

쉽게 이기다, 힘겹게 이기다

승모

문제 하나 내볼게. '점수 차가 큰 승리를 거두다'를 영어로 하면?

영우

win the game by a large margin?

승모

와! 어려운 표현을 알고 있네? blow away(날려버리다)도 알아두면 좋아. Team A blows Team B away라고 하면 'A팀이 B팀을 크게 이기다'라는 표현이야.

영우

그럼 경기를 '쉽게 이기다'와 '힘겹게 이기다'를 어떻게 표현하는지 알려줘.

'A를 상대로 손쉬운 승리를 거뒀다'고 말하고 싶을 때는 **easily beat A**라고 하면 된다. 보통 이럴 경우 대승과도 연결이 되므로 대승의 의미를 담고 있는 표현도 알아두면 좋다. crush(박살내다), thump(강타하다), stroll past(지나치다), thrash(호되게 때리다), hammer(두드리다), heavily defeat(참패시키다), take apart(분해하다) 등을 활용할 수 있다.

'A를 상대로 겨우 이겼다', 다시 말해 작은 점수 차로 '신승을 거뒀다'고 표현할 때는 **narrowly beat A**라고 하면 된다. 유사한 표현으로는 squeeze past(비집고 지나가다), edge past(가까스로 지나가다), scrape into/thorough(간신히 나아가다) 등이 있다. 여기서 전치사 past 대신 out 을 사용하면 상대팀이 패배와 함께 토너먼트에서 완전히 떨어졌다는 의미를 담게 되니 구별해서 사용해야 한다.

예문1

Sometimes, not all wins are hard-fought in rivalry football matches. Last night, FC Seoul **strolled past** FC Tokyo against all expectations.
때때로 라이벌 축구경기에서 모든 승리가 힘겨운 싸움을 통해 얻어지지는 않는다. 어제 저녁 FC서울이 모든 예상을 뒤엎고 FC도쿄를 **손쉽게 이겼다.**

예문2

Korea **edged past** Thailand in the World Cup qualifiers.
한국은 월드컵 예선에서 태국을 **힘겹게 물리쳤다.**

KFA 증명서가 이렇게 달라졌어요!

2020년 9월부터 KFA 증명서 발급 서비스가 다음과 같이 변경됩니다.

증명서 발급 **비용 부담은 적게**, 발급은 보다 **편하게!**

1. KFA 증명서, 한 번 결제로 30일 동안 횟수 제한 없이 출력

증명서 발급 비용과 번거로움을 확 줄였습니다.
증명서별로 한 번만 결제하고 30일 동안 횟수 제한 없이 출력하세요!

2. 대학 입학 지원자를 위한 증명서 자동 발급 운영

공부에 운동에 너무 바쁜 학생 및 보호자님! 더 이상 축구회관에 올 필요가 없습니다!
대학 입학 지원에 필요한 증명서가 실시간 자동 발급으로 변경되었습니다.

· 실시간 자동 발급 증명서
: 리그실적증명서, 대회참가증명서, 경기실적증명서 (16강이상실적, 개인출전시간)

3. KFA 현장 발급 중단, 전면 온라인 발급 시행

코로나19 사회적거리두기에 따른 전면 온라인 발급을 시행합니다.
이젠, 학교에서 가정에서 직장에서 편하게 증명서를 신청/출력하세요!

· JoinKFA 모바일 증명서 신청 가능 (단, 출력은 PC에서만 가능)
· 앱스토어, 구글스토어에서 'JoinKFA' 다운로드 이용

4. 외국인 등 본인인증 불가 회원 증명서 발급 대행 (별도 문의)

KFA
Korea Football Association

KFA 증명서 발급센터(등록팀) T.02.2002-0834, 0628 / www.joinkfa.com