HOBBIT WEEKLY

지도자 주간 지도자를 위해 고른 한 주의 소식

제 02 호

9월 28일~2026년 10월 4일

풋살 7 50%
연령대별로 공정하게 출전 시간 나누기

U7에서 U9
긴 1대1이 따라가 되찾는 힘을 길러요

30초 대화
한 번에 모이는 대신 짧은 메시지로

첫 친선 경기 전에
학부모 규칙과 터치라인 태도를 정해요



커버스토리 지도법 · ジュニアサッカーカレッジ

먼저 보고, 그다음 계획해요

Kazu의 메모: 반복되는 순간이 세션을 고르게 해요

7개 언어 · 온라인 열람 · PDF 무료
hobbit.football/news

가격 무료

HW 2026 · 02

커버스토리

01 훈련 메뉴 정하는 법【유소년 축구】: 분석 없이는 훈련을 정할 수 없어요 04
ジュニアサッカーカレッジ

이번 주 주요 소식

02 유소년 축구의 출전 시간 관리: 경기 시간을 배분하기 위한 실용 가이드 10
Aprende Entrenando

03 연간 그라스루츠 행동 및 규율 보고서 13
The FA

04 연구에 따르면 적당한 화면 사용이 유소년 축구 선수의 뇌진탕 회복을 앞당길 수 있어요 14
BJSM Blog

지도자들의 이야기

05 자녀에게 재능이 없을 때 코칭하는 팁 16
r/SoccerCoachResources · 댓글 42개

06 연말 토너먼트는 어떻게 대처할까요? 18
r/CoachingYouthSports · 댓글 37개

07 유소년 축구의 슈퍼 팀 20
r/SoccerCoachResources · 댓글 83개

08 모든 코치에게 시즌에 한 번 있는 그 훈련이 있나요? 22
r/SoccerCoachResources · 댓글 39개

09 노르웨이의 유소년 스포츠 시스템은 미국이 본받아야 할 것이다 24
r/CoachingYouthSports · 댓글 25개

10 U13 팀이 4-2-3-1에 어려움을 겪고 있어요 26
r/SoccerCoachResources · 댓글 33개

지도법

11 '벗겨지지 않는 하이프레스 만드는 법'을 배워 보자! 전방부터의 수비가 극적으로 바뀌는 8가지 포인트 28
サカイク

12 키 팩터란? 【유소년 축구 지도】 말, 의성어, 목적만 30
ジュニアサッカーカレッジ

13 사람에게 가르치는 법을 가르치는 것은 사람에게 보는 법을 가르치는 거예요 35
Drowning in the Shallow

14 유소년 축구에서 학부모와의 관계(지도자를 위한 안내서): 가족을 어떻게 관리하고 불씨를 피할까 37
Aprende Entrenando

15 축구 클럽 기술 회의 진행 방법(4단계 방법) 41
Josselin Lebreton

모든 글을 전문으로 싣고, 다른 언어로 된 원문은 AI가 번역했어요. 저작권은 각 저자와 원 게재처에 있으며, 모든 글에 원문 링크를 달았어요.

공은 더 많이, 설교는 더 적게

세션 끝을 떠올려 보세요. 선수들이 긴 줄을 서서 차례를 기다리는 동안 코치가 다섯 번째로 설명합니다.

이것은 이번 호 전체에서 보입니다. 공, 동료, 상대, 공간, 방향이 있는 과제를 설계하세요. 설명은 30초로 줄이세요. 수비에서는 전술보다 먼저 되돌아가려는 의지를 키우세요. 공정한 출전 시간은 풋볼 7부터 중요합니다.

> **이번 주에 한 가지를 바꿀 수 있어요.**

다음 세션에서 선수들이 5분간 듣는 대신 공을 5분 더 만질 수 있을까요?

Hobbit 편집부

23 소식

11 소스

6 지도자 토론

259 읽은 댓글

8 언어



지도자 포인트

다음 드릴 검색 전에, 팀에서 반복되는 순간을 잘 보고 세션을 정하는 것은 보이는 것이지 그 반대가 아니에요.

커버스토리 지도법 · ジュニアサッカーカレッジ

01 훈련 메뉴 정하는 법【유소년 축구】: 분석 없이는 훈련을 정할 수 없어요

안녕하세요, 강사 카즈예요.

유소년 축구 지도에서는 "오늘 연습을 어떻게 할까"를 매번 생각하게 돼요. 다만, 연습 메뉴를 찾아도, 만들어도, 좀처럼 잘 맞지 않는다고 느끼는 분들이 많을 거라고 생각해요.

예를 들어, 아래처럼 느끼는 분들도 있을 거예요.

- "오늘 연습 어떻게 하지" 하면서 매번 메뉴를 찾고 있어요
- 고학년이나 저학년에 맞는 연습 메뉴를 모르겠어요
- 연습 메뉴를 해봐도 뭔가 잘 안 돼요

저 자신도 예전에는 똑같이 연습 메뉴를 찾고 있었어요. 지도자를 하면서 지금도 새로운 연습 메뉴를 생각할 때는 책을 넘겨보면서 구조적으로 가까운 것을 찾기도 해요.

할 수 없는 것에 우선순위를 매기는 사고방식, 경기 분석에서 중요하게 여기는 "재현성", 그리고 분석에서 연습 메뉴로 끌어내리는 실례까지, 제 현장 이야기를 바탕으로 써볼게요. 이 글을 읽으면 연습 메뉴를 찾기 전에 무엇을 생각해야 하는지가 분명해질 거라고 생각하니, 끝까지 봐주세요.

① "오늘 연습 어떻게 하지"와 "좋은 연습 없을까"

연습 메뉴에 관한 지도자의 고민은 크게 두 가지라고 생각해요. 하나는 "오늘 연습 어떻게 할까"라는 고민. 또 하나는 "연습 메뉴를 찾고 있는데 뭔가 좋은 연습 없을까"라는 고민이에요.

"고학년 연습 메뉴 어떻게 할까", "저학년은 어떤 연습 메뉴가 좋을까" 하고 검색하는 분들이 많을 거라고 생각해요. 저 자신도 예전에는 그랬어요. 연습 메뉴는 처음에는 만들 수 없는 거예요.

② 지금도, 책을 넘겨보는 일은 있어요

지도자를 하면서 지금도 저는 새로운 연습 메뉴를 생각할 때 "이런 이미지인데, 구조적으로 가까운 것은 없을까" 하고 책을 보기도 해요. 거기서 잘 응용하기도 하고, 제로에서 만들기도 물론 있어요.

즉, 찾는 것 자체는 나쁜 일이 아니에요. 다만, 찾든, 스스로 만들든, 그 전에 정해두어야 하는 것이 있어요.

③ 찾기 전에, 정해둘 것

연습 메뉴를 찾기 전에, 생각해두어야 하는 것. 그것은 무엇이냐면, "분석"이에요.

분석한 결과, 무엇을 해야 하는지에 따라 연습 메뉴가 정해져요. 이것은 굉장히 단순한 이야기라고 생각해요.

참고로, 연습 메뉴로 헤매는 단계에는 지도자의 경험에 따른 흐름이 있어요.

① "분위기가 뜨거워지는 슈팅 연습"의 배경은 무엇인가

역설적으로 가볼게요. 예를 들어 "고학년에서 분위기가 뜨거워지는 슈팅 연습 메뉴가 있었으면 좋겠다"라고 생각했을 때, 그 배경은 무엇일까요.

아마도 "이번 주말에 굉장히 중요한 교체전이 있으니까"는 아닐 거라고 생각해요.

"아이스브레이크 연습 메뉴"로 생각해도 똑같아서, 왜 아이스브레이크를 할 필요가 있는지. 그 연습 메뉴를 한다는 것은 지금 팀이 어떤 상태인지라는 분석이 걸려 있어야 해요.

② 분석한 결과로, 해야 할 것이 정해져요

반대로 말하면, 분석 없이는 연습 메뉴가 정해지지 않아요. 이것은 이제 기억해주셨으면 하는 부분이에요.

유치원생이든, 저학년이든, 고학년이든. 시즌 처음이든, 막바지든. 모든 것에서 "지금 팀이나 선수가 어떤 상태니까, 무엇을 하자"라는 것이 분석의 가장 기본적인 사고방식이라고 생각해요.

분석 없이 연습 메뉴를 짜는 것도 일단은 할 수 있어요. 연습 메뉴를 해보고 나서 분석을 걸어가는 방식도 있어요. 그래도 기본은 분석하고 연습 메뉴를 생각하고, 연습 메뉴를 정하는 순서예요.

③ 처음에는 어긋나는 게 당연해요

다만, 처음에는 할 수 없어요. 당연해요. 팀이나 선수를 보고, 단번에 분석해서 "이게 필요하니까 이 훈련이다"라고 딱 정해지는 일은 없는 거예요.

대체로 어긋나서 "뭔가 잘 안 되네" 하고 고민하는 분들이 많을 거라고 생각하고, 반드시 그렇게 될 거라고 생각해요. 그것은 분석의 해상도 문제이고, 얼마나 깊게 분석하는지, 사고하는지, 그리고 경험치가 좌우하는 세계라고 생각해요.

① 저학년이라면, 못 하는 것이 당연히 많아요

그러면 분석은 어떻게 하면 좋을까요. 첫 단계는, 플레이를 봤을 때 "뭔가 여기가 좋지 않네"라는 부분이 어렴풋이 보일 거라고 생각해요.

예를 들어 저학년이라면, "볼이 오면 전부 앞으로 적당히 차네", "다들 볼에 몰려오네" 같은 것이에요. 이건 제가 자주 하는 이야기인데, 초등학생을 보면 못 하는 것이 더 많은 거예요.

저학년 경기를 보면, 뭉치고, 소리가 안 나오고, 서포트를 못 하고, 마크를 벗어나는 움직임을 못 하고, 오버랩을 못 해요.

컨트롤 오리엔타도(다음 플레이로 이어지는 방향으로의 컨트롤)를 못 하고, 백스텝에서 몸의 방향을 만들지 못하고, 커뮤니케이션을 못 하고, 전술 이해를 못 해요. 당연하죠.

못 하는 것이 더 많은 거예요.

② 100이 있어도, 100은 해결할 수 없어요

할 수 없는 것들을 전부 나열해서 100가지가 있다고 했을 때, 100가지를 해결하는 것은 불가능해요. 그래서 그 안에서 "우선 지금, 무엇을 해야 하는가"를 우선적으로 생각하지 않으면 안 돼요. 이게 굉장히 중요해져요.

이것은 축구의 전술이든, 테크닉이든, 팀 매니지먼트든 똑같아요. 먼저 상태를 봤을 때 "여기서부터 손을 대자" "그다음은 이렇게 하자"라고 생각해요.

여기서 비로소 플래닝이라는 이야기가 나와요. 플래닝을 하더라도 지금의 상태를 어느 정도 이해하지 못하면 어려워요, 라는 거예요.

예를 들어, 팀을 보고 "매번 연습이 즐거워 보이지 않으니까, 분위기가 뜨거워지는 연습 메뉴를 넣고 싶다"라는 것은 딱히 맞다고 생각해요.

고학년에서 "볼을 빼앗은 후에 세로로 빠르게 넣다가 바로 잃지 마"라고 보이면, "빼앗은 후에 한 번 다시 빌드업하는 연습이 필요하지 않을까"라고 보여요. 거기서 비로소 "그런 연습을, 어떻게 하면 할 수 있을까"가 돼요.

분석을 하고, 해야 할 메뉴를 정하는, 일련의 프로세스예요.

