

# ON SIDE

SEPTEMBER 2019 VOL. 64



## THE INTERVIEW

열여섯의 프로페셔널  
U-16 여자대표팀 주장 **김민지**

+

‘흙 속의 진주 찾기’ 여자 골든에이지 영재센터 훈련 현장을 가다



KFA



## 우승의 맛!

광주금호고등학교(광주FC U-18)가 K리그 U-18 챔피언십 결승전에서 수원매탄고등학교(수원삼성 U-18)를 승부차기 끝에 물리치고 정상에 섰다. U-17 남자대표팀 주장을 맡고 있는 금호고 수문장 신송훈은 경기 내내 선방을 펼쳤고, 승부차기에서 매탄고의 첫 번째 킥을 막아내 우승에 공헌했다. 금호고는 울산현대고, 포항제철고, 매탄고를 차례로 꺾으며 2015년 시작한 이 대회에서 첫 우승을 차지했다. 한편 U-17 챔피언십 결승에서는 부산개성고(부산아이파크 U-17)가 정상에 섰다.

2019년 8월 20일 포항스틸야드 / 2019 K리그 U-18 챔피언십 결승전 / 금호고 vs 매탄고

정리 오명철 / 사진 FAphotos

안녕하세요. KFA 전무이사 홍명보입니다.

저는 오늘 여러분에게 효창운동장과 관련한 논쟁에 대해 이야기하고자 합니다. 최근 국가보훈처와 서울시는 효창운동장이 있는 효창공원 일대를 독립운동 기념공원으로 조성하겠다고 하며, KFA를 비롯한 축구계는 이에 강력히 반발했습니다.

현재 효창공원에는 독립운동가 김구 선생을 추모하는 백범 기념관을 비롯해 수많은 독립운동가들의 묘소가 있습니다. 따라서 이 지역을 독립운동을 상징하는 공간으로 새로 조성하겠다는 국가보훈처와 서울시의 방침 자체는 충분히 이해가 됩니다. 하지만 축구인들 입장에서는 한국 축구의 소중한 유산이자 지금도 수많은 축구경기가 열리고 있는 효창운동장을 철거하겠다는 방침을 결코 수용할 수 없었습니다.

이 때문에 그동안 양측이 수차례 논의를 진행했습니다. 다행스럽게도 당초 계획한 기념공원의 취지를 훼손하지 않는 선에서 어느 정도 합의가 되어가는 중입니다. 효창운동장을 축구전용구장 형태로 바꾸고, 육상 트랙을 없애는 등 규모를 일부 축소하면서 리모델링하는 방향으로 가닥이 잡히고 있습니다. 운동장 스탠드도 친자연적인 형태로 바꾸면서 주변 환경과 조화를 이루도록 건설할 계획이라고 들었습니다.

사실 독립운동과 축구는 얼핏 보면 전혀 상관이 없는 것 같지만 그렇지 않습니다. 일제강점기 축구는 독립의 정신을 일깨우는 민족의 스포츠였습니다. 조국의 광복을 위해 목숨을 바쳤던 독립운동가들의 염원과, 해방 이후에 축구를 통해 국위를 선양하고 국민들에게 기쁨을 선물하겠다는 축구인들의 소망은 결코 다르지 않을 것입니다. 모두 대한민국의 영광과 행복을 위하겠다는 한 마음이 아닐까 생각합니다.



대한민국의 대다수 축구인들과 마찬가지로 저 역시 효창운동장에서 축구 선수의 꿈을 키우며 자랐습니다. 대학교 3학년 때는 국가대표팀의 코치님이 저를 월드컵 대표팀에 선발하기 위해 효창운동장에서 경기하는 제 모습을 보러 온다는 이야기를 듣고 얼마나 긴장했는지 모릅니다. 다행히 관찮게 플레이했는지 얼마 뒤 국가대표팀에 처음 뽑힐 수 있었고, 이후 축구 선수로 성공적인 커리어를 시작한 계기가 됐습니다. 요즘도 가끔 효창운동장을 갈 때면 그때의 추억이 아련히 떠오릅니다.

서울은 1천만 인구의 세계적 도시지만 축구장과 같은 공공 스포츠 시설은 턱없이 부족합니다. 그래서 지금도 효창운동장에서는 중고교, 대학, 여자축구를 비롯한 동호인 대회까지 거의 매일 축구 경기가 열리고 있습니다. 이 꿈나무들이 더 좋은 환경에서 축구를 할 수 있도록 도와주는 것은 KFA 뿐만 아니라 우리 어른들의 몫이라고 생각합니다. 새로 리모델링 되는 효창운동장의 모습이 기대되면서도 더 많은 경기장 건립을 위해 정부, 지자체, 축구계 모두가 힘을 모았으면 좋겠습니다.

KFA 전무이사 홍명보

홍 명 보

이 코너는 KFA 임원진이 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. 9월호에는 홍명보 KFA 전무이사의 이야기를 담았습니다.

정리 오명철 / 사진 FAphotos

2019년 8월 한 달간 한국 축구 안팎에서는 어떤 일들이 일어났을까?

8월 1일

대한민국 축구종합센터 천안 유치 확정



KFA는 1일 천안시와 대한민국 축구종합센터 유치에 대한 업무협약을 체결했다고 밝혔다. 이번 협약에 따라 양 기관은 2024년 1월까지 준공을 목표로 47만 8000㎡ 부지에 천연·인조잔디 구장(12면)과 관중 1000명을 수용할 수 있는 소형 스타디움, 실내훈련장, 축구박물관, 풋살장, 테니스장, 수영장을 포함한 실내체육관 등을 건립한다. KFA는 축구종합센터가 준공되는 날부터 6개월 이내에 KFA를 축구종합센터로 이전할 계획이다.

8월 4일

전국여자축구선수권대회, 경남 합천에서 성료



경남 합천에서 열린 제18회 전국여자축구선수권대회가 모두 마무리됐다. 4일 결승전에서는 화천정산고등학교, 고려대학교, 수원도시공사가 각각 고등부, 대학부, 일반부 우승팀으로 결정됐다. 한편 1일 치러진 초등부 결승에서는 승부차기 혈투 끝에 광주하남중앙초등학교가 광양중앙초등학교를 꺾고 지난해에 이어 올해도 선수권 우승을 차지했다. 2일 중등부 결승에서는 포항항도중학교가 충주예성여자중학교를 2-0으로 이기고 올해 4관왕에 올랐다.

8월 2일

여자대표팀, 미국과 10월에 원정 2연전 치르기로



여자대표팀이 오는 10월 4일과 7일(이상 한국시간)에 각각 미국 샬럿과 시카고에서 2019 여자월드컵 우승팀 미국과 친선 2연전을 치르기로 했다. 여자대표팀은 올해 12월 부산에서 개최되는 EAFF E-1 챔피언십, 내년 2월 열리는 올림픽 예선(개최장소 미정)에 대비하기 위해 친선경기 상대를 물색해온 끝에 미국과 맞붙기로 했다. KFA는 8월 말까지 여자대표팀 감독 인선을 마무리하고 9월 말 파주 NFC에 대표팀을 소집한 뒤 미국으로 출국할 예정이다.

8월 10일

U-15 여자대표팀, EAFF U-15 여자축구 페스티벌서 4승1패



인창수 감독이 이끄는 U-15 여자대표팀이 5일부터 10일까지 목포국제축구센터에서 열린 2019 EAFF U-15 여자축구 페스티벌에서 4승1패를 기록했다. A조 조별리그에서 2승1패(vs대만 3-2 승, vs중국 0-2 패, vs일본 2-1 승)를 기록한 한국은 9일 B조 2위 광과의 경기에서 17-0, 10일 B조 1위 홍콩과의 마지막 경기에서 10-0으로 완승했다. 2년 주기로 열리는 이 대회는 동아시아 각국의 여자축구 발전을 위한다는 취지에 맞게 우승팀을 별도로 가리지 않는다.

8월 18일

U-15 남자대표팀, 미얀마 U-16 국제대회 무패 우승



송경섭 감독이 이끄는 U-15 남자대표팀이 14일부터 18일까지 미얀마 만드레이에서 개최된 미얀마 U-16 국제축구대회에서 2승1무로 우승을 차지했다. 이번 대회는 개최국 미얀마를 비롯해 한국, 몬테네그로, 인도네시아 4개국이 풀리그로 우승팀을 가렸다. 한국은 몬테네그로와의 첫 경기에서 장하민(성남FC U-15)의 헤트트릭에 힘입어 4-0으로 크게 이겼다. 이어진 미얀마와의 2차전에서 3-1로 이긴 한국은 인도네시아와의 마지막 경기를 1-1로 비기며 우승을 확정했다.

8월 20일

KFA, 정정용 감독과 U-20 남자대표팀 전담 계약 체결



KFA가 정정용 감독과 한국 U-20 남자대표팀 전담 계약을 체결했다. 계약기간은 2021년 FIFA U-20 월드컵 종료까지 약 2년이다. 정 감독은 2006년부터 10여 년간 KFA 전임지도자로 활동하며 다양한 연령대의 유소년 팀을 지도했다. 특히 지난 6월 폴란드에서 열린 2019 FIFA U-20 월드컵에서 준우승을 거두며 남자대표팀 역사상 FIFA 주관대회 최고 성적을 올려 주목을 받았다. 한편 정 감독은 2021년 U-20 월드컵을 준비하는 U-18 남자대표팀을 26일 목포에 소집해 점검한다.

CONTENTS

- 6 ISSUE  
'흙 속의 진주 찾기'  
여자 골든에이지 영재센터 훈련 현장을 가다
- 10 COACHING NOTE  
'환경 적응과 경기력 향상'  
아시아 예선 준비하는 송경섭호
- 14 TRAINING  
골든에이지 U-13 지역 훈련
- 18 TACTICAL ANALYSIS  
강원FC의 '병소불'을 막아낸  
FC서울의 촘촘한 수비
- 20 THE INTERVIEW  
열여섯의 프로페셔널  
U-16 여자대표팀 주장 김민지
- 24 LOCAL CLUB EPISODE  
이웃과 따뜻한 정을 나누는 축구팀,  
곰두리FC
- 28 LEADERSHIP  
'여자 유소년 축구를 위한 사명감이 나의 힘!'  
포항여전고 허문곤 감독
- 30 Q&A  
김병환 지도자강사에게 물어보세요
- 31 FOOTBALL TRIVIA  
풀지 않고 입국심사 통과하기 2

ON SIDE

SEPTEMBER 2019 VOL. 64

발행처 KFA 대한축구협회 02-2002-0707  
이 책자는 KSPOT의 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)올리브크리에이티브 02-716-9024

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



2019년 9월호 표지 모델 김민지(동산정산고) 사진 이연수



## ‘흙 속의 진주 찾기’ 여자 골든에이지 영재센터 훈련 현장을 가다

유망주의 성장은 능력과 의지, 기회(혹은 환경)가 모두 잘 갖춰져 있어야 가능하다.

