



KFA

Official Sponsors of Korea National Football Team




정기구독을 원하는 분들의 구독 신청을 받습니다.  
연간 구독료는 50,000원이며 수익은 KFA 사회공헌 사업에 사용됩니다.  
문의 : 02) 2002-0778

# KFA REPORT

대한축구협회 기술·정책보고서

2013 11  
VOL.79



## 경기 분석

대한민국 VS 브라질  
대한민국 VS 말리



## 경기 규칙 및 판정 이슈

'찢어진 옆 그물'로 인한 결정적 오심,  
주심에 대한 제재는?



## 생생 인터뷰

U-18 대표팀의 새로운 지휘자,  
김상호 감독



## 나의 선수 시절

고정운, 막을 수 없었던 측면의  
'적토마'



대한민국 vs. 브라질

# 축구가 아이들에게 줄 수 있는 최고의 인생 교훈, 극복

글 · 임광역(초등리그 경기안산 이호초 감독)



## 다시 신정초, again 2011 그러나

올해 우리는 권역리그에서 14승 1무 1패, 51득점 33실점을 기록하며 나름 탄탄한 전력을 구축했다. 2013 초등리그 왕중왕전 64강에서 서울 남성초를 2-1로 이기고, 32강전 상대가 신정초로 결정되었을 때 2011년을 떠올렸다. 신정초도 마찬가지로 지였을 것이다.

2011년 32강전에서 우리는 신정초와 만났는데 전 후반을 0-0으로 비겼고, 승부차기에서 신정초 선수 한명이 실축해 16강행 티켓을 거머쥘 수 있었다. 그해에 우리는 부산U-12, 인천U-12팀을 승부차기로 이기고 4강에 진출했다. 당시 우리는 왕중왕전을 대비해서 세트피스 훈련에 공을 들였고, 2주 전부터는 승부차기 연습을 하루 훈련의 마무리로 매일 했었다. 덕분에 2013 왕중왕전 팸플릿에 왕중왕전 역사상 가장 승부차기를 잘한 팀으로 소개되기도 하였다. 그리고 2013년 왕중왕전 32강에서 다시 신정초와 맞붙은 것이다.

0-1로 끌려가던 경기에서 후반 종료 직전 얻은 세트피스, 9번 이수환은 평소 프리킥 성공률이 높은 선수여서 묘한 긴장감에 사로잡혔다. 벽을 맞고 굴절된 공이 골문을 통과했을 때 2011년이 떠올랐다. 1-1 무승부를 만들어 승부차기에 들어갔을 때, 우리가 먼저 실축했지만 골키퍼의 선방으로 따라붙었다. 그러나 승부차기 스코어 2-4로 지면서 올해는 신정초에게 16강전 티켓을 넘겨주었다. 토너먼트인 왕중왕전은 매 경기가 결승전이어서 아이들이 승패를 배우는 시간이기도 하다. 지도자는 모든 경우의 수를 가정해 준비하지만, 우리가 가르치는 아이들은 초등학생이라는 사실을 잊어서는 안 된다. 변수가 있기 마련이고 그것을 통해 아이들은 성장한다. 그것이 축구고 또 인생이다.

## 축구선수 이전에 학생

나는 경북 영덕 출신이다. 축구보다 야구와 먼저 인연을 맺었다. 그러나 1년 후 야구부가 해체됐다. 야구 감독이었던 삼촌이 운동에 소질이 있으니 축구를 해보는 것이 어떻겠느냐는 권유에 축구를 신었다. 포철중, 포철공고를 거쳐 수원상성과 철도청에서 선수 생활을 했다. 올해 초등 지도자 8년째다. 부임 첫 해에 경기도 교육감기 3위의 성적을 이뤘고 2년차, 3년차 그리고 올해까지 해마다 전국대회와 지방대회에서 꾸준한 성적을 올리고 있다. 모든 감독이 다 같겠지만 축구선수 이전에 학생으로서 본분을 충실히 해

야 한다고 생각한다. 축구는 두 번째이고 가장 중요한 것은 인성적인 부분이다. 인성 교육이 잘 되어 있어야 아이들이 건강한 축구인과 올바른 사회인으로 인정받을 수 있다. 그러므로 내가 최우선적으로 중요시하는 것은 인성! 그 다음이 축구다. 인성을 강조하는 부분에서 부모님도 많이 공감하고 좋아하신다. 그리고 축구에서 기술적인 면을 많이 가르친다. 팀 전술도 중요하지만 개인 기술 위주로 훈련하는 편이다. 아이들이 초등학교를 졸업하고 계속 선수 생활을 이어갈 거니까 개인 기술 쪽으로 향상시켜줘야 중학교, 고등학교를 넘어 더 이상 갔을 때에도 적응을 잘하고 헤쳐 나갈 수 있다. 요즘 학원 지도자의 현실은 딱딱하다. 선수 모집과 관리에 어려움도 있지만, 지도자로서 가장 곤란한 점은 선수의 '정신력' 문제다. 특히 축구의 팀 정신과 어려운 순간을 참고 견디는 '극복'을 가르치는데 어려움이 많다. 부모, 학교, 사회가 예전의 방식을 용납하지 않는다. 예전의 방식으로 돌아가자는 것은 결코 아니다. 하지만 축구라는 종목이 가지고 있는 본질과 교육적 성과를 최대한 거두기 위해서는 "어렸어 어울려 하나의 목표를 위해 극복해내는 마음"을 길러주는 것이라 생각한다. 이번 신정초와의 32강전에서 포기하지 않고 마지막 순간 단 한번의 기회인 세트피스를 얻어 동점을 만들고 승부차기를 하는 과정에서 아이들은 위기를 극복해내는 마음과 패배의 쓰라림을 배웠을 것이다. 끝까지 선전한 우리 선수에게 박수를 보낸다.



축구인 현장에 얽힌 사연을 보내주세요. 선정된 분께는 소정의 고료를 드립니다.

축구인 현장은 대한축구협회 홈페이지(www.kfa.or.kr)의 [KFA 소개]란을 통해 전문을 볼 수 있습니다.

보낼 곳 서울시 중로구 경희궁길 46 축구회관, 대한축구협회 KFA 리포트 담당자 앞 (우)110-062, 이메일 try2@kfa.or.kr

# Contents

2013. 11 Vol.79



04



28



34

# KFA REPORT

대한축구협회 기술·정책보고서

KFA 리포트 2013년 11월 4일(통권 79호, 월간)

발행인 정몽규 발행처 대한축구협회 110-062 서울시 중로구 경희궁길 46 축구회관 <http://www.kfa.or.kr>

편집위원 장연환 손성삼 김동기 지윤미 손춘근

대표전화 02)2002-0707 팩스 02)2002-0611 디자인 어진 02)3442-4551 인쇄 본 커뮤니케이션

※이 책자는 「체육진흥투표권」 수익금 지원으로 제작되었습니다.

<b>KFA Coaches</b>	<b>02</b>	<b>감동이 있는 축구 이야기</b> 축구가 아이들에게 줄 수 있는 최고의 인생 교훈, 극복
	<b>04</b>	<b>경기 분석</b> · 대한민국 VS 브라질 · 대한민국 VS 말리 · 전북 현대 VS 포항 스틸러스
	<b>10</b>	<b>독일 축구협회 교재</b> 지도자를 위한 강의 '유-청소년 지도'
	<b>14</b>	<b>FIFA 기술 발전 프로그램</b> 기초 체력 및 체력 증진 그리고 훈련
	<b>18</b>	<b>GK 클리닉</b> 스로잉의 기본 기술
	<b>20</b>	<b>생생 재활</b> 밴드 트레이닝 - 어깨
	<b>22</b>	<b>축구 과학 리뷰</b> 엘리트 축구선수를 위한 스포츠과학 분야에서 인재의 중요성
-----		
<b>KFA Referees</b>	<b>24</b>	<b>경기 규칙 및 판정 이슈</b> '뺏어진 옆 그물'로 인한 결정적 오심, 주심에 대한 제재는?
	<b>26</b>	<b>규칙 풀이코너</b> 엘리트 심판이 되는 길 - 경기 규칙의 해석과 심판을 위한 지침
-----		
<b>KFA Players</b>	<b>27</b>	<b>우리가 꼭 알아야 할 축구 영어</b> 팀 미팅과 의사소통
	<b>28</b>	<b>생생 인터뷰</b> U-18 대표팀의 새로운 지휘자, 김상호 감독
	<b>31</b>	<b>나의 선수 시절</b> 고정훈, 막을 수 없었던 측면의 '적토마'
	<b>34</b>	<b>화제의 팀</b> 여자 축구의 명가 현대제철, WK리그 첫 우승의 순간
-----		
<b>KFA News</b>	<b>36</b>	<b>대한축구협회 활동보고</b> U-19 여자대표팀, AFC 대회 무패 우승! 내년 월드컵 출전 자격 획득 외
	<b>38</b>	<b>대회 결과</b> 남자 국가대표팀, '하나은행 초청 축구 국가대표 친선경기' 외

# 세계 최강 브라질과의 전면전! 끈끈한 조직력 가능성 보였지만 2실점은 되새겨야



**경기** '하나은행 초청 국가대표팀 친선경기'  
**일시** 2013년 10월 12일  
**장소** 서울월드컵경기장  
**결과** 대한민국 0-2 브라질  
**득점** 네이마르(전43'), 오스카(후3' 이상 브라질)

11년 만에 방한한 세계 최강 브라질. 네이마르(FC바르셀로나), 다비드 루이스(FC첼시), 마르셀루(레알 마드리드) 등 초호화 멤버를 소집한 브라질 대표팀은 경기가 열리기 나올 전부터 입국해 전력을 가다듬었다. 컨페더레이션스컵을 제패하며 예전의 전성기로 돌아가려는 브라질은 분명 우리보다 객관적인 전력이 높았다. 상대가 브라질이었지만 홍명보 감독은 전혀 위축되지 않았다. 전면전을 벌이며 한 발짝도 물러서지 않았다. 초점을 맞추고 있는 수비벽은 급속도로 안정을 찾았으며, 중원과의 조합도 끈끈해졌다. 최고의 공격력을 갖춘 브라질은 우리의 수비를 점검하기에는 최적의 상대였다.

**포메이션** 변함없는 4-2-3-1 포메이션, 안정적인 수비에 중점  
홍명보 감독은 브라질을 상대로도 변함없이 4-2-3-1 전술을 택했다. 가장 큰 관심을 받았던 최전방 스트라이커 자리에는 지동원(선덜랜드)이 출격했으며 그 뒤로 김보경(카디프시티), 구자철(볼프스부르크), 이청용(볼턴)이 나란히 자리를 잡았다. 원톱을 내세웠지만 사실상 제로톱 전술에 가까웠다. 구자철이 조금 더 위쪽으로 올라간 것을 시작으로 4명의 공격수들이 포지션 체인지를 통해 브라질 수비라인을 흔들고자 했다. 특히 중원에서는 기성용(선덜랜드), 한국영(쇼난)이라는 새로운 조합으로 경기에 임했으며, 중원에 무게 중심을 두고 안정 지향적인 성향으로 게임을 풀어가고자 했다. 양쪽 풀백에는 김진수(니가타)가 왼쪽에 자리 잡았으며, 오른쪽에는 이용(울산), 중앙 부시에는 홍정호(아우크스부르크)와 김영권(광저우)이 변함없이 견고한 벽을 세웠다. 브라질 스콜라리 감독은 말 그대로 '초호화 군단'으로 평가 받는 선수들로 경기를 시작했다. 조를 원톱으로 내세웠으며 네이마르, 오스카, 헬크의 삼각편대와 중원에는 파울리뉴와 구스타보, 수비에는 브라질의 전성기라 평가 받는 최강 백포라인 마르셀루-단테-다비드 루이스-다니 알베스를 앞세워 화려한 테크닉에 파워가 가미된 축구로 스쿼드를 만들었다.

**전반전** 전면전 벌이며 대등하게 맞선 한국, 기성용-한국영 새로운 가능성  
전반 초반 브라질이 자랑하는 헬크, 네이마르, 오스카의 삼각편대에 잠시 주춤하기도 했다. 하지만 강한 중원 압박과 협력 수비로 오히려 브라질의 공격을 차단하며 게임을 풀어나갔다. 단순 카운터 어택 전술이 아닌 전면전을 벌이며 대등하게 맞선 모습은 충분히 인상적이었다. 그중에서도 경험 많은 해외파 선수들의 활약이 빛났다. 구자철은 처진 공격수 위치에서 공격을 이끌었고, 기성용은 백포라인 앞에서 협력 수비를 돕고 중원의 무게감을 더했다. 특히 이번 브라질전에서 대표팀의 중원은 백포라인 앞에서 상대의 공격을 미리 차단하고 역습의 시발점이 되는 등 키포인트의 역할을 톡톡히 했다. 홍 감독은 기존의 조합이 아닌 기성용과 한국영을 배치함으로써 중원에 힘을 더했다. 기성용은 볼 점유율을 유지하며 공수에서 목적함을 더했고, 한국영은 거친 플레이로 마당쇠 역할을 자처하며 새로운 가능성을 보였다. 하지만 볼 소유시 깔끔한 연결 플레이가 이루어지지 못한 부분은 다소 아쉬웠다. 그로 인해 정비되지 못한 브라질 수비의 측면 돌파와 중원에서의 킬 패스를 쫓아가지 못해 수비의 무게감이 떨어졌다. 공격을 더욱 원활하게 이끌기 위해서는 김보경과 같이 자신감 있는 콤비네이션, 포니셔닝이 이루어져야 한다.

**후반전** 단 한 번의 실수를 골로 연결했는가?  
스콜라리 감독은 공격진에 헬크를 빼고 하미레스를 투입하며 변화를 시도했다. 오스카는 파울리뉴의 스루패스를 받아 정성룡 골키퍼를 제친 후 깔끔한 슈팅으로 두 번째 골을 넣었다. 우리 센터백의 순간적인 실수를 용납하지 않은 추가골이었다. 두 번째 실점을 허용한 홍명보 감독은 지동원을 빼고 이근호를 투입하며 공



격진에 변화를 꾀했다. 브라질은 두 번째 득점 이후 차분하게 빌드업을 이어가며 볼 점유율을 높이며 체력을 안배했다. 선수들 스스로가 템포를 조절하는 모습은 우리 선수들이 배워나가야 할 부분이었다. 답답한 흐름이 계속되자 홍 감독은 구자철을 빼고 손흥민을 투입했다. 손흥민이 자신의 장기인 빠른 드리블을 선보이며 브라질을 위협했다. 손흥민과 고요한을 교체한 이후 팀 분위기가 변화되는 모습이었다. 활발한 움직임으로 연결 플레이가 이어졌고 볼 점유율도 높아졌다. 하지만 골대 앞에서는 집중력 있는 마무리가 부족했다. 상대는 단 한 번의 수비 실수를 골로 연결하는 높은 득점력을 보인 반면, 우리는 좋은 경기를 보이면서도 득점에 실패한 것이 패인이었다.

**총평** 기성용-한국영 성공적 조합 확인, 하지만 공격력은 강화해야  
대한민국은 네이마르가 이끄는 브라질의 파괴력 있는 공격에 실점을 허용했지만 강력한 프레싱과 협력 수비로 만족스러운 수비력을 과시했다. 대표팀에 돌아온 중원 사령관 기성용 역시 안정된 플레이로 공수 연결고리 역할을 충실히 해냈다. 한국영도 미드필드에서 신속한 공수 전환에 강한 압박을 펼쳐 브라질의 조직적이고 세밀한 플레이를 차단하는 역할을 했다. 그러나 좌우 원어인 김보경과 이청용은 상대 공격을 방어하는데 집중하다 보니 공격 전환 시 원활한 연결 플레이를 하지 못했다. 타겟맨으로 기용된 지동원도 브라질 수비진의 강력함 앞에 한계를 노출하며 원톱 공격수에 대한 고심을 하게 만들었다. 2선의 구자철도 적극적인 플레이는 돋보였지만, 파워와 과감성 및 자신감에서 부족한 모습을 보였다. 공격력에 관한 부분은 이번 경기에서도 문제점으로 노출됐다. 대한민국이 추구하는 전술은 강한 압박으로 인한 볼 탈환 그리고 빠른 역습, 측면 연결 플레이로 보여진다. 수비 시 전술 형태는 어느 정도 만들어져 가는 반면 볼 탈환 후 정확한 패스 연결, 솔로 플레이, 조합 플레이가 잘 이루어지지 못하며 볼을 다시 뺏겨 경기를 어렵게 만들었다. 수비 조직은 어느 정도 만들어지는 단계라면 이제는 공격력을 강화시킬 필요가 있다. 측면을 이용한 콤비네이션, 스위치 포지셔닝, 2선의 공간 창출을 이용한 연계 플레이를 조금 더 조직적이고 정확한 타이밍에 이루어지도록 해야 하며 이로 인한 정교한 크로싱이 필요한 때다. 또한 대한민국의 고질적인 문제로 인식돼 온 골 결정력에 대한 대책도 강구해야 한다. ©KFA

# 완벽한 중원 장악에 의한 일방적 공세 이청용의 볼 배급에 손흥민-김보경 완벽 골! 말리 3-1 대파



**경기** '하나은행 초청 국가대표팀 친선경기'  
**일시** 2013년 10월 15일  
**장소** 천안종합운동장  
**결과** 대한민국 3-1 말리  
**특점** 구자철(전37'), 손흥민(후1'), 김보경(후11') 이상 한국) / 모디보 마이가(전27' 말리)

말리와 친선경기는 반드시 승리해야 하는 경기였다. 대한민국 대표팀은 크로아티아-브라질로 이어진 2연패의 흐름을 끊어내야 했고, 지난 브라질전에서 보여준 좋은 경기력을 이어 가려면 말리전 승리로 자신감을 더해야 했기 때문이다. 게다가 말리전에서 지면 FIFA 랭킹이 60위권 밖으로 밀려날 수도 있었던 상황이었고, 무엇보다 팬들을 위해서 반드시 승리가 필요했다.

사상 최초로 천안에서 열린 A매치에서 우리 대표팀은 최적의 멤버를 내세웠다. 여전히 4-2-3-1 포메이션을 내세웠고, 지난 브라질전에 출전했던 선수들이 거의 그대로 출전하며 승리를 노렸다. 지난 브라질전과 비교해 바뀐 선수는 공격수 손흥민과 이근호 둘 뿐이었다.