③ 경험이 얕아도, 플래닝은 해봐요

특히 경험이 짧은 분은 플래닝을 못 할 거라고 생각해요. 경험이 없으면 1년 후에 어떤 상태로 가져갈지 이미지가 안 되니까요.

그래도 안 하면 안 된다고 생각해요. 일단 만들어봐요. 만들어보고, 전혀 플랜대로 진행되지 않았다, 그래도 된다고 생각해요.

제 경우에는 1년 플래닝을 하고, 거기서 대략 3~4개월 사이클로 3턴 정도로 잘라서 "여기까지 가져간다"라는 이미지를 만들어요.

그러기 위해 지금 무엇을 할지를 정해요. 연간 플래닝을 넣으면서, 현장 레벨에서는 연간 플랜과는 다른 문제도 나오니까, 거기의 차이를 맞춰가는, 그런 느낌으로 일상의 트레이닝을 진행하고 있어요.

어쨌든, 분석이에요. 게임 분석 같은 어려운 이야기가 아니라, 먼저 팀 분석을 해서 "1대1에서 바로 뚫리네" "1대1에서 전혀 승부를 안 하네" 같은 것을 제대로 봐요. 그게 연습 메뉴를 만들든 찾든, 출발점이 돼요.

반복하는 사이에 점점 분석의 해상도가 올라가요. 대략 말하면, 이게 지도자의 기본적인 사이클이에요.

① 반복해서 일어나는 것을 줍는다

게임 분석에 대해 조금 더 파고들어 볼게요. 자기 팀 분석, 상대 팀 분석, 그리고 저는 예전에 해외 프로팀 분석을 자기 트레이닝을 위해 매주 1건씩 했어요. 프로 분석은 재미있고, 자기 스킬이 돼요.

시간이 있으면 주에 1건, 관심 있는 경기를 분석해서 리포트로 정리해보면 좋은 트레이닝이 된다고 생각해요.

분석할 때 중요한 것은 재현성이에요.

플랫하게 게임을 보면서 포메이션과 맞물림도 보지만, 그 안에서 "반복해서 일어나는 것"을 주워요. "반복해서 여기가 잘 되네" "반복해서 여기가 잘 안 되네"라는, 재현성이 있는 것이에요.

우발적으로 일어나는 것을 주워도 "우연히 그랬을 뿐"이라서 분석하기 어려워요. 그래서 반복해서 일어나는 현상을 포착해요. 때로는 "이건 우연히 일어난 것일 뿐인가"라고 착각할 수도 있지만, 기본은 거기예요.

② 국면으로 자른다

반복해서 일어나는 것은 국면으로 잘라서 주워요.

처음에는 공격, 수비, 트랜지션(전환)의 4가지 국면으로 잘라도 된다고 생각해요. 더 세밀하게 보면, 제가 말하는 11개의 서브페이즈, 예를 들어 공격 안의 살리다 데 발론(볼의 출구), 전진과 볼 유지, 피니시, 같은 형태로 잘라갈 수도 있어요.

그 세밀한 페이즈 안에서 반복해서 일어나는 것을 주워요.

③ 잘 되고 있는 현상은 의도적으로 트레이닝된 흔적

반복해서 일어난다, 재현성이 있다는 것은 무엇일까요. 잘 되고 있는 것이라면, 그것은 사전에 트레이닝되어 있을 가능성이 높아요. 요컨대 의도적으로 하고 있는 거예요.

"그 스페이스로 끌어당기는 볼란치가 들어오고 있다"라는, 의도적으로 트레이닝되어 온 흔적이 보여요.

반대로 잘 안 되고 있는 곳은 "왜 거기가 반복해서 잘 안 되는가"를 봐요. "상대의 2명 중원에 대해 1볼란치로 대응하고 있어서 슬라이드가 안 되니까, 거기서 항상 수적 우위를 만들고 있구나"라는, 구조적인 것이에요.

그러면 어떻게 대응할지도 보이고, 대응했을 때 다른 곳에 데메리트가 나올 가능성도 보여요.

"항상 사이드를 쓰이고 있으니까 수비 방식을 바꾸자. 하지만 그렇게 하면 여기에 리스크가 나온다. 어느 쪽을 택할 거냐". 거기는 이제, 플레이 모델의 변경인가, 라는 이야기가 돼요.

반대로, 상대나 프로의 경기를 참고로 분석한다면, 반복해서 일어나는 포지티브한 부분을 "의도적으로 디자인되어 있을 가능성이 높다"고 보고, "어떤 구조로 그렇게 되어 있는가" "플레이 원칙이 어떻게 되어 있는가"를 탐구해요.

감독님께 들은 것은 아니라 예측일 뿐이지만, "이 움직임 좋다"라고 생각하면 그 플레이 원칙을 성립시키는 훈련 메뉴를 스스로 생각해 봐요. 그렇게 해서 자기만의 카드가 하나씩 늘어나요.

① 사이드백과 사이드하프의 세로 관계를, 대각으로

한 가지 예를 들어볼게요. 제가 3-3-1을 채택했을 때 이야기인데, 주니어의 3-3-1에서는 사이드백과 사이드하프가 세로 관계가 되는 경우가 많아요.

플레이 모델에 따라서는, 하프와 사이드백이 확 벌어지고, 사이드하프가 안으로 들어와 수적 우위를 만든다는 움직임을 패턴으로 채택하고 있는 팀도 있어요. 우리 지역에서도 자주 봐요.

제 경우는, 굳이 말하자면 패턴으로 하지 않고, 자기조직화를 촉진하는 방식으로 해요.

그럴 때 "사이드백과 사이드하프의 세로 관계를, 대각 관계로 만들 수 있게 하고 싶다"라고 생각해요. 극단적으로 말하면, 사이드백이 벌어지고, 사이드하프가 안으로 들어오고, 거기에 포워드가 흘러 들어오는, 그런 모빌리티가 나오면 좋겠다고 생각하는 거예요.

② 3대2 론도로 "바깥이든 안이든, 어느 쪽이든 좋아"

그럼, 두 사람이 둘 다 안쪽, 둘 다 바깥쪽으로 완전히 벌어지지 않고, 항상 대각 관계를 취할 수 있게 하는 훈련은 무엇인가. 중원도 넣어서 생각했을 때, 제 경우는 3대2 론도 같은 형태로, 서포트 역할이 바깥을 쓰거나 안을 쓰거나, 바깥에서 안으로 들어오거나, 안에서 바깥으로 나가거나, 하는 이미지로 해요.

3인의 론도로 "바깥이든 안이든, 어느 쪽이든 좋아" "바깥에서 안으로 들어와서" "안에서 바깥으로 벌어져서"라고 해요.

이번에는 경기 안에서도 같은 식으로 "바깥으로 벌어져서, 패스 코스를 끊고, 안으로 들어와"라고 해요. 사이드백과 사이드하프가 경기 중에도 세로 관계가 되지 않도록, "어느 쪽이 안이어도 좋아. 3인의 론도로 했잖아"라고 연결해 나가요.

가장 알기 쉽고 간단한 예로는 그런 느낌이에요.

어느 쪽이든, 게임 분석이든, "이런 플레이를 할 수 있게 하고 싶다"라는 생각이 있어요. 실수 개선이든, 옵션을 더하는 것이든 좋지만, 뭔가 "이런 플레이를 할 수 있게 되고 싶다"가 있고, 그것에 대해 훈련 메뉴를 만들어 가는, 그런 것이에요.

③ 지금 바로 필요한 국면인지, 실현 가능한지

그렇기 때문에, 반복되는 이야기지만, "이런 플레이를 해 줬으면 좋겠다"라고 생각해도, 그것이 지금 바로 필요한 국면인지, 실현 가능한지가, 분석에 있어서 굉장히 중요한 테마가 돼요.

지금 당장 해서는 안 될 것을 해 버려요. 도저히 할 수 없는 것을 시키려고 해요. 아니면, 애초에 분석이 어긋나 있어요.

예를 들어 "사이드 공격을 하고 싶다"라며 크로스 훈련을 마구 하지만, 애초에 사이드를 무너뜨릴 수 없다, 사이드에 기점이 생기지 않는다, 그렇다면 "크로스를 하기 전 단계지"라는 것이 돼요.

그 부분의 분석이 어긋나 있으면, "훈련을 해도 잘 안 되네"라는 것이 돼요. 먼저 중요한 것은, 상황과 맥락을 제대로 분석하는 것. 분석에 대해서는, 게임을 보면서가 아니면 이해하기 어려운 부분도 있을지 모르지만, 우선은 여기부터인 것 같아요.

정리

- 훈련 메뉴를 찾든 만들든, 그 전에 "분석"이 있어요. 분석 없이 훈련 메뉴는 정할 수 없어요
- 할 수 없는 것은 100가지가 있어요. 100가지는 해결할 수 없으니, 먼저 지금 해야 할 일의 우선순위를 정해요
- 경험이 얕아도, 플래닝은 해 봐요. 플랜대로 진행되지 않아도 괜찮아요
- 게임 분석에서 중요한 것은 재현성이에요. 국면으로 잘라서, 반복해서 일어나고 있는 것을 주워요
- 잘 되고 있는 현상은, 의도적으로 트레이닝된 흔적이에요. 거기서 플레이 원칙을 캐내고, 훈련 메뉴로落とし込む
- "이런 플레이를 해 줬으면 좋겠다"가, 지금 필요한 국면인지, 실현 가능한지를 봐요

이 기사에서는, 훈련 메뉴를 정하는 방법에 대해, 분석을 기점으로 한 사고방식을 해설했어요. 처음에는 분석의 해상도가 높지 않은 것이 당연하니, 반복해서 해 나가는 동안 올라가는 것이라고 생각해요. 여러분의 지도 현장에서도 시험해 보세요!

덧붙여, 분석해서 정한 훈련 메뉴는, 판면과 함께 남겨 두면, 다음 분석 때에 "지난번에는 여기서부터 손을 댔지"라고 되돌아볼 수 있어요.

출처: ジュニアサッカーカレッジ · 일본어에서 번역 junior-soccer.college

이번 주 주요 소식

02 지도법 U8~U18

유소년 축구의 출전 시간 관리: 경기 시간을 배분하기 위한 실용 가이드

지도자 포인트 경기 전에 교체와 시간 구간을 계획해서 점수가 누가 뛸지를 결정하지 않게 하세요. 시즌 초에 학부모에게 방침을 설명하세요.

매주 주말 경기장에서 제가 보는 가장 심각한 실수는 벤치를 벌을 주는 장소로 취급하는 거예요. 이번 주 토요일부터 바로 적용할 수 있는 유소년 축구 출전 시간 관리 가이드를 찾고 있다면, 첫 순간부터 이것을 이해해야 해요: 감독인 여러분이 사이드라인에서 목숨을 걸고 있는 게 아니에요. 열 살짜리 아이를 경기 끝에 3분만 뛰게 내보내면, 그건 정신력이나 노력의 문화를 가르치는 게 아니에요. 이 스포츠를 미워하도록 가르치는 거예요. 이 글에서는 제가 소집 명단을 짜고, 출전 시간을 균형 있게 나누고, 경쟁력을 포기하지 않으면서도 선수단의 사기를 유지하는 정확한 시스템을 알려줄게요.

출전 시간이 축구 선수의 성장을 좌우하는 이유

훈련은 훈련으로 배우지만, 경기는 경기로만 배워요. 훈련은 맥락과 습관, 기술을 만들어 주지만, 실제 판단력은 상대와 심판, 점수판의 압박 속에서 나와요. 선수에게 경기 출전 시간을 빼앗으면, 학습의 수도꼭지를 잠그는 거예요.