특히 기회는 유망주의 잠재된 능력을 끌어내는 결정적 역할을 한다.

가능한 한 좋은 기회가 자주 주어져야 성장 발판을 쌓을 수 있다. 왜 이런 이야기를 하냐고?

남자축구에 비해 선수풀이 좁고 기회도 적은 여자축구 유망주들에게

여자 골든에이지 훈련이 얼마나 소중한 기회인지 알리고 싶어서다.

글 안기희 / 사진 곽동혁

‘골든에이지’는 독일, 프랑스, 네덜란드 등 축구 강국의 유소년 시스템을 한국 실정에 맞게 벤치마킹한 KFA의 유소년 육성 프로그램이다. 남자 골든에이지 훈련의 경우 지역센터, 광역센터, 영재센터로 이어지는 피라미드식 구조이지만 여자 골든에이지 훈련은 영재센터만 진행한다. 선수풀이 남자축구에 비해 상대적으로 좁은 탓이다.

좁은 선수풀, 열악한 환경, 하루가 멀다고 들려오는 팀 해체 소식 등 이래저래 쉽지 않은 한국 여자 유소년 축구다. 그럼에도 그 속에 숨겨진 ‘보석 찾기’는 계속되어야 한다. 무더위가 이어지던 8월 14일, <ONSIDE>는 2019 골든에이지 여자 U-13 영재센터 2차 소집훈련이 펼쳐지던 파주 축구국가대표팀트레이닝센터(NFC)를 찾았다. 허정재 KFA 전임지도자의 지휘로 총 30명의 여자축구 유망주들이 모인 이번 골든에이지 영재센터 소집훈련은 8월 13일부터 16일까지 3박4일 동안 진행됐다.

### 기본기가 생명

이번 훈련은 기본기 향상에 포커스를 맞춰 진행됐다. 패스와 볼 컨트롤, 빌드업 등 가장 기본적인 기술을 익히고, 이를 실제 경기에 녹여내도록 유도했다. <ONSIDE>가 방문했던 14일에도 오전에 피지컬 훈련을 마친 30명의 여자 유소년 축구 유망주들은 오후에 다시 모여 워밍업 뒤 7대7 경기와 11대11 경기를 연달아 진행했다.

관건은 타이탄한 상황에서 자신이 가지고 있는 기본기를 제대로 발휘할 수 있느냐다. 허정재 전임지도자는 “몸싸움을 두려워하지 말고 자신 있게 플레이하라. 소극적인 플레이는 금물”이라며 선수들을 독려했다.

진지한 눈빛으로 감독의 말을 경청한 선수들은 이어 2명씩 1조가 돼 워밍업을 진행했다. 우선은 한 명이 손으로 볼을 던져주면 다른 한 명이 볼을 양 발로 터치하며 감각을 끌어올리는 훈련을 했고, 역할을 바꿔서 진행했다. 헤더 슈팅과 인사이드 슈팅 훈련도 이어졌다. 훈련을 진행하던 코치들은 “강하게 터치하라”고 이야기했다. 골키퍼 유망주들은 조민혁 골키퍼 코치와 따로 모여 훈련을 진행했다. 이들도 골키퍼 코치의 지시에

따라 볼을 안전하게 캐치해내는 훈련을 했다.

이번 소집훈련에서 주장을 맡고 있는 이하선(오주중)은 “골드에이지 프로그램을 통해 다른 학교에 다니는 친구들과 같이 훈련하게 돼 정말 좋다. 아이들과 잘 맞아서 행복하다. 같이 훈련할 수 있다는 것 자체가 좋다. 서로 배려하면서 훈련하고 있다”고 전했다.

**일본에 대항하는 우리의 무기는**

**‘공격적인 수비’**

허 전임지도자는 이번 골드에이지 영재센터 소집훈련에 참가한 30명의 선수 중 우수한 기량을 보인 20명을 선발해 한일교류전에 데려갈 계획이다. 그는 “여자 유소년 선수의 경우 지역센터 훈련 없이 영재센터 훈련만 진행하기 때문에 이번 훈련을 통해 좋은 선수들을 발굴하고 교류전에도 데려갈 계획”이라고 밝혔다. 여자 U-13 한일교류전은 9월 5일부터 10일까지 목포국제축구센터에서 열린다.

이번 골드에이지 소집훈련 명단이 각 팀에서 좋은 기량을 보인 선수들로 채워졌지만 허 전임지도자는 갈 길이 멀다고 했다. 이들이 현재만 13세로 중학교 1학년인데, 저학년은 소속팀에서 출전 기회를 잘 받지 못하기 때문에 경기력 측면에서 익혀야 할 게 더 많다는 것이다.

“직접 훈련을 해보니 쉽지는 않다. 만 12세 선수들은 초등학교 고학년이고 팀에서 계속 경기를 뛰기에 플레이가 나온 편인데, 이번 훈련에 참가하는 만 13세 선수들은 초등학교를 졸업하고 중학교에 들어와 거의 놓고 있다. 언니들이 경기를 뛰고 있기에 저학년인 이 선수들은 경기를 거의 못 뛴다. 그래서 가장 기본적인 훈련

을 진행해도 이해도가 떨어지는 게 현실이다. 인내심을 가지고 훈련하는 수밖에 없다.”

한일교류전을 앞두고 허 전임지도자가 가장 강조하는 대목은 ‘공격적인 수비’다. 그는 7대7 스몰사이드게임 도중 선수들이 조금이라도 주저하는 모습을 보이면 “빨리(수비 라인을) 올려라”, “수비할 때 기다리지 마!”라고 날카롭게 지적했다.

그는 “수비할 때 기다리지 말라는 말을 자주 한다. 공격적으로 나가서 뺏는다는 생각을 해야 한다. 적극적인 움직임을 보여줘야 좋은 평가를 받고, 한일교류전에도 갈 수 있다. 일본과 경기할 때 우리가 앞에서 적극적으로 안하고 내려서서 수비하면 무조건 진다. 일본이 워낙 볼을 잘 돌리는 팀이기 때문이다. 그래서 아이들에게 적극적인 수비를 하는 습관을 들이려고 노력 중”이라고 말했다.

**여자축구 발전은 골드에이지로부터**

이번 훈련에 참가한 선수들은 만 13세로 중학교 1학년이다. 저학년인 이들은 소속팀에서 고학년 언니들에게 밀려 경기에 거의 나서지 못한다. 그렇기 때문에 골드에이지 영재센터 훈련이 더욱 절실하다. 전국 각지에서 모인 선수들과 함께 체계적인 훈련을 받을 수 있고, 실전을 방불케 하는 연습경기를 통해 자신의 한계를 시험할 수 있는 좋은 기회이기 때문이다.

실제로 이날 모인 선수들은 훈련이 재미 있다고 입을 모았다. 이하선은 “(골드에이지와 같은) 기회가 많았으면 좋겠다. 남자축구에 비해 많이 없다. 그래서 이런 기회가 올 때마다 너무 소중하다”고 했다. 전예빈(강경여중)도 “한일

교류전에 가지 못해도 좋다. 이번 훈련을 통해 더 발전하고 싶고, 그래서 다음에 또 (골드에이지에) 오고 싶다”고 말했다.

허 전임지도자는 “각 팀에서 잘하는 아이들이 골드에이지에 와서 함께 훈련하며 발전하고 있다. 스스로 느끼는 것도 많을 것이다. 또 새로운 친구도 사귄 수 있으니 골드에이지 소집 훈련은 일석이조인 셈이다. (어려운 현실이지만) 여기 온 아이들이 선의의 경쟁을 통해 잘 자라주길 바란다. 이 아이들이 곧 한국 여자축구의 미래들이기에 이 안에서 좋은 선수를 잘 선정할 수 있도록 노력할 것”이라고 말했다.

한국 여자 유소년 축구는 갈수록 저변이 얇아지고 있다. 만 13세와 14세 여자 선수들의 경우 뽑을 수 있는 선수가 많이 잡아도 80명이 채 안 된다. 조민혁 골키퍼 전임지도자는 “여자 유소년 골키퍼는 한 학년에 10명도 안 되는 게 현실”이라며 안타까워했다.

그나마 적은 인원 속에서 두각을 나타낸 선수가 골드에이지 소집훈련에 뽑혀도 문제다. 부모님이나 팀 감독이 참가 선수를 소집 장소까지 데리고 와야 하는데 이마저도 쉽지 않은 상황에 처한 아이들이 많아 골드에이지 훈련 참가를 포기하는 일이 발생한다는 것이다.

여자 골드에이지 훈련은 연령별(U-12, U-13, U-14, U-15)로 1년에 2회씩 실시하고 있다. 남자 축구에 비하면 횟수나 규모 면에서 턱없이 부족한 것이 현실이지만 과거와 비교하면 많이 나아진 상황이다. 어려운 여건 속에서도 ‘흙속의 진주’를 찾아내려는 KFA의 노력이 앞으로 어떤 결실을 맺게 될지 궁금하다. ☎



골드에이지 여자 U-13 영재센터 훈련에 참가한 선수들은 즐거운 분위기 속에서 최선의 플레이를 펼치고 있다.