## 전반전 세트피스에 의한 아쉬운 실점, 그러나 행운의 페널티킥 얻어

두 팀은 모두 4-2-3-1 포메이션으로 경기를 시작했다. 양 팀은 경기 초반부터 기선을 제압하기 위해 전방부터 강한 압박을 시도했고 공격 시 수비벽이 두터운 중원을 돌파하기 보다는 양쪽 측면을 중점적으로 개인 돌파 및 다양한 콤비네이션 플레이로 경기를 운영했다.

전반 11분 오른쪽 측면 미드필더인 이청용과 오른쪽 풀백 이용의 콤비네이션 플레이로 상대의 왼쪽 측면을 돌파하여 상대 페널티박스로 쇄도하는 이근호에게 얼리 크로스를 투입했다. 결정적인 득점 기회였지만 말리의 수비수가 몸을 날리는 태클로 결정적 패스를 차단했다.

전반 14분에는 중앙 미드필드 지역에서 짧은 패스를 주고 받으며 상대의 수비 블록을 중앙으로 좁게 끌어들이고, 상대 최후 수비와 동일 선상에 위치한 이근호가 상대의 왼쪽으로 침투하자 김영권이 스루패스를 연결했다. 이근호는 침착하게 공을 잡아 문전으로 뛰어가는 손흥민에게 칩 크로스를 연결했고, 손흥민이 달려들며 원발 터닝 슈팅을 시도했지만 볼이 빗맞으며 허공으로 높게 날아갔다.

전반 21분, 왼쪽 측면에서 짧은 패스를 주고 받으며 상대 수비수를 끌어들이던 김영권은 전방에 포진해 있는 손흥민에게 칩 킥을 연결했고, 손흥민은 헤딩으로 근처의 구자철에게 패스했다. 구자철은 왼발로 컨트롤을 한 후 오른발 발등으로 강하게 슈팅을 했지만 말리의 골키퍼 정면으로 가면서 득점에 성공하지 못했다. 하지만 찬스를 만들어가는 과정은 굉장히 훌륭했다.

말리는 계속 슈팅을 허용하며 수세에 몰렸지만 오히려 선제골을 기록했다. 전반 27분 우리 진영 왼쪽에서 김진수의 반칙으로 얻은 프리킥을 마나 뎀벨레가 가까운 포스트 쪽으로 강하게 크로스를 했고, 문전 쇄도하던 모디보 마이가가 헤딩을 강하게 받아 넣으며 우리의 허를 찔렀다.

우리도 곧바로 동점골을 넣었다. 전반 36분 김영권이 상대의 오른쪽으로 침투하는 이근호에게 스루패스를 연결했고, 이근호는 오버래핑하는 김진수에게 공을 제공했다. 이후 김진수는 위협적인 크로스를 올렸지만 말리의 수비수가 먼저 닦아냈다. 하지만 말리의 이드리스라 콜리발리가 가슴으로 골키퍼에게 백패스 하려던 찰라, 공이 손에 맞으며 심판은 페널티킥을 선언했다. 상대의 실수로 얻은 페

널티킥을 구자철이 손쉽게 차 넣으며 경기는 다시 원점이 됐다.

## 후반전 이청용의 볼 배급과 손흥민, 김보경의 해결 능력

후반 시작과 동시에 김영권은 오른쪽 측면의 이청용에게 긴 패스를 성공시켰다. 이청용은 상대와 경합하며 리바운드 볼을 재차 잡아서 구차철과 짧은 2대1 패스를 주고 받았으며, 이선에서 침투하는 손흥민에게 정확한 스루패스를 연결했다. 손흥민은 가슴으로 컨트롤 후 오른발 발등으로 강하게 슈팅하여 우리 대표팀의 두 번째 골이자 역전골을 넣는데 성공했다. 상대 골키퍼가 알아도 막을 수 없는 강력한 슈팅이었다.

후반 8분에는 부상을 당한 구자철을 빼고 김보경을 투입했다. 후반 11분, 측면 미드필더 이청용이 개인 돌파를 통해 수비 네 명을 제치고 김보경에게 패스를 했고, 김보경은 말리 골키퍼의 움직임을 보고 왼쪽 구석으로 가볍게 밀어 넣으며 우리 대표팀의 세 번째 골까지 성공했다. 상대 골키퍼를 보고 침착하게 밀어 넣은 김보경의 득점이 좋았지만, 골을 넣을 수 있게 만들어준 이청용의 개인 돌파가 매우 뛰어났다.

후반 14분 말리는 왼쪽 측면의 아쿠 실라 대신 삼바 소우를 투입하며 적극적인 공격을 시작했다. 우리 대표팀 역시 이청용을 빼고 고요한을 투입하며 공격진에 변화를 줬다. 이후 양 팀은 계속해서 선수



를 교체했지만 점수판의 결과는 변하지 않았고, 경기는 그대로 종료됐다.

## 총평 이근호의 폭 넓은 움직임과 강력한 부분 압박

**1. 전략적인 움직임**  
 상대의 강한 압박을 돌파하기 위한 전략적인 움직임이 매우 좋았다. 공격수 이근호는 공을 중심으로 받아주는 움직임을 했고, 미드필더들은 이근호가 끌고 나온 상대 수비 블록 사이를 침투하며 개인 돌파와 다양한 콤비네이션 플레이로 경기의 주도권을 잡았다. 특히 손흥민과 이청용의 수준 높은 측면 개인 돌파와 콤비네이션 플레이가 돋보였다.

**2. 특정 선수를 살린 역할 분담**  
 측면 수비수와 미드필더들이 짧은 패스를 주고 받을 때, 상대 수비수가 끌려나기만 그 뒤 공간으로 이근호가 깊게 파고들며 활발한 움직임을 보여줬다. 운동장 전체를 중회무진 뛰어다니며 폭 넓은 움직임과 빠른 스피드를 이용한 위협적인 플레이를 보여줬다.

볼의 위치를 중심으로 네 명의 선수가 조화를 이루고 상대의 수비보다 수적 우위를 점하며 다양한 콤비네이션 플레이를 펼치고, 동시에 강한 부분 압박을 시도하며 빠른 시간에 공을 재탈환 할 수 있었다.

경기장을 공격 지역, 미드필드 지역, 수비 지역 등 세 구역으로 나누어 가장 이상적인 공격과 수비를 지속적으로 펼칠 수 있었다. 수준 높은 경기력을 보여주는 팀들의 특징이기도 하지만, 경기가 잘 될 때와 잘 되지 않을 때의 차이기도 하다.

물론 볼을 다루는 개인 테크닉과 경기 운영 능력의 차이는 있겠지만, 큰 틀을 가지고 경기를 펼치는 팀들은 꾸준한 경기력을 보여준다. 볼을 중심으로 받아주는 공격수들의 움직임이 자리를 잡지 못했을 때, 무리한 패스 연결로 상대에게 차단 당하거나 고립 당하는 장면이 발생했다. 침착한 볼 소유와 패스의 선택이 아쉬웠다.

큰 틀 안에서 선수들의 특징을 살린 전략적인 플레이를 유지하고, 경기 상황에 맞는 창의력을 최대한 끌어낸다면 더 높은 수준의 경기를 보여줄 수 있을 것이다. ©KFA

# 절대 물러설 수 없었던 전북과 포항의 결승전 보기 드문 명승부! The Winner takes it all



**경기** '하나은행 FA CUP 2013' FINAL  
**일시** 2013년 10월 19일  
**장소** 전주월드컵경기장  
**결과** 전북 현대 1 (3 PSO 4) 1 포항 스틸러스  
**득점** 김기희(전33' 전북) / 김승대(전24' 포항)  
**승부차기** 전북 - 레오나르도(X), 케빈(X), 윌킨슨(O), 티아고(O), 서상민(O)  
 포항 - 이명주(X), 신광훈(O), 조찬호(O), 고무열(O), 김태수(O)

올 시즌 '하나은행 FA CUP 2013'의 결승전은 아주 많은 것이 걸린 경기였다. 결승전의 주인공인 전북과 포항은 FA컵에서 모두 3번씩의 우승 경험이 있어 어느 팀이 우승을 한다 해도 최다 우승 기록을 갱신하는 역사를 쓰게 된다. 당연히 승자에게는 '2014 AFC 챔피언스리그' 진출권도 주어지며, 무엇보다 K리그에서도 우승 다툼을 하는 두 팀이기에 패배는 치명적이다. 승자가 모든 것을 차지하는 단판 승부. 전주월드컵경기장에서 열린 FA컵 결승전은 결국 승부차기로 주인공이 결정됐다.

## 전반전

**포항 김승대 '장군' 전북 김기희 '명군'. 관건은 미드필드**  
 양 팀 모두 전력의 핵이었던 이동국(전북)과 황진성(포항)의 전력 이탈로 최고의 라인업은 아니었다. 하지만 중앙에서 공수의 연결고리 역할을 수행한 전북 이승기의 부상은 케빈의 투박하고 단조로운 공격 패턴을 메울 수 있는 최적의 선수였기에 전북으로서는 타격이 커 보였다. 이승기의 결장으로 전술 운용에 차질이 생긴 전북은 케빈의 높이와 파워를 도울 선수로 기동력과 기술을 겸비한 김신영을 선택했다. 포항의 세밀한 미드필드 플레이를 봉쇄하기 위해 정혁의 파트너로 노련하고 경험이 풍부한 김상식을 선택했다. 포백라인은 정인환의 부상으로 김기희가 자신의 원래 포지션으로 돌아가고, 부상에서 회복한 이규로가 오른쪽 풀백의 임무를 책임졌다.

포항은 핵심 선수들의 부상이 없었기에 최정예로 나왔고, 키 플레이어 황진성의 공백은 최근 좋은 활약을 펼치고 있는 신에 김승대가 메웠다. 긴장감이 넘치는 가운데 주심의 휘슬 소리가 경기의 시작을 알렸다. 단판 승부의 속성상 선취골의 중요성을 잘 아는 두 팀은 경기 초반 매우 신중하게 경기를 풀어나갔다.

포항의 패스플레이에 정규리그에서 속절없이 무너졌던 전북은 중원 싸움이 관건이었다. 그러나 수비력이 뛰어난 김상식이 이명주-황지수의 패스플레이를 완벽히 차단하며 경기의 주도권을 상대에게 뺏기지 않았다. 또한 양 측면 풀백인 이규로와 이재명이 고무열과 노병준에게 돌파를 허용하지 않았으므로 포항의 공격 패턴을 무력화시켰다.

선취 득점이 쉽지 않았던 양 팀의 균형은 전반 24분 김대호의 롱스로인으로 깨졌다. 박성호에게 연결된 스로인에 전북 수비수들이 너무 많이 겹치며 세컨드 볼에 대한 대응이 부족했고, 이 틈을 놓치지 않고 신에 김승대가 오른발 슈팅으로 골망을 갈랐다.

흐름을 포항에게 내준 전북은 동점골을 만들기 위해 총공세에 나섰다. 원톱으로 고립됐던 케빈의 파트너 김신영을 조금 더 공격적인 위치에 포진 시키며 만회골을 노렸고, 전반 33분 레오나르도의 코너킥 상황에서 윌킨슨의 머리를 거쳐 김기희가 동점골을 만들어 승부를 다시 원점으로 돌렸다.

이후 전북은 열세라고 생각했던 중원을 장악하며 거세게 포항을 압박해 나갔다. 포항은 전반으로 연결되는 볼과 사이드 플레이가 원활히 펼쳐지지 않아 주도권을 상실했고, 황선홍 감독은 전반 42분 예상보다 빠른 타이밍에 노병준 대신 스피드와 저돌적인 움직임을 가진 조찬호를 투입했다.

## 후반전

**전북은 정확도 부족, 포항은 패스플레이 안돼**  
 후반전에는 연장전에 가지 않으려는 전북의 파상공세가 거셌다. 전북은 후반 7분 프리킥 상황에서 흘러나온 볼을 이규로가 강한 슈팅으로 연결했으나 너무 힘이 들어간 나머지 골문을 벗어났고, 후반 14분 레오나르도의 강한 슈팅도 신화용의 결정적인 선방으로 무산됐다.

전북 최강희 감독은 활발하게 움직이며 포항의 측면을 무너트리던 박희도를 빼고 티아고를 투입하며 첫 번째 승부수를 띄웠다. 이어진 코너킥 찬스에서 첫 번째 골을 성공시켰던 김기희가 정확한 헤딩을 연결했으나 아쉽게 오른쪽 골 포스트를 살짝 빗나갔다.

전북의 공세에 놀린 포항은 간헐적인 역습으로 대응했으나 전진 패스가 전북 수비진에 번번히 차단 당하며 위협적인 장면을 만들어내지 못한 채 계속해서 주도권을 내줬다. 후반으로 갈수록 체력을 소진한 선수들이 눈에 띄게 많아졌고, 좀처럼 골문을 열지 못했다. 양 팀은 모두 교체 카드를 꺼냈다.

후반 중반으로 갈수록 우세했던 전북은 정확도가 아쉬웠고, 포항은 특유의 패스 플레이가 이뤄지지 않아 날카로운 장면을 만들지 못했다. 오히려 황선홍 감독은 후반 42분 황지수를 대신해 김태수를 투입하며 연장전을 대비하는 전략을 썼다. 양 팀은 추가 득점에 실패하며 원하지 않던 연장전을 맞이했다.

## 연장전

**골대를 강타한 전북의 슈팅, 천운 따르는 포항**  
 혼신의 힘을 다한 양 팀 선수들에게 연장전은 정신력 싸움이었다. 치열한 공방전과 신경전이 전개되는 가운데 연장 7분 전북의 레오나르도가 페널티박스 정면에서 최후의 슈팅을



날렸다. 하지만 골대를 강타했다. 전북에게는 아쉬운 장면이었고, 포항에게는 천운이 따르는 순간이었다. 포항은 곧바로 반격에 나섰다 조찬호가 페널티 지역 안에서 골키퍼와 1대1 찬스를 맞았으나 최은성의 빠른 판단으로 무위에 그치고 말았다. 연장 후반 9분 문전 혼전 중 케빈이 돌아서며 결정적인 슈팅을 날렸으나 볼은 아쉽게 골대 위로 향했다. 홈에서 반드시 승리하려는 전북은 계속해서 문을 두드렸으나 굳게 닫힌 골 문을 열지 못했고, 포항은 종료 5분을 남겨두고 최전방의 김은중을 교체하며 시간을 관리했다.

## 총평

**강한 정신력으로 경기 주도하던 전북, 승부차기로 패배**  
 2년 연속 우승을 노리는 포항과 8년 만에 정상 탈환하려는 전북. 양 팀 모두 반드시 이기려는 의지 속에 근래 보기 드문 명승부를 펼쳤다. 포항은 올 시즌 외국인 선수가 없는 가운데서도 탄탄한 조직력을 바탕으로 최고의 경기력을 선보이고 있다. 이에 반해 전북은 시즌 초반 여러 가지 어려움을 겪었지만 최강희 감독이 팀으로 복귀한 이후 무서운 상승세를 타고 있었다. 특히 두 팀은 정규리그에서도 우승을 다투고 있어 이 경기에서 패하는 팀은 큰 타격을 받을 수밖에 없었다. 결과는 120분 혈투에서 끝나지 않아 승부차기에서 희비가 엇갈렸다. 전북은 믿었던 두 용병 레오나르도와 케빈이 실축한 반면, 포항은 첫 번째 키커 이명주가 막혔지만 남은 선수들이 침착하게 골을 성공시켰다. FA컵 사상 최초의 2년 연속 우승이었다. 비록 우승은 포항이 차지했지만 120분간의 경기 내용이나 정신력, 투쟁력 등 모든 면에서 앞섰던 전북으로서는 마지막 운이 따르지 않은데 땅을 쳐야 했다. © KFA

# 지도자를 위한 강의 유-청소년 지도

## 8~12세 훈련 과정

### 실외 연습 과정의 예시 2

#### < 워밍업 → 30분간 >

##### 드리블 훈련 <그림 1>

선수들은 각자 볼을 가지고 필드에 선다.

- 훈련 1: 자유로운 드리블
- 훈련 2: 8자 그리는 드리블
- 훈련 3: 코치가 신호를 내면 드리블 도중 볼에 앉거나 무릎을 꿇으며 멈춘다.
- 훈련 4: 코치가 신호를 내면 콘을 돌아서 재빨리 중앙으로 드리블해 온다.

##### 드리블로 장애물 넘기 <그림 2>

A팀은 선수마다 볼을 가지고 B팀은 갖지 않는다.

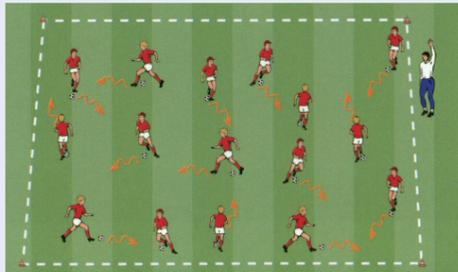
- 훈련 1: B팀 선수들은 다리를 벌리고 서 있다. A팀 선수들은 2분 동안 가능한 한 많은 '터널'(가랑이 사이)에 볼을 통과시키도록 노력한다.
- 훈련 2: B팀 선수들은 바닥에 놓고 A팀 선수들은 칩샷으로 그 위를 넘긴다.
- 훈련 3: B팀 선수들은 무릎을 대고 엎드려 다리 모양을 만든다. A팀 선수들은 아래 공간으로 볼을 통과시킨 후 B팀 선수들을 뛰어넘는다.

##### 볼 뺏기 1 <그림 3>

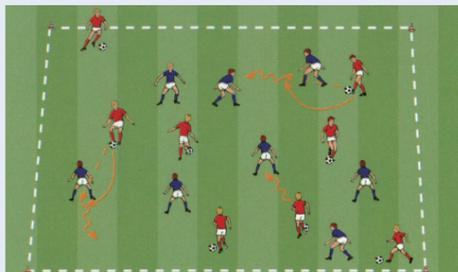
- 선수들마다 볼을 가지고 필드에 선다. 2명의 '솔래'에겐 볼을 주지 않는다.
- 솔래들은 60초 동안 골키퍼처럼 하며 최대한 많은 볼을 빼앗는다.
- 이후 다른 2명과 역할을 바꾼다.
- 어느 짝이 솔래를 하는 동안 가장 많은 볼을 빼앗았는지 비교해 본다.