게다가 성장 단계에서는 선수의 자존감이 잔디 위에서 보내는 시간에 직접적으로 달려 있어요. 불공평한 분배는 두 가지 경로로 팀을 파괴해요:

- 한 번도 뛰지 못하는 선수: 자신감을 잃고, 강도 없이 훈련하고, 나갈 때 실수할까 봐 공포에 떨며 뛰고, 결국 시즌 중간에 클럽을 떠나요.
- 절대적인 주전: 근거 없는 특권 의식을 만들어요. 주중에 무엇을 하든 뛴다는 걸 알기 때문에 훈련에서 팔을 내려놓고, 진짜 경쟁이 있는 상위 카테고리에 도달하면 감정적으로 무너져요.

논리적으로 출전 시간을 나누는 건 아무것도 거저 주는 게 아니에요. 넓은 선수단을 구축하고, 일상 훈련의 수준을 높이고, 선수들의 정신 건강을 지키는 거예요.

카테고리별 분배 기준: 벤하민부터 후베닐까지

여덟 살 아이들과 열일곱 살 청소년들에게 같은 기준을 적용할 수는 없어요. 경쟁은 변하고, 벤치 관리도 카테고리에 따라 발전해야 해요.

풋볼 7 (프레벤하민, 벤하민, 알레빈)

풋볼 7에서는 전반적인 운동 능력과 전술 발달이 우선이에요. 모든 아이가 매 경기 최소 50%의 시간을 뛰어야 해요. 결과에 따른 예외는 없어요.

- 황금률: 소집된 모든 선수는 최소 두 개의 완전한 쿼터(또는 이에 상응하는 시간 블록)를 뛰어요.
- 다재다능함: 포지션을 돌려요. 알레빈은 전체 경기를 이해하려면 수비, 중원, 공격을 모두 거쳐야 해요.
- 소집 명단: 선수단이 너무 많으면 소집 명단에서 휴식 로테이션을 돌리되, 소집된 사람은 뛰어요.

성장기 풋볼 11 (인판틸)

인판틸은 큰 도약이에요. 큰 경기장, 구조적인 오프사이드, 실제 체력 소모가 나타나요. 여기서 교육적 목표를 잃지 않으면서 성과의 문화를 도입해요.

- 최소 시간: 소집된 각 선수는 경기당 최소 30-35분을 뛰어요.
- 구조: 라커룸을 나서기 전에 교체를 계획해요. 점수판에 좌우되어 즉흥적으로 하지 마세요.

경쟁 풋볼 11 (카데테, 후베닐)

카데테와 후베닐에서는 전술적, 체력적 요구가 최대치예요. 여기서는 주중에 출전 시간을 벌지만, 관리 방식은 여전히 투명하고 프로답게 유지해야 해요.

- 명확한 기준: 훈련에서의 노력, 출석, 전술적 헌신, 컨디션이 선발 여부를 결정해요.
- 선수에 대한 존중: «채우기» 위해서만 89분에 선수를 투입하는 건 금지예요. 1분만 줄 거라면, 하프타임에 그와 이야기하고 경기의 전술적 해석을 설명하는 게 더 나아요.

블록 시스템: 벤치 로테이션을 계획하는 방법

벤치를 관리하는 최악의 방식은 경기 중에 몸이 시키는 대로 교체를 결정하는 거예요. 심박수가 높고, 점수판이 단기적인 결정을 하게 만들어요.

시작 휘슬이 울리기 전에 통제권을 잡으려면 시간 블록 구조를 활용하세요.

풋볼 7 실전 예시 (12분 4쿼터)

경기를 네 개의 정해진 구간으로 나눠요:

- 1쿼터: A 블록 (초기 계획의 선발).
- 2쿼터: B 블록 (이전 경기에서 출전 시간이 적었던 선수들이 투입).
- 3쿼터: 각 라인의 균형을 유지하는 전략적 혼합.
- 4쿼터: 경기의 전술적 전개에 따른 조정.

풋볼 11 실전 예시 (40분 2피리어드)

팀의 리듬을 깨거나 누구에게도 영향을 줄 여지를 남기지 않으려면 세 개의 고정 교체 창을 설정하세요:

- 40분 (하프타임): 핵심 라인을 새롭게 하기 위한 계획된 더블 교체.
- 55-60분: 체력 소모가 큰 지역(측면, 중앙 미드필더)에 신선한 다리를 투입하는 두 번째 창.
- 70분: 특정 전술 조정을 위한 마지막 창.

출전 명단 관리와 학부모와의 대화법

유소년 축구 클럽에서 갈등이 가장 많이 생기는 곳은 전술판이 아니라 관중석이에요. 학부모들은 자기 아이가 40분 동안 몸만 풀다가 경기에 나가지도 못하는 걸 보면 마음이 아프죠.

해결책은 간단해요: 프리시즌부터 철저하게 투명하게 하는 거예요.

1. 첫 모임: 가족들과의 첫 모임에서 출전 시간 정책을 설명하세요. 어떻게 로테이션을 돌릴지, 각 단계에서 무엇을 요구하는지 분명히 알려주세요.
2. 객관적인 규율 규칙: 정당한 사유 없이 훈련에 불참하면 그 주에는 선발 자리를 잃거나 명단에서 빠져요. 이 규칙이 모든 선수에게 똑같이 적용된다면(득점왕이든 후보든), 아무도 항의할 수 없어요.
3. 개별 피드백: 경기 다음 날 월요일에 아이와 이야기하세요. 출전 시간이 적었다면, 그 상황을 바꾸기 위해 그 주 훈련에서 무엇을 기대하는지 정확히 말해주세요. 애매하게 넘기지 마세요.

감독석에서 반드시 없애야 할 3가지 치명적 실수

코치진에서 이 세 가지 행동 중 하나라도 발견한다면 즉시 바로잡으세요:

1. 쓰레기 같은 교체: 4-0으로 이기고 있을 때 그냥 «출전했다»고 말하려고 60초 남기고 선수를 투입하는 것. 선수에게 굴욕적이고 공감 능력이 없다는 걸 보여줘요.
2. 교체로 개인 실수를 벌하는 것: 센터백이 빌드업에서 실수했는데 2분 만에 교체한다면, 그 선수는 남은 시즌 내내 망가지는 거예요. 관중석과 동료들 앞에서 그 아이를 지목하는 셈이에요.
3. 지킬 수 없는 출전 시간을 약속하는 것: 경기 상황에 따라 생각이 바뀔 수 있다는 걸 알면서도 아이에게 «후반에는 무조건 뛴다»고 절대 말하지 마세요. 지키지 못한 약속으로 인한 좌절감은 감독에 대한 신뢰를 무너뜨려요.

이번 주말에 바로 적용할 수 있는 실전 요약

경기장에 가려고 차에 오르기 전에, 이 빠른 체크리스트를 확인하세요:

- 경기 시작 전에 수첩에 예정된 교체를 적어두세요.
- 수석 코치나 부상 선수에게 각 선수의 실제 출전 시간을 스톱워치로 체크하는 역할을 맡기세요.
- 초기 단계에 소집된 모든 선수가 편안함을 느끼는 포지션에서 의미 있는 시간을 뛰도록 하세요.
- 하프타임에 후보 선수들과 이야기하세요. 투입되면 무엇을 기여할지 설명하면서 경기 안에 계속 붙잡아두세요.

출전 시간을 잘 관리하는 것은 감독으로서의 수준을 증명하는 최종 시험이에요. 누구나 최고의 11명을 넣고 나머지는 잊을 수 있어요. 16명 또는 18명의 선수가 모두 존중받는다고 느끼고 매주 발전하는 하나의 팀을 만드는 것이야말로 진정한 실력 있는 감독으로 만들어주는 것이에요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

03 안전과 건강

연간 그라스루츠 행동 및 규율 보고서

지도자 포인트 다음 학부모나 선수 브리핑 전에 알아두면 좋은 점: 이번 시즌부터 첫 차별 위반은 최소 10경기 출전 정지에 벌금과 교육이 더해집니다. 그래서 훈련에서 정하는 행동 기준이 이제 더 명확한 제재로 뒷받침됩니다.

FA의 2025-26 유소년 축구 행동 및 징계 보고서가 발표됐어요

우리의 2025-26 시즌 연간 유소년 축구 행동 및 징계 보고서가 오늘 발표됐어요. 이 보고서는 중대한 비위 사례에 대한 개요를 제공하고, 표적화된 개입이 축구 전반에 걸쳐 측정 가능한 개선을 어떻게 이끌어내고 있는지 보여줘요.

중대한 비위에는 차별 사례, 경기 심판에 대한 중대한 위반, 참가자가 저지른 폭행이 포함돼요.

이 포괄적인 보고서는 남자 축구의 Step 5 이하와 여자 축구의 Tier 3 이하를 다루며, 성인 및 유소년 유소년 축구 전반의 중대한 비위 사례를 분석해요.

유소년 축구의 대다수는 계속해서 긍정적인 환경에서 진행되고 있어요. 130만 건 이상의 평가에서 경기의 90.5%가 평균 존중 점수 "좋음"을 받았어요. 중대한 비위 사례는 전체 유소년 축구 경기의 0.09% 미만에서 계속 발생하고 있어요. 그러나 우리는 이런 유형의 비교적 드문 사건조차 개인, 클럽, 지역사회에 상당한 영향을 미칠 수 있다는 것을 인식하고 있으며, 잘못된 행동을 일관되고 강력하며 공정하게 다루겠다는 약속을 유지하고 있어요.

2025-26 시즌 동안 특별히 차별과 관련된 신고는 경기 1000건당 0.40건 증가했어요. 차별 위반으로 유죄가 인정된 참가자의 평균 징계는 7경기였어요. 이는 2026-27 시즌에 강화될 예정이며, 초범에게는 최소 10경기의 표준 정지 처분이 도입되고 의무 벌금과 교육이 함께 부과돼요.

심판 수는 사상 최고치를 기록했어요. 2025-26 시즌 말 기준 41,500명의 경기 심판이 등록됐고 유지율은 82%였어요. 우리는 경기 심판에 대한 중대한 위반이 심판 커뮤니티에 미칠 수 있는 영향을 인식하고 있으며, 2025-26 시즌에 경기 심판에 대한 중대한 위반 혐의가 경기 1000건당 0.28건 감소한 것에 고무돼 있어요.

우리는 경기 심판에 대한 위반에 대해 계속해서 강력한 조치를 취하고 있으며, 중대한 비위로 유죄가 인정된 참가자는 상당한 정지 처분과 재정적 제재를 받아요. 유죄가 입증된 모든 위반자는 축구로 복귀하기 전에 의무 교육 프로그램을 이수해야 해요.

2026-27 시즌을 앞두고 우리는 유소년 축구 전반에 긍정적인 문화를 조성하고 용납될 수 없는 행동에 대한 명확한 억제책 역할을 하기 위한 일련의 행동 조치를 도입했어요. 여기에는 우리의 '포지티비티 챔피언' 이니셔티브, '쿨링 오프' 기간의 전국적 시행, 우리가 부과한 징계 제재의 월간 공개가 포함돼요.

Tim Foster, 유소년 축구 부문 운영 책임자는 이렇게 말했어요: "우리 데이터에 따르면 참가자들은 중대한 비위 사건을 신고했을 때 조치를 취하는 우리의 절차에 더 큰 신뢰와 향상된 자신감을 가지고 있어요. 우리는 유소년 축구 전반의 용납될 수 없는 행동을 해결하는 데 계속해서 강력한 진전을 이루고 있으며, 차별과 기타 중대한 비위 사건을 해결하겠다는 우리의 약속은 흔들림이 없어요. 모든 사람은 안전하고 존중받는 환경에서 플레이하고, 코치하고, 심판을 볼 자격이 있으며, 우리가 도입한 개선되고 강화된 조치가 축구 전반에 이를 정착시키는 데 도움이 될 거예요.