**“골드에이지에 온 아이들이 선의의 경쟁을 통해 잘 자라주길 바랍니다.**

**이 아이들이 곧 한국 여자축구의 미래들이기에 이 안에서 좋은 선수를 잘 선정할 수 있도록 노력할 것입니다.”**

허정재 KFA 전임지도자

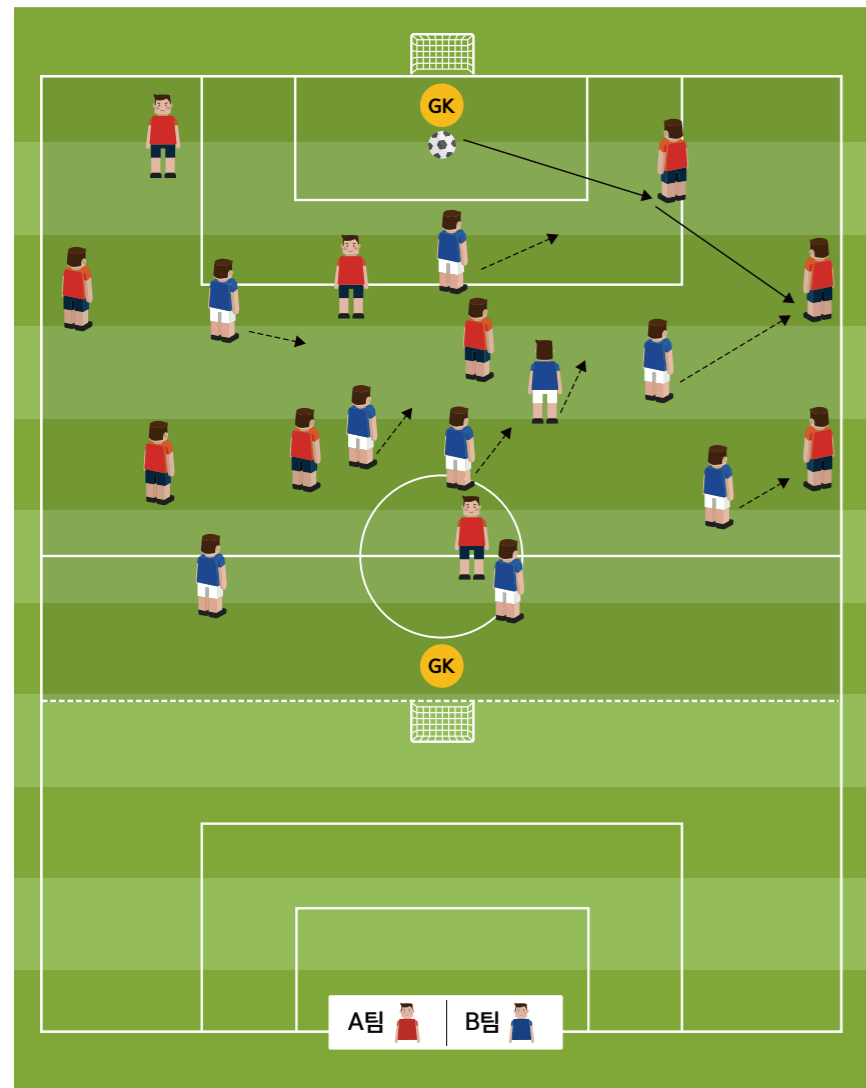
좋은 성적은 노력 없이 나오지 않는다. 치열한 훈련의 결과물이다. 감독의 훈련 일지에는 이 모든 게 담겼다. <ONside>가 훈련 일지를 통해 베테랑 감독들의 훈련 노하우를 전한다. 9월호에는 한국 U-15 남자대표팀을 이끌고 8월 14일부터 18일까지 미얀마 만드레이에서 개최된 2019 미얀마 U-16 국제축구대회에 참가한 송경섭 감독의 훈련 일지 중 일부를 공개한다.

# '환경 적응과 경기력 향상' 아시아 예선 준비하는 송경섭호

## 1. 밀집수비 깨기

### 전술 훈련

—— 공의 움직임    - - - - 선수의 움직임



시간
10분 1세트 / 6분 1세트

#### 훈련 방법

1. A팀 10명(공격), B팀 9명(수비)으로 구성하여 훈련을 진행한다.
2. 1세트 훈련을 마치면 역할을 바꿔서 다시 훈련을 진행한다.
3. 세밀하고 창의적인 플레이에 집중한다.
4. 높은 지역에서 경기를 할 수 있도록 한다.

#### 코칭포인트

- 공격 방향으로 첫 터치
- 방향 전환(공간을 활용한 볼 소유)
- 볼 없는 선수 움직임 및 서포트 타이밍

## 이달의 PICK | 2019 미얀마 U-16 국제축구대회

WHEN   2019년 8월 14일(수)~18일(일)	WHO   김지수(성남FC U-15), 박장한결(보인고) 등 U-15 대표팀 선수 총 20명
WHERE   파주 NFC(8월 7일~11일), 미얀마 만드레이(8월 12월~18일)	RESULT   vs 몬테네그로 (4-0 승), vs 미얀마 (3-1 승), vs 인도네시아 (1-1 무)

송경섭 감독이 이끄는 한국 U-15 남자대표팀은 2021년 FIFA U-17 월드컵을 준비 중이다. U-17 월드컵을 가기 위해 가장 먼저 넘어야 할 산은 오는 9월 18일부터 22일까지 미얀마에서 열리는 2020 AFC U-16 챔피언십 예선이다. 한국은 U-16 챔피언십 예선에서 태국, 미얀마, 대만과 한 조에 속했는데 각 조 1위는 본선에 직행하며 각 조 2위 팀 중 최상위 성적을 기록한 네 팀도 본선행 티켓을 잡는다. 2019 미얀마 U-16 국제축구 대회는 9월 U-16 챔피언십 예선을 위한 전초전이다. 이 대회를 통해 미리 미얀마의 환경에 적응하는 것이 송경섭호의 목표다. 한국은 몬테네그로와의 1차전에서 4-0으로 이겼고, 미얀마와의 2차전서 3-1로 승리했다. 인도네시아와의 마지막 경기에서는 1-1로 비기며 2승 1무로 대회 우승을 차지했다. 송경섭호는 귀국 후 이틀 뒤 다시 소집돼 8월 24일부터 30일까지 베트남에서 열리는 베트남 U-15 국제축구대회에 참가한다. 이 대회의 참가 목적도 동남아 환경 적응이다.



송경섭  
Says

U-15 남자대표팀 감독

### 어떤 훈련인가?

그라운드 높은 지역에서 진행한다. A팀은 10명, B팀은 9명으로 구성해 각각 공격과 수비를 맡는다. 물론 역할을 바꿔서도 진행한다. 상대 진영 깊숙한 곳에서 공격하는 방법을 익히는 것이 이 훈련의 핵심이다.

가장 중요한 건 세밀하고 창의적인 플레이를 해야 한다는 것이다. 골키퍼에서부터 풀어나가는 빌드업 과정이 결국엔 상대의 밀집수비를 깰 수 있도록 해야 한다. 우리보다 약한 팀이 카운터어택을 노리고 주저앉을 때를 대비해 밀집수비를 깨는 훈련을 집중적으로 해야 한다. 이 과정을 더 세밀하게 진행해 선수들이 몸에 익히도록 하는 것이 목적이다.

### 코칭포인트는?

우선 공격 방향으로의 첫 터치가 이뤄져야 할 것이다. 단순히 터치만 하는 게 아니라 볼을 가지고 있지 않은 선수의 움직임에 맞춰 이뤄져야 한다. 핵심은 창의적이고 세밀한 플레이다. 이를 위해서는 볼을 가지고 있지 않은 선수가 볼을 가지고 있는 선수

를 어느 타이밍에 도와줄 것인지도 계산해야 하고, 어떤 식으로 방향 전환을 해 상대를 흔들 것인지도 고려해야 한다. 공간을 활용한 볼 소유를 해야 함은 물론이다.

### 이 훈련의 만족도는?

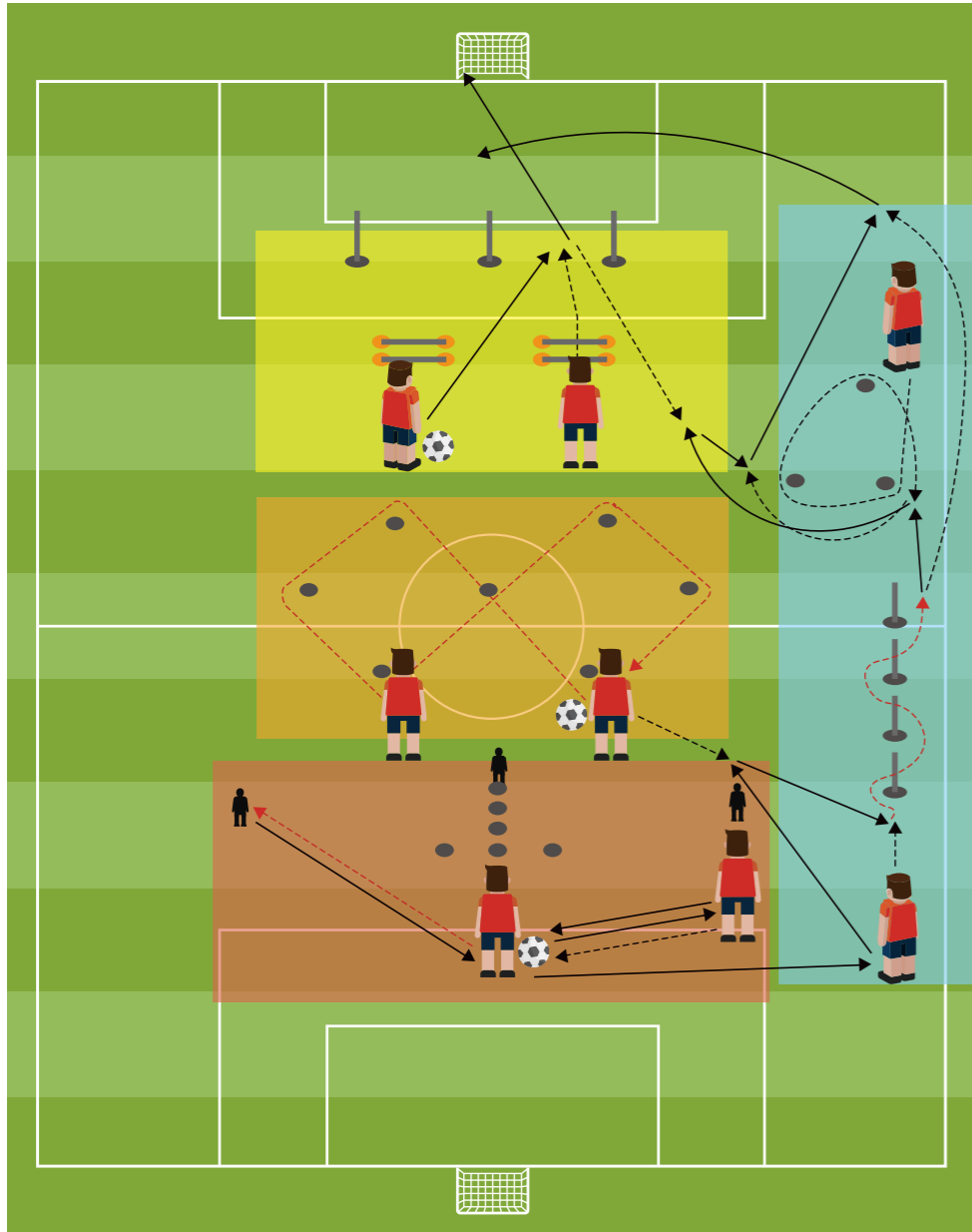
이번 미얀마 친선대회에서도 수비 진영부터의 빌드업 과정을 잘 보여줬다. 내가 처음 이 팀에 부임했을 때부터 강조했던 부분이니 선수들이 잘 알고 대회에서 좋은 모습을 보여준 것 같다. 물론 100% 완벽하게 한 건 아니다. 7~80% 정도는 이번 미얀마 친선대회에서 (빌드업 능력을) 보여주고 온 것 같다. 나머지 2~30%는 실수라고 보면 된다.