##### 볼 뺏기 2 <그림 4>

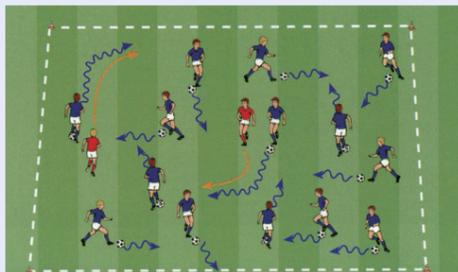
- 선수들 중 3/4은 드리블을 하고 1/4은 도둑을 한다.
- 도둑들은 선수들이 드리블하던 볼을 밖으로 차 내려 노력한다. 밖으로 차 낼 때는 기본 패스 테크닉을 사용한다.
- 차 내는데 성공한 도둑은 빼앗긴 선수와 역할을 바꾼다.
- 드리블하는 선수는 볼을 빼앗길 때마다 1점씩 잃는다. 8분 동안 어느 선수가 가장 많은 점수를 유지하는지 알아본다.



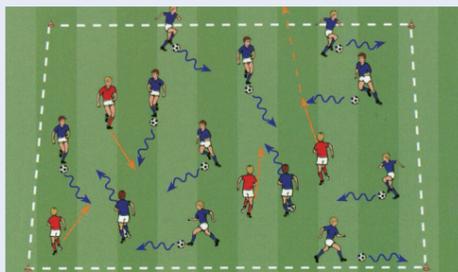
<그림 1>



<그림 2>



<그림 3>



<그림 4>

#### NOTE.

이번 과정도 또다시 드리블에 맞추어져 있다. 선수들은 드리블 훈련을 통해 몸을 풀고 본 훈련에 슈팅을 추가하여 훈련한 후 두 가지 경기로 마무리한다. 과정마다 드리블이 중요한 역할을 담당하게 한다.

#### < 본 훈련 → 20분간 >

##### 드리블에 이은 슈팅 <그림 5>

- 골키퍼가 지키는 골대 2개를 25미터 간격으로 마주하여 설치한다.
- 그림과 같이 선수들을 배치한다.
- 선수 A가 B를 향해 드리블한다.
- B는 A를 향해 움직이면서 패스에 대비한다. A가 B에게 패스한다.
- B는 볼을 받아 골대 1을 향해 슈팅으로 연결한다.
- 다른 쪽에서도 골대 2를 목표로 동일하게 실시한다.

##### 드리블에 이은 순환식 슈팅 훈련 <그림 6>

- 각 그룹은 지그재그 코스를 통과한 후 각자의 골대로 슈팅한다.
- 응용: 선수들을 다양한 조건으로 드리블하게 한다 (예를 들어 왼쪽 / 오른쪽 발만을 이용한 드리블 등).

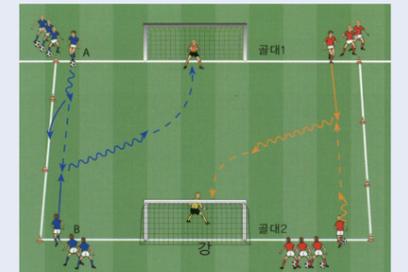
#### < 마무리 → 25분간 >

##### 골대를 3개씩 이용한 3대3과 4대4 경기 <그림 7>

- 절반으로 나누어진 필드에서 한 팀은 규격 골대를 지키고 다른 팀은 작은 골대 2개를 지킨다.
- 선수들이 양쪽 작은 골대 중 하나만 드리블로 통과해도 득점으로 인정한다.

##### 골대를 6개씩 이용한 7대7 플레이(골키퍼 2명 참여) <그림 8>

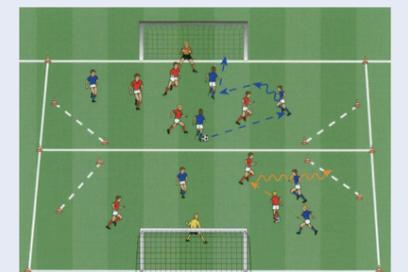
- 선수들을 7명씩 양 팀으로 나눈다.
- 각 골라인의 중앙으로 표준 골대를 설치하여 골키퍼가 지키게 하고, 양 끝으로 5미터 너비의 작은 골대를 2개씩 설치한다.
- 7대7로 경기를 진행한다. 표준 골대는 슈팅으로, 작은 골대는 드리블로 득점한다. 5m 너비의 작은 골대를 2개씩 설치한다.
- 8분 동안 어느 팀이 가장 많은 득점을 올리는지 비교한다.



<그림 5>



<그림 6>



<그림 7>

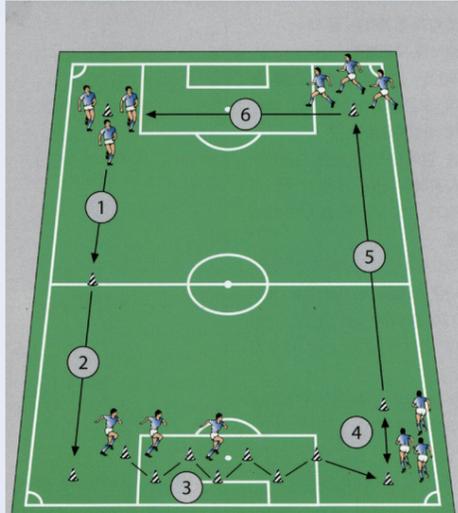


<그림 8>

지도자를 위한 강의

# 유-청소년 지도

## 14~18세 훈련 과정



<그림 1>

### 볼이 없는 상태에서의 지구력 파코스

지구력 파코스들은 지구력 훈련을 흥미롭게 만들기 위한 실용적이고 융통성 있는 방법이다. 그 원리는 간단하다. 선수들이 다양한 형태의 달리기와 운동을 수행하면서 파코스를 교대로 통과하는 것이다. 속도는 빠르지 않지만 훈련 목적과 선수들의 체력 상태에 따라 더 강도 높은 구역들을 설치할 수도 있다. 지구력 파코스들은 구간 훈련 구성에 적합하다. 예를 들어 그 중간에 체조 훈련들을 3~4바퀴 섞을 수 있다.

#### 파코스 1 <그림 1>

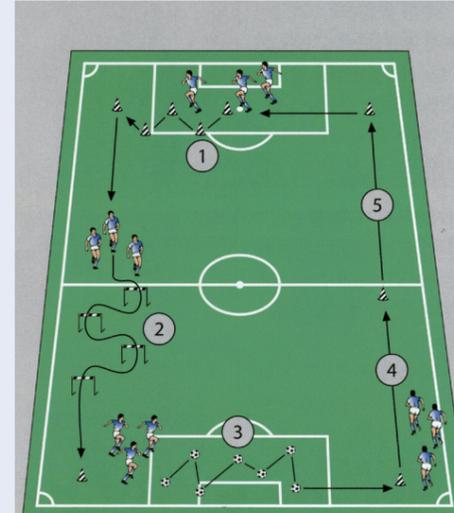
##### 1. 순서

팀들이 필드의 각 코너에 선다. 코치의 신호에 따라 그들은 각 구역에서 다른 훈련을 수행하면서 파코스를 달린다.

- 구역 1: 달리면서 다섯 번 헤딩 시늉을 하라. (점프할 때 디딤발을 교대로 바꿔라)
- 구역 2: 두세 번의 짧은 전력 질주(3~5m)
- 구역 3: 콘들을 따라 작은 측면 스텝을 사용하여 지그재그로 달린다.
- 구역 4: 매번 다른 달리기 형태를 사용해서 20m 거리를 네 번 연속으로 달린다.
  - ① 오른쪽 발뒤꿈치로 킡하기
  - ② 뒷걸음쳐 달리기
  - ③ 왼쪽 발뒤꿈치로 킡하기
  - ④ 뒷걸음쳐 달리기
- 구역 5: 60m 달리기, 서서히 속도를 증가시켜라.
- 구역 6: 옆으로 뛰기 한 라운드와 팔 돌리면서 적당한 속도로 경충경충 뛰기를 번갈아 한다.

##### 2. 응용

- 구역 1: 달리면서 다섯 번의 스퀴트 점프 (점프할 때 디딤발을 교체하라)
- 구역 2: 짧은 전력 질주 후, 두 번의 헤딩 시늉
- 구역 3: 슬래롬 달리기
- 구역 4: 매번 다른 달리기 형태를 사용해서 20m 거리를 네 번 연속으로 달린다.
  - ① 빠르게 무릎 들어올리기
  - ② 뒤로 가볍게 달리기
  - ③ 빠르게 무릎 들어올리기
  - ④ 뒤로 가볍게 달리기
- 구역 5: 느리게 출발해서 속도를 올려라.
- 구역 6: 팔을 뻗어서 앞으로 한 바퀴, 뒤로 한 바퀴 돌리면서 가볍게 조깅



<그림 2>

### 추가적인 파코스 구성

- 필드 경계선을 따라 다양한 점프 훈련
- 골라인을 따라 옆으로 뛰다가 골대 앞에서 다섯 번의 점프
- 공격수들이 직선 혹은 엇갈리게 콘을 놓아 표시한 슬래롬 코스 사이를 달리기
- (스타디움에서) 계단 달리기
- 한 줄로 가깝게 배치된 폴 위를 한 발 혹은 두 발로 뛰어넘기
- 여러 쌍의 콘 위를 뛰어넘기
- 단거리에서 빠르고 격렬한 무릎 들어올리기

#### 파코스 2 <그림 2>

##### 1. 순서

파코스 1과 같은 설정.

- 구역 1: 처음에는 앞으로 그 다음에는 뒤로 콘을 따라 지그재그로 달린다.
- 구역 2: 서로 엇갈리게 놓여 있는 4개의 허들을 뛰어넘는다.
- 구역 3: 페널티 존에 6~8개의 볼이 흩어져 있다. 선수들은 처음 공에서 다음 공으로, 공마다 발바닥을 잠깐씩 대면서 짧고 빠른 스텝으로 달린다.
- 구역 4: 가벼운 무릎 들어올리기 한 라운드와 발뒤꿈치로 킡하기 다음 라운드를 교대로 한다.
- 구역 5: 60m 달리기, 천천히 출발해서 서서히 속도를 증가시켜라.

##### 2. 응용

- 구역 1: 콘들 사이로 가볍게 슬래롬 달리기를 한다.
- 구역 2: 엇갈려 설치된 4개의 허들 위를 스퀴트 점프한다.
- 구역 3: 선수들이 각 볼 위에 잠시 앉는다.
- 구역 4: 가볍게 경충경충 뛰기 한 라운드와 옆으로 뛰기 다음 라운드를 교대로 한다.
- 구역 5: 60m 달리기, 천천히 출발해서 완만하게 속도를 증가시켜라.

# 기초 체력 및 체력 증진 그리고 훈련

## 훈련 강도 평가 및 체크

훈련 도중 선수의 훈련 강도가 일반적으로 MHR의 %로 나타나기 때문에 이미 알려진 MHR을 기본으로 해서 목표 훈련 단계를 선택하는 데 가장 널리 사용되는 양식은 아래와 같다.

예)	• 유산소 지구력 훈련(MHR의 80~85%)
	• MHR 199
	• THR $199 \times 0.80 = 159$
	$199 \times 0.85 = 169$
	• 목표 비율 159~169 사이(bpm)

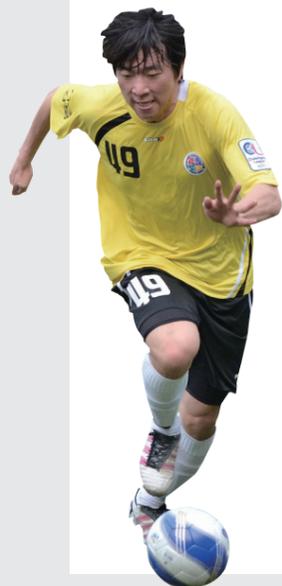
지도자가 선수들의 측정치를 알고 있기 때문에 훈련 중 THR(훈련 심박수)을 측정할 수 있다. 만약 선수의 심박수가 목표치보다 낮거나 그 이상일 경우, 훈련 내용을 거기에 맞게 강도 조절을 할 수 있다.

훈련 강도를 결정하는 데 다른 방법 및 양식이 축구에 사용되기도 한다. 특히 다음 방법들을 참조하자. 최대 심박수 저장(MHRR), 무산소 한계 그리고 최대 유산소 스피드(MAS) 등이다. 이런 방법을 사용하는 데는 지도자 개인의 지식이나 선택 주의 스텝들에 따라 달라진다.

훈련 강도 및 양에 대한 이런 참고 측정치를 확인하거나 선수의 경기력 조건을 만들기 위해 정확히 테스트하는 것은 지금의 축구에도 사용된다.

첨부 표(17p)를 보면 신체 수용량 측정을 하는 테스트가 나온다.

위에서 언급된 바와 같이 잘 정리된 최대 심박수(MHR)를 이용하였다.



### ■ 훈련 계획을 하는 데 있어 MHR을 기초로 사용하는 방법

훈련 강도 및 연습 경기의 강도를 올리면 심박수 또한 올라가는 것을 볼 수 있다. 결과적으로, 선수의 심박수가 높으면 높을수록 훈련의 강도 또한 높은 것이 된다. 따라서 HR(심박수)을 체크하는 것은 훈련의 강도를 평가하는 데 있어 가장 널리 그리고 간단한 방법으로 알려져 있다.

#### 심박수 측정 방법(HR)

- 손목(동맥)의 맥박 또는 목(경동맥), 심박(bpm)을 체크한다.  
15초간 체크하고 4를 곱하면 된다.(예:  $32 \times 4 = 128 \text{bpm}$ ) 또는 10초간 체크하고 6을 곱한다.
- 심박수 체크 기계(가슴띠) 및 시계에 심박수가 나타나는 손목 시계를 이용한다.

#### 최대 심박수 체크 방법(MHR)

최대 심박수는 강도 높은 훈련 이후에 개인에게 나타나는 최고 심박수이다. 훈련 강도는 일반적으로 최대 심박수를 %로 해서 나타낸다. 결과적으로, 지도자는 모든 선수의 최대 심박수를 알 필요가 있다는 것이다. 심박수가 선수마다 다르고 같은 연령 때의 선수들 중에도 다르다는 것을 감안할 때, 심박수는 연구실 또는 필드에서 정확히 측정되어야 한다. MHR을 측정하는 데 몇 가지 테스트가 있다 하더라도 최소 400 ~ 500m를 강도 있게 달리게 함으로써 간단하게 체크할 수 있다. 구간을 다 뛰자마자 바로 심박수를 측정하면 MHR 수치를 얻을 수 있다.

다음 방법은 필드에서 MHR을 간단히 테스트할 수 있는 방법이다.(Paul D. Belsom 박사, 스웨덴)

- 일반적 워밍업(필드를 4바퀴 또는 400m 조깅, 최대 스피드가 나올 때까지 점차적으로 러닝 강도를 올려서 6바퀴를 뛰도록 한다.)
- 3번째에서 4번째 바퀴는 스프린트, 5번째와 6번째 바퀴는 최대 스피드로 스프린트
- 끝나자마자 지도자는 바로 심박수를 체크한다. 만약 선수들이 심박수 체크기를 달고 뛰었다면 최고 심박수는 즉시 확인이 가능하다.

이런 강도 있는 테스트는 정확한 MHR 수치를 측정하기 위해 며칠 동안 한 선수 당 두세 번을 반복한다. 하지만 이런 테스트가 높은 강도를 요구하기 때문에 경기 전날이나 당일 오전에 해서는 안 된다.

### ■ 다른 방법

계산 양식이 나오는 이론적 MHR(측정 선수 연령을 220에서 빼다)은 강도를 측정하는 데 참고자료로 사용된다. 그러나 이 방법은 선수마다 다르고 연령을 무시하기 때문에 아주 정확하지는 않다.

예)  $220 - 21(\text{나이}) = 199 \text{bpm}(\text{MHR})$

■ 쿠퍼 테스트(Cooper Test)

구조상의 실용적 이유와 증명된 결과로 12분 쿠퍼 테스트는 체력적 활동, 일반적으로 스포츠이고 특히 축구에 있어 유용한 참고 테스트로서 간주되고 있다. 쿠퍼 테스트는 12분 동안 가능한 멀리 달리는 것이다. 일단 트랙이 그려지면(길이 350~450m), 코칭 스텝은 마지막 바퀴에서의 추가 거리를 더해 줄 뿐만 아니라 선수들이 뛰었던 바퀴 수를 계산한다. 쿠퍼 테스트는 거리상 그리고 경기력을 평가하는 데 있어 측정치로는 좋은 자료이다. 이 거리를 기초로 그리고 간접적 등식을 이용하여, VO2 Max 측정치 및 Km/h당 평균 유산소 스피드를 측정할 수 있다.

<b>VO2 max 등식</b>	<b>Km/h당 평균 유산소 스피드</b>
$D \times 0.022 - 10.39 = VO2 \text{ max}$	$D \times 5 = \text{유산소 스피드}$
$3220 \times 0.022 - 10.39 = 60.45 \text{ VO2 max}$	$3220 \times 5 = 16.1\text{km/h}$

(Marella, Risaliti, 1999)

쿠퍼 테스트는 개별 선수의 동기 유발이나 발전 역량 및 테스트를 받을 때의 피로감 등에 의해 영향을 많이 받을 수 있다. 그렇다면 테스트 결과는 지구력 훈련을 할 때 지구력이 같은 그룹으로 만들 수 있도록 하는 정보를 우리에게 제공해 줄 수 있고 선수의 경기력에도 중요한 자료를 제공할 수 있다.

팀 경기를 하는 운동선수를 위한 쿠퍼 테스트 측정표 (Hagedorn 및 동료, 1985)

거리	내용
3200 미터 이상	매우 훌륭함
2801~3200 미터	훌륭함
2401~2800 미터	만족스럽지 않음
2000~2400 미터	열악함
2000 미터 이하	매우 열악함

“축구선수에게 있어 가장 훌륭하고 진실된 테스트는 경기 그 자체이다.”