"이는 집단적인 노력이며, 기준을 높이고 유소년 축구가 모든 사람에게 긍정적인 경험을 제공하도록 보장하겠다는 우리의 약속을 함께하는 리그, 클럽, 심판, 자원봉사자들에게 감사해요."

Alan Darfi, FA 선임 행동 및 징계 매니저 (유소년 축구)는 이렇게 말했어요: "이 연간 리뷰를 발표하는 것은 유소년 축구 전반에 걸친 개방성과 책임성에 대한 우리의 지속적인 약속을 보여줘요. 우리는 잘못된 행동이 선수, 심판, 자원봉사자에게 미칠 수 있는 영향을 인식하고 있으며, 이를 정면으로 해결하겠다고 결심했어요. 더 나은 신고 절차가 마련되고 그에 대한 신뢰와 자신감이 높아지면서 더 많은 혐의가 접수되는 것은 자연스러운 일이에요. 우리는 이를 우리 시스템이 의도한 대로 작동하고 있다는 신호로 봐요. 우리는 소중한 카운티 FA 네트워크와 함께 더 강력한 제재를 부과하고, 존중과 긍정적인 행동을 옹호하고 기리며, 축구가 관련된 모든 사람에게 안전하고 환영받으며 즐거운 경험이 되도록 보장하는 데 모든 참가자가 역할을 다하도록 장려하고 있어요."

출처: The FA · 영어에서 번역 thefa.com

---

04 연구 U11~U17

연구에 따르면 적당한 화면 사용이 유소년 축구 선수의 뇌진탕 회복을 앞당길 수 있어요

지도자 포인트 뇌진탕을 겪은 선수가 팀에 돌아올 때, 부모님께 이 연구가 가리키는 것은 화면을 완전히 피하는 게 아니라 적당한 중간 지점이며, 관리 팀이 여전히 계획을 정해야 한다고 전해 주세요.

키워드: 뇌진탕 회복, 화면 사용 시간, 소아 뇌진탕

Nationwide Children’s Hospital의 연구진은 적당한 화면 사용이 아예 화면을 보지 않는 것보다 뇌진탕 회복에 더 좋을 수 있다는 사실을 발견했어요. 오늘 British Journal of Sports Medicine에 발표된 연구에서 연구진은 뇌진탕 후 첫 3일 동안 하루 약 141분의 화면 사용이 더 빠른 회복과 관련이 있다는 것을 발견했어요.

“이번 연구 결과는 적당한 화면 사용, 즉 너무 적지도 많지도 않은 사용이 뇌진탕 회복을 도울 수 있다는 것을 뒷받침해요,”라고 Nationwide Children’s의 Abigail Wexner Research Institute 산하 Center for Injury Research and Policy의 책임 연구자이자 교신저자인 Jingzhen Ginger Yang 박사(PhD, MPH)가 말했어요. “하루 화면 사용 시간의 중앙값 141분은 하루 260분의 화면 사용과 비교했을 때 35% 더 빠른 회복과 관련이 있었어요. 하루 4시간 이상 또는 2시간 미만 화면을 사용하는 청소년은 뇌진탕 증상 해소가 더 느려질 위험이 있을 수 있어요.”

Nationwide Children’s의 Center for Injury Research and Policy와 스포츠 의학부 전문가들이 수행한 이번 새로운 연구는 뇌진탕 후 첫 주 동안의 화면 사용 시간과 유형을 평가하고, 청소년의 화면 사용(시간과 유형)과 뇌진탕 회복 사이의 연관성을 탐구했어요.

소아 뇌진탕에 관한 일부 연구는 자기 보고식 화면 사용에 의존했지만, 이번 연구는 웨어러블 기기를 사용해 학교 밖 화면 사용 시간을 하루당 분 단위로 객관적으로 측정했어요. 화면 사용은 의사가 뇌진탕으로 진단한 11-17세 청소년을 대상으로 부상 후 첫 주 동안 스마트폰, TV, 컴퓨터/태블릿, 게임으로 분류되었어요.

화면 사용의 유형도 중요했어요. 하루 약 2시간의 스마트폰과 TV 사용은 더 빠른 회복과 관련이 있었지만, 컴퓨터/태블릿과 게임은 더 빠른 증상 해소와 유의미한 관련이 없었어요. “이번 연구는 뇌진탕을 겪은 청소년이 뇌진탕 후 며칠 동안 화면을 완전히 피하거나 과도하게 사용하는 것보다 스마트폰이나 TV 사용을 어느 정도 하는 것이 도움이 될 수 있다는 것을 보여주었어요,”라고 Nationwide Children’s의 스포츠 의학 과장이자 이번 연구의 공동 저자인 Thomas Pommering 박사(DO)가 말했어요. “앞으로 나아가기 위해서는 임상 시험이 필요하지만, 이번 연구는 화면을 완전히 피하도록 권장했던 이전 지침과 반대로 뇌진탕 치료 관행의 잠재적 발전을 보여줘요.”

이번 연구는 몇 가지 중요한 임상적 시사점을 가지고 있어요:

- 뇌진탕 후 첫 주 동안 너무 많지도 적지도 않은 적당한 화면 사용은 회복을 앞당기는 데 도움이 될 수 있어요.
- 소아과 의사는 뇌진탕 직후 청소년에게 균형 잡힌 수준의 화면 사용을 권장하는 것을 고려할 수 있어요.
- 다양한 유형의 화면 활동도 회복에 다르게 영향을 미칠 수 있어요. 뇌진탕을 겪은 청소년은 회복을 돕기 위해 부상 후 화면 사용의 양과 유형을 모두 모니터링하는 것이 도움이 될 수 있으며, 잠재적으로 웨어러블 기술의 지원을 받을 수 있어요.
- 청소년의 뇌진탕 회복을 도울 수 있는 최적의 화면 사용 시간과 구체적인 화면 활동 유형을 결정하기 위해서는 임상 시험이 필요해요.

가족은 자녀의 치료 팀과 협력하여 부상 심각도, 증상 진행 및 회복 이정표에 맞춘 개별화된 치료 계획을 개발하고, 회복 전반에 걸쳐 조정을 해야 해요.

Nationwide Children's Hospital의 Abigail Wexner Research Institute 산하 Center for Injury Research and Policy(CIRP)는 부상 관련 소아 사망과 장애를 줄이기 위해 전 세계적으로 활동하고 있어요. 혁신적인 연구를 핵심으로 삼아, CIRP는 부상의 역학, 생체역학, 예방, 급성 치료 및 재활에 대한 과학적 이해를 지속적으로 개선하기 위해 노력하고 있어요. CIRP는 최첨단 부상 연구를 교육, 정책 및 임상 치료의 발전으로 전환하는 선구자 역할을 하고 있어요.

Desai N, Alshaikh E, Yeates KO, et al Post-concussion screen time duration and type and its association with symptom resolution in youth aged 11 to 17 years British Journal of Sports Medicine Published Online First: 09 June 2026. doi: 10.1136/bjsports-2025-110310

출처: BJSM Blog · 영어에서 번역 blogs.bmj.com

지도자들의 이야기

05 지도법

자녀에게 재능이 없을 때 코칭하는 팁

> **지도자 포인트** 그냥 즐기게 해주고, 지난 실수를 지적하기보다 다음 플레이에 대한 지시를 해주세요.

아이가 공을 다루는 데 능숙하지 않은 팀을 성공적으로 코칭한 경험이 있는 코치님들의 팁을 구해요 (정말 사랑하지만 팀에서 하위 20%예요).

제가 해주는 조언을 비판으로 받아들이는 것 같고, 이게 아이와의 관계를 방해하고 있다고 느껴요. 긍정적인 강화로 시작하려고 노력하는데 그게 도움이 안 되는 것 같아요 (아이가 칭찬이 deserved하지 않다고 느껴서일 수도 있고, 아니면 제가 무의식적으로 그렇게 하는 걸 수도 있고요).

아이가 말을 안 듣는 것도 확실히 도움이 안 돼요 (ADHD 진단을 받았어요). 그리고 저는 권위 있게 이끄는 게 어려워요. 축구가 아이한테 맞지 않을 수도 있어요. 둘만 있을 때는 저랑 놀 때 즐거워하긴 하지만요.

상위 답변, 가장 많은 추천 순

- (+17) 아이가 재미있어 하나요? 재미있게 놔두세요. 재미없어하면 축구에서 좀 쉬어야 할지도 몰라요. 그 이상은, 아이가 조언을 원할 때 물어볼 거예요.
- (+6) 팀이랑 훈련할 때 제 아이한테는 내 도우미라고 말해서 부담을 덜어줘요. 보통 집에서 아이랑 "훈련"해요: 양발로 원터치 패스하면서 우리 기록을 넘으려고 하기, 튀는 공으로 패스하기, 1대1, 그리고 풋볼리인데 아이는 이걸 훈련으로 안 봐요. 기술적인 부분은 조각들이 있는 대시보드를 만들어서, 경기 중에 있었던 특정 상황에서 뭘 할지 아이한테 모르게 물어봐요. 경기 하이라이트도 같이 보면서 이야기하고요.

- (+5) 상황을 더 좋게 만들 수 있는 것들이 분명히 있지만, 솔직히 어떤 아이들은 부모가 코칭하는 게 가장 잘 맞지 않아요. 자연스러운 조합이 아닐 때는 아이한테도, 부모한테도, 관계에도 압박이 크거든요. 그래서 안타깝지만 그게 답일 수도 있어요.
- (+4) 같은 상황이에요. 저는 모든 지시를 어시스턴트를 통해 아이한테 전달하는 걸 배웠어요. 그 외에는 순수한 격려뿐이에요. 하지만 저는 이 상황을 이용해서 집에서 연습 아이디어에 대해 이야기하고, 훈련이 어땠는지(뭐가 재미있었고, 뭐가 아니었는지 등) 되돌아보게 해달라고 해요. 그게 스포츠 안에서 우리 관계에 많이 도움이 되고, 적어도 제가 코칭한다는 느낌 없이 긍정적인 환경에서 경기에 대해 생각하게 해줘요. 확실히 어려운 상황이에요.
- (+3) 어시스턴트 코치를 구해서 아이 코칭을 많이 맡기세요. 제 아이도 ADHD가 있어요 (저도요, 정말 재미있죠!). 그리고 다른 코치들한테 훨씬 더 잘 반응한다는 걸 알았어요. 어찌 됐든, 아이는 "아빠"와 "코치"를 분리해서 생각할 수 없어요. 특히 ADHD에서는 흔한 증상/동반 질환이 거부 민감성이거든요. 긍정적으로 이끄는 코치라도, 아이한테는 아빠가 왜 자기가 못하는지 지적하는 걸로 느껴져요. 도움이 될 수 있는 한 가지는 과거 시제를 빼는 거예요. "다음에는 Y 하지 마" 대신 "이번 거에서는 X를 해볼 수 있겠어?"처럼요. 그게...
- (+3) 이게 여러 해 동안 제 아이였어요. 이제는 중간 정도까지 올라왔어요. 저는 항상 무엇보다 태도와 노력을 강조해요. 아이가 성공을 찾을 수 있을 만한 포지션에 놓아줘요. 코치로서 최선을 다하는 걸 강조했고, 경기 후에 (아이 기준으로) 잘했든 못했든 똑같이 대해요. 아이는 항상 즐겁게 지내고 팀에 있는 걸 좋아해요.
- (+2) 제 아이는 U9에서 제가 코칭한 팀에서 하위 1-2명이었는데 U10에서는 상위 3명이 됐어요. 저는 그냥 아이가 노는 걸 즐기게 하고 집에서 연습하도록 동기부여했어요. 매일 최소 15분 연습을 15일 연속으로 하면 아이스크림을 먹으러 나갔어요. 아이가 스스로 선택하게 하고, 목표를 스스로 세우게 했어요. 제가 한 건 공을 놓아두고, 낮에 아이의 의도에 대해 알려주고, 원할 때 같이 놀아주고, 인센티브 비용을 내는 것뿐이었어요. 봄 시즌 끝에 시작해서 다른 아이들이... 때 아이가 공을 많이 만진 게 도움이 됐어요.
- (+2) 아무도 재능이 있는 게 아니에요. 사람들은 그 단어를 쓰는 걸 그만둬야 해요. 그건 상대가 먼저 시작했고, 더 많이 연습했고, 더 꾸준하고 지속적이었거나, 더 나은 멘토가 있었다는 현실을 숨기니까요. 여기로 오세요, 제 아이들을 위해 만들었어요. 이게 제가 필요했던 멘토예요. www.soccr.org (http://www.soccr.org) 저는 아무것도 안 팔아요, 어떤 서비스나 제품도 안 팔아요. 올바른 방향을 알려주길 원하시면 연락 주세요.
- (+2) 아이가 1대1만 하고 싶어하면 괜찮아요! 몸이 허락하는 만큼 많이 놀아주세요 ㅋㅋ. 아이가 재미있어하고 공을 만지고 있으면 발전할 거예요. 안 그러면 흥미를 잃고 (ADHD 당사자로서 말하자면) 다음 좋은 걸로 넘어갈 거예요 ㅋㅋ