무엇보다 이번 미얀마 친선대회에서는 결과에 상관없이 세 경기 모두 로테이션을 돌렸다. 그러다보니 뭔가 밸런스가 안 맞는 점도 있었고, 특히 인도네시아와의 마지막 경기에서는 체력적인 부하도 있어 썩 만족스럽지는 않았다. 대회를 앞두고 주요 멤버가 부상으로 빠지기도 했지만 그래도 다른 선수들이 잘 버텨준 것 같아 고맙다.

## 2. 포지션 역할 이해

포지셔닝별 기능 훈련

—— 공의 움직임    - - - - 선수의 움직임    人 더미



시간
26분

### 훈련 방법

1. 센터백 선수들은 좌우횡패스를 진행하다가 윙백 선수에게 측면으로 패스하고 주어진 장애물 훈련을 한다.
2. 윙백 선수는 미드필더와 패스를 주고받은 뒤 장애물을 드리블로 통과한 후 윙포워드에게 패스 후 오버래핑을 한다.
3. 미드필더는 윙백에게 리턴 패스를 한 후 8자 드리블을 실시한다.
4. 윙포워드는 윙백에게 패스를 받고 안으로 드리블해 포워드에게 리턴 패스를 받은 후 오버래핑을 하는 선수에게 침투 패스를 한다.
5. 포워드는 개인 슈팅 이후 패턴 슈팅으로 바로 진행한다.

### 코칭포인트

- 몸의 자세와 밸런스, 주위 살피기
- 유리한 공간으로의 방향전환과 터닝
- 공격적인 드리블과 스피드 변화



송경섭 Says

U-15 남자대표팀 감독

### 어떤 훈련인가?

기능적(Functional)인 훈련이다. 포지션별로 해야 할 일들이 다르다는 걸 선수들에게 주시시키는 게 목적이다. 센터백 선수들은 좌우로 횡패스를 진행하다가 윙백 선수에게 측면으로 패스하고, 윙백 선수는 미드필더와 패스를 주고받은 뒤 장애물을 통과한 후 윙포워드에게 패스하고 오버래핑을 해야 한다. 윙포워드는 침투패스를 하고, 포워드는 골을 만들어내야 한다. 원가를 과하게 주입시키는 훈련이 아닌 감각을 익히는 훈련이라고 보면 된다. 어린 선수들이라 어렵게 설명하면 잘 모르기 때문에 이와 같은 기능적인 훈련을 반복해서 진행했다. 그리고 필요에 따라 디테일을 더했다.

### 코칭포인트는?

중앙수비수들은 헤더패스와 패스연결, 킥에 집중한다. 그리고 스텝을 중요하게 본다. 측면에 있는 선수들은 때에 따라 드리블로 치고 나가거나 크로스를 올려야 하니 연결 동작에 신경을 쓰도록 유도한다. 조화 플레이도 잊지 말아야 한다. 미드필더는 터닝 동작이 많기에 방향 전환을 봐야 하고 동시에 볼 컨트롤도 활발히 해야 한다. 포워드는 당연히 골을 만들어낼 수 있는 골

결정력을 중요하게 본다.

앞서 설명했지만 각 포지션에 있는 선수들이 이와 같은 기능 훈련을 통해 자기 역할을 잘 이해하고 그라운드에서 펼칠 수 있도록 반복 훈련을 하는 것이 이 훈련의 가장 중요한 코칭포인트라고 할 수 있겠다.

### 이 훈련의 만족도는?

선수들이 훈련을 잘 이해했다. 이번 미안마 친선대회에서도 훈련했던 내용을 충실히 보여줬다고 생각한다. 훈련에서 얘기했던 것들이 모두 자기 포지션에서 많이 일어나는 일들이기에 미리 역할을 잘 알고 있으면 실수를 줄일 수 있다.

이 훈련에서는 따로 수비를 두지 않았지만 선수들이 집중해 각 포지션에서 패턴 훈련을 반복하도록 지도했다. 훈련을 반복해서 진행하다보면 나중엔 그라운드 위에서 무의식적으로 플레이를 펼칠 수 있다. 물론 훈련 중에는 패턴을 정해놓고 '이렇게 가라'고 지시하지만, 선수들이 스스로 생각을 더해 창의적인 플레이를 펼칠 수도 있다.

### 이번 소집훈련을 통해 느낀 점은?

이번 미안마 친선대회의 목적은 경기 결과보다는 동남아 환경에 적응하는 것이다. 다행히 미안마의 환경은 걱정했던 것보다 훨씬 좋았고, 선수들도 잘 적응한 것 같다. 8월 말에는 러시아, 미안마, 베트남이 참가하는 베트남 U-15 국제축구대회에 참가하는데 이 대회의 참가 목적도 우선은 동남아 환경 적응, 그리고 경기력 향상이다. 매 경기를 장악하고 흐름을 우세하게 끌고 가고 싶은 것이 감독의 소망이기에 이를 이뤄내기 위한 노력을 진행 중이다. 베트남 친선대회가 끝나면 9월에 최종 소집을 한다. 조금 더 시간을 가지고 훈련을 진행할 예정이다. U-16 챔피언십 예선은 동남아 팀들과의 맞대결이지만 방심은 금물이다. 절대 무시할만한 상대가 아니기에 이 점을 분명히 인식하고 더 철저한 준비를 해야 할 것이다. 📌

TRAINING 코너를 통해서 유소년 지도자들에게 연령별 맞춤형 훈련 방법을 제공하고자 한다. 이번 시간부터는 2019 KFA 골든에이지 훈련에서 사용하는 훈련 매뉴얼을 공유한다. 올해 U-13 훈련의 메인 테마는 일대일 공격 능력 향상이다.

# 골든에이지 U-13 지역훈련

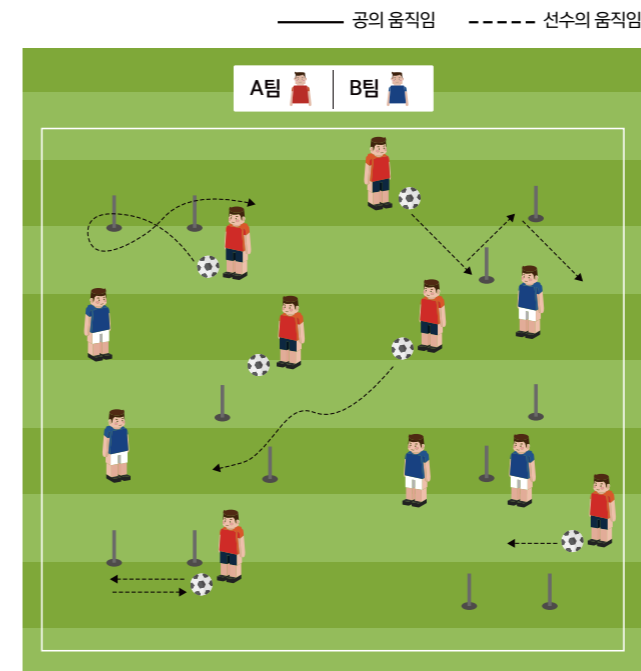


## U-13 지역센터 1회차 | 드리블&페인팅

훈련 목적 : 기본적인 드리블과 페인팅 능력을 향상시킨다.

기술	전술	피지컬	심리
드리블 / 속임 동작	볼 소유 / 득점	시각(상황인지) / 반응 / 스피드(민첩성)	자신감 / 인내력

### 훈련 1 (W-up)

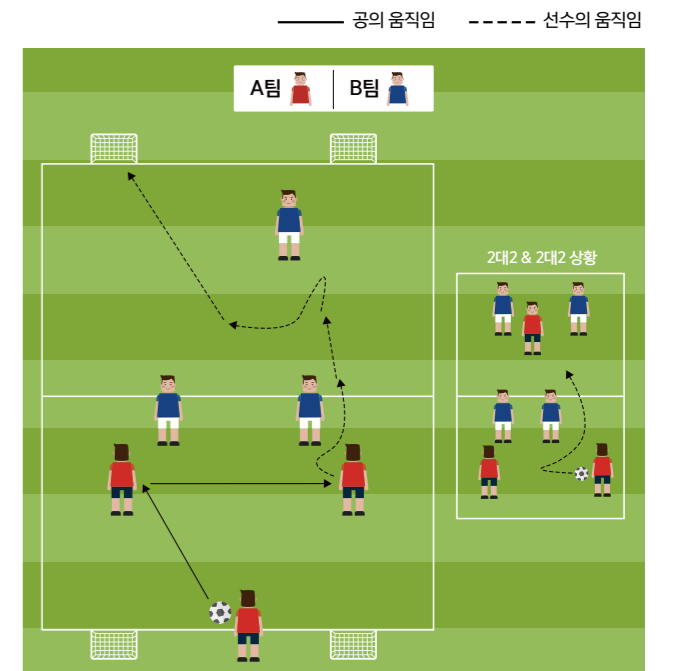


훈련구성 : 25m x 25m, 15분

#### 훈련방법

1. 그리드 안에서 다양한 드리블 훈련을 진행한다.
2. 편 게임으로 훈련의 인지단계를 갖는다.
3. 두 팀으로 나누어 A팀은 각 구간별 코스에서의 다양한 속임 동작을 시도 후 B팀 선수들에게 패스 연결한다.