Bobby Robson 경

〈신체 수용량을 측정하는 데 사용되는 테스트 표〉

거리	VO2 max	유산소/VO2 max	스피드	근력	기타 테스트
2800	52.1	a) 연구실 표	• 10m(1"60-1"80)	a) 최대 근력	a) 유연성
2900	53.3	• 사이클 및 러닝머신	• 20m(2"75-3"10)	• 구성성+원심성	• 체전쿨-상체 앞으로 굽히기
3000	55.5	• 혈액 샘플(LA)	• 40m(5"10-5"20)	• 등척성 운동	b) 코디네이션 + 스피드
3100	58.0	(VO2max, 무산소 한계, 한계 스피드 및 MAS 유산염)	• 60m(6"90-7"80)	• 사이벡스	• 30미터 스타럼 런(볼가지고/없이)
3150	59.1	b) 필드 테스트	• 4 X 10m(9" -10")	b) 폭발적 근력	• 반응, 리듬 등
3200	60.2	• 쿠퍼(쿠퍼 테스트 참조)	추천 훈련 시간 (U-16 / U-18)	• 사전트 테스트	c) 무산소스피드 + 회복
3250	61.4	• Conconi(무산소 한계 및 한계 스피드)	• 60m 7"70-7"40	• 보스코 테스트	• (볼 가지고 9X40미터 +슈팅)
3300	62.3	• Leger(유산소 스피드)	• 40m 5"75-5"10	• 삼각 점프	• (볼 가지고 9X40미터 +슈팅)
3350	63.6	• Mognoni(무산소 한계, 한계 스피드, 유산염)	• 30m 4"15-4"05	• 의학볼 던지기	• 훈련 시간, 1분 후 휴식
3400	64.7	• Probst(무산소 한계 및 MAS)	• 20m 3"20-3"10	c) 다른 형태의 근력	d) 기타 테스트
3450	65.8	• Gacon(MAS)	• 10m 1"80-1"70	• 복근, 등배근	• 지도자가 고안한 개인 별 테스트
3500	66.9	• Rosenborg's 지구력 테스트 (지구력 레벨)		• 팔(Flexion)	• 신체 지방 부피 측정 테스트
3600	69.1	• 1000m 또는 3000m 테스트(시간 및 MHR+휴식)			• 안트로포메트릭 테스트
3700	71.4				

\* VO2 max(m/kg/분) 및 쿠퍼 테스트에서 이용되는 거리를 나타내는 표(Liwin J, Gonzalo F.)

\* 이 표는 축구에서 신체 수용량을 평가하는 데 이용되는 다양한 테스트 표이다. 테스트 중 몇 기는 교육적 지원으로 훈련에 적용되거나 선수 선발 방법으로 이용되고 있다.

# 스로잉의 기본 기술

골키퍼는 최후의 수비수이자, 최초의 공격수이다. 공격의 시작을 알리는 골키퍼의 스로잉이 정확하면 팀의 전술적인 기반이 되고 상대를 무너트리는 시작이 된다. 골키퍼는 어떤 순간에도 각각의 상황에 맞는 스로잉이 가능하도록 항상 훈련해야 한다.



## ■ 스로잉의 중요성과 종류

- 스로잉은 공격의 제보이다. 재빨리 상황을 판단하고 정확히 빈 공간의 자기편 선수에게 연결한다.
- 공, 수의 스피드가 더욱 빨라진 현대 축구에서는 골키퍼의 스로잉이 그 무엇보다 중요한 공격 요소가 됐다.

- 때문에 골키퍼는 연습부터 정확한 스로잉을 신경 쓸 필요가 있다. 골키퍼가 가장 많이 사용하고 있는 것이 킥보다 정확한 스로잉이다.

- ※ 스로잉의 종류
1. 언더 핸드 스로잉
  2. 오버 핸드 스로잉

### 언더 핸드 스로잉 방법 1



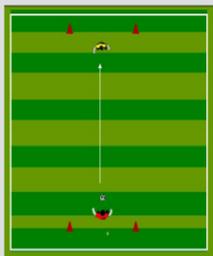
- ① 좌측의 발끝을 약간 안쪽으로 향해서 내딛고 우측 무릎이 지면에 닿을 정도까지 중심을 떨어트린다.
- ② 오른팔로 던지면 좌측 발을 전방으로 내딛으면서 중심을 낮춘다. 동시에 백 스윙한 오른쪽 팔을, 오른쪽 발의 횡을 통하도록 곧바로 흔들어서 내린다.
- ③ 릴리스 포인트는 팔이 바로 밑에 있을 때 내딛던 왼쪽 발의 약간 앞 주변이다.

### 언더 핸드 스로잉 방법 2



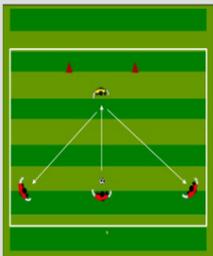
- ① 10 ~ 20m 가까운 거리에 있는 수비에게 볼을 굴려준다.
- ② 전체 운동장 중에 1/3 지역을 이용하여 GK가 스로잉 해준다.
- ③ VISION (시야) GK가 볼을 소유했을 때 공간으로의 빠르고 정확한 스로잉.
- ④ 스로잉의 질(타이밍, 정확성).
- ⑤ 자신감.

### 언더 핸드 스로잉 연습 1



- ① 그리드 3m X 7m GK 2명.
- ② 콘을 3m 너비로 양쪽에 세워 놓는다.
- ③ 2명의 GK는 7m앞에 마주보고 위치한다.
- ④ GK는 서로 던져준 볼로 캐칭한다.
- ⑤ GK는 캐칭한 볼을 앞에 있는 GK에게 굴려준다.

### 언더 핸드 스로잉 연습 2



- ① 콘을 3m 너비로 세워 놓는다.
- ② GK 1명, 서버 3명.
- ③ 서버 3명이 7m 앞에 위치한다.
- ④ 서버가 가운데에서 던져준 볼을 GK는 캐칭한다.
- ⑤ GK는 캐칭한 볼 반대편에 있는 서버에게 볼을 굴려준다.

### 언더 핸드 스로잉 연습 3



- ① 콘을 3m 너비로 세워 놓는다.
- ② GK 1명, 서버 3명.
- ③ 서버 3명이 7m 앞에 위치한다.
- ④ 서버가 대각선에서 던져준 볼을 GK는 캐칭한다.
- ⑤ GK는 캐칭한 볼을 가운데나 반대편에 있는 서버에게로 볼을 굴려준다.

### 언더 핸드 스로잉 연습 4



- ① 그리드 20m X 11m
- ② 골대 2개, GK 2명.
- ③ GK는 반대에 있는 골대에도 스로잉을 해서 골을 넣는다.
- ④ 반대편에 위치한 GK는 세이빙 캐칭을 한다.
- ⑤ 연속적으로 스로잉 훈련을 한다.

### 오버 핸드 스로잉 방법 1



- ① 사이드스텝으로 한 발을 내딛으면서, 볼을 손바닥과 손목의 상부 위의 부분으로 단단히 끼어잡는다.
- ② 테이크 백에서는 볼을 가진 팔을 후방 약간 하측에 당기고, 중심은 후방의 발인 우측 발에 얹어서 약간 무릎을 굽힌다.
- ③ 볼을 가진 팔은 팔꿈치를 단단히 뻗는다.
- ④ 팔은 귀의 옆으로 통하도록 맨 위에서 흔들어서 내린다.
- ⑤ 좌측 발을 내딛고 동시에 양팔을 크게 펼치고 가슴을 편다. 보다 멀리 재빨리 볼을 던지기 위해서는 충분히 가슴을 펴야 한다.

### 오버 핸드 스로잉 방법 2



- ① 30 ~ 50m 긴 거리에 있는 수비에게 볼을 던져 준다.
- ② 전체 운동장 중에 2/3 이상 지역을 이용하여 GK가 스로잉 해준다.
- ③ VISION (시야) GK가 볼을 소유했을 때 공간으로의 빠르고 정확한 스로잉.
- ④ 멀리 있는 선수에게는 가슴 밑으로 던져줘야 트리핑이 상대 수비가 볼을 차단하지 못함.
- ⑤ 스로잉의 질(타이밍, 정확성).
- ⑥ 자신감.

### 오버 핸드 스로잉 훈련 1



- ① 그리드 20m X 11m
- ② 골대 2개, GK 2명.
- ③ GK는 반대에 있는 GK에게 킥을 해준다.
- ④ 반대편에 위치한 GK는 캐칭.
- ⑤ 연속적으로 스로잉 훈련.

### 오버 핸드 스로잉 훈련 2



- ① 그리드 20m X 11m
- ② 골대 2개, GK 2명, 서버 1명.
- ③ 5m 앞에서 서버는 앞에 있는 GK에게 차주면 GK는 캐칭한 다음 앞쪽에 있는 골대에도 스로잉을 해서 골을 넣는다.
- ④ 반대편에 위치한 GK는 세이빙.
- ⑤ 연속적으로 스로잉 훈련.

# 밴드 트레이닝 어개

## 축구선수에게 중요하지 않은 관절은 없다

주관절(팔꿈치 관절)과 손목관절은 일반적으로 축구 손상에서 크게 나타나지 않으며, 손상이 있다고 하더라도 종목의 특성상 큰 영향을 끼치지 않는다. 하지만 이것은 필드 플레이어에 국한된 이야기이며 골키퍼 포지션에서는 그 무엇보다도 중요하다고 할 수 있는 부위이다.

일반적으로는 다이빙 상황이나 상대의 슈팅을 막는 상황에서 주관절과 손목관절의 부상을 입는 경우가 많다. 이런 손상으로 인해 운동 능력이 저하될 경우 골키퍼의 포지션 특성상 경기력에 큰 지장을 준다.

급성인 손상은 막을 수 없지만, 충분한 보강 운동을 통해서 예방부터 재활까지 그 효과를 기대할 수 있다.

## 부상에서 가장 중요한 것은 예방이다

훈련을 하거나 경기 중 상대 선수와의 충돌에 의한 손상은 어쩔 수 없는 경우지만, 보강 운동을 통해 주변 근육을 강화시킨다면 손상의 발생 빈도를 줄일 수 있다. 이미 부상으로 인한 손상 상태에서도 이와 같은 보강 운동을 통해 재활의 효과를 기대할 수 있으며, 통증을 감소시키고 주변 근육을 강화해 경기력에 유익한 영향을 줄 수 있다.

일반적으로 많이 알려져 있어 들으면 누구나 알 수 있는 운동이라 생각하지만, 잘못된 자세와 방법으로 그 효과를 보지 못하고 있는 경우도 많다. 모든 운동이 그러하듯이 보강 운동을 할 때에는 정확한 자세와 올바른 운동법을 알고 지속적으로 시행하는 것이 중요하다.

밴드 운동의 시작 자세에서는 항상 밴드가 신장된(팽팽해진) 상태에서 시작하여 운동을 시행하도록 한다.

### 상완이두근 굴곡 (Biceps Curl)

**시작 자세** 양발을 어깨너비로 벌린 상태에서 밴드의 한끝을 발로 밟고 나머지 한끝을 손으로 가볍게 잡아준다.

**동작** 상완(윗팔)은 몸에 붙인 상태에서 팔꿈치를 당겨 구부린다.

**Tip** 상완(윗팔)이 몸에서 떨어지지 않게 하며 상완이두근의 근육에 힘이 들어가는 것에 집중한다.



### 삼두근 신전 (Triceps Extension)

**시작 자세** 몸 앞쪽 물체에 밴드를 고정하고 몸을 숙인 상태에서 상완을 몸에 붙인 상태로 밴드 한끝을 잡아준다.

**동작** 구부러진 팔꿈치를 뒤쪽으로 쭉 펴서 팔이 펴지도록 한다.

**Tip** 상완이 몸에서 떨어지지 않게 하며 삼두근의 근육에 힘이 들어가는 것에 집중한다.

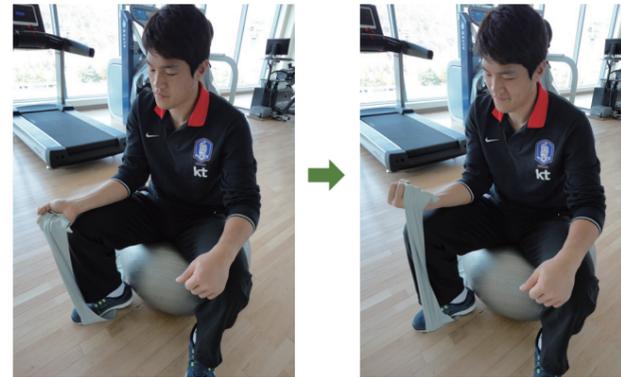


### 의자에 앉아서 손목 굴곡 (Wrist Flexion)

**시작 자세** 의자에 앉아 밴드의 한쪽 끝을 밟고 다른 한쪽을 손에 쥐고, 팔꿈치를 허벅지 위에 댄다. 이때 손목이 허벅지 끝 무릎 앞쪽으로 나와 있도록 한다.

**동작** 다른 움직임을 제한하고 손목을 몸쪽으로 끌어당긴다.

**Tip** 손목 굴곡을 통해 전완부의 근력 운동이 되는 것을 느끼며 집중한다.



### 의자에 앉아서 전완 안으로 회전 (Forearm Pronation)

**시작 자세** 의자에 앉아 밴드를 외측부에 고정시키고 밴드 한쪽을 손에 쥐고 팔꿈치를 허벅지 위에 댄다. 이때 손목이 허벅지 끝 무릎 앞쪽으로 나와 있도록 한다.

**동작** 엄지손가락이 바깥쪽으로 가게 잡고 몸 안쪽으로 전완을 회전시킨다.

**Tip** 팔꿈치가 떨어지지 않게 하며, 순수한 전완(아래팔)의 힘으로만 시행한다.

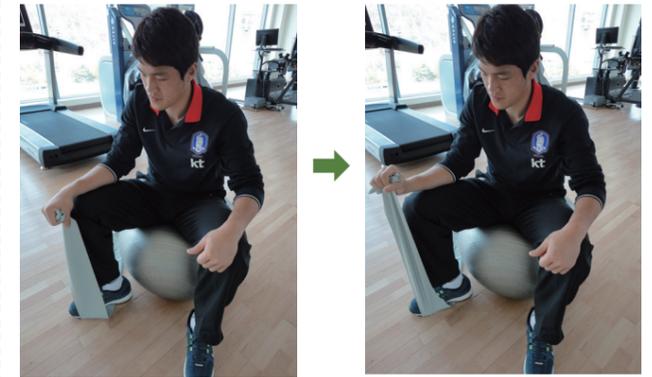


### 의자에 앉아서 손목 신전 (Wrist Extension)

**시작 자세** 의자에 앉아 밴드의 한쪽 끝을 밟고 다른 한쪽을 손에 쥐고, 팔꿈치를 허벅지 위에 댄다. 이때 손목이 허벅지 끝 무릎 앞쪽으로 나와 있도록 한다.

**동작** 다른 움직임을 제한하고 손등이 위로 가게 하여 손목을 몸쪽으로(위로) 끌어당긴다.

**Tip** 손목 굴곡을 통해 전완부의 근력 운동이 되는 것을 느끼며 집중한다.



### 의자에 앉아서 전완 바깥으로 회전 (Forearm Supination)

**시작 자세** 의자에 앉아 밴드를 내측부에 고정시키고 밴드 한쪽을 손에 쥐고 팔꿈치를 허벅지 위에 댄다. 이때 손목이 허벅지 끝 무릎 앞쪽으로 나와 있도록 한다.

**동작** 엄지손가락이 안쪽으로 가게 잡고 몸 바깥쪽으로 전완을 회전시킨다.

**Tip** 팔꿈치가 떨어지지 않게 하며, 순수한 전완(아래팔)의 힘으로만 시행한다.



정확한 자세와 올바른 운동법만이 보강/재활 운동에 대한 효과를 기대할 수 있다.

# 엘리트 축구선수를 위한 스포츠과학 분야에서 인재의 중요성

이번 호에서는 지난 6월 (서울 국제축구과학회)에서 발표된 패리 박사의 강연 내용을 지면으로 옮겼다. 스포츠과학적인 지원으로 엘리트 축구선수들의 경기력 향상에 가장 큰 영향을 주는 요인이 무엇인가에 대한 본인의 오랜 경험을 토대로 강연했다. 패리 박사는 리버풀 존 무어스 대학교에서 '프로축구 선수들의 부상으로 인한 체력적 영향'에 관한 연구로 박사학위를 받았다. 자신이 물리치료사로 18년간 일하던 잉글랜드 3부 리그 팀 트랜미어 로버스 FC의 감독 (2009-2012)을 역임하기도 했다. 이런 특별한 이력을 바탕으로 현재 맨체스터 유나이티드 아카데미에서 축구 과학과 기술 분야 양쪽의 가교 역할을 하는 선수 육성 팀장으로 일하고 있다. - Section Editor 정태석 (KFA 기술위원, 분당 SPRC 센터장)

## 서론

축구는 전략과, 경험, 선수들의 신체적, 정신적 노력 및 다양한 열정이 얽혀져 있는 총체적 기술이 집약된 스포츠이다. 스포츠과학은 "선수와 스포츠와 연관된 해부학, 생리학, 인체운동학, 심리학에 관한 학문"으로 정의된다. 이처럼, **축구와 스포츠과학 두 분야는 다소 이질적이어서 그동안 선수들의 경기력 향상을 위해 어느 한쪽으로 병합하거나 동반자적인 관계를 형성하기 어려웠다. 그러나 지난 10년 동안 프로축구계 내에서 스포츠과학은 '피지컬 코치'라는 상징적인 단어에서부터 거의 모든 팀 운영 영역에까지 영향을 미치게 되었다. 그 예로, 1966년 월드컵에서 잉글랜드 대표팀이 우승할 당시에는 코치들을 포함, 의료진, 체력 담당까지 고작 일곱 명의 스태프가 전부였던 것에 비해, 지금은 재활 등의 의학 분야나 경기력 분석을 포함한 스카우팅 분야까지 모두 포함할 정도로 수가 많아졌다. 즉, 축구 기술 분야와 이를 지원하는 스포츠과학 분야 사이에서의 경계를 나누는 것이 점차 어려워 지고 있다.**

현대 축구는 10년 전에 비해 선수들이 경기 중 수행하는 스프린팅 횟수가 더 많아지고, 경기 중 기록된 활동거리가 느는 등 더 빨라지고 있다. 이와 같은 경기 중 신체적인 부하의 변화는 1996년 러시아 코치 발레리 로바노스키가 "매 순간, 모든 동작들이 더 빠르게 진행될 것이기 때문에 선수들은 보다 민첩하게 반응해야 한다. 이런 미래의 축구 형태 속에서 선수들은 더 빨리 생각하고 플레이 해야 한다"라고 언급한 부분에서 이미 예견되었다. 이 예측은 Prozone의 EPL 통계에서도 증명되고 있다. 12년 전에 비해 선수들이 수행하는 고강도 달리기 횟수가 두 배 이상 증가했고, 스프린트는 60% 이상 많아졌다. 그러나 이것이 실제 경기 중 중 부하 요구가 변화한 것인지, 아니면 선수들의 체력이 발전되어 온 것인지에 대한 의문과 함께, 예전의 선수들도 이와 비슷한 경기 중 부하를 감당할 체력이 있었는가 혹은 그럴 필요성이 없었는가에 관해 논란이 있다.