- (+2) 우리 딸은 13명의 여자아이들 중 10-13세(9대9)인데, 저는 그 아이를 경기장에서 다른 모든 여자아이들과 똑같이 코칭해요. 때로는 혼내기도 하고, 때로는 칭찬하기도 하죠. 경기장에서는 그냥 코치 모드로 들어가요. 애가 투정을 부리면, 다른 여자아이들에게 했던 것처럼 제 경기장에서 나가라고 말해요. 경기장을 떠나면 그 아이와 웃고 농담해요. 보통 경기나 훈련에 대해 나중에 이야기하지는 않아요. 경기를 다시 보고 좋은 장면도 나쁜 장면도 보여주는데, 다 재미로 하는 거예요. 절대 비판하지 않고, 애도 보통 담담하게 받아들여요. 경기장에서 친구들과 재미있게 노는 게 애가 거기 있는 이유예요.
- (+2) 저는 제 아이들 코칭을 그만뒀어요. 저한테는 우리 관계에 도움이 안 됐거든요. 어떤 사람들에게는 관계를 좋게 해줄 수도 있겠지만, 저는 아니었어요.
- (+1) 다른 사람이 당신 아이를 코칭하게 하세요. 아버지와 아들 관계에 놀라운 효과가 있을 거예요. 코치와 아빠를 섞지 마세요.

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 42개 · 영어에서 번역 reddit.com

---

06 지도법 U9~U10

연말 토너먼트는 어떻게 대처할까요?

> **지도자 포인트** 한 시즌 동안 통했던 것을 토너먼트 하나 때문에 바꾸지 마세요. 누군가의 출전 시간을 줄인다면 미리 부모와 아이들에게 설명하세요.

저는 10u 남자아이들의 키드 피치 팀을 지도하는 레크리에이션 가을 야구 코치예요. 저는 모두가 뛰고 모두가 그저 더 나아지기 위해 거기에 있다는 레크 볼 정신으로 지도해요. 모두가 언젠가는 벤치에 앉아요, 제 슈퍼스타들도요. 누구도 한 경기에 한 이닝 이상 앉지 않아요. 이 방식으로 우리는 승리 기록을 가지고 있고, 저는 모두가 정말 자랑스러워요!

하지만! 시즌 말 토너먼트이고, 단판 승부예요. 저는 이기고 싶고, 더 경쟁적인 접근을 한다면 제가 끔찍한 사람이 될지 궁금해요, 그러면 제 약한 선수들이 한 이닝 이상 앉게 될 거예요 (경기 전체는 아니고, 모두 여전히 타석에 들어가요). 한편으로는 레크 볼이에요. 다른 한편으로는 누가 집에서 추가로 노력하는지 분명하고, 저는 그들이 승리의 기분을 느끼게 해주고 싶어요. 연말 토너먼트에 접근하는 방법에 대한 어떤 조언이든 환영해요!

최고 댓글, 가장 많은 추천 순

- (+5) 우리 아들 중 하나는 36살이에요. 그는 아직도 u14 때 레크 토너먼트 결승에서 5분을 뛴 것을 기억해요. 그들은 이겼어요. 그는 신경 쓰지 않았어요. 그는 뛰지 않았어요.

- (+2) 이것은 리그가 자원봉사 코치들에게 부담을 지우지 않도록 의무화해야 하는 것 중 하나예요. 어릴 때 규칙은 모든 아이가 7이닝 경기 중 최소 3이닝을 뛰어야 한다는 것이었어요. 아이들이 뛰는 것이 결과보다 더 중요했어요. 물론, 때로는 아이가 실수해서 경기를 졌어요. 때로는 그 아이가 놀랄 만큼 좋은 플레이를 해서 경기를 이겼어요. _____ 토너먼트라고 해서 1년 내내 해온 것을 바꾸지 마세요. 그러면 뛰지 못하는 아이를 위해 1년치 노력을 무효로 만들게 돼요. 경쟁 리그는...
- (+2) 이것은 끔찍한 게 아니에요, 정규 시즌에 플레이오프보다 더 균등한 출전 시간을 주는 것은 드문 일이 아니에요. 당신은 여전히 좋은 사람이 될 수 있지만, 에이스는 덜 앉히고 그다지 뛰어나지 않은 아이들은 더 많이 앉히는 거예요. 핵심은 이 메시지를 부모와 아이들에게 전달하는 거예요
- (+1) 저는 개인적으로 12세 또는 13세 미만의 모든 레크 리그에서 "포스트시즌" 경기를 금지해야 한다고 믿어요. 노르웨이에는 이 나이 전에 포스트시즌 경기나 순위를 금지하는 운동선수 권리장전 모델이 있고, 그들은 최근에 엄청난 스포츠 성공을 거두었어요. 저는 중학교 전에 이기거나 진 것을 전혀 기억하지 못하지만, 경기 중 벤치에 앉았던 것은 확실히 기억해요. 그 아이들은 다음 주에 당신이 이겼는지 졌는지 기억하지 못할 거예요. 한 시즌 내내 성공한 후에 왜 지금 접근 방식을 바꾸나요? 저는 "이기는 것"이...
- (+1) 저는 모두가 뛰는 것에 찬성하지만 부모들에게 메시지를 보내고 이렇게 말할 거예요. 안녕하세요 여러분, 지원해 주셔서 감사해요. 정규 시즌 동안 제 입장은 모든 사람이 고등학교 때 더 나은 선수로 성장하도록 모두를 뛰게 하는 것이에요. 이것은 토너먼트이고 단판 승부이므로 출전 시간이 줄어들 수 있어요. 이해해 주셔서 감사해요. 보통 토너먼트에서는 그다지 훌륭하지 않은 팀과 경기하고, 그때 그 아이들을 가장 많이 뛰게 해요.
- (+1) 아이들과 이야기하고 부모들과 이야기하고, 그들과 익명 투표를 하고, 더 "경쟁적인 코칭"이 무엇을 의미하는지 명확히 설명하세요.
- (+1) 시즌 초에는 많은 것을 시도해요. 시즌 말에는 아이들을 현재 가장 잘 맞는 곳에 배치해요. 스트라이크를 던질 수 없는 투수나 글러브가 나쁜 1루수로는 아무도 이득을 보지 못해요.
- (+1) 네, 이것은 끔찍할 거예요. 그들은 레크 볼을 하는 9세와 10세 아이들이에요. 당신의 아이들 중 많은 수가 아마 완전 초보이거나 아직 매우 새로운 선수일 거예요. 가장 하고 싶지 않은 것은 아이에게 그가 "그 선수"가 아니라고 말하고 그가 충분히 좋지 않다는 이유로 앉히는 것이에요. 반대로, 의미 없는 우승을 위해 "그 선수"인 아이들에게 추가 압박을 주고 싶지도 않아요. 당신은 이 아이들이 이 스포츠를 사랑하게 되어 앞으로 여러 해 동안 계속하기를 바라며 거기에 있어요. 그들이 더 높은 수준에서 뛰기로 결정한다면, 그것이...
- (+0) 우리 레크 라크로스 리그에서는 시즌 동안 동등한 출전 시간을 줘요. 시즌 말 토너먼트에서는 이기기 위해 경기해요. 모든 연령대에서요. 10년 동안 그랬어요. 선수와 가족들은 무엇을 기대해야 하는지 알아요. 어떤 코치들은 전혀 교체하지 않아요. 저는 모든 선수가 최소 몇 분은 뛰게 하려고 노력해요.
- (+0) 저는 부모들이 아이 목에 메달을 걸어주는 것에 훨씬 덜 화낼 거라고 장담해요.

출처: r/CoachingYouthSports · 댓글 37개 · 영어에서 번역 reddit.com

07 정책과 클럽

유소년 축구의 슈퍼 팀

> **지도자 포인트** 리그에 디비전을 요청하거나, 등급과 블라인드 팀 구성을 요청하세요. 초보자가 이미 짜인 친구 그룹이 아니라 초보자와 경기할 수 있도록요.

이런 팀이 있다는 걸 그냥 받아들이는 건가요?

쉬운 예방책 하나는 학부모가 특정 코치나 팀을 요청하지 못하게 하는 것 같아요.

저는 “학부모 코치가 없으면 경기가 열리지 않는다”는 말에 코치를 맡게 됐어요. 우리는 매년 선수 명단을 유지해 온 팀들에게 철저히 밀리고 있어요. 그런데 저는 조직적인 축구를 한 번도 해 본 적 없는 아이들을 여럿 데리고 있죠.