### 훈련 2



훈련구성 : 20m x 30m, 20분

#### 훈련방법

1. 2대2+1 드리블 득점 게임을 진행한다.
2. 2대2 게임을 하며 중앙을 기점으로 드리블 통과를 한다.
3. 중앙의 그리드를 벗어나면 1대1 시도 후 슈팅을 할 수 있다.
4. 일정시간 경과 후 그룹을 교대하여 훈련을 이어간다.
5. 공격 지역에 수비를 추가하여 2대2 상황을 만들고 훈련의 난이도를 높여 게임을 한다.

#### 코칭포인트

- 몸의 자세와 밸런스, 주위 살피기
- 유리한 공간으로의 방향전환과 터닝
- 공격적인 드리블과 스피드 변화

# U-13 지역센터 1회차 | 드리블&페인팅

훈련 목적 : 압박상황에서 드리블과 페인팅 능력을 향상시킨다.

기술	전술	피지컬	심리
드리블과 속임 동작	볼 소유와 득점	시각(상황인지) / 반응 / 스피드(민첩성)	자신감, 인내력

### 훈련 3

훈련구성 : 25m x 30m, 25분

**훈련방법**

- 3대3 드리블, 페인팅을 통한 득점 게임을 진행한다.
- 양 방향에 각 2개의 골대를 설치하여 드리블 통과 시 득점으로 인정된다.
- 원활한 훈련의 진행을 위해 선수 숫자와(중립 포함) 그리드 크기를 조절하여 훈련의 난이도를 조절할 수 있다.

### 훈련 4

훈련구성 : 40m x 40m, 30분

**훈련방법**

- 5대5+GK2 정상적인 경기를 한다.
- 포지션을 지정한다.
- 터치 수에 제한을 두지 않는다.
- 선수들의 수행능력을 관찰 후 문제점 해결 방법을 제시한다.

- 코칭포인트**
- 몸의 자세와 밸런스, 주위 살피기
  - 유리한 공간으로의 방향전환과 터닝
  - 공격적인 드리블과 스피드 변화

# U-13 지역센터 2회차 | 패스&컨트롤

훈련 목적 : 패스의 정확성과 볼 컨트롤 능력을 향상시킨다.

기술	전술	피지컬	심리
패스의 정확성과 컨트롤(첫 터치)	볼 소유 후 전진 패스	시각(상황인지) / 반응 / 스피드(민첩성)	집중력, 판단능력

### 훈련 1 (W-up)

훈련구성 : 20m x 20m, 15분

**훈련방법**

- 4명 3그룹이 4개의 지역에 위치한다.
- 그룹당 볼 1개로 다른 지역의 같은 팀 선수에게 패스한다.
- 다른 색 선수에게 패스를 하며 시각적인 훈련의 난이도를 올린다.
- 중앙의 그리드 없이 다양한 방법의 훈련으로 진행한다.

- 코칭포인트**
- 패스의 정확성, 스피드, 타이밍
  - 첫 터치(공격 방향, 유리한 공간)
  - 볼 컨트롤(발바닥, 인사이드, 아웃사이드)

### 훈련 2

훈련구성 : 20m x 25m, 20분

**훈련방법**

- 3대3 각 방향에 골대 2개씩 설치하여 득점 게임을 진행한다.
- 두 팀은 3대3 게임을 하고 득점가능 지역에서 슈팅이 가능하다.
- 수비 팀에 3대2 상황을 만들어 득점지역에 수비 1명, 중립지역에 2명을 두고 훈련의 인지단계를 갖는다.
- 일정시간 경과 후 두 그룹을 교대하여 훈련을 이어간다.

강원FC는 K리그에서 좀처럼 보기 드문 독특한 축구를 펼치는 팀이다. 영남대 감독 시절부터 '전술 천재'의 면모를 선보인 김병수 강원 감독은 K리그2 서울이랜드에서 못다 펼친 꿈을 K리그1 무대에서 마음껏 펼치고 있다. 강원전을 앞두고 최용수 FC서울 감독은 "강원이 맨체스터시티 같은 축구를 한다"고 호평했지만 속으로는 약점을 공략할 칼을 갈고 있었다.

# 강원FC의 '병수볼'을 막아낸 FC서울의 촘촘한 수비

## '고요한 윙백-일자 미드필더' 서울, 강원의 전반을 지우다!

벤치의 전술 싸움이 불만했던 경기였다. 강원 FC의 창과 FC서울의 방패가 맞붙었는데 양팀 모두 준비한 대로 경기를 잘 했다.

서울은 평소처럼 3-5-2 포메이션을 내세웠는데 고요한의 포지션은 평소와 달랐다. 최근 고요한은 공격형 미드필더나 윙포워드로 기용된 적이 많았는데 이번 경기에서는 왼쪽 윙백으로 나섰다. 기존의 왼쪽 윙백이었던 고광민이 앞선 경기에서 퇴장 당하자 최용수 서울 감독은 멀티플레이어 고요한에게 대신 역할을 맡겼다.

강원 역시 김병수 감독이 선호하는 4-3-3 포메이션을 내세웠는데 포백 구성(나카자토-윤석영-김오규-신광훈)이 특이했다. 측면 수비수 윤석영이 센터백으로 나섰다. 아시아쿼터로 영입한 나카자토는 미드필더 자원인데 왼쪽 풀백으로 들어갔다. 이는 높이와 전문적인 수비 자원을 포기하고 철저히 자기 색깔을 내고자 하는 김 감독의 의도로 볼 수 있다.

서울은 전반에 철저히 '선수비 후역습'을 택했다. 한 가지 인상적인 대목은 평소보다 상하,

좌우 간격이 훨씬 좁아졌다는 것이다. 평소에는 오스마르를 홀딩 미드필더로 세운 채 나머지 중원 자원들이 한 발짝 전진했다면 이날은 오스마르가 정원진, 알리바예프와 함께 일자로 서면서 2선과 3선의 간격을 좁혔다.

평균 2선과 3선 간격이 10m 정도라면 이날은 7m 이내였다. 강원이 선수와 선수 사이 공간에서 볼을 받는 플레이를 많이 하다 보니 서울 입장에서는 공간을 주지 않겠다는 의도가 분명했다. 결국 전반에는 서울이 철저한 상대 분석을 바탕으로 잘 대응해 강원의 전력을 크게 저하시켰다.

## 맨체스터시티 같았던 강원의 후반

서울의 적절한 대처로 강원이 힘을 쓰지 못하자 김병수 감독은 변화를 꾀했다. 가장 먼저 눈에 띄는 건 측면 수비수 신광훈이 안쪽으로 들어와 수비형 미드필더 한국영과 나란히 서는 장면이 자주 연출된 것이다. 펌 과르디올라 감독이 이끄는 맨체스터시티가 파비안 델프(현 에버턴)를 활용해 자주 시도했던 후방 빌드업의 한 형태다.

신광훈을 막는 서울 선수(주로 고요한)는 여기서 선택의 갈림길에 서게 된다. 만약 서울 선

수가 신광훈을 막으려 가운데로 이동한다면 자신이 서 있던 측면이 비게 된다. 그러면 이때부터 강원의 연쇄적 포지션 이동이 시작된다. 오른쪽 윙포워드 강지훈이 내려와 신광훈이 빠진 자리에 선다. 강지훈을 잡기 위해 수비 자원이 따라 붙으면 그 빈 공간을 미드필더 김지현이 침투해 노린다. 이처럼 신광훈의 이동을 시발점으로 주변 지역에서 숫자의 우위를 가져가고자 하는 움직임이 순차적으로 일어나는 것이다. "볼 주위에 많은 선수를 두려고 한다"는 김 감독의 전술 철학이 그대로 드러나는 대목이다.

만약 서울 선수가 신광훈을 내버려 두고 자기 자리를 고수한다면 신광훈은 그대로 프리맨이 된다. 이렇게 되면 중원에서 숫자의 우위를 가져갈 수 있고, 센터백이 선택할 수 있는 패스 옵션이 늘어나게 된다. 안정적인 빌드업과 볼 점유율을 바탕으로 한 축구가 가능해지는 것이다. 김 감독이 이렇듯 신광훈을 변칙적으로 활용하고, 윤석영과 나카자토 등을 원래 포지션과 다른 자리에 기용하는 건 바로 '병수볼'이라 일컬어지는 자신만의 독특한 축구를 구현하기 위함이다.

그러나 강원의 축구는 장점만큼이나 단점도



FC서울(3-5-2)

강원FC(4-3-3)



경기 | 하나원큐 K리그1 2019 25라운드

일시 | 2019년 8월 11일

장소 | 서울월드컵경기장

결과 | 서울 0-0 강원

분명하다. 볼 점유율을 높이면서 높은 위치에서 빌드업을 하는 특성상 뒷공간을 공략 당할 가능성은 그만큼 커진다. 또한 선수들이 자신의 위치를 벗어나 있는 상황에서 볼을 빼앗겨 수비로 전환하는 경우에는 팀 밸런스가 깨질

수밖에 없다. 특히 강원은 올해 빠른 선수가 많은 상대 팀을 만날 때 이러한 단점이 극명하게 드러나는 경우가 종종 있었다. 강원의 축구는 분명 매력적이다. 이날 경기

서도 완벽한 찬스는 강원 FC가 더 만들어냈다. 하지만 이에 맞서는 최 감독의 선수 기용과 대처도 적절했다. 앞으로 남은 기간 동안 강원의 '병수볼'이 어떤 결과를 낼지 사뭇 궁금하다.



# 열여섯의 프로페셔널 U-16 여자대표팀 주장 김민지

열여섯 살 김민지가 축구를 대하는 태도는 프로 선수 못지않다.  
경기장에서의 많은 활동량과 뛰어난 리더십은 물론이고, 일상생활에서도 자기관리를 놓지 않는다.  
1년 사이 한층 더 성숙해진 김민지는 이제 다시 세계무대로 향하는 문을 두드리려한다.

글 권태정 / 사진 이연수

9월 15일 태국에서 개막하는 2019 AFC U-16 여자 챔피언십을 대비해, 인천수 한국 U-16 여자대표팀 감독은 김민지에게 주장을 맡겼다. 김민지 본인에게도 반가운 결정이었다. 이전에도 주장을 맡아본 경험은 있었지만, 큰 국제대회에서 주장을 맡아 팀을 이끄는 것은 또 다른 도전일 것이기 때문이다.