**축구에서 스포츠과학은 경기 중 선수들의 잠재력을 극대화하고 일정한 수준으로 경기력을 적정화하는 팀의 노력을 아우르는 다양한 과정들을 포함하는 용어라고 할 수 있다.** (그림 1)은 EPL 팀들의 스포츠과학 지원팀 스태프들이 책임지고 담당하는 다양한 영역을 보여주고 있다. 세계 정상 클럽들이 채택하는 전형적인 시스템이기도 하다. 톱 클래스 프로축구팀들에게 스포츠과학 지

원팀은 가장 큰 부서이고, 어떤 팀은 코치와 의학 스태프들을 포함한 수보다도 많은 수의 순수 스포츠과학 지원 스태프를 고용하기도 한다. 하지만 하위 수준의 팀들은 자금 문제로 이런 형태의 스포츠과학 인력 구성에는 제한이 있다. 이와 같은 스포츠과학 지원 시스템 확장의 결과로, 스포츠과학자들이 팀에서 사용하는 장비의 범위가 넓어지고 직접 실행할 수 있는 복잡한 프로그램들도 확대되었다. 대학연구소 수준으로 테스트, 모니터링, 분석을 위한 장비들을 구성하기 원하는 세계적인 빅 클럽들의 수요로 인해 현재 수백만 파운드의 시장이 형성되었다. 즉, 선진 클럽들은 경쟁 팀들에 비해 조금이라도 우위를 얻기 위해 방법으로 스포츠과학을 선택하고 있는 것이다. 반응시간을 0.01초라도 빠르게, 10m 스프린트 능력을 0.1초라도 단축시키고, 점프 높이를 1cm 더 향상시키면서, 90분 동안 10m라도 더 뛰게 하는 등, 조금이라도 체력을 향상시키기 위해서 스포츠과학자들은 이용 가능한 첨단과학을 통해 접근하고 있다. 이로 인해 긍정적인 신체적 훈련 적응효과가 나타나고, 선수들은 중요한 골이나 태클을 성공시킬 것이라는 것은 의심의 여지가 없다. 하지만 경기력 향상을 이끄는 요인이 과연 이들 첨단장비 덕분인지, 스포츠과학자 혹은 선수들의 노력과 동기부여 때문인지에 대해서는 여전히 확인할 수 없다. 따라서 스포츠과학자, 장비 그리고 선수 각자의 역할과 상대적 중요성에 대하여 논의해볼 필요가 있다.

## 본론

GPS, 웨빙지수, 심박수, 체성분, 체력테스트, 젖산분석, 타액분석, 혈액분석, 경기력 모니터링/분석 장비 등 수많은 장비들은 톱 클래스 축구팀들이 선수들의 준비상태와 경기력을 측정하기 위해 이용되고 있지만, 아직 활용도는 시작단계에 불과하다. 물론 이를 통해 얻은 데이터가 선수들의 훈련과 대회 준비 프로그램에 적용되고, 선수들의 약점을 보완하기 위해 사용되면서 축구계 내에서 스포츠과학자들의 역할이 확장되고 있긴 하다. 하지만 과연 이들의 역할이 항상 긍정적인 효과만을 나타내는가에 대해서는 많은 의문점이 있다. 예를 들어, 매일 아침 체크하는 웨빙지수는 팀의 생리적, 심리적 상태에 관한 경험 많은 코치의 본능적 직감보다 더 효과적인가? 또 재정적 충분하지 않아 첨단 테스트 장비를 구입할 수 없는 클럽 팀들은 선수들에게 시즌을 변화시킬



〈그림 1〉EPL 팀들의 스포츠과학 영역 및 스포츠과학자의 역할

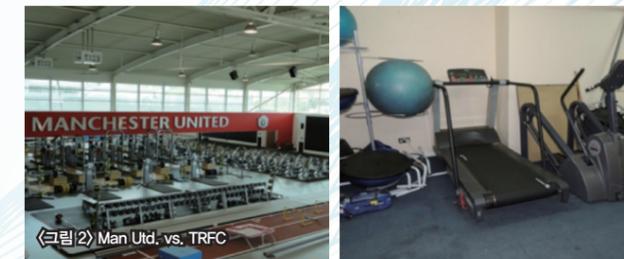
수 있는 정보를 제공할 수 없는가? 첨단 테스트 방법들은 꼭 필요한 정보를 제공하는가 아니면 불필요한 정보만 양산하는가? 재정도가 낮은 클럽에 종사하는 스포츠과학자들은 빅클럽 스포츠 과학자들에 비해 선수 혹은 팀 경기력 향상에 긍정적인 효과를 내지 못하고 있는가?

축구에서 스포츠과학의 효과는 크게 선수, 스포츠과학자, 장비 크게 세 부분에서 큰 영향을 받는다. 선수들의 경우 프로축구에서 경쟁력을 유지하기 위해서는 일정 수준 이상의 적극성을 발휘할 것이라고 가정한다면, 과학적인 효과에 영향을 주는 요인들은 결국 스포츠과학자 혹은 장비 분야가 된다. (그림 1)은 엘리트 프로축구팀들간의 시설에 대한 단순 비교이다. 맨체스트 유나이티드 (Man Utd. 이하 맨유, 1부리그)와 잉글랜드 리그 디비전 시스템에서 2계단 아래 팀인 트랜미어 로버스(TRFC, 3부리그)를 예를 들어보자. 두 팀은 잉글랜드 리그 디비전 시스템 내에서 현실적인 격차는 분명 있지만, 그건 한두 번 정도의 승격 혹은 강등으로 좁혀질 수 있는 수준이다. 하지만 스포츠과학 지원 시스템을 비교하면 그 격차는 절대 좁혀질 수 없을 것 같다. 두 클럽 간 수입 차이 (맨유 3억 6천만 파운드 vs. TRFC 3백만 파운드)가 결국은 스포츠과학 지원부서를 꾸릴 수 있는 자원에 반영되기 때문이다. TRFC는 한 사람이 클럽 내 모든 스포츠과학적인 수요를 커버하는 시스템이다. 즉, 혼자 체력훈련, 훈련부하 모니터링, 체력테스트, 영양학적인 충고, 경기 당일 준비 업무 등에 관한 모든 일을 담당한다. (그림 2)를 보자. 왼쪽의 맨유 시스템과는 달리 장비도 많지 않고 인증된 실험실도 없다. 이런 제약점을 가진 TRFC의 스포츠과학자가 막대한 최신 테크놀로지 무장한 클럽들과 어떻게 경쟁할 수 있을까?

앞서 언급한 대로 축구는 정확히 말해 과학이 아니다. 만약 축구가 과학이라면 지난 시즌 FA 컵 경기에서 5부 리그 (세미프로리그) 팀인 엑스터 시티가 맨유 홈인 올드트라포드에서 비긴 결과는 절대 일어나지 않았을 것이다. 또 4부 리그 팀인 크롤리 FC는 팽팽한 접전 끝에 1-0 이라는 근소한 차이로 질 수도 없었다. 즉, 최고의 스쿼드와 코치들을 비롯해 세계 최고의 스포츠과학 지원 스태프를 보유한 맨유에게는 절대 일어날 수 없는 결과라고 할 수 있다. 오히려 제한된 능력을 가진 선수들로 구성된 두 상대 팀들이 과학적으로 철저히 준비

된, 월등한 실력을 가진 맨유 선수들과 경합하기 위해 전술적, 체력적으로 준비하는 과정이 더 뛰어났다. 즉, 소수의 지원 스태프와 첨단 과학장비 없이 경기를 준비했지만, 맨유와 훌륭하게 경쟁했고 많은 관심을 얻을 수 있었다. 특히 하위리그 두 팀들은 경험적인 지식과 육안을 통한 섬세한 관찰만 가지고 하면서 준비했다. 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 철저히 구분하면서 준비에 집중한 결과였다. 충분한 장비나 지원 스태프의 규모 면에서는 열세였지만, 선수들의 요구를 채워 줄 능력이 있는 스태프들이 있었기에 가능한 결과였다고 할 수 있다. 물론 더 높은 수준의 프로축구에 종사하는 스태프들은 거의 매 순간 최고 수준의 몸 상태로 경기에 임하는 선수들과 일하기 때문에 더 이상 경기력 향상을 유도하기가 쉽지 않다는 점은 인정해야 한다. 하지만 다른 관점에서 보면, 하위 수준의 선수들 또한 그 수준에 맞는 체력적 한계 상황에서 운동을 수행해왔기 때문에 그들 또한 경기력 향상을 갑자기 크게 기대하기 어렵다는 점에서는 동일한 조건이라 할 수 있다.

'사람'은 프로축구의 '수단'이다. 지금까지 감독과 코칭스태프들이 적합한가에 대한 논쟁들은 수없이 많다. 그러나 이제는 스포츠과학자들의 역할도 과소평가되어서는 안 된다. 능력있는 스포츠과학자는 수백만 파운드를 들이지 않더라도 선수들의 운동 수행 능력을 효과적으로 적정화할 수 있다. 또, 그들은 과학적인 개입에 대해 가장 효과적으로 반응하는 경기력 분야를 구분할 수 있고, 이를 통해 팀이 긍정적인 결과를 도출할 수 있는 기회를 제공한다. 관찰/확인 (observation/identification), (훈련) 개입(intervention), 평가(evaluation)하는 과정은 효율적인 스포츠과학 지원 부서의 기초 작업이다. 고가 장비는 대부분의 경우, 경험 많은 코치의 관찰이나 통찰력을 단순히 대변하거나 정량화하는 수준이지만, 개별 선수와 팀의 약점을 보다 정확히 파악하는 과정을 향상시킬 수 있다. 즉, 관찰하고 확인하는 과정에서 스포츠과학이 가장 큰 영향력을 발휘할 수 있다.



〈그림 2〉Man Utd. vs. TRFC

## 결론

축구 클럽팀은 스포츠과학 지원 팀이나 운동 수행 능력 혹은 경기력을 모니터링 하는 장비에 적당히 볼 수 있는 만큼만 투자할 수 있다. 하지만 '마법의 첨가물'이 없다면 이런 투자는 은행에서 이자를 얻는 것만 못할 수 있다. 모든 재료들을 하나로 뭉치게 하는 '마법 첨가물'은 바로 적합한 '사람'이다. 분명히 최고 수준에서 스포츠과학은 그 마지막 0.01초를 단축시키거나, 1cm 더 높이 점프하게 만들고, 혹은 90분간 10m 더 뛰게 하기 위해서 첨단 장비의 이용을 필요로 할 수도 있다. 하지만 그런 장비를 없이도 팀 전력을 배가시킬 수 있으며 11명의 선수들에게서 기대 이상 높은 수준의 경기력을 발휘하게 할 수 있다. 이 모든 것들은 바로 '사람'에 의해서 가능하다. © KFA

# ‘찢어진 옆 그물’로 인한 결정적 오심, 주심에 대한 제재는?



지난 10월 19일 독일 분데스리가에서 터진 골은 전 세계를 경악하게 만들었다. 호펜하임의 홈에서 열린 리그 9차전에서 후반 25분 레버쿠젠의 공격수 슈테판 키슬링이 헤딩슛을 시도했다. 이 골은 빠른 속도로 날아가 골대 바깥쪽으로 향했다. 좋은 시도였지만 분명히 득점은 아닌 상황.

하지만 옆 그물에 강하게 부딪힌 공은 마술처럼 골대 안으로 떨어졌다. 옆 그물이 찢어진 틈을 타 공이 들어온 것이다. 갑작스레 벌어진 상황에 당시 주심이었던 펠릭스 브리치 심판은 득점을 선언했다.

중계 화면 확인 결과, 이 판정은 명백하고도 치명적인 오심이었다. 키슬링의 머리를 떠난 공은 골대 바깥쪽을 지나 옆 그물을 향했고, 골 그물은 찢어져 있었다. 하지만 이미 주심은 득점을 선언

한 후 남은 경기를 재개한 상황. 결국 판정 반복은 불가능했고, 행운(?)의 득점을 챙긴 레버쿠젠이 2-1로 승리했다.

결과적으로 말하자면 이 골은 명백한 주심의 책임이다. 부심은 득점 상황의 반대편에 있었기 때문에 골 상황을 제대로 볼 수 없었다. 이 위치는 주심만이 지켜볼 수 있는 공간이었다. 또한 공의 속도를 눈으로 확인하기 어렵다는 것을 감안하면 경기 전 골 그물을 철저히 점검하는 것이 필요했다.

경기 전 시설물을 확인하는 절차는 두 단계가 있다. 먼저 킥오프 3시간 전 경기 감독관은 경기장에 먼저 나와 시설물을 점검할 의무가 있다. 비가 올 경우 경기의 진행, 잔디 상태, 경기장의 위험 요소, 부당한 광고 여부 등 경기 진행과 관련된 모든 사항을 점검해야 한다. 이때 골대와 골 그물을 점검하는 것도 포함된다.

두 번째는 경기 시작 1시간 30분 전, 해당 경기의 심판들이 운동장 점검을 하게 된다. 이때 그물을 확인하는 것은 필수다. 과거 대한민국에는 이동식 골대를 많이 사용했는데, 이따금 골이 된 공이 이동식 골대의 뒤쪽 골대에 맞고 튕겨 나오는 사건도 있었다. 이를 방지하기 위해 현재는 고정식 골대를 장려하고 있다. 고정식 골대에는 뒤쪽 골대가 없기 때문에 골 그물의 확인은 필수적이다. 또한 심판들은 전반전과 후반전이 각각 시작하기 직전에도 골대의 점검 사항을 확인해야 할 의무가 있다.

사실 이번 골은 비디오로 재차 확인하지 않는 이상 공의 득점 여부를 확실하게 어렵다. 피해를 받은 입장에서는 억울하겠지만 심판의 결정은 최종적이기 때문에 받아들여야만 한다. 만약 심판의 오심을 미리 알았다면 경기가 재개되기 전에 어필을 해야만 한다.

## 주심의 결정

플레이와 관련된 득점 여부 그리고 경기의 결과를 포함한 사실에 대한 주심의 판정은 최종적인 것이다. 주심은 경기를 재개하지 않았거나 경기를 종료시키지 않았을 경우에 한하여 결정의 잘못을 깨달았거나 부심 또는 대기심의 조언에 따라 결정을 바꿀 수 있다.

경기가 재개되기 전에 주심이나 대기심이 오심을 눈치챈다면 결정을 반복할 수 있다. 이 상황에서는 대기심이 볼 수 없는 위치였고, 부심도 반대편에 있어서 볼 수 없었다. 주심이 가장 좋은 위치에 있었기 때문에 주심이 못 봤다면 어쩔 수가 없다. 그물 안으로 공이 들어갔기 때문에 그런 결정을 내린 것이었고, 실제로 현장에서는 어떤 항의도 없었다. 주심의 실수로 볼 수 밖에 없다. 당시 경기를 보면 실점한 오펜하임 측에서 찢어진 그물을 눈치채고 판정에 항의를 한다. 하지만 이미 경기가 재개된 상황이기 때문에 판정은 반복될 수 없다.

또한 여기서 중요한 것은 **경기가 재개되기 전에 벤치에서 항의를 했더라도, 결정은 변하지 않는다는 것이다. 판정은 무조건 심판의 확인에 의해서만 가능하다.** 각 팀의 벤치에는 무선통신기 반입이 절대 금지되기 때문에 중계 화면에 대해서 알 수 없을 뿐더러, 설사 관중에 의해서 오심임을 알게 됐더라도 그것이 심판의 판정에 영향을 줄 수는 없다. 심판이 직접 보지 않은 이상 이미 내린 결정을 외부인에 의해 반복할 수 없다.

결국 이 골을 내준 호펜하임은 좋은 경기를 하고도 1-2로 패했다. 오심의 희생양이 된 셈이다. 현지 언론에 의하면 호펜하임이 재경기를 요청했다는 보도가 있으나 FIFA의 규칙에는 재경기에 관련된 내용은 없다. 재경기는 해당 리그 집행위원회의 몫이다. 만약 재경기가 이루어지지 않는다면 오심에 대한 책임은 누가 져야 할까? 당연히 판정을 최종적으로 내린 펠릭스 브리치 주심이다. FIFA의 심판 평가에 따르면 이 주심은 매우 가혹한 제재를 받을 가능성이 크다.

FIFA에서는 매 경기 심판감독관을 보내 심판 보고서를 제출하게 하고 있다. 여기에는 심판진에 대한 평점이 포함되는데, 경기에 명백한 영향을 주는 결정을 내렸을 때는 7.5점 미만(10점 만점)의 평점이 주어진다.

## 심판 평가자를 위한 지침 - 심판 등급 / 평가 범위

### ※ 평점 기초의 추가적인 약속

- 8.0 이상 : 그 수준 이상의 경기를 배정 받을 수 있다.
- 7.5~7.9 : 다른 배정을 받기 전에 임무수행을 신중하게 확인하라.
- 7.0~7.4 : 심판을 보류하고 보류 후에 배정을 재고하라.
- 6.9 이하 : 시즌이 끝날 때까지 심판 활동을 보류하라.



한 경기에서 7.5점 미만의 점수를 받을 경우, 심판의 레벨이 한 단계 강등되거나 한 시즌을 쉬라는 결정이 내려진다. 예를 들면 K리그에서 뛰는 심판이라면 내셔널리그로 강등되거나, 한 시즌을 쉬는 것이다. 심판 입장에서는 굉장히 무거운 제재다.

이런 경우는 그물에 관한 것이기 때문에 7.5점 미만의 점수를 줘야 하는지 애매하다. 주심 개인의 실수일 뿐 의도적인 오심으로 보이지는 않는다. 그물에 문제가 생긴 어쩔 수 없는 사건이기 때문에 주심 입장에서는 운이 없다고 볼 수도 있다. 전례가 없었던 사건이기 때문에 곧 국제평의회에서 새로운 지침사항을 전달할 것으로 예상된다.

하지만 이 경기 후반부에 주심은 심리적으로 이성을 잃은 것으로 보인다. 후반 36분 호펜하임 공격수가 상대 수비수의 태클에 막혀 넘어지는데 주심은 페널티킥을 선언했다. 태클만 놓고 보면 신체의 접촉도 별로 없는 공정한 태클이었다. 실수의 압박에서 벗어나지 못하고 잘못된 판정을 한 것이다. 이것은 아주 강한 제재를 받을 것이다.