최고 댓글, 추천 많은 순

- (+19) 대체로 그래요. 유소년 축구예요. 아이들은 친구들과 함께 뛰고 싶어 하죠. 이런 팀은 대개 축구 밖에서도 친구인 아이들로 이루어져 있어요. 유소년 축구 수준에서 그걸 깨는 건 그만한 가치가 없어요. 다만 점수를 마구 올리는 코치는 못된 사람들이에요. 저도 명백히 앞서기 시작하면 점수를 벌리지 않으려고 할 수 있는 건 다 해요.
- (+13) 양날의 검이에요. 함께 있는 건 발전과 코칭의 일관성을 유지해 줘요. 그래도 말씀하신 상황은 이해해요. 어떤 유소년 리그는 코치 요청을 일정 수까지만 허용하기도 하죠.
- (+12) 제가 본 가장 좋은 유소년 리그들은 디비전이 있어요. 슈퍼 팀은 잘 아는 코치와 끈끈한 친구 집단이 있을 때 생겨요. 그건 좋은 거예요. 그런 팀끼리 붙게 하고 초보자는 초보자끼리 뛰게 하세요
- (+8) 우리 AYSO 지역은 팀을 정말, 정말, 정말 열심히 균형 있게 맞추려고 해요. U6 단계부터는 친구 요청이 없고, 그 아래 단계에서도 선수당 친구나 코치 요청은 한 건만 허용해요. 저도 그 방에 있었고, 모든 코치도 그 방에 있었어요. 선수들에게 평가 점수를 매기고, 그 점수만으로 팀을 blind로 구성할 때요. 모두가 그 과정이 우리 힘으로 할 수 있는 한 거의 완벽에 가깝다고 동의했어요. 그런데 말씀드리자면, 팀은 여전히 균형이 안 맞아요. 저는 지난 몇 년간 양쪽을 다 겪었어요. 그래서 정말, 정말 뼈저리게 느낀 건 제 성공을 판단할 수 없다는 거예요...
- (+5) 유소년 축구예요. 목적은 좋은 경쟁이 아니라 재미예요. 더 오래, 더 열심히 하는 사람이 대체로 더 재미있게 해요.
- (+4) 저는 슈퍼 팀을 지도해요. 우리는 u12이고, 유치원 때부터 같은 여자아이들이라 모두 가장 친한 친구들이에요. 그냥 잘한다는 이유로 이들을 갈라놓는 건 사회적으로 멍청한 짓일 거예요.

- (+3) 우리 유소년 리그는 항상 친구 요청 1건과 코치 선택 최대 3건을 허용하고, 다른 해 코치들의 평가를 사용해 매 시즌 새 팀을 만들어요. 단점은 정말로 연속성이 별로 없고, 더 일관된 팀이 가질 만한 팀 동료에 대한 친밀감이 그만큼 없다는 거예요. 하지만 정말로 경기가 대체로 접전이 되게 하고, 한 아이가 계속 지다가 그 때문에 그만두는 걸 막아 줘요. 이런 글을 보면 우리 지역 리그가 참 고맙게 느껴져요.
- (+2) 여러분은 자신이 맡은 아이들을 지도하는 거예요. 지는 법을 배우는 건 유소년 축구에서 정말 중요한 부분이에요. 압도하는 팀은 축구 기술을 키우도록 지도받아야 해요. 한 팀이 4-0으로 앞서면, 그 코치는 선수들에게 다음 슛 전에 패스를 하라고 도전 과제를 줘야 해요. 제 셋째 아이는 같은 코치와 3년째 함께하고 있어요. 우리는 어떤 경기에서는 압도하고 어떤 경기에서는 완전히 밀려요. 이 나이에는 실력 편차가 너무 크고 포지션은 헷갈려요.
- (+2) 저는 아들 유소년 팀을 6번째 시즌 지도하고 있어요. 우리는 계속해서 최고 선수들을 우리 유소년 클럽의 "슈퍼 팀"에 빼앗기고 있어요. 학부모가 자기 아이가 슈퍼 팀에 있길 바라고, 코치들이 슈퍼 팀을 만들고 싶어 하는 게 겹친 결과예요. 그냥 특정 친구와 뛰고 싶다고 요청하고, 클럽이 승인해 줘요. 그러면 안 되는데 실제로는 그래요. 저는 불평하지 않아요. 유소년 축구에 이런 태도를 가진 학부모들이 어차피 우리 팀에 끼는 걸 원치 않으니까요. 우리는 몇 년간 핵심 선수들을 유지해 왔어요. 우리는 목표(재미있게 하기, 열심히 뛰기,...
- (+2) 이 글타래에서 사람들이 유소년 축구라고 부르는 게 뭔지 혼란스러워요. 유소년 축구는 같은 동네 아이들과만 경기하는 건가요? 제가 이해한 유소년 축구가 그거예요. 그런 팀은 매 시즌 분명히 섞여야 해요. 친구 한 명과 같이 있고 싶다고 요청하는 건 이해하지만, 제게는 위험한 미끄러운 경사면 정책처럼 보여요. 지역 여행팀은 항상 실력별로 팀을 묶어서 팀이 매년 그대로 유지되는 경우가 많았어요.
- (+2) 저는 유소년 팀 이사회에 있어요. 관점을 좀 드리자면, 아이들은 친구들과 뛰고 싶고 항상 연습하고 싶지는 않아서 등등의 이유로 유소년 축구를 해요. 우리 유소년 팀 중에는 U11, U13인데 클럽 팀들과 토너먼트에 나가서 우승하거나 준우승하는 팀도 있어요. 선수들은 물론 클럽으로 떠나지만, 친구들과 있고 싶어서 돌아오기도 해요. 근본적으로 클럽 선수 경험과는 달라요. "슈퍼 팀"은 어느 정도 버틸 수 있을지 몰라도, 개별 선수들은 그들만큼 실력이 뛰어나지는 않아요...
- (+2) 저도 공감해요. 저는 지난 4년 동안 아들 팀을 맡아서 지도했는데, 매 시즌(연도가 아니라 시즌이요) 마다 팀의 최소 절반이 새로 오고, 대부분은 전에 한 번도 해본 적이 없어요. 우리는 U13인데도 여전히 이러고 있고, 매 시즌 같은 아이들로 구성되는 팀들도 있어요. 저는 아들이 팀이란 게 어떻게 함께 경기해야 하는지 볼 수 있게 하려고 그런 팀 중 하나에 아들을 넣어보려고까지 했어요, 팀의 절반에게 기본기를 가르치는 데 대부분의 시간을 쓰지 않을 때 말이죠. 그런데 알고 보니 그 자리는 돌아오는 팀 선수들과 그 친구들을 위한 거였어요.

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 83개 · 영어에서 번역 reddit.com

08 지도법 U6~U10

모든 코치에게 시즌에 한 번 있는 그 훈련이 있나요?

지도자 포인트 짧게 유지하고, 매 훈련마다 긍정적인 규칙 몇 가지를 반복하며, 10명에서 14명의 아이들과 혼자 있지 않도록 부모 도우미를 구하세요.

저는 u7/u8을 지도한 지 이번이 두 번째 해예요.

지난 훈련에서 아이들이 완전히 통제 불능이었어요. 작년에도 같은 일이 있었는데, 실제로 훈련을 위험하게 만드는 아이들이 몇 명 있었어요. 몇몇 학부모님과 이야기를 해야 했죠.

말다툼, 서로 계속 만지는 걸 멈추지 못함, 수비를 해야 한다는 불평 등등. 신발 끈을 여섯 번 묶어야 했고, 몇몇 아이들은 물 없이 왔어요. 저는 보통 아이들이 뭔가 필요하면 부모님에게 보내요. 왜냐하면 저 혼자 10명에서 14명의 아이들을 상대해야 하니까요. 그런데 제 아이들 중 두 명이 내려달라고 해서, 이제는 훈련에 내려주는 건 안 된다는 메시지를 보내려고 해요. 왜냐하면 제가 자리를 비우고 여러분의 아이를 화장실에 데려갈 수는 없으니까요. 그리고 부모님이 묶어주는 한이 있더라도 축구화 끈을 묶은 채로 와야 한다고요.

저는 훈련 구성이 항상 같아요. 75분이에요. 15분에서 20분은 게임을 해요. 물을 마시고 나서 제가 스피드나 템포 가속 훈련을 준비해요. 재미있는 동물 워밍업, 점프, 전력 질주 등을 해요. 물을 마신 다음에 훈련을 하나 해요. 하나요. 보통 제가 아이들에게 가장 연습이 필요하다고 느낀 것, 그리고 다음 경기에서 가장 큰 향상을 줄 것이라고 생각하는 것을 바탕으로 해요. 때로는 패스, 때로는 주변 살피기, 때로는 슛 타이밍 등등이에요. 작년에는 스로인을 연습해야 했어요. 왜냐하면 그 개념이 도무지 이해되지 않았거든요. 그 훈련을 10분에서 15분 하고 나서 다시 20분 이상 게임을 해요.

훈련을 15분 일찍 끝내야 했어요. 왜냐하면 훈련을 끝까지 진행할 수 없었고, 아무도 집중하지 않았고, 집중하던 아이들은 떠드는 아이들에게 짜증이 났고, 떠드는 아이들은 무엇을 해야 하는지 몰랐고, 그래서 훈련이 실제로 제대로 되지 않았어요. 그런데 이건 정말 한 시간 동안의 정서적 혼란 끝에 벌어진 일이에요.

돌이켜보면, 제가 뭔가 잘못하고 있는 건지, 아니면 그냥 안 좋은 날이었던 건지 궁금해요. 만약 그렇다면, 특히 6세에서 10세 사이의 어린 나이대 팀에서 훈련이 그냥 엉망으로 흘러가는 날이 있다는 걸 경험하시나요?

그리고 만약 누군가 다양한 실력과 나이대에 쓸 수 있으면서 설명하는 데 30초도 안 걸리는 훈련을 가지고 있다면 정말 좋겠어요. 예를 들어, 제 팀에 겨우 여섯 살인 형제가 둘 있어요. 왜냐하면 그들의 형이나 누나가 제 팀에 있거든요. 그런데 그 아이들은 더 큰 아이들을 따라갈 수 없어요. 정말로 몇 피트 이상 패스를 완성할 수 없어요. 그리고 제 팀의 3분의 1은 실력과 체격 모두에서 아마 다음 나이대에서 뛸 수 있을 것 같아요.

학부모님들을 참여시키려고 계획은 하고 있어요. 그런데 혼란은 훈련을 시작하기도 전에 시작됐어요.

-...

가장 추천을 많이 받은 답변, 추천 순서대로

- (+13) 아이들은 학교에서 긴 하루를 보내고 훈련에 와요. 부모님들도 아마 하루 종일 일하고 와서 모든 걸 준비하느라 정신없으실 거예요. 보름달이기도 했고, 아니면 아주 최근에 보름달이었어요. 모두에게 조금씩 여유를 주세요, 인생은 바쁘니까요. 그리고 이 나이대에서 15분 동안 훈련하는 건 너무 길 수도 있어요. 심지어 75분 훈련도 너무 길어요. 심지어 혼자서 10명에서 14명의 아이들을 상대하는 것도 너무 많아요. 학부모님 중 한 분이 도와주실 의향이 있는지 알아보는 게 어때요? 손이 하나 더 있으면 정말 도움이 되고 훨씬 덜 혼란스럽게 느껴질 거예요.
- (+6) 다른 분들의 훌륭한 조언에 더해서, 세 가지 생각이 있어요: 1. 정말 어린 아이들에게는 75분이 그들의 집중력이 견딜 수 있는 것보다 더 길 수도 있다고 느껴요. 2. 가능할 때는 부정적인 것("너는 x/y/z를 하면 안 돼")보다 긍정적인 기대("훈련에서는 이렇게 행동해요")를 아이들에게 심어주는 게 도움이 된다는 걸 기억하세요, 행동을 관리하는 데 전반적으로 더 효과적이거든요. 우리의 포괄적인 "규칙"은 사실 긍정적인 기대이고, 우리는 그것으로 거의 모든 것을 다룰 수 있어요. "팀 시간"을 지키기('딴짓하지 마'를 긍정적으로 표현하는 방식),...
- (+5) 좋은 댓글들이 있어요. 그런데 딱 한 번의 미친 훈련 때문에 너무 많은 급격한 변화를 주지 않는 게 중요하다고 생각해요. 그런 일은 일어나요. 그런데 제 u6/7 팀이 말을 듣지 않아서 문제가 있었던 후에, 저는 세 가지 규칙을 도입했고, 매 훈련 시작할 때 그리고 필요하면 훈련 중에도 반복해요: 1) 재미있게 하기, 2) 코치 말 듣기, 3) 좋은 팀원 되기. 부코치님이 아이디어를 냈어요. 저는 효과가 있을 거라고 생각하지 않았어요. 그런데 정말 효과가 있어요!
- (+4) 저는 축구 코치가 아니고 조언도 없어요. 그냥 말하고 싶었던 건, 제 아이들이 고등학교 내내 그리고 대학에서도 축구를 했는데, 돌이켜보면 시즌에 적어도 한 번은 훈련이 어땠냐고 물으면 아이들이 혼란스러웠다거나 사람들이 집중하지 못하거나 이상한 기분이라서 그냥 좀 엉뚱한 훈련이었다고 말하곤 했어요. 이런 일은 그냥 가끔 일어나는 것 같아요. 기말고사가 너무 가까울 때, 갑자기 예상치 못하게 좋은 날씨가 터질 때, 수성이 역행할 때, 누가 알겠어요?
- (+4) 때때로 팀의 아이들이 모두 같은 템포로 깨어나서 오늘은 세상이 뒤집힐 날이라고 결정하기도 해요. 그걸 막을 방법은 거의 없어요. 저는 개인적으로 매 훈련 시작 때 선수들이 약 1마일을 달리게 하는 걸 좋아해요. 그러면 미친 장난을 줄이는 데 도움이 되는 것 같고 모두를 같은 페이스로 맞춰 주기도 하거든요. 하지만 아무리 그래도 소용없는 날이 있고, 아이들이 뼛속 깊이 느끼면서 당신 몸의 모든 세포를 시험하려 드는 날도 있어요. 긍정적인 면은, 이 훈련이 가을 시즌 동안 완료되었다는 거예요. 잘 해내셨으니 축하해요.
- (+3) ㅋㅋㅋ! 🤣🤣🤣🤣 어제 제 훈련이 정확히 이랬어요! 보통 꽤 잘하는 아이들이 평소 같지 않더라고요. 제 어시스턴트를 봤는데 우리 둘 다 어리둥절했어요. 여기 와서 당신이 방금 한 것과 똑같은 질문을 할까 생각했어요! 다른 분들이 어떻게 대처하는지 정말 궁금해요!