김민지가 국제대회에 처음 참가하는 것은 아니다. 중학교 2학년이었던 2017년 두 살 위 선배들과 함께 2017 AFC U-16 여자 챔피언십에 참가했고, 중학교 3학년이었던 지난해에는 역시 두 살 위 선배들과 함께 2018 FIFA U-17 여자 월드컵에 참가했다. 아시아 대회에서는 준우승의 기쁨을 누렸지만 세계 대회에서는 조별리그 탈락으로 커다란 벽을 느꼈다. 막내였던 김민지는 성장했고, 주장이 돼 다시 도전한다.

2019 AFC U-16 여자 챔피언십에서 한국은 북한, 중국, 베트남과 한 조에 속해 있다. 내년 인도에서 열리는 2020 FIFA U-17 여자 월드컵 출전권은 단 두 장이다. 개최국 인도가 한 장을 가져갔기 때문이다. 북한, 중국 등 강팀과의 조별리그에서 살아남아 토너먼트에 진출해 결승까지 올라야 한다.

쉽지 않은 도전이지만 김민지는 자신감 있게 맞서겠다는 각오다. 승부욕과 투지만큼은 그 누구에게도 지지 않는 덕분이다. 고등학교 1학년이 되며 몸 관리에도 제대로 눈을 뗐다. 김민지의 소속팀 동산정산고 여자 축구부의 안태화 감독은 “이 나이 대에 흔히 볼 수 없는 아이”라고 김민지를 설명했다. 투철한 자기관리와 어느 자리에서도 주눅 들지 않는 모습은 그의 많은 활동량과 희생적인 플레이, 멀티플레이어로서의 능력을 더 빛나게 한다.

## PROFILE

생년월일 2003.08.21

신체조건 171cm

출신교 서강초 - 오주중 - 동산정산고



**ONLINE** | **고등학교 1학년인데 벌써부터 자기 관리가 무척 투철하다고 소문이 났던데요?**

**김민지** | 어렸을 때는 아무리 친구들과 장난치고 놀고 해도 안 피곤했는데, 고등학생이 되니까 이제 조금씩 몸이 늙는다(?)는 느낌이 들어서요(웃음). 고등학생이면 이제 거의 성인의 몸이 된 거잖아요. 몸 관리에 더 신경을 써야 축구를 더 즐겁게 잘할 수 있어요. 훈련 전후에 스트레칭도 열심히 하고, 먹는 것도 가려서 먹고요. 전에는 군것질도 많이 했는데 이젠 거의 안 해요. 작년에 월드컵 나가기 전에 대표팀에서 체지방률 관리를 했는데, 그때부터 밀가루나 튀김처럼 몸에 좋지 않은 것들은 안 먹으려고 하고 있어요.

**숙소에서 에어컨도 잘 틀지 않는다면서요?**

에어컨은 정말 더우면 트는데, 사실 창문 열고 선풍기 틀어놓으면 그렇게 덥지 않아요. 그리고 에어컨 틀어놓은 실내에 있다가 더운 곳으로 나오면 온도차 때문에 몸이 더 처지거든요.

**주변의 반응은 어떤가요?**

유별나다는 소리를 좀 들어요(웃음). 중학교 때 보다 어른스러워졌다는 이야기도 많이 듣고요. 친구들한테도 많이 추천해요. 제일 많이 추천하는 건 폼롤러로 하는 스트레칭이에요. 친구들도 제가 조언을 하면 잘 들어줘요.

**축구는 언제, 어떻게 시작했나요?**

어렸을 때부터 뛰어노는 걸 좋아했어요. 초등학교 때 수업이 끝나면 운동장에 남아서 축구부 훈련을 구경하다가 공도 주워오곤 했죠. 축구하는 게 정말 멋있어 보였거든요. 그런 모습을 보고 감독님이 축구부에 들어오는 게 어떻겠냐고 하셨어요. 그렇게 2학년 때부터 남자축구부에 들어가서 같이 운동을 했죠. 정식 선수로 등록한 건 4학년 때부터예요. 남자축구부에서 뛰다 보니까 몸싸움 같은 면에서 더 승부욕이 강해진 것 같아요.

**축구를 하면서 힘들었던 점은 없나요?**

뭐든지 하다보면 고민이 들 때가 있잖아요. 내가 잘하고 있는 건지, 앞으로 잘할 수 있는 건지요. 작년에 U-17 대표팀에 들어가서 언니들과 경쟁할 때 그런 고민을 가장 많이 한 것 같아요. 언니들이랑 두 살 차이가 나다보니까, 신체조건이나 기술면에서 밀린다고 생각했거든요. 그래도 허정재 감독님이 계속 '너도 경쟁력이 있다. 더 해봐라' 자신감을 주셔서 끝까지 최선을 다했어요. 월드컵에 가는 최종명단에 이름이 있는 걸 보고는 그동안의 고민이 싹 날아가는 기분이 들었죠(웃음).

**허정재 감독님이 김민지 선수의 어떤 면에서 경쟁력을 보신 걸까요?**

승부욕이나 투지를 잘 봐주신 것 같아요. 체력도 좋았구요.

**언니들과 같이 뛰어도 리더 역할을 한다면서요? 수비라인을 지휘하고요.**

승부욕이 강하다보니까 운동장에서 소리를 많이 질러요. 축구는 혼자 하는 게 아니다보니 말을 많이 해야 팀플레이에 도움이 되거든요. 수비는 특히 서로 말을 많이 하면서 서로 조금씩 부족한 부분을 채워야 골을 안 먹을 수 있고요. 힘든데 소리 지르면 더 힘들지만 저절로 그렇게 되는 것 같아요. 가끔 짜증이 섞여 나올 때가 있는데, 절대 진심이 아니라는 걸 언니들이랑 친구들이 알아줬으면 좋겠어요(웃음).

**멀티플레이어이기도 하잖아요.**

네. 지금은 중앙수비수가 주 포지션인데, 중앙 공격수나 미드필더를 맡기도 해요. 중학교 때는 골키퍼도 한 번 본 적이 있어요. 감독님들이 저를 믿어주신 덕분이죠. 어느 자리에 들어가도 할 수 있다는 말씀을 해주셨어요.

**가장 자신 있는 포지션은 무엇인가요?**

지금 가장 자신 있는 포지션은 중앙수비수인데, 도전해보고 싶은 건 미드필더예요. 미드필더는 공격과 수비를 다 해야 해서 물론 힘들지만 많이 뛰어나니면서 공수를 연결해주고 경기를 전

체적으로 조율하는 역할을 하잖아요. 그런 역할을 해보고 싶어요. 케빈 더브라위너처럼요. 정말 센스 있게 패스를 잘 넣어주는 선수예요.

**공격수에 대한 욕심은 없나요?**

골은 넣고 싶어요(웃음). 그렇지만 공격수로서는 더 잘하는 다른 선수들이 많아요. 저는 그렇게 스피드가 좋은 편은 아니어서요. 다른 포지션보다는 조금 약한 것 같아요. 그래도 멀티플레이어라는 점은 계속 갖고 가고 싶어요. 여러 포지션을 볼 수 있으면 동료 선수가 부상을 당했을 때 제가 그 공백을 채울 수 있으니까요.

**지난해 U-17 여자월드컵을 통해 세계무대를 처음으로 경험했는데요. 어떤 경험이었나요?**

우리도 정말 준비를 많이 했는데, 상대는 생각 이상으로 잘하더라고요. 아시아 밖에 선수들과 겨뤄본 것은 처음이었거든요. 특히 유럽이나 북미 팀들은 피지컬에서 차이가 많이 나다보니 수비에서 많이 당했어요. 개인능력에서 차이가 나니까 전체적으로 경기를 풀어나가는 능력이 뒤쳐졌던 것 같아요. 우리가 각자 피지컬과 기술을 더 좋게 만들지 않으면 안 되겠다는 생각이 들었어요.

**U-16 여자챔피언십을 준비하고 있는 지금의 마음가짐은 어떤가요?**

준비기간은 짧았지만 친구들 모두 월드컵 출전권을 따내겠다는 의지가 강해요. 북한, 중국 등 강팀이랑 같은 조에서 만났지만 우리도 가능성이 있다고 생각해요. 인창수 감독님도 계속 자신감을 심어주세요. 8월에 EAFF U-15 여자축구 페스티벌에서 일본과 중국을 상대하면서 우리도 조금만 더 열심히 하면 충분히 이길 수 있다고 느끼셨어요. 할 수 있다는 자신감으로 부딪쳐보고 싶어요.

**한국 U-16 대표팀의 강점은 무엇인가요?**

다들 승부욕이 강해요. 투지도 좋고요. 우리끼리 푹푹 뭉치는 힘이 있어요.

**“멀티플레이어라는 점은 계속 갖고 가고 싶어요. 여러 포지션을 볼 수 있으면 동료 선수가 부상을 당했을 때 제가 그 공백을 채울 수 있으니까요.”**

**이번 U-16 여자챔피언십에서 꼭 이기고 싶은 팀이 있다면요?**

우선 조별리그에서 만날 북한을 꼭 이겨보고 싶어요. 굉장한 강팀이고 투지가 뛰어난 팀이잖아요. 같이 투지로 싸워보고 싶어요. 일본도 꼭 이기고 싶어요. 한일교류전을 하면 늘 졌거든요. 이번에 토너먼트에서 만나 이긴다면 정말 기쁠 것 같아요.

**김민지라는 선수의 어떤 모습을 보이고 싶나요?**

리더십 있는 주장의 모습을 보이고 싶어요. 주장으로서 동료들이 힘들어할 때 힘을 줄 수 있어야 해요. 경기에 못 뛰는 선수들도 잘 챙기고요. 경기 중에 말이 적어지면 안 되니까, 힘들어도 더 말을 많이 하고 동료들을 격려하면서 분위기를 끌어올리는 역할을 하고 싶어요. 아, 제일 중요한 건 수비수로서 골을 먹지 않는 거예요. Ⓜ



# 이웃과 따뜻한 정을 나누는 축구팀, 곰두리FC

축구를 통해 만난 인연들이 작은 공동체를 이루고, 이 공동체가 지역사회에 힘을 보탠다.

곰두리FC는 생활축구팀이 가진 사회적 가치의 새로운 가능성을 보여준다.