이 심판은 평점 7.5점 미만을 받을 가능성이 굉장히 높다. 아마 앞으로 화면에서 보지 못할 수도 있다. 선수들이나 관중들은 심판이 제재를 안 받는다고 생각하겠지만, 심판에 대한 평가는 무엇보다 냉정하다. © KFA

# 엘리트 심판이 되는 길

## 경기 규칙의 해석과 심판을 위한 지침

### 주심의 신호

#### 휘슬의 사용

##### 휘슬이 필요한 경우:

- 경기 시작을 위해 (전, 후반) 득점 후
- 플레이를 중단시키기 위해서:
  - 프리킥 또는 페널티킥이 주어질 때
  - 경기를 중지 또는 종료시킬 때
  - 시간 종료로 인해 경기가 끝날 때
- 플레이를 재개하기 위해서:
  - 프리킥 시 수비벽이 규정된 거리 만큼 물러나도록 명령할 때
  - 페널티킥
- 다음의 이유 때문에 중단된 후 플레이를 재개하기 위해서:
  - 불법 행위에 대해 옐로우 또는 레드 카드를 제시
  - 부상
  - 선수 교체

##### 휘슬이 '불필요'한 경우:

- 다음의 이유 때문에 플레이를 중단시키기 위해서:
  - 골킥, 코너킥 또는 스로인
  - 득점
- 다음에서 플레이를 재개하기 위해서:
  - 프리킥, 골킥, 코너킥, 스로인

너무 자주 불필요하게 사용된 휘슬은 필요할 때에 효과가 적을 것이다. 경기 시작을 위해 임의의 휘슬이 필요할 때, 주심은 그 신호가 있기 전까지 경기를 재개할 수 없음을 선수들에게 분명히 알려야 한다.

### 바디 랭귀지

- 바디 랭귀지는 주심이 다음을 하기 위해 사용하는 도구이다:
  - 주심의 경기 관리를 돕기 위해
  - 권위와 자제심을 나타내기 위해
- 바디 랭귀지는 다음이 아니다:
  - 판정의 설명



# Team Meeting and Communication

## 팀 미팅과 의사소통

감독과 선수의 입장에서 팀 미팅은 굉장히 중요하며 큰 파급효과가 있다. 감독의 경우 선수 개개인과 팀에 동기(Motivation)를 부여하고 사기를 높이는 등 결전을 앞두고 팀을 하나로 묶을 수 있는 좋은 기회이다. 또 선수들은 팀 미팅을 통해 감독이 선수 개개인과 팀에 바라는 점을 알 수 있어 경기의 방향성을 설정하는 데 큰 도움을 준다. 팀 미팅은 분위기 혹은 이미지를 반전할 수 있는 좋은 수단이며, 훌륭한 감독과 선수일수록 이러한 기회를 놓치지 않을 것이다.

### • 홍명보의 심리학

지난 2013 런던 올림픽 이후 홍명보 현 축구국가대표팀 감독의 어록이 공개돼 화제가 되었다.

'나는 칼을 하나 갖고 있다. 그 칼은 너희를 해치는 사람들을 해치기 위한 칼이다. 그러니 너희는 오로지 경기에만 집중하라 그 주변 것들은 전부 내가 책임지겠다.'

'I have a sword to protect you guys from any interference outside of football. So just concentrate on the game, anything else just leave it to me and I'll sort it out for you.'

- 2013 런던 올림픽을 준비하며

'불이 같이 뜨는 경합 상황이 오면 바셔버려'

'If any possibility arises of challenging against them in the air be committed.'

- 3/4위 결정전 (한일전)을 앞두고

'깁스가 나랑 동갑인데 발라버려'

'Ryan Giggs is the same age as me. But when you face him, walk all over him and tell him who is boss.'

- 영국과의 8강전을 앞두고

감독은 선수들의 동기부여와 자신감을 높이기 위해 적절한 타 이미징에 이런 이야기들을 하였고 이는 런던 올림픽 동메달 획득으로 이어졌다.

### • 팀 미팅의 비밀? '언어!'

팀 미팅을 성공적으로 이끌려면 카리스마, 화려한 화술 등 여러 가지 중요 요소가 있겠지만 이중 가장 중요한 것은 '언어'다. 세계적인 명장이자 현 EPL의 강호 첼시 감독인 조세 무리њ오는 언어의 중요성을 강조하며 독일 팀을 맡을 생각을 없다고 밝혔다.

뿐만 아니라 최근 기성용, 지동원의 소속팀이기도한 선덜랜드의 신임 사령탑 거스 포엣 감독은 선수단에게 의사소통의 중요성을 강조하며 모든 선수에게 영어 공부를 주문하였다. 13개국의 다국적 선수단이 모인 것이 의사소통에 큰 걸림돌이 된다는 것이다.

포엣 감독은 자신의 경험담을 이야기하며 다국적으로 구성된 선수단의 경우 의사소통에 소외되는 선수가 발생하며 그로 인해 라커룸에서 파벌이 생길 수 있다며 언어와 의사소통의 중요성을 다시 한번 역설하였다.



### B 축구 회화

**José Mourinho**  
조세 무리њ오

Are you ready lads? Tomorrow's match will be immensely important for us. Can anyone tells me how we should play for tomorrow's one?

모두들 준비되었는가? 내일 경기는 우리에게 굉장히 중요한 경기다. 내일 경기장에서 어떻게 플레이 해야 하는지 이야기해줄 사람?

**Oscar**  
오스카

As it's a derby, I think we have to be mentally prepared and strong. Derby 경기를 치르기 위해 우리는 강한 정신력이 필요하다고 생각합니다.

**José Mourinho**  
조세 무리њ오

Thank you, Oscar. You are right! You guys already have the skills. So the only thing you need is the strong mentality towards such a game. If you believe in yourself and enjoy the match against our biggest rival, the outcome will positive.

그래, 오스카. 네 이야기처럼 너희의 기술은 이미 준비가 되어 있어. 따라서 너희에게 필요한 건 중요한 경기에 대한 강한 정신력이다. 너희 자신을 믿고 큰 경기를 즐긴다면 긍정적인 결과를 얻을 수 있을 거야.



## U-18 대표팀의 새로운 지휘자, 김상호 감독 “2022 월드컵에서 4강 선수를 양성하는 것이 나의 사명”



강원FC에서 인상적인 축구를 펼치던 김상호 감독(48세)이 대한민국 U-18 대표팀에 취임했다. 그는 취임 직후 짧은 인터뷰를 할 새도 없이 중국으로 떠났고, 곧바로 인도네시아로 날아가 '2013 AFC U-19 챔피언십' G조 예선을 치렀다.

결과는 인도네시아에 패해 2승 1패를 기록했지만, 각 조 2위 팀 자격으로 내년 열리는 'AFC U-19 챔피언십' 본선 진출권을 따냈다. 출발이 만족스럽지는 않지만 최종 평가는 본선이 끝난 뒤 내려도 늦지 않다.

선수들과의 소통, 재미있고 예술적인 축구를 추구하는 김상호 감독. 인도네시아에서 돌아온 그에게 U-18 대표팀과 그의 축구에 대해서 깊은 대화를 나눴다.

### 9월 12일 선임되셨는데 한 달이 지나서야 만났다. 인도네시아에서 굉장히 어려운 상황을 이겨야 했다. 여건이 굉장히 열악했다고 들었는데...

폭우를 걱정했는데, 묘하게 10일 정도는 비가 안 왔다. 그런데 마지막 경기(인도네시아전)가 시작되니까 비가 내렸다. 전반 이후 폭우가 쏟아지기 시작했다. 잔디에 물이 고여 심판이 경기를 중단시키고 30분 지연을 선언했다.

그 와중에 비행기 시간 때문에 두명이 부랴부랴 귀국해야 했다. 물론 가기 전부터 일정이 나왔던 터라 준비를 해야 하지만, 워낙 중추적 역할을 하는 수비형 미드필더와 골키퍼였다. 원래는 90분 경기를 마칠 수 있었는데, 30분이 지연되는 바람에 남은 경기를 뛸 수 없었다.

### 경기에 집중할 상황이 아니었을 것 같다.

그렇다. 선수들이 대학 진학을 위해서 면접을 봐야 했다. 무사히 비행기는 탔는지 그런 것이 걱정되지 않을 수 없었다. 그 전에도 2차전이 끝나고 세 명이 귀국했다. 대회 도중에 여섯 명이 귀국하는 묘한 사례였다.

### U-18 대표팀에 선임되고 훈련할 시간도 없이 대회에 출전했다. 짧은 기간 훈련하고 성적을 내기란 부담스러울 수 밖에 없다.

1차 예선은 통과한다고 생각했기 때문에 본선에 초점을 맞추면 1년이란 시간이 있다고 생각했다. 상황을 어렵게만 생각해서도 안 된다. 20일에 처음으로 소집해서 이런 말을 했다. '나는 여러분들이 최소 월드컵 4강에 들어갈 수 있다는 목표를 설정했다. 멀리보고 차근차근 준비하자. 여러분을 국가대표, 해외 진출 할 수 있는 선수로 만들기 위해 노력하겠다.'

### 처음 중국에 갔을 때, 멕시코에 0-4로 져서 놀랐다.

준비가 안 된 상황에서 시합을 했고, 선수 역시 국제적 감각이 떨어진 상태로 갔는데 정말 좋은 경험이었다고 생각한다. 우리 선수들은 고등학교 3학년 수준에 머물러 있는 편이다. 물론 각 팀에서는 최고의 선수들이지만, 일단 국가대표가 되고 국제경기를 하려면 고등학교 수준에서 벗어나겠다는 생각을 가지고 있어야 한다.

처음에 선수들한테 가장 강조했던 것이 볼 뺏기면 수비, 볼 뺏으면 공격이었다. 단순한 이야기인데 선수들은 이해를 못 한다. 팀에서는 볼을 뺏기면 자기는 체력 안배하고 쉬는 시간으로 인식하고 있다. 그런데 나는 볼을 뺏기면 바로 그 자리에서 수비로 전환해야 한다는 것을 강조했다.

### 멕시코전 이후 선수들의 인식이 많이 바뀌었나?

많이 바뀌었다. 선수들에게 아주 좋은 경험이 됐다. 이후 크로아티아전도 무승부를 거뒀고, 홈팀 중국을 상대로는 승리했다. 능력 있는 선수들이다 보니 인식이 바뀌는 것도 빨랐다. 이 연령대는 해외 경험이 아주 중요하다는 것을 느꼈다.

### 필리핀을 4-0, 라오스를 5-1로 이겼다. 뛰어난 선수들이 눈에 띄었는데, 개인 기량은 마음에 드나?

선수 개인 기량은 아시아권에서는 정상이다. 그러나 경기는 혼자 하는 것이 아니다. 11명이 해야 한다. 어떻게 조화를 이루는가 중요하다. 단순히 이기는 것이 중요한 것이 아니고, 어떻게 이기는가, 어떻게 축구를 하는가가 중요하다고 말했다.

### 결과적으로 본선에 진출을 했지만, 인도네시아에게 진 것은 충격적인 결과다.

인도네시아 입성했을 때 현지 기자들이 인도네시아 - 한국전에 초점을 맞췄다. 인도네시아는 상당히 준비를 많이 했다. 거의 3~4개월 이상 준비한 듯했다. 팀이 잘 만들어져 있었다.

기자들 역시 인도네시아에 대해서만 물었다. 그래서 나는 '여기 세 경기를 하러 왔지, 인도네시아 경기만 하러 온 것이 아니다. 다른 두 경기도 중요하다'는 식으로 피해가며 대응을 했다. 우리 선수들이 한 단계 위인 것은 사실이지만, 인도네시아 축구 열기가 대단했다. U-18 경기에 4만 이상의 관중이 들어왔다. 이 나라에서 얼마나 축구에 투자했는지를 느낄 수 있었다.

### 2005년부터 2007년까지 U-17 대표팀을 지도하셨다. 이후 6년 만에 어린 선수들을 지도하는데, 선수들의 기량이 과거와 많이 다를 것 같다.

그때는 중학교 2학년 때부터 고등학교 2학년까지 봤다. 지금은 고3이다. 물론 기량의 차이는 지금 선수들이 높다. 외부에도 좋은 선수가 많은 걸로 알고 있다. 상당히 인지도가 있는 선수도 있다. 그러나 개개인의 컨디션이 정상이다. 외부에 비쳐지는 것 보다 보완할 부분이 많다.

### 6년 만에 KFA로 돌아오셨다. 다시 돌아온 소감은?

우리가 유소년 축구에 많은 투자를 했고, 전에 비해 발전을 한 것이 사실이

다. 한 명의 축구인으로서 축구협회가 왜 존재해야 되는지를 느꼈다. U-17 대표팀 시절을 돌아보면 당시 선수들이 지금 국가대표팀에서 활약하는 선수들이 있다. 자부심을 느낀다.

어린 선수들을 좋은 선수로 성장시키는 것이 중요하다는 것을 다시 한번 느꼈다. 정몽규 회장이 취임하시고 2022년 월드컵에서 4강에 들고 싶다고 말씀하신 적이 있다. 이 선수들이 2022년의 주축이 되는 선수들이다. 2022년 월드컵 4강에 드는 선수를 양성하는 것이 나의 사명감이다.

“

2022년 월드컵 4강에 드는 선수를 양성하는 것이 나의 사명감이다.

”



**선수들은 감독님이 어떤 스타일을 선호하는지 굉장히 궁금해 한다.**

가장 중요한 것은 빌드업을 하라는 것이다. 골키퍼에게 불필요한 킥을 하지 말라고 한다. 수비에서부터 경기를 만들어야 한다. 그러려면 기본기가 탄탄해야 하고, 패싱이나 볼 터치가 매우 좋아야 한다. 선수들에게 위험 지역에서도 불필요한 킥을 하지 말라, 패스를 통해서 풀어 나오라고 강조한다.

**감독님 개인적으로는 프로팀에서 지도자 생활을 오래 하셨다. 2007년에 비해 경험이나 철학이 바뀌었을 것 같은데...**

선수를 그만두고 6개월간 영국과 스페인에서 연수를 받았다. 지도자는 어떤 마음으로 준비를 해야 하는지를 정립했던 시기다. 내가 항상 생각하는 축구는 축구를 예술적으로 만드는 것이다. 그런 철학적인 부분은 흔들리지 않고 있다.

그 다음이 선수들과의 관계다. 가장 중요한 것은 소통이다. 선수들의 마음을 알고, 서로 신뢰하고, 존중해야 한다. 소통, 신뢰, 존중에 대해 많은 생각을 하고 있다.

**강원FC에서 뚜렷한 색깔을 구사했다. 상위권의 강팀도 아닌데, 패싱, 점유율 위주의 축구를 시도했다.**

앞으로도 계속 그렇게 하고 싶다. 일단 점유율을 많이 해야 상대를 많이 뛰게

하고, 볼을 가지고 있어야 좋은 장면을 만들 수 있다. 볼 없이 역습으로 하는 것은 한계가 있다. 볼 점유율에 대해서 많은 것을 요구한다. 그래야 공격적 장면을 만들 수 있다.

**패싱, 점유율 축구를 얘기하면 당연히 스페인, 바르셀로나가 생각난다.**

나는 은퇴를 하자마자 그런 축구를 하고 싶었다. 최근 5~6년 사이 바르셀로나가 그런 축구를 계속했다. 그런데 내가 스페인에 갔을 때 바르셀로나는 그런 축구를 하지 않았다. 바르셀로나가 최근 잘 하고 있는 것이 수비 전환이다. 볼 뺏긴 자리에서 바로 압박이 들어가는 것이 과거에 비해 변한 점이다. 바르셀로나가 세계 축구의 흐름을 끌고 간다고 봐야 하지만, 나는 그 전에 이미 그 축구를 하고 싶었다. K리그에 있으면서 우리 선수들도 그런 축구가 가능하다는 사실을 알게 되었다.

**아무래도 프로팀에서는 한정된 자원(예산) 안에서 선수를 모은다. 선수에 맞춰 전술을 입혀야 한다. 하지만 대표팀은 마음에 드는 선수를 모두 뽑을 수 있다. 선호하는 포메이션은 무엇인가?**

4-1-2-3과 4-3-3이다. 두 가지로 충분히 운영할 수 있다. 미드필더 세 명으로 경기를 운영하는 것을 강조한다. 가운데서 플레이가 잘 이루어지면 자연히 사이드도 잘 이뤄진다. 사이드보다는 가운데가 우선이라고 생각한다. 1차적으로 미드필더에게 공을 줘야 한다.

**프로축구는 지도자로서는 최고 레벨이다. 하지만 청소년은 최상위 레벨이 아니다. 어떻게 보면 밑으로 내려온 것이라서 결정이 쉽지 않았을 텐데...**

전혀 생각하지 않았다. 우리나라 지도자 중에서 초등학교에서 프로까지 지도해본 사람이 몇이나 될까. 자부심이 있다. 난 유소년을 지도해봤기 때문에 왜 유소년이 중요한지 알고 있다. 대한민국 축구가 발전한다면 나는 정말 어린 유소년 선수들을 지도해볼 용의가 있다.

**위에서도 말씀하셨지만 U-18 대표팀에서의 목표는 2022 월드컵인가?**

목표는 높게 정하고 준비를 잘해야 한다. 2022년이 되면 지금 U-18 선수들이 주축이 된다. 이 선수들이 그때 가서 더 좋은 모습을 보인다면 그것보다 큰 소망은 없다. 그리고 우리나라 축구는 88년생부터 92년생까지 5년 정도가 황금세대다. 이런 황금세대를 다시 한번 만들고 싶다.

**내년에 열리는 'AFC U-19 챔피언십'에서 4위 안에 들면 U-20 월드컵에 출전한다. 앞으로의 계획은?**

최소한 2개월에 한 번 정도는 훈련을 할 생각이다. 물론 협회, 팀들과 조율을 해야 한다. 국제 경기 경험을 쌓아야 한다고 생각한다. AFC 대회가 10월에 열리니 그 전에 국제경기를 할 수 있도록 하겠다.

과연 내년에 어떤 모습을 보여줄 수 있을지 개인적으로 상당히 궁금하다. 목표 성적은 당연히 우승이다. 좋은 플레이를 통해서 우승하는 것은 나에게도 도전이다. ©KFA

## 고정운, 막을 자 없었던 측면의 '적토마'



고정운(47)은 자신의 이름보다 '적토마'라는 별명으로 더욱 유명하다. 공을 치고 질주하며 따라 붙는 수비수를 힘으로 날려버리는 모습에서 많은 팬들이 쾌감을 느꼈다. 한국 축구 역사상 그만큼 확고한 특기를 가진 선수가 있었을까? 그가 출전하는 경기라면 최소한 왼쪽 사이드 라인만큼은 마음이 든든할 정도였다.