- (+3) 제가 Rec U8을 맡은 첫해인데, 정말 좋아요. 그런데 아이들이 말을 듣지 않는다는 걸 금방 알게 됐어요. 최대한 짧고 간단하게 유지해야 하고, 뭔가 잘 안 풀리면 빨리 바꿀 수 있는 백업 계획도 있어야 해요. 코너킥 때 어디에 위치할지 같은 것도 정말 많이 연습하고 싶은데 언젠가는 하게 되겠죠. 하지만 새로운 선수가 많아서 1대1 상황에서 편안해지게 하고 드리블을 더 하는 걸 하고 있어요. 재미있는 여정이에요!
- (+3) 제 u13 girls 팀의 모든 학부모님께 이 문제로 방금 이메일을 보냈어요. 무례함이 심해요. 이런 팀은 처음이에요. 어시스턴트 코치가 2명 있어요. 더 작은 그룹으로 나누려고 해보세요. 긴 줄은 집중력을 잃게 해요. 힘들어요, 어떤 아이들은 그냥 거기 있고 싶어 하지 않아요. 나이가 많아지면 학부모님들이 남아서 태도를 점검해 주지도 않아요. 내년에 이걸 감당하고 싶지 않네요. 행운을 빌어요!
- (+3) 그래요, 그런 일이 있어요. 아이들이니까요, 그렇죠? 어떤 훈련이 잘 안 맞으면, 물을 마시고 다음 훈련으로 넘어가요. 쉬운 백업 훈련이 필요하면, 론도, 두 명이 가운데 있는 론도, 오버 더 리버, 얼티밋 프리스비 규칙(패스만 하고 드리블은 안 함), 그리고 썬더/라이트닝이 있어요. 오버 더 리버는 3팀과 3등분으로 나눈 경기 구역으로 해요. 양쪽 끝 팀(강둑)이 강(가운데 띠)을 통과해서 서로에게 패스하려고 해요. 가운데 팀이 공을 잡으면, 패스한 팀을 대신해서 들어가요. 익숙해지면 가운데 선수 한 명이... 하는 식으로 바꿀 수 있어요.
- (+2) 제 U12 boys 팀과 방금 이 이야기를 해야 했어요. 대부분의 선수가 작년에 남았지만, 새 선수도 몇 명 추가했어요. 그러면 허니문 기간이 끝나고 아이들이 자기 모습을 드러내기 시작하면서 집단 폭풍기가 오기도 해요. 제가 이걸 돕기 위해 하는 것은 아무도 도착하기 전에 훈련을 준비하는 거예요. 그러면 훈련 사이의 공백 시간이 없어지고, 방해 요소와 서성거림을 줄일 수 있어요. 줄이 있으면, 활동은 빠른 템포로 해요.
- (+2) 너무 혼란스러워질 경우를 대비해서 저는 항상 스크리미지 옵션을 주머니에 넣어 둬요.
- (+2) 아직 언급된 걸 못 봤는데, 어시스턴트 코치를 1명이나 2명 구하세요. 더 작은 그룹은 더 많은 개별 관심을 의미하고, 그 두 배보다 5~6명의 아이를 다루는 게 더 쉬워요.

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 39개 · 영어에서 번역 reddit.com

---

09 정책과 클럽

노르웨이의 유소년 스포츠 시스템은 미국이 본받아야 할 것이다

> **지도자 포인트** 노르웨이의 아이디어를 원한다면 지역에서 밀어붙이세요. 미국에서는 유소년 스포츠를 단독으로 운영하는 조직이 없어요.

노르웨이 스포츠 시스템에서는 아이들이 11살이 될 때까지 경기 점수가 기록되지 않고 순위도 발표되지 않는다. 어느 팀이 이기고 있는지는 누구나 안다. 그게 핵심이 아니다. 강조점은 전혀 다른 곳에 있다.

지난 30년 동안 미국의 유소년 스포츠가 400억 달러 산업으로 변모하면서 부모들이 클럽 회비와 개인 트레이너 비용을 대느라 파산 직전까지 몰리는 동안, 노르웨이는 반대 방향으로 나아갔다. 기본으로 돌아가자는 급진적인 단순함이었다.

이곳의 아이들은 여러 종목의 스포츠를 하는 것이 장려된다. 어릴 때는 점수와 순위가 공개되지 않는다. 참여 비용은 정부와 지역 사회가 대폭 보조해 가정의 부담을 낮게 유지한다. 토너먼트에서는 부모들이 호텔비를 내는 대신 경기장 옆에 캠핑을 할 수 있고, 강조점은 그 아이들 중 누가 프로에 어울리는지 가려내는 것이 아니라 아이들에게 계속 운동을 할 이유를 주는 데 있다.

이 더 친절하고 부드러운 접근법이 어쩐지 수준 낮은 선수를 길러낸다고 주장할 사람들이 있다면, 2026년 동계 올림픽에서 다른 어느 나라보다 많은 메달을 딴 나라, 그리고 엘리트 축구 대표팀이 월드컵에서 8강에 막 오른 나라에게 그렇게 말해 보라.

최상위 답글, 가장 많은 추천 순

- (+4) 미국은 절대 이런 것을 본받지 않을 것이다. 두 가지 이유가 있다... 첫 번째는 이미 기사 자체에 나와 있고 두 번째는 논란이 될 수도 있다. 지난 30년 동안 미국의 유소년 스포츠가 400억 달러 산업으로 변모했다는 것 (https://www.nj.com/sports-news/2026/05/private-equity-is-making-millions-off-youth-sports-lawmakers-announce-plan-to-stop-it.html) 400억 달러 산업? 그건 노르웨이의 2025년 GDP의 거의 10%다! 400억 달러 규모의 산업은 조용히 사라지지 않을 것이다. 정치인을 매수하고 입법을 통제할 수 있을 때는 더욱 그렇다. 미국이 노르웨이의 것을 절대 본받지 않을 두 번째 이유는...
- (+3) 유소년 스포츠는 하나의 조직 아래 규제되지 않는다. 노르웨이는 인구가 500만 명이다. 작은 주 하나 정도일 것이다. 이 글은 터무니없다
- (+3) 우리가 본받아야 할까? 100% 그렇다. 우리가 본받을까? 절대 아니다.
- (+2) 1800년대에 스칸디나비아에서 미국으로 이주하면서 탐험하도록 타고난 사람들의 대다수가 빠져나갔고 남은 사람들이 협력하도록 유전적으로 더 기울어졌다는 흥미로운 이론이 있다. 이 유소년 스포츠 접근법은 그 이론에 들어맞을 것이다.
- (+1) 나는 미국 유소년 스포츠에 분명히 문제가 있다고 생각한다. 하지만 이것이 실제로 노르웨이 스포츠를 완벽하게 대표한다고 가정하지는 말자. 홀란은 오늘날 아마도 가장 유명한 노르웨이 선수이고 세계 최고의 축구 선수 중 한 명이다. 그는 5살 때 지역 주요 클럽의 아카데미 축구를 시작했다. 이 기사는, 어쩌면 의도적으로, 그 나이대에서 높은 수준의 훈련을 하지 않는다는 뉘앙스를 풍긴다. 아카데미가 경기 점수를 기록하지 않았을 가능성은 있지만, 홀란과 많은 다른 선수들은 축구를 하기 위해 꽤...
- (+1) 이 기사에는 저널리즘이라고 부를 만한 것이 전혀 없다. 그냥 아무 맥락 없이 무작위 비교를 하는 무작위 글쓴이일 뿐이다. 꽤 부끄러운 일이다.
- (+1) 그만해라. 세상에. 유소년 스포츠에서 점수를 기록하는 것은 종말도 아니고 문제도 아니다.
- (+1) EDP Futures는 이미 이렇게 하고 있다

- (+1) 미국의 모든 '리코 삼촌'들은 절대 이런 일이 일어나게 두지 않을 것이다.
- (+1) 절대 안 된다
- (+1) 사모펀드가 미국의 유소년 스포츠를 장악했다
- (+0) 내 딸이 라크로스를 하는 대부분의 장소 옆에서 캠핑하는 것은 그 자체로 지옥일 것이다. 뜨거운 인조 잔디 경기장 단지에서 방금 10시간을 구워졌다고? 무엇이 상쾌할지 아는가? 그 뜨거운 인조 잔디 단지 옆 캠핑장에서 밤새 구워지는 것. 그러고는 다음 날 아침 다시 그 인조 잔디로 복귀하는 것. 젠장.

출처: r/CoachingYouthSports · 댓글 25개 · 영어에서 번역 reddit.com

---

10 지도법 U12~U13

U13 팀이 4-2-3-1에 어려움을 겪고 있어요

> **지도자 포인트** 포메이션을 탓하지 마세요. 매 훈련에서 패스, 트래핑, 주변 확인, 움직임을 쌓아 올리고 선수에 맞는 형태를 선택하세요.

U13 남자 클럽 팀이 11대11 첫 시즌이고, 클럽에서 우리에게 4-2-3-1을 쓰라고 해요. 팀에게 매우 힘든 전환이었어요. 이번 시즌 3경기에서 13대1로 밀렸어요. 패스 연결(부정확한 패스)과 점유 유지에 어려움을 겪고 있어요. 지난 시즌(9대9)에 이기던 팀들에게 계속 압도당하는 모습이에요.

통찰, 팁, 훈련, 제안, 경험 등 어떤 것이든 감사해요. 어디서부터 시작해야 할지 고민이에요.