글 권태정 / 사진 정재훈



여름의 끝자락, 비가 부슬부슬 내리던 저녁에 강북구민운동장으로 삼삼오오 사람들이 모여들었다. 아직 더위가 다 가지지 않은 데다 습기가 지 더해지자 운동장은 폭폭 찼다. 연습경기에 나선 선수들은 전반전 25분이 지나자 비와 땀으로 흠뻑 젖었다. 축축한 날씨에도 축구에 대한 열정을 불태우는 이들은 서울시 강북구를 연고로 한 곰두리FC다.



**“강북구에서만 축구를 하다가 강북구 밖에서 다른 동네 팀들과 축구를 하니가 모두들 즐거워 해요. 계속 좋은 성과를 내서 강북구를 넘어 서울시를 대표하는 팀이 되고 싶어요.”**  
임충순 회장



**“앞으로도 처음의 취지를 가지고 곰두리FC가 꼭 이어졌으면 좋겠어요. 단지 모여서 축구만하는 것이 아니라 지역사회에서 좋은 일을 한다는 것이 우리 이웃들에게 좋은 이미지로 다가갔으면 합니다.”**  
이만식 단장

**꿈이 커지는 디비전리그**

창단 5년 차인 곰두리FC는 강북구의 소문난 강팀이다. 지난해 2018 디비전7(현 K7) 서울특별시 리그에서 전승으로 우승을 차지해 K6로 승격했고, 올해 2019 K6 서울특별시 리그에서도 1위를 차지했다. 7경기에서 6승 1무를 기록했고, 내년에 K5로 승격할 수 있는 자격도 얻었다.

디비전리그 참가는 그 자체로 좋은 동기부여가 됐다. 곰두리FC의 창단 멤버이자 지난해까지 감독을 맡기도 했던 이성원은 “디비전리그 성적이 좋아서 회원들의 사기가 많이 올라왔다. K5에 올라가면 더 잘하는 팀이 많을 테지만 계속해서 도전하고 싶다. 점점 더 욕심이 생긴다”고 말했다.

지난해부터 곰두리FC의 회장을 맡고 있는 임충순은 “강북구에서만 축구를 하다가 강북구 밖에서 다른 동네 팀들과 축구를 하니가 모두들 즐거워한다. 잘하는 팀을 만나서 지면 그만큼 우리의 부족한 점을 알게 되니 채워나가면 된다. 계속 좋은 성과를 내서 강북구를 넘어 서울시를 대표하는 팀이 되고 싶다”고 밝혔다.

**온 가족이 함께**

회원들은 곰두리FC의 최대 강점이 단합이라고 강조했다. 20대부터 50대까지 다양한 연령대의 회원이 45명이나 있지만 결속력은 어느 팀보다도 끈끈하다고 자부한다. 여기에는 체계적인 회원 관리도 한몫을 한다. 임충순 회장은 “회원이 많이 늘어나면 관리가 그만큼 어렵다. 그래서 집행부 인원을 많이 뽑았다. 예를 들어 20대 주장, 30대 주장이 따로 있는 식이다. 각 그룹별로 대표자가 있고 그 위에 다시 총괄하는 사람이 있다. 체계적으로 관리를 하다 보니 회원이 줄지 않고 계속 늘어나고 있다”고 말했다.

체계적인 관리의 바탕은 누구도 소외되지 않



1988 서울 패럴림픽의 마스코티기도 한 곰두리는 반달곰 두 마리가 발을 맞춰 뛰고 있는 모습이다.

도록 하는 것이다. 입단 6개월 차인 김형구는 “곰두리FC는 대회에 나가도 골고루 누구나 될 수 있게 기회를 주는 편이다. 보통 경기 결과를 위해서 실력 위주로 출전하기 마련인데, 곰두리FC에서는 그것보다 같이 즐기는 것이 더 중요하다”고 설명했다. 잘해서 이기고 싶은 마음이 당연하지만 함께 즐기며 축구하기 위해 모인 것이라는 처음의 마음가짐을 잊지 않겠다는 다짐이다.

함께 즐기자는 마음가짐은 운동장 밖에서도 이어진다. 임충순 회장은 “회원들의 가족들과도 자주 만난다. 다 같이 식사도 하고 야유회를 가기도 하면서 친하게 지낸다”고 밝혔다. 식사 자리에 애인이나 가족을 동반하면서 그들 간에도 친목이 싹튼 것이다. 회원들의 자녀들까지 모인 야유회는 대가족의 단체 여행을 방불케 한다. 축구도 좋지만 가정의 소중함을 중시하는 분위기 덕분이다.

임충순 회장은 “보통 축구하러 나가는 것을 가족들이 싫어하는 경우가 많은데, 다 같이 친하다보니 축구하는 것도 적극 지지를 받고 있다”며 웃었다. 김형구는 “내 경우에는 주말을 가족과 함께 하고자 주말 경기에는 참가하지 않는데, 이런 결정 역시 존중받는 분위기다. 오

랫동안 즐겁게 축구하기 위해 모인 것인데, 그렇게 하기 위해서는 가족의 지지가 꼭 있어야 한다. 20대 친구들에게도 꼭 강조하는 부분”이라고 말했다.


**봉사활동이 입단 조건?**

곰두리FC가 더 특별한 이유는 단지 축구팀에 그치지 않기 때문이다. 곰두리FC는 자원봉사단체인 곰두리봉사협회와 뜻을 같이한다. 곰두리봉사협회는 1988 서울 패럴림픽을 기점으로 만들어진 자원봉사단체로, 곰두리는 당시 패럴림픽의 마스코트다. 곰두리FC의 유니폼에도 그려져 있는 이 곰두리는 반달곰 두 마리가 발을 맞춰 뛰고 있는 모습이다. 서로 힘을 모아 더불어 살아간다는 의미다. 그 모습 그대로 곰두리FC 회원들은 곰두리봉사협회와 함께 도움이 필요한 지역사회 곳곳을 다니며 봉사활동을 한다.

곰두리FC의 창단을 주도했던 이만식 단장은 “곰두리봉사협회장의 제안으로 의미 있는 일이라 생각해 함께하게 됐다. 초기에 회원들을 모집하는 데서부터 봉사활동을 함께하자는 취지를 알렸다. 주로 거동이 불편하신 분들의 이동을 돕는 활동을 하고, 지역사회의 여러 잔치에서 배식을 돕거나 행사 진행을 지원한다. 생

업이 있는 와중에 봉사활동을 한다는 것이 쉽지 않지만, 다들 열심히 참여하려고 노력한다”고 설명했다.

처음부터 봉사활동을 함께한다는 취지로 모인 축구팀이기 때문에, 이에 대한 자부심도 크다. 김형구는 “입단 전부터 강북구에 살면서 곰두리FC에 대한 소문을 많이 들었다. 축구도 잘 하지만 좋은 일을 많이 하는 팀이라고 해서 더 관심이 갔다. 그래서 입단하게 됐다”고 밝혔다. 이성원은 “가까운 이웃부터 돕는 것이 중요하다고 생각했다. 강북구 안에서 여러 봉사활동을 하다 보니 좋게 봐주시는 분들이 점점 늘어났다”고 말했다.

이만식 단장은 “좋은 취지로 창단을 했고 그렇게 긴 시간이 흐른 것은 아니지만, 앞으로도 처음의 취지를 가지고 곰두리FC가 꼭 이어졌으면 좋겠다. 단지 모여서 축구만하는 것이 아니라 지역사회에서 좋은 일을 한다는 것이 우리 이웃들에게 좋은 이미지로 다가갔으면 한다”고 밝혔다. 곰두리FC의 봉사활동이 지역사회 안에서 또 다른 긍정적인 힘을 불러일으킬 길 바라는 마음이다. 



## ‘여자 유소년 축구를 위한 사명감이 나의 힘!’ 포항여전고 허문곤 감독

2015년부터 포항향도중학교 여자축구부를 이끌던 허문곤 감독은  
올해 7월 1일자로 포항여자전자고등학교(이하 포항여전고)의 새 감독이 됐다.

지난 3월 별세한 전임 허 이성천 감독의 빈자리를 채워야 한다는 막중한 책임감을 갖고 시즌 중 이동을 감행한 것이다.

이성천 감독과 함께 포항 여자 유소년 축구의 기틀을 다졌던 허 감독은 인생의 선배이자 감독으로서의 롤모델을  
하늘로 떠나보내는 큰 슬픔을 겪었음에도 더욱 더 깨끗하게 여자 유소년 축구 현장을 지키고 있다.

글 안기희 / 사진 홍석균

**힘들 때도 있지만  
허 감독은 여자 유소년 축구 현장을 떠날 수 없다.  
이유는 두 가지, 아이들의 웃음과  
故 이성천 감독에 대한 마음의 빛 때문이다.**

시즌 중 팀을 옮기는 건 감독에게나 선수에게나 쉽지 않은 일이다. 2015년부터 향도중을 이끌며 여러 전국대회에서 우승을 차지한 허문곤 감독은 올해 7월 1일자로 포항여전고의 지휘봉을 잡았다. 올해만 해도 향도중은 춘계한국여자축구연맹전, 전국여자축구선수권, 여왕기 전국여자축구대회, 전국소년체육대회에서 우승을 차지하며 전성기를 누리고 있었다. 팀이 잘 나가고 있음에도 허문곤 감독이 시즌 중 이동을 결정한 이유는 무엇일까?

허 감독은 포항여전고의 전임 사령탑이었던 이성천 감독이 지난 3월 별세하자 그의 빈자리를 메우기 위해 팀을 옮겼다. 허 이성천 감독은 2004년부터 포항여전고의 감독을 맡아 이민아와 최예슬 등 여자축구국가대표팀 선수들을 배출한 여자 유소년 축구의 대부다. 또 포항 지역에서 상대초-향도중-포항여전고로 이어지는 유소년 육성 시스템을 만들며 우수 사례를 남겼다. 하지만 올해 3월 투병 끝에 세상을 떠났다.

“(이성천 감독님은) 옛날부터 봐오던 형님이었어요. 사적인 자리에서는 항상 형님이라고 불렀죠. 때로는 삼촌 같기도 했습니다. 그만큼 많이 의지했어요. 제가 향도중을 맡게 된 계기도 이 감독님 덕분이거든요. 원래 포항유나이티드라는 남자 유소년 클럽팀을 맡고 있었는데, 향도중 감독직이 공석이 되자 제가 이 감독님에게 한 번 해보고 싶다고 말씀드렸어요.”