전북 이리고, 건국대, 일화(현 성남) 등 가는 곳마다 우승컵을 선사한 그는 국가대표 선수로도 75경기를 뛰었고, 9골이나 득점했다. '1994 미국 FIFA 월드컵'에서는 조별리그 세 경기를 교체 없이 모두 소화하며 전 세계에 깊은 인상을 심기도 했다. 일화의 3연패(1993~1995)를 주장으로 이끌었고, 1997년에는 K리그 선수 중 일본 J리그로 진출한 최초의 사령관이 됐다.

1998년 포항 스틸러스로 돌아와서는 K리그 역사상 처음으로 '40-40 클럽'(40골 40도움)에 가입했고, 이듬해에는 당당히 K리그 베스트 11에 이름을 올리며 꾸준한 실력을 발휘했다. 그리고 2001년 고정운은 국내 축구 역사상 가장 아름다운 은퇴식을 마지막으로 그라운드를 떠났다.

마이크를 가운데 두고 마주한 고정운은 여전히 당당한 풍채를 뽐냈다. 인터뷰 직전 운동을 하고 나왔다고 한다. 현역 선수에게도 뒤지지 않는 건장한 고정운은 예상외의 부드러운 목소리로 솔직하게 선수 시절을 풀어나갔다.

**삼례의 작은 소년, 축구 위해 전학만 네 번**

고향을 떠난 지 상당히 많은 시간이 흘렀을 텐데, 고정운의 말투에는 여전히 전북의 억양이 남아 있다. 그는 전북 삼례의 작은 마을에서 태어나 초등학교 5학년 때부터 축구를 시작했다. '박스컵'(킹스컵 축구대회, 故 박정희 전 대통령의 성을 따 박스컵이라고 불렀다)이 한창이던 당시의 어린이들은 언제, 어디서나 축구를 즐겼다고 한다.

“내가 다니던 삼례 중앙 국민학교(초등학교)에는 정식 축구부가 없었는데, 축구 시합을 한다길래 유니폼도 없이 시합을 나갔어. 근데 내가 두 골을 넣어서 정식 축구부가 있는 삼례 국민학교를 2-1로 이긴거야. 그래서 우리 학교에서 3명이 삼례 국민학교로 차출이 돼서 소년체전을 나갔는데, 거기서 우승을 한 게 시작이었지.”

고정운은 6학년이 되자 삼례 초등학교에서 합숙을 하며 축구를 익혔다. 축구가 좋았던 그는 정읍에 있는 호남중학교로 진학했다. 매일 직행버스로 한 시간 반을 통학해야 했지만 그는 나쁜 길로 빠지지 않았다.

“집에서는 막내인데, 초등학교 6학년 때부터 부모님 곁을 떠나서 합숙 훈련을 했어. 선배들한테 많이 혼나고 맞기도 했는데, 그냥 축구가 좋고 즐거워서 견딜 수 있었던 것 같아.”

그가 중학교 2학년이 되던 해, 호남중학교 축구부는 해체됐다. 고정운은 이리고와 붙어 있는 이리동중으로 전학을 갔지만 당시 이리동중에는 축구부가 없었다. 다시 전주 해성중으로 전학을 갔다가 원하던 이리고로 진학을 할 수 있었다.

**새로운 축구로 이끌어준 은사 정중덕 감독**

고교 시절 고정운은 그리 유명한 선수가 아니었다. 이리고에 많은 우승컵을 안겨주는 했지만 특출난 특기는 없었던 선수였다고 한다. 그가 전성기의 플레이 스타일을 가지게 된 것은 건국대학교 진학부터였다.

“대학 입학 때만 해도 지금 키(176m)에 63kg 밖에 안 나갔어. 건대 1학년 때 첫 시합이 수중전이었는데 제일은행 구장이라는 데서 경기를 했다고. 윙 포지션을 맡아서 터치라인에서 볼을 치고 달리는 데 수비수가 툭 치면 옆으로 밀리면서 하수구로 빠지는 거야. 성인 축구에서는 힘이 부친거지.”

믿기지 않겠지만 고정운은 선천적으로 마른 체형이다. 그는 살이 찌기 위해 온갖 노력을 다 했으나 원하는 대로 되지 않았다. 그러나 지독한 웨이트 트레이닝을 했고, 대학교 3학년 때부터 몸이 불기

시작했다.

“줄넘기랑 튜브를 엄청나게 많이 했어. 4학년 때는 다른 팀 선수들이 나를 못 알아볼 정도였어. 14kg이 불었으니까. 운동을 엄청 많이 했어. 외박을 줘도 저녁 8시간 되면 숙소 지하실로 돌아와서 운동을 하고 다시 나갔을 정도니까. 건국대에서는 나를 신이라고 했어.”

건국대에서 만난 정중덕 감독은 고정운의 잠재력을 끌어낸 은사였다. 정중덕 감독을 만난 고정운은 자신감이라는 날개를 얻었다.

“대학교 4학년 때는 두려운 게 없었어. 내 좌우명은 ‘노력’이야. 노력하면 안 되는 게 없어. 선천적으로 타고나지도 않았고, 모든 게 후천적인 노력으로 만들어진 거지. 내 운동량이 다른 사람보다 많으니까 자신이 있는거야. 몸으로 툭툭 치면 다 떨어질 때니까.”

**창단 멤버로 일화 입단, 하지만 이탈리아 월드컵 좌절**

그가 졸업하던 1989년 일화(현 성남)가 창단했다. 신생팀 일화는 우선 지명권을 얻었고, 고정운은 8명의 신인과 함께 우선 지명으로 일화에 입단했다. 신생팀 일화는 많은 관심을 받았다.

“감독님이 경쟁을 안 시켜도 신생팀이니까 스스로 경쟁을 했지. 운동도 엄청 했고, 박종환 감독님도 무서우셨고. 만약 우리가 신인이 아니었다면 모르겠는데, 모두 프로를 동경하는 선수들이 모이니까 경쟁을 할 수 밖에 없었지.”



1995년 보카 주니어스 방한 경기

고정운은 K리그 첫 해 4득점 8도움으로 신인상을 수상했다. 게다가 프로 첫 해 그는 결혼까지 했다.

“와이프를 고등학교 때 만났어. 첫 사랑이었지. 1989년에 신인상을 타자마자 결혼한다고 감독님께 청첩장을 갖다 드리니까, 감독님께서 많이 싫어하셨지. 내 결혼식장에도 안 오셨어. 여자를 만나면 금방 도태되고, 여자한테 미쳐서 축구를 멀리하게 된다고 그런데 나는 그런 거 신경 안 썼어. 자신이 있었으니까 결혼을 한 거야. 결혼을 했으니까 더 열심히 한 거고.”

1989년에는 '1990 이탈리아 월드컵'의 아시아 지역 예선이 진행됐다. 이미 1988년부터 국가대표팀에서 훈련했던 고정운은 5월 23일 싱가포르를 상대로 A매치 데뷔전을 치렀다. 그리고 대한민국이 월드컵 본선에 진출하기까지 많은 경기를 뛰었다. 그러나 월드컵 대표팀에는 선발되지 못했다.

“지금은 장래를 위해서 어린 선수를 데리고 간단 말이야. 하지만 그때는 어린 선수는 나중에 기회가 있으니 지금까지 선수 생활을 하면서 월드컵을 못 나간 고참 선수들에게 기회를 주는 분위기가 있었지.”

**잊지 못할 '1994 미국 월드컵', 그리고 '1994 히로시마 아시안 게임'**

일화와 대표팀에서 자리 잡은 고정운은 '1994 미국 FIFA 월드컵' 명단에 이름을 올렸다. 당시 대표팀을 맡고 있던 김호 감독은 고정운에게 또 다른 축구를 보여줬다.



1995년 브라질 친선경기



1996년 AC밀란전



1996년 아시아-아프리카 클럽최강전



1998년 프로

“김호 감독님을 모시면서 '축구가 이런 거구나' 하는 것을 다시 한번 깨우쳤지. 축구에 대한 지식이 굉장히 해박하셔서 축구에 대한 이야기를 많이 해주셨고, 기술을 굉장히 강조하셨지.”

고정운은 스페인, 볼리비아, 독일전에 모두 선발 출장했다. 당시 우리 대표팀은 스페인, 독일과 같은 강팀을 상대로 매우 뛰어난 경기를 했는데, 한 가지 아쉬웠던 점은 볼리비아전에서 0-0으로 비긴 것이었다. 세 경기를 모두 뚫고 고정운 역시 인상적인 경기를 했다.

“월드컵이라는 큰 무대에 나가니까 스페인하고 첫 경기할 때 애국가가 나올 때는 다리가 후들후들 떨리더라고. 15~20분 지나니까 없어지긴 했지만, 볼터치나 기술적으로 우리가 많이 떨어진다라는 것을 느꼈지. 스페인은 10명이었는데 실질적으로 우리가 주도를 하지도 못했고.”

아쉬운 마음으로 돌아온 고정운은 곧바로 '1994 히로시마 아시안게임'에 참가했다. 아직도 많은 팬들이 잊지 못하는 우즈베키스탄(4강, 0-1 패)과의 경기가 바로 이 때 열렸다.

“내 인생에서 가장 잊을 수 없는 경기지. 군대라는 게 너무 큰 압박이었어. 일본(8강, 3-2 승)만 이기면 무조건 우승이라고 생각했는데, 군대의 압박을 받으니까 뜻대로 안되더라고... 너무 아쉽지.”

**일화의 K리그 3연패, 그 중심이었던 고정운**

K리그에서의 활약도 대단했다. 입단 2년 만에 주장 완장을 찬 고정운은 1992년 '20-20 클럽'에 가입하며 소속팀을 2위로 끌어올렸다. 그리고 이듬해 고

정운은 다리 부상으로 2경기 출장에 그쳤지만, 일화는 처음으로 우승을 차지했다.

월드컵이 열리던 1994년은 고정운의 해였다. 대표팀과 병행을 하면서도 2경기에 출전했고, 4골 10도움으로 도움왕까지 차지했다. 고정운은 역대 두 번째로 '30-30 클럽'에 가입했고, 일화는 K리그를 2연패했다. 고정운은 MVP가 됐다.

“'적토마'라는 별명은 스포츠서울의 이원찬 기자가 지어줬지. 천마랑 내 경기 스타일이 똑같다고 해서 적토마라고 하더군. 일간스포츠의 조남제 기자는 '코뿔소'라고 부르셨고, 지금도 나를 기억하는 사람들은 고정운보다는 '적토마'로 기억하는 사람이 많지.”

하지만 1994년은 아쉬운 시즌이기도 했다. 미국 월드컵에서의 인상적인 활약으로 해외 명문 구단 레버쿠젠(독일)에서 영입 제의가 왔지만 소속팀 사정상 이적이 불발된 것.

“이적료가 4억인가 했어. 1989년 입단할 때 계약금이 4천 만원이었으니까 팀으로서도, 나에게도 이익이지. 그때 유럽에 갔으면 더 성장했을텐데 구단에서 안 보냈지.”

**최초의 J리그 진출, 그리고 포항으로의 복귀**

1995년 일화의 K리그 3연패를 달성한 고정운은 1996년 쇄골 부상으로 고생했다. 그리고 이듬해인 1997년 한국 선수로는 최초로 J리그에 진출했다. 일화가 박종환 감독을 경질하며 분위기가 뒤숭숭한 사이 고정운의 이적을 허용한 것이다.

“일본에서 적응하는 데는 어려움이 없었어. 나를

선택했던 감독이 브라질 출신 그루피 감독이야. 이분에게 배우면서 무엇이 기술이고, 앞으로 가야 할 길이 무엇인지를 깨달았지. 하지만 1년 후에 그루피 감독님이 떠나셨고, 일본 감독이 오면서 난 다시 한국으로 돌아왔어.”

그는 1998년 프랑스 월드컵 아시아 지역예선에서도 국가대표팀에서 활약했다. 하지만 '도쿄대첩'으로 유명한 한일전에서 선제 실점의 빌미를 제공했고, 마침 당시 차범근 감독과의 불화설이 보도되며 더 이상 대표팀에 이름을 올리지 못했다.

“선수 생활 하면서 이를 건 다 이뤄졌지만, 월드컵에 출전하지 못한 것은 아쉬운 마음이 있지. 1998년 월드컵은 아예 안 봤어.”

그는 포항으로 이적했다. 그리고 5골 6도움의 준수한 성적을 올리며 K리그 최초로 '40-40 클럽'의 문을 열었다. 이듬해에는 9골 5도움을 기록하며 전성기와 같은 활약을 펼쳤다.

“축구가 보일 때야. 너무 여유가 있었고, '축구가 이런 것이구나' 느낄 때였지. 서른 살이 넘으면 축구가 보인다는데 한 마디로 여문 것이지.”

2000년 그는 무릎 십자 인대를 다치는 큰 부상을 입는다. 이때가 이미 서른세 살로 치명적인 부상이었다. 하지만 그는 지금껏 해온 것과 마찬가지로 열심히 훈련했고, 2001년 현역으로 복귀해 4골을 기록한 후 K리그 올스타전에서 감동적인 은퇴식을 가졌다.

“나의 선수 시절은 폭주기관차였어. 스톱 없이 그냥 앞만 보고 달렸지. 축구가 내 업이라고 생각해서 몸 관리도 잘했고, 현역 때는 축구 하나만 바라봤던 것 같아.” © KFA

# 여자 축구의 명가 현대제철, WK리그 첫 우승의 순간

## 지긋지긋한 준우승 이젠 안녕, “이겨도 눈물이 나네요~”

10월 14일 저녁 9시, 환하게 불이 켜진 서울월드컵경기장에는 눈물과 환호가 교차했다. 대한민국 여자 축구의 명가 현대제철이 다섯 번의 도전 끝에 마침내 우승을 차지했기 때문이다. 창단 20주년으로 한국 여자 축구의 시초라 할 수 있는 현대제철이지만 WK리그에서 우승한 것은 이번이 처음이다. 현대제철의 3-1 승리를 선언하는 주심의 긴 휘슬이 울리자 현대제철 선수단은 서로 얼싸안으며 필쩍 필쩍 뛰어 올랐다. 언제나 심각한 표정의 최인철 감독도 오랜만에 웃음을 보이며 흥분을 숨기지 않았고, 시상대에 올라선 선수단은 오랫동안 우승 세리머니를 만끽했다. 2009년 WK리그 창설 후 줄곧 준우승만 차지한 현대제철. 만년 준우승팀의 오명을 씻어버리는 순간, 선수들의 눈에는 어느새 눈물이 가득 찼다.



**지긋지긋한 ‘준우승 징크스’, 20주년의 승부수!**  
현대제철이 국내 최고의 명가라는 데 이견을 달 사람은 아무도 없다. 현대제철은 1993년 국내 최초의 여자 실업축구단으로 창단해 유구한 역사를 자랑하는데다 항상 최고의 선수를 영입하며 한국 여자 축구의 선구자 역할을 해왔다. 현대제철이 없었다면 지금의 한국 여자 축구는 없었을

것이다. 하지만 2009년 시작된 WK리그에서는 달랐다. 항상 결승전까지 올라와서 고양 대교와 수원FMC에게 무릎을 꿇었다. 시즌 마지막 경기에서 언제나 눈물을 흘렸던 현대제철 선수들은 지난 4년간 거울유가를 마음 편히 보낸 적이 없었다. 그들은 국내 최고 명문에서 ‘만년 준우승팀’이라는 오명의 팀으로 전락했다.

올해는 현대제철 창단 20주년이 되는 해다. 현대제철은 양자 탈환을 위한 특단의 대책을 내렸고, 그 해답은 최인철 감독이다. 최인철 감독은 ‘2010 FIFA U-20 여자월드컵’에서 3위를 차지하며 세계를 놀라게 한 지도자로, 강력한 카리스마와 면밀한 분석, 세밀한 패싱 축구로 전문가와 팬들의 깊은 신임을 받는 젊은 감독이다. 하지만 성인 무대에 대한 지도 경험이 없다는 점은 큰 변수였다.



우승을 차지했으니 결과적으로 특단의 조치는 성공적이었다. 선수들을 강하게 몰아친 최인철 감독의 지도 스타일에 현대제철은 정신력이 대단한 팀으로 변모했고, 선수들은 오히려 푹푹 뭉쳤다. 주장 이세진은 “감독님을 이기려는 마음으로 운동했다”라며 선수들 사이에 오기가 발동했음을 밝히기도 했다. 현대제철은 서울시청과 정규리그에서 선두 경쟁을 벌였지만, 결국 승점 10점차로 손쉬운 우승을 차지했다. 최인철 감독은 챔피언 결정전을 마친 직후, “서울 시청이 전반에 워낙 강하게 압박했다. 후반이 되면 체력이 떨어질 것이라고 생각하고, 짧은 2대1 패스로 빠른 움직임을 구사하자고 이야기했다”라며 마지막 순간까지도 전술가의 면모를 보였다. “이 우승 티셔츠는 4년 동안 준비했는데 한 번도 입지 못했어요. 드디어 올해 입게 됐습니다. (웃음) 제가 온 다음 이렇게 우승을 해서 더욱 기쁘게 생각합니다.” **최인철 감독**

“이번에 1차전에서 컨디션이 안 좋았어요. 또 준우승 징크스인가 하는 생각이 들더라고요. 물론 축구를 그만둘 수는 없지만, 그만두고 싶다고 생각할 정도로 심각했어요.” **미드필더 이세은**  
“WK리그 출범하고는 다섯 번의 챔피언 결정전을 뛰었어요. 매번 준우승에 그칠 때마다 화가 난다기 보다는 아쉬워서 잠을 이룰 수 없는 날들이었어요. 하지만 오늘 밤은 발을 쭉 뻗고 잘 수 있을 것 같아요. (웃음) **골키퍼 김정미**  
어둡고 추운 터널을 통과하는 동안 선수단에는 깊은 우정이 싹텄다. 엄한 감독과의 싸움에서 이겨내기 위해 주장 이세진을 중심으로 푹푹 뭉쳤고, 부상과 부진에 시달리는 선수의 옆에는 언제나 동료들이 있었다. 결국 우승의 주역은 그들이었다. “말할 필요도 없이 모든 선수들이 끝까지 열심히 뛰어서 우승할 수 있었어요. 동료들에게 고마워요.” **이하 결승전 MVP 파이스**  
“시즌 초반에 부상으로 못 뛴 때, 비아가 24시간

절 지켜줬어요. 다른 선수들도 좋은 감정으로 잘 대해줬고요. 그런 것이 아니었으면 버텨낼 힘이 없었을 거예요.”  
브라질에서 온 외국인 선수 파이스는 올 시즌 큰 기대를 받으며 현대제철 유니폼을 입었지만 부상으로 인해 제 실력을 펼치지 못했다. 하지만 최인철 감독은 변함 없는 신뢰를 보냈고, 챔피언 결정 2차전에서도 꾸준히 기회를 줬다. 파이스는 이 경기에서 1골 1도움을 기록하며 역전승의 주역이 됐다. 미드필더 이세은의 경우도 마찬가지다. 계속된 준우승으로 슬럼프를 겪던 이세은은 최인철 감독의 당근과 채찍질에 자극을 받아 올 시즌 한층 더 성장한 선수로 자리매김했다. 챔피언 결정 2차전에서도 중원의 우위를 점유하는 데 혁혁한 공로를 세웠다.  
“(시즌 초반에는) 엄청 힘들었어요. 경기력이 떨어진다 생각했는데, 이상하게 골과 도움이 많았어요. 감독님은 오히려 그게 더 낫다면서 도전적으로 하라고 하셨죠. 1차전에서 비긴 후 할 수 있다는 생각을 가졌어요. 나 아니면 안된다는 생각으로 마음을 다스렸죠. (웃음) **이세은**  
“드디어 해냈네요. 우승을 하면 기분이 어떻게 궁금했는데, 정말 행복해요~” **김정미**

**현대제철, WK리그의 독보적인 존재 될까?**  
시상대에서 갓 내려온 최인철 감독은 어느새 우승의 여운보다는 내년 시즌을 바라보고 있는 듯했다. 5년 만의 우승에 기뻐하기보다 더욱 발전해 나가야 한다는 것이 최인철 감독의 목표다. “우리는 항상 WK리그 상위 레벨에 있던 팀입니다. 우승도 목표지만 우리 선수들이 여자 축구의 중심이 돼서 대표팀을 이끌어가는 것을 보는 것이 제 목표이자 또 하나의 숙제라고 생각합니다.”  
2013년 우승으로 자신감이라는 날개를 장착한 현대제철. 이제 WK리그의 관건은 현대제철의 독주를 누가 막아서느냐로 바뀌었다. ©KFA

**“마지막 평가에서 다 이룬 기분? 내년에도 우승해야죠~”**  
무엇보다 마음 고생이 심했던 주인공은 바로 현대제철 선수들이었다. 지난 4년간의 준우승으로 선수들은 잃은 것이 많다. 2009년 이후 세 번의 감독 교체는 고스란히 선수들의 몫이었다. 국내 최고 선수라는 자존심에도 적지 않은 상처를 입었고, 언제나 든든한 신뢰를 보여주는 팬들과 모기업 불 면목이 없었다.