남자축구 지도자였던 허 감독에게 여자축구는 또 다른 도전이었다. 그렇기에 부임 초기였던 2015년에는 적응 기간이 필요했다. “처음에는 남자선수들을 가르치는 식으로 여자선수들을

가르쳤는데, 제가 잘못하고 있는 줄 알았어요. 남자선수들과 민첩성, 템포에서 많은 차이가 나더라고요. 하지만 3주 정도 시간이 흐르니 아이들이 금방 따라왔어요. 또 여자선수들만이 가질 수 있는 여러 생활적인 면도 처음에는 적응이 되지 않았는데 2년쯤 지나니 익숙해지더라고요.”

축구는 남자와 여자가 따로 없다. 그렇기에 허 감독은 여자라서 특별한 구분을 두지 않고 그 나이에 맞는 기본 기술을 가르치는 데 집중했다. “처음 부임했을 때부터 아이들에게 기본을 열심히 가르쳤습니다. 볼 컨트롤이 우선이었죠. 허문곤 감독 밑에서 배운 제자들은 적어도 자신에게 볼이 왔을 때 기본적으로 일대일 상황에서 제칠 수 있는 능력을 갖추도록 만드는 게 목표였습니다. 이 원칙을 가지고 꾸준히 훈련시켰더니 선수들이 볼이 왔을 때 당황하지 않고 자신감 있게 일대일 돌파를 하더라고요.”

“그리고 저는 약속을 중요하게 생각해요. 그래서 항상 아이들과 약속을 했죠. 아이들이 지지거나 힘들어 보이면 이렇게 말했습니다. ‘너희들이 이 시기만 잘 넘긴다면 맛있는 간식을 사줄게’, 혹은 ‘핸드폰을 사용할 수 있도록 해줄게’라고요(웃음). 재미있는 약속으로 아이들이 어려움을 잘 이겨낼 수 있도록 유도했습니다.”

허 감독은 어려운 여건 속에서 운동하는 아이들이 돈 때문에 축구를 포기하는 일이 생기지 않도록 보이지 않는 곳에서 돕고 있다.

“사실 여자 유소년 선수들 중에는 가정환경이 어려운 아이들이 참 많거든요. 회비가 남자축구



에 비해 많지는 않지만 그것마저 내기 힘든 아이들이 대부분입니다. 여자 유소년 축구팀에 지원되는 예산도 적고요. 그래서 제가 포항의 지인들에게 장학금을 받아서 선수에게 주는 경우도 있고, 제 사비로 회비를 대신 내주기도 했습니다.”

힘들 때도 있지만 허 감독은 여자 유소년 축구 현장을 떠날 수 없다. 이유는 두 가지, 아이들의 웃음과 허 이성천 감독에 대한 마음의 빛 때문이다.

“우승했을 때 아이들이 즐거워하고, 힘들어할 때 저도 같이 힘들어하는 그 자체가 너무 좋아요. 저도 남자축구팀에 갈 기회는 몇 번 있었지만 포기했어요. 이 아이들을 위해서라면 여기서 더 노력해야겠다는 생각밖에 안 들어요. 그리고 이성천 감독님을 위해서라도 더 열심히 해야죠. 처음 여자축구 지도자가 됐을 때 옆에서 물심양면으로 제가 적응할 수 있도록 도와주셨거든요. 이 감독님을 위해서라도 저는 최선을 다해야 해요.”

새 학교에 부임한 허 감독은 요즘 매일 매일이 설렘의 연속이다. 그는 앞으로도 이런 설렘을 유지하며 하루하루 즐겁게 지내려 한다.

“(포항여전고 감독으로서의) 목표를 특정하기 보다는, 하루하루 재미있게 지낼 생각만 하고 있어요. 아침에 일어나면 오늘은 아이들과 어떻게 훈련할지, 뭘 하고 즐겁게 지낼지를 생각하죠. 앞으로도 아이들과 함께 즐겁게 운동하면서 지내고 싶어요. 그러면서 우리 아이들이 잘 성장할 수 있도록 도와주는 게 제가 할 일인 것 같습니다.”

엘리트축구와 생활축구의 통합으로 축구지도자를 꿈꾸는 이들이 훌쩍 늘어났다. 축구지도자로서의 길에 첫 발을 내딛는 이들의 궁금증을 모아 김병환 지도자강사에게 물었다.

# 김병환 지도자강사에게 물어보세요



**Q1.**  
유소년 선수들에게 그룹전술 또는 부분전술을 알기 쉽게 설명하려면 어떻게 해야 할까요?

그룹전술과 부분전술은 유소년 선수들이 좋은 축구선수로 성장하기 위해 매우 중요한 부분이라 생각합니다. 하지만 그룹전술과 부분전술에 앞서 개인전술의 완성도가 어느 정도인지 따져봐야 합니다. 아무리 훌륭한 전술과 전략을 가지고 있어도 개인의 능력이 뒷받침 되지 않으면 발전을 꾀하기 어렵겠죠. 그룹전술과 부분전술을 잘 이해하기 위한 방법은 개인전술의 기초를 잘 다지는 것입니다. 기술에 대한 반복 훈련으로 개인전술을 향상시킬 수 있고, 다양한 개인전술을 토대로 그룹전술과 부분전술을 향상시킬 수 있을 것입니다.

**Q2.**  
간혹 또래보다 신체적인 성장이 눈에 띄게 빠른 유소년 선수들이 있는데요. 이들을 계속 또래들과 훈련하게 해야 하는지, 신체적으로 비슷한 상급생과 훈련하게 해야 하는지 고민입니다.

이런 상황에서 지도자가 생각해야 할 것은 크게 두 가지입니다. 첫 번째는 심리적인 요소입니다. 어린이일지라도 선후배 관계가 어떻게 형성돼 있는지를 고려해야 합니다. 월반을 하더라도 문 제없이 잘 적응할 수 있을지를 미리 생각해 보는 것입니다. 두 번째는 기술적인 요소입니다. 성장이 빠르다고 해서 무조건 상급생과 훈련을 시키는 것은 바람직하지 않을 수도 있습니다. 신체적으로는 비슷할지라도 기술적으로 부족하다면 오히려 자신감이 떨어져 자신의 능력을 발전시키지 못할 수 있기 때문입니다. 결과적으로 선수의 발전을 위한 것인 만큼 다양한 경우의 수를 고려해야 합니다.

**Q3.**  
신나게 축구를 즐기지만 하던 어린이들이 처음으로 대회에 나가 냉혹(?)한 승부의 세계를 알아버렸습니다. 어떤 말로 위로를 하고 다시 힘을 내게 할 수 있을까요?

경기 결과에 따라 울고 웃는 것은 우리 유소년 선수들의 자연스러운 모습입니다. 저마다 느끼는 감정을 저마다의 방식으로 표현하는 것이죠. 크게 걱정할 필요는 없을 것 같습니다. 어른들이 보기에는 마냥 어리지만, 우리 유소년 선수들도 매 경기 울고 웃고, 때로는 좌절하며 배우고 성장하는 것이니까요. 어린이들이 스스로의 감정을 소화할 수 있도록 잠깐 기다려주는 것도 좋습니다. 그 다음에 지도자와 학부모가 함께 긍정적인 방향으로 분위기를 이끌어주면 좋을 것 같습니다.

축구만큼 글로벌(global : 세계적인)한 스포츠는 없다. 축구를 통해 배우는 영어회화로 글로벌한 축구인이 돼보자.

## 쫄지 않고 입국심사 통과하기 2

<b>Immigration Officer : Do you have a return ticket?</b>	돌아갈 항공권이 있습니까?
<b>Min-seo : Not yet.</b>	아직 없습니다.
<b>Immigration Officer : Why?</b>	왜죠?
<b>Min-seo : Because it depends on the competition schedule.</b>	대회 일정에 따라 달라지기 때문입니다.

<ONside> 54호에서와 같이 간단한 질문과 답변으로 입국심사를 통과하면 좋겠지만, 간혹 입국심사관이 리턴 티켓, 즉 돌아갈 항공권 예약 내역을 요구하는 경우도 있다. 이미 예약해둔 경우라면 문제없지만, 국제 대회에 참가할 때는 경기 결과에 따라 체류 기간이 달라지는 경우가 많아 리턴 티켓이 없는 채로 입국심사를 받게 되는 일이 잦다.

입국심사관이 “**Do you have a return ticket**(리턴 티켓이 있는가)?”, “**May I see your return ticket**(리턴 티켓을 보여주겠는가)?” 등의 표현으로 리턴 티켓 확인을 요청하면, 솔직하게 없다고 답한 뒤 이유를 설명해보자.

depend는 ‘의존하다, 달리다, 의지하다’ 등의 의미를 갖고 있다. 예문에서는 **depend on ~ ‘~에 달려있다, ~에 따라 다르다’** 의 의미로 쓰였다. It depends on 다음에 의문사+주어+동사가 오면 ‘(주어)가 (동사)하는 것에 달려있다’의 의미가 되는데, 이 표현을 사용하는 것도 좋다. 입국심사관에게 어떤 대회에 참가하는지 말한 뒤 “It depends on how far my team will go(우리 팀이 얼마나 멀리 가느냐에 달렸다).”라고 이야기해보자.

MEMO

# 정식 등록 선수 다양한 권리와 혜택



## JoinKFA

### + 등록하면 이렇게 좋아집니다!

- 부정선수 이제 그만! 나도 될 수 있는 공정한 기회
- 동네축구 이제 안녕! 대한축구협회 주관 공식 대회
- 출전기록 어디 갔나? 체계적인 데이터 관리로 공식 기록 확인 가능
- 주먹구구 대회 진행? 대한축구협회의 공식대회로 체계적인 대회 지원
- 대한축구협회의 다양한 권리와 혜택

### + 등록비는 이렇게 사용됩니다!

- 등록비의 90%는 지역축구협회로 환원되어  
내가 속한 지역 축구협회의 발전을 위해 사용됩니다.
- 나머지 10%는 부정선수를 방지하고 체계적인 회원관리와  
대회 지원을 위한 전산 개발에 사용됩니다.
- 등록비 사용내역은 각 시도축구협회에서 1년에 2회 공시,  
투명하게 관리됩니다.
- 1년에 1만원, 쉽게 등록하세요!

### + 등록은 이렇게 쉽습니다!



등록 회원

회원가입

본인인증

등록료



· 구글, 앱스토어에서 joinkfa 또는 대한축구협회 검색  
· 자세한 사항은 [www.joinkfa.com](http://www.joinkfa.com) 에서 확인하세요!



KFA대한축구협회  
KOREA FOOTBALL ASSOCIATION