## U-19 여자대표팀, AFC 대회 무패 우승! 내년 월드컵 출전 자격 획득

U-19 여자대표팀이 '2013 AFC U-19 여자 챔피언십'에서 우승을 차지했다.

U-19 여자대표팀은 지난 11일부터 중국에서 열린 이번 대회에서 4승 1무의 성적으로 우승컵을 들어 올렸다. 자타공인 세계 최강이라 불리는 일본을 2-0으로 완파했으며, 언제나 결코려운 상대인 북한마저 2-1로 꺾고 명실상부 아시아 최강의 자리에 올랐다. 장승기는 이번 대회에서 무려 8골을 터뜨리며 MVP와 득점상을 동시에 석권했다.

우승을 차지한 우리 U-19 여자대표팀은 아시아 챔피언 자격으로 내년 캐나다에서 열리는 '2014 FIFA U-20 여자 월드컵'에 참가하게 된다.

## U-18 대표팀 AFC 챔피언십, 본선 진출 성공!

김상호 감독이 이끄는 U-18 대표팀이 '2014 AFC U-19 챔피언십' 본선에 진출했다.

U-18 대표팀은 지난 8일부터 12일까지 인도네시아 자카르타에서 열린 '2014 AFC U-19 챔피언십' 예선에서 인도네시아-필리핀-라오스와 한 조에 속해 예선 2승 1패를 기록했다. 우리 대표팀은 인도네시아에 밀려 조 2위를 기록했다. 그러나 U-18 대표팀은 각 조 2위팀 중 상위 여섯 팀 안에 포함돼 본선 진출권을 획득했다.

한편 '2014 AFC U-19 챔피언십'은 내년 10월 미얀마에서 열리며, 대표팀은 지난 2012년에 이어 2회 연속 우승을 노린다. 이 대회에서 4강에 오를 경우 '2015 FIFA U-20 월드컵'에 진출할 수 있다.

## 포항 스틸러스, FA CUP 2연패 달성

포항 스틸러스가 전북 현대를 꺾고 FA CUP 2연패 달성에 성공했다.

지난 19일 전주월드컵경기장에서 열린 '2013 하나은행 FA CUP' 결승전에서 포항이 전북을 꺾고 FA CUP 2연패와 함께 통산 4회 우승의 영예를 안았다. 이는 FA CUP 최다 우승에 해당하는 대기록이다. 또한 포항은 FA CUP 우승을 통해 AFC 챔피언스리그 본선 진출권까지 확보했다.

정규시간 동안 한 골씩 주고받은 양팀의 승부는 연장전까지 이어졌다. 그러나 양팀의 '백중세'는 연장에서도 계속됐고 승부차기까지 가야 했다. 승부차기에 나선 포항의 수문장 신화용은 전북의 첫 번째, 두 번째 킥을 선방해내며 포항 우승의 일등공신이 됐다.

## 초종고리그 왕중왕전 개막 및 U리그 대진 추첨 완료

'2013 대교눈높이 전국 초종고리그'의 하이라이트라 할 수 있는 왕중왕전이

드디어 시작됐다. 초등과 중등리그는 10월 19일 충남 서산과 강원도 횡성에서 각각 개막했으며, 고등리그는 11월 2일 경남 거제시 일원에서 막을 올렸다.

예년과 같이 주말을 이용해 열리는 왕중왕전에서는 각 권역의 강호들이 상대하는 만큼 눈에 띄는 이변이 속출했다. 초등리그에서는 우승 후보로 꼽히던 포항 U-12팀이 16강에 탈락, 대신 서울의 e파란 축구팀이 선전을 거듭하며 관계자를 놀라게 하고 있다. 중등리그에는 9개 팀이 사상 처음으로 16강에 올라 전력의 평준화를 증명했다.

한편 '2013 카페베네 U리그' 왕중왕전은 10월 16일 열린 대표자 회의를 통해 대진표가 확정, 11월 5일 강원도 동해시에서 열리는 플레이오프를 시작으로 본격적인 왕중왕전이 시작된다.

## U-13 여자대표팀, 한일 교류전서 2연승



U-13 여자대표팀이 지난 17일부터 21일까지 파주NFC에서 열린 '한일 교류전'을 2전 2승으로 마무리했다.

양국 선수들은 성장기의 소녀들답게 밝은 분위기 속에 훈련을 함께했다. 이들은 파주NFC에서 훈련은 물론 숙식까지 함께하며 우애를 다졌다. 훈련 시간 외에는 주변 관광지 견학도 함께하는 등 소중한 추억까지 쌓았다. 19일 열린 1차전에서는 우리 U-13 여자대표팀이 1-0 승리를 거뒀다. 이어 21일 열린 2차전 역시 우리 대표팀이 2-1로 승리해 2전 전승을 거뒀다.

이번 교류전을 끝으로 올해 일정을 모두 소화한 U-13 여자대표팀은 내년 동계훈련을 통해 'U-14 여자대표팀'으로 다시 모일 예정이다.

## 풋살대표팀, '2014 AFC 풋살 챔피언십' 본선 진출 성공!



대한민국 풋살대표팀이 내년 열리는 '2014 AFC 풋살 챔피언십' 진출권 획득에 성공했다.

지난 4일부터 7일까지 베트남 호치민에서 열린 '2014 AFC 풋살 챔피언십' 동부 지역 예선에서 '마카오-대

만-중국-홍콩'과 한 조에 속해 치열한 경쟁을 벌였다. 우리 풋살대표팀은 중국과 대만에 패했지만, 마카오와 홍콩을 대파해 본선 진출에 성공했다.

이번 대회에서 2승 2패를 기록한 풋살대표팀은 이미 3연승으로 1, 2위를 확정된 중국-대만에 이어 3위를 확정했고, 내년에 열리는 'AFC 풋살 챔피언십' 본선행을 확정했다.

## 동아시아 경기대회 대표팀, 은메달 획득!

중국 톈진에서 지난 8일부터 14일까지 열린 '제 6회 동아시아 경기대회'에 참가한 대한민국 내셔널리그 U-23 선발팀이 은메달을 목에 걸었다. 2승 1무 1패를 기록한 한국은 골득실 +4로 일본과 동률을 이뤘지만 다득점에 앞서 2위를 확정짓고 은메달 획득에 성공했다.

한편 북한은 3승 1무의 성적으로 동아시아대회 금메달을 차지했다. 동메달은 일본이다. 최종 성적 2승 1무 1패로 은메달을 목에 건 한국은 지난 5회 대회에 이어 두 대회 연속으로 메달을 획득하는 데 성공했다.

## '2013 FIFA 여성지도자 특별교육' 파주NFC서 실시



KFA는 지난 14일부터 18일까지 여성지도자 및 예비지도자를 대상으로 '2013 FIFA 여성지도자 특별교육'을 실시했다.

파주NFC에서 열린 이번 교육에는 지난 '2012 런던 올림픽'에서 영국 여자대표팀

감독을 역임한 호프 패트리샤 포웰(Hope Patricia Powell)이 강사로 나섰다. 이번 특별교육은 현 지도자와 예비 지도자 26명을 대상으로 열렸으며, 선수의 발전 단계별 코칭법, 세계적인 감독의 코칭 기술 등이 주요 주제로 다뤄졌다. 또한 이미연 KFA 이사(부산상무여자축구단 감독)가 초청강사로 나서 여성지도자의 자질 향상과 여자 축구의 기술 발전에 보탬을 주기도 했다.

## WK리그, 현대제철 5년 도전 끝에 첫 우승 달성!

현대제철이 4년 연속 준우승의 한을 씻어내며 2013 WK리그 여왕의 자리에 올랐다.

14일 저녁 7시 서울월드컵경기장에서 열린 'BK 기업은행 WK리그 2013' 챔피언 결정전 2차전에서 현대제철이 서울시청을 3-1로 꺾고 1·2차전 통합 스코어 4-2(1차전 1-1)로 WK리그 우승컵을 품에 안았다. 2차전에서 맹활약을 펼친 현대제철의 공격수 따이스는 챔피언 결정전 MVP에 선정되는 영광을 안았다. 한편 서울시청은 플레이오프에서 고양대교를 꺾고 사상 첫 우승에 도전했으나 현대제철의 벽에 가로막혀 눈물을 삼켜야 했다.

올해로 창단 20주년을 맞은 현대제철은 2009년 WK리그 출범 이후 4년 연속 준우승에 머문 한을 풀어나며 팀 역사상 처음으로 WK리그 우승컵을 들어 올려 그 기쁨이 더했다.

## 서정복 전남축구협회장, '제51회 대한민국체육상' 공로상 수상



서정복 대한축구협회 감사 겸 전라남도축구협회장이 '제51회 대한민국체육상' 시상식에서 공로상을 수상했다. 2000년 1월 전라남도축구협회장에 취임한 서정복 회장은 1994년부터 2003년까지 K리그 전남 드래곤즈의 단장 및 사장을 역임했다. 또한 1989년부터 현재까지 전라남도체육회의 이사 및 부회장으로 활동하고 있다.

서정복 회장의 이번 수상은 '2008 전국체육대회', '2009 전국소년체육대회'의 성공적인 개최에 이바지함과 동시에 체육인재육성장학기금 조성 및 체육진흥자문위원회 구성과 운영에 앞장서는 등 지난 30여 년간 대한민국 체육 발전을 위해 헌신한 것을 인정받아 전라남도체육회의 추천으로 결정됐다.



## 브라질전, 서울월드컵경기장 사상 최다 관중 모어

지난 12일 브라질전에서 서울월드컵경기장의 최다 관중 기록이 갱신됐다.

서울월드컵경기장에서 열린 브라질전에는 65,308명의 관중들이 입장해 브라질과의 뜨거운 한판 승부를 지켜봤다. 이는 2001년 개장한 서울월드컵경기장의 최다 관중 기록으로, 같은 경기장에서 열렸던 '2002 한일월드컵' 4강전(대한민국 vs. 독일, 65,256명)보다 많은 수치다.

한편, 이날 하프타임에는 현대자동차와 붉은 악마의 '2014 FIFA 브라질 월드컵' 공동 응원 협약식이 열리기도 했다. 이들은 공식 슬로건인 '즐거려! 대한민국'을 연호하며 협약을 자축했다.

# 대회 결과

• SCORE BOARD

## 1. 국내대회 결과

### 2013 하나은행 FA CUP 결승전

날짜 2013년 10월 19일

결과 전북 현대 1 (3 PSO 4) 1 포항 스틸러스 (전주월드컵경기장)

※ 포항 스틸러스, '2013 하나은행 FA CUP' 우승!

### 'IBK 기업은행 WK리그 2013' 플레이오프 및 챔피언 결정전

플레이오프

날짜 2013년 9월 30일

결과 서울시청 3-2 고양대교 (보은종합운동장)

챔피언결정전

날짜 2013년 10월 7일, 14일

결과 1차전 - 서울시청 1-1 현대제철 (보은종합운동장)

2차전 - 현대제철 3-1 서울시청 (서울월드컵경기장)

※ 현대제철, 'IBK 기업은행 WK리그 2013' 우승!

### 제94회 전국체육대회

날짜 2013년 10월 18일 ~ 10월 24일

장소 인천광역시

결과

남고등 우승-매탄고 / 준우승-대건고 / 3위-전주공고, 신평고

남대학 우승-고려대 / 준우승-인천대 / 3위-울산대, 한남대

남일반 우승-부산교통공사 / 준우승-청주직지FC / 3위-강릉시청, 목포시청

여고등 우승-울산공고 / 준우승-화천정산고 / 3위-포항여전고, 경기관광고

여대학 우승-울산과학대 / 준우승-강원도립대 / 3위-서울한양여대, 경북위덕대

여일반 우승-서울시청 / 준우승-전북KSP0 / 3위-충북스포츠포토, 부산상무

순위	팀명	경기수	승점	승	무	패	골득실
1	울산 현대	33	64	19	7	7	+24
2	포항 스틸러스	33	59	16	11	6	+18
3	전북 현대	32	59	17	8	7	+17
4	FC서울	32	51	14	9	9	+10
5	수원 블루윙즈	32	50	14	8	10	+11
6	인천 유나이티드	33	46	11	13	9	+5
7	부산 아이파크	33	43	11	10	12	+2
8	성남 일화	33	53	15	8	10	+9
9	제주 유나이티드	33	52	14	10	9	+8
10	전남 드래곤즈	33	34	7	13	13	-9
11	경남FC	33	32	7	11	15	-12
12	강원FC	33	29	6	11	16	-28
13	대구FC	32	26	5	11	16	-20
14	대전 시티즌	33	19	3	10	20	-35

순위	팀명	경기수	승점	승	무	패	골득실
1	상주 상무	30	65	19	8	3	29
2	경찰축구단	30	58	18	4	8	17
3	광주FC	30	41	12	5	13	-7
4	수원FC	30	38	10	8	12	2
5	FC안양	30	38	10	8	12	-1
6	고양FC	30	37	9	10	11	-5
7	부천FC 1955	30	32	8	8	14	-12
8	충주 험멜	30	22	5	7	18	-23

순위	팀명	승점	승	무	패	골득실
1	울산 현대미포조선	48	14	6	5	19
2	인천 코레일	41	11	8	6	7
3	목포시청	36	10	6	9	0
4	김해시청	33	7	12	6	1
5	용인시청	32	8	8	9	2
6	창원시청	32	8	8	9	-4
7	경주 한수원	31	7	10	8	0
8	강릉시청	30	7	9	9	-3
9	부산 교통공사	30	8	6	11	-4
10	천안시청	29	6	5	14	-18

## 2. 국제대회 결과

	일시	결과	장소	특점
G조 1차전	10월 8일	대한민국 4-0 필리핀	게로라 봉 카르노 경기장 (인도네시아 자카르타)	황의찬(3골), 박인혁
G조 2차전	10월 10일	대한민국 5-1 라오스		이정빈(3골), 황의찬, 설태수
G조 3차전	10월 12일	대한민국 2-3 인도네시아		설태수, 서명원

일시	결과	장소	특점
10월 30일	대한민국 0-3 캐나다	커먼 웰스 스타디움 (캐나다 에드먼튼)	

	일시	결과	장소	특점
1차전	10월 11일	대한민국 2-2 중국	장녕 스타디움	장슬기, 이금민
2차전	10월 13일	대한민국 7-0 미얀마	장수 트레이닝 베이스	장슬기(5골), 최유리(2골)
3차전	10월 15일	대한민국 2-0 일본	장녕 스타디움	김인지, 최유리
4차전	10월 18일	대한민국 2-1 북한	장녕 스타디움	이금민, 장슬기
5차전	10월 20일	대한민국 2-1 호주	장수 트레이닝 베이스	장슬기, 이소담

※ U-19 여자대표팀, '2013 AFC U-19 여자 챔피언십' 우승!

일시	결과	장소	특점
10월 12일	대한민국 0-2 브라질	서울월드컵경기장	네이마르(전37'), 오스카(후3')
10월 15일	대한민국 3-1 말리	천안종합운동장	구자철(전37'), 손흥민(후1'), 김보경(후11') 이상 대한민국 / 모디보 마이가(전27')

일시	결과	장소	특점
10월 19일	대한민국 1-0 일본	파주NFC	김수진
10월 21일	대한민국 2-1 일본		김미영, 임지현

	일시	결과	장소	특점
1차전	10월 4일	대한민국 5-1 마카오	베트남 호치민 푸토 경기장	김민국, 신종훈, 이민용, 김장군, 박하늘
2차전	10월 5일	대한민국 3-5 대만		신종훈(3골)
3차전	10월 6일	대한민국 0-2 중국		
4차전	10월 7일	대한민국 11-2 홍콩		김민국(3골), 이민용(2골), 임경훈(2골), 이호진(2골), 김호진(2골)

### AFC 챔피언스리그 2013 결승전 (1차전)

날짜 2013년 10월 26일

장소 서울월드컵경기장

결과 FC서울 2-2 광저우 에버그란데(중국)

특점 에스쿠데로(전11'), 데얀(후39') 이상 FC서울 / 엘케손(전29'), 가오린(후13') 이상 광저우

※ 2차전은 11월 9일 광저우 텐허 스타디움에서 열릴 예정