최고 답변, 가장 많은 추천 순

- (+14) 포메이션이 문제인 적은 없어요. 문제는 11대11 이전에 무엇을 했는가예요. 아이들이 어떻게 축구를 배웠나요? 길게 걷어내고 쫓아가는 방식이었나요? 7대7과 9대9에서 점유를 연습했나요? 큰 필드에서 11대11을 뛰는 12살은 엄청난 적응이에요. 그래서 전 세계 다른 곳에서는 이 전환을 최소 1년 더 미루기 시작했어요. 패스, 주변 살피기, 받기, 움직이기의 기본기를 계속 연습하세요.
- (+3) 제 경험상 4231은 중앙으로 빌드업하는 팀들을 상대로 어려움을 겪어요. 11대11에서 하나의 포메이션에 묶여 있을 필요는 없다고 생각해요
- (+2) 11대11로의 변화는 어려워요, 그리고 저는 우리 지역 팀 상당수가 U12 봄에 11대11로 이동한 것을 봤어요. 그래서 U13 가을에 이점을 가졌죠 (저도 비슷하게 제 팀을 U12 끝자락에 U13 토너먼트에 넣어서 앞서 나갈 수 있게 했어요). 제 생각에는 생각보다 포메이션 문제가 덜할 수도 있어요. 선수들에게 가장 잘 맞는 포메이션을 하는 게 최선이에요, 학교 팀이나 특정 포메이션을 강제하는 상위 레벨 클럽의 피더 팀이 아니라면요. 이 경우에는 그저 시간이 더 필요할 수도 있어요. 저는 U13/14 여자 팀과 4-2-3-1을 쓰는데, 그 아이들에게 가장 잘 맞고...

- (+2) 이것은 제 지역 U13 코치들에게 흔한 좌절이에요. U11과 U12에서 후방 빌드업을 가르치고 9대9에서 점유 중심 플레이를 가르친 코치들이 U13에서 11대11로 전환할 때 가장 성공하는 경향이 있어요. 좀 더 단순한 포메이션을 고려하거나... 필드 중앙을 좀 덜 막히게 해보는 것도 좋아요.
- (+2) 어디서부터 시작해야 할지 모르겠다면, 13골을 다시 훑어보면서 각 골이 어떻게 시작됐는지 분류해 보는 게 도움이 될 수 있어요. 11대11로의 도약은 9대9에서는 덜 흔했던 몇 가지 종류의 골을 만들어내는 경향이 있고, 각각은 다른 해결책이 필요해요. 하나는 백4 뒤의 새로운 공간으로 넘어가는 볼이에요. 수비라인을 약간 더 내리고 골키퍼가 골라인에서 더 멀리서 시작해 스위핑할 준비를 하는 것이 보통 도움이 돼요. 또 하나는 먼 거리에서의 슛이에요, 골대가 이제 온전한 8피트 x 24피트이고 12살이나 13살 키퍼가 아직 거기에 맞게 성장하지 못했기 때문이에요. 세 번째는...
- (+2) 수비에서는 팀이 공격 지점을 중심으로 좁은 블록으로 수축하게 하세요. 상대가 우리를 통과해서 플레이하거나 필드를 전환하게 만드세요. 타깃 공격수를 제외한 모든 선수가 블록 안에서 수비하고, 타깃 공격수는 공간을 찾아야 해요. 약측 풀백과 윙어는 전환 볼을 주시하세요. 문제가 태클을 놓치거나 과하게 하는 것이라면, 1대1 마킹 훈련을 하세요. 드리블러가 볼 터치를 길게 할 때까지 마크하다가, 그때 볼을 쳐내게 하세요. 이렇게 하면 팀을 뚫기 매우 어려워져요. 공격에서는, 아이들이 아직 볼 기술이 없다면, 길게 보내고 역습하거나 볼을 위로 올려...
- (+2) 가장 먼저 봐야 할 것은 포메이션이나 기본기가 아니에요. 그것은 운동 능력과 침착함이에요. 작은 필드에서는 닿을 수 있고 처리할 수 있는 잘못된 패스가 11대11 필드에서는 범위 밖일 수 있어요. 9대9 미드필드를 통과하는 패스가 11대11 미드필드에서는 인터셉트로 이어져요. 11대11에서는 아이들에게 훨씬 더 많은 침착함과 인내가 필요해요. 패스를 억지로 하지 않고, 그저 패스를 하기 위한 인내. 올바른 패스 길을 기다리고, 그 길이 열리지 않으면 뒤로 돌려주는 인내. 동료가 열리는 동안 드리블을 유지하는 인내. 그리고 그다음에는...
- (+2) 솔직히 말하면 저는 4231을 시도했다가 가장 낮은 수준의 팀에서 433으로 옮겼어요. 매 훈련마다 기술 볼 훈련을 하고, 그다음 그 주에 하고 싶은 것을 게임 상황으로 만들어요. 세상 어떤 포메이션도 쓸 수 있지만, 다른 분들이 말한 것처럼 아이들이 기본기를 이해하지 못하면 소용없어요. 저는 포메이션에 대한 걱정을 줄이고 패스와 움직임, 하나의 유닛으로 수비하기, 점유와 후방 빌드업에 더 집중할 거예요. 코치로서 우리는 전술적인 면에 너무 빠져드는 경향이 있다고 느껴요, 여전히 중요하지만 U13에게는 더 중요한 것은...
- (+2) 그렇게 많은 실점을 한다면 팀 형태와 조직을 먼저 다뤄야 한다고 말하고 싶어요. Arrigo Sacchi가 4-4-2를 지도한 것을 참고해서 ACM과 FWD로 조정하고, 볼이 없을 때 함께 움직이는 방법에 대한 아이디어를 주세요. 같은 틀 안에서 점유 패턴/조합을 언제든 만들 수 있어요.
- (+1) 저는 아마 3-2-3-2를 고려해 볼 것 같아요. 4-2-3-1은 매우 수비적이고, 윙과 공격형 미드필더가 공격 진영까지 올라가지 못하면 득점에 어려움을 겪게 돼요. 3-2-3-2는 자연스러운 삼각형을 만들어 주고 두 명을 높게 세울 수 있어요

- (+1) 피벗과 폭. 더블 피벗은 어렵고 매우 강한 선수가 필요해요. 그리고 선수들이 이미 풀백 역할에 익숙하다면 거의 다 온 거예요. 포지셔널 론도는, 인원이 부족하면 핵심 선수들을 유지하고 높은 강도로 훈련시키세요. 9명(4-2-2) 대 수비수 4명이에요. 물론 11명에 가까울수록 좋지만 항상 그럴 수 있는 상황이 아니라는 걸 알아요. 이 훈련은 그 미드필더들의 더블 피벗 부분을, 주로 위치적으로 코칭하고 그다음에는 전환과 그 넓은 지역의 선수들/움직임을 코칭할 기회를 줘요. 행운을 빌어요!
- (+1) 패스와 이동 활동을 많이 하세요. 우리는 기술적인 능력, 올바른 패스와 받기, 몸의 방향, 첫 터치, 스캐닝, 간단하고 빠른 플레이에 많은 시간을 써요. 약한 기술 능력을 극복하는 마법 같은 훈련은 없어요. 체력도 중요해서, 70분 동안 필요한 순간에 사람들이 올바른 위치에 있게 돼요

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 33개 · 영어에서 번역 reddit.com

지도법

11 지도법

'벗겨지지 않는 하이프레스 만드는 법'을 배워 보자! 전방부터의 수비가 극적으로 바뀌는 8가지 포인트

> **지도자 포인트** 프레스를 하라고 소리치기 전에 공격수의 시작 위치를 확인하세요. 골문 쪽에서 참을성 있게 버티고 있으면 2차와 3차 공격은 자연스럽게 나와요.

이번 테마는 「벗겨지지 않는 하이프레스 만드는 법! 전방에서의 수비가 극적으로 바뀌는 8가지 포인트」예요. 강사는 고등학교 교원으로 지도자 커리어를 시작하고, 현재는 아이치현 사회인 리그의 SC 도요하시 아제리아에서 헤드코치를 맡고 있는 가토 이타루 씨예요.

가토 씨는 니혼후쿠시대학 부속고등학교 어드바이저와 6인제 미니풋볼 일본 대표 감독을 맡는 등 여러 방면에서 활약 중인 지도자예요.

이번 테마는 수비 중에서도 가장 어렵다고 여겨지는 하이프레스를 어떻게 팀에 정착시킬지예요. 전편에서는 하이프레스의 구조와 「중간」「견제」「결단」「연동」의 4가지 포인트를 소개받았어요. (글 • 스즈키 토모유키)

수비를 8개의 사이클로 정리하기

가토 씨는 코트를 3분할했을 때 가장 상대 골에 가까운 에어리어에서의 수비를 「높은 위치에서의 수비」로 정의하고, 그 어려움을 이렇게 말해요.

「지켜야 할 스페이스가 가장 넓고, 상대에게는 키퍼가 있기 때문에 수적 열세로 지키게 돼요. 그래서 하이프레스는 어려운 거예요」

이 수비를 정리하는 것이 8개의 키워드예요. 그것이 중간, 견제, 결단, 연동, 관리, 회수, 속공, 전환이에요.

구체적으로는 선수가 포지션을 잡고, 겨냥을 정하고, 한 명이 결단하고, 전원이 연동해요. 롱볼에는 대비해서 회수하고, 빼앗으면 속공, 잃으면 다시 빼앗으러 가요.

「하이프레스는 볼을 빼앗는 것 자체가 목적이 아니라, 골을 빼앗기 위한 거예요. 그래서 볼을 빼앗은 후의 공격까지 전해두는 것이 중요해요」

왜 프레스는 벗겨지는가

하이프레스가 벗겨지는 원인 중 하나가 포지션 에러예요. 그리고 또 하나는 결단의 문제로, 한 명이 제멋대로 가면 뒤가 연동하지 않고, 벤치에서 「지금 가」라고 재촉해도 제로 컴마 몇 초의 지연이 생겨요.

「『볼로 가!』라고 말하기 전에, 올바른 포지션에서 스타트할 수 있는지를 봐주셨으면 해요. 예를 들어, 사람에게 너무 달라붙어서 스페이스를 비우고 있지 않은지, 골 방향을 지킬 수 없는 상황에서 늦게 수비하러 가고 있지 않은지? 그런 확인이 필요해요」

또한 한 번의 프레스로 빼앗을 수 있다고 생각하지 않는 것이 중요해요. 롱볼을 차게 해서 회수하는 것도 성공의 하나라고 공유해두고 싶어요.

「현대 축구에서는 1회의 프레스로 빼앗을 수 있는 일은 거의 없어요. 2회째, 3회째, 4회째로 몇 번이나 계속 어택해서, 겨우 빼앗을 수 있다는 감각을 가져주셨으면 해요」

그물을 치고, 한 명의 결단에 전원이 연동한다

여기서부터는 8가지 포인트를 3개의 페이즈로 나눠서 소개해요. 그것이 「그물을 치기」「베어내기」「찌르기 & 돌아가기」예요.

그 위에서, 프레스의 출발점이 되는 8가지 포인트 1 「중간」부터 해설해 나가요.

「중간」은 사람과 스페이스 양쪽을 지킬 수 있는 절묘한 거리의 포지션이에요. 기본은 골 방향에서 지키고, 상대의 최단 루트를 지워요. 「견제」는 호랑이가 먹이를 노리듯이 시선으로 패스 코스를 한정하고, 상대의 선택지를 제한하는 것을 말해요.

「『여기에 내보내면 빼앗긴다』라고 상대에게 생각하게 하고, 선택지를 제한해서 유도하는 이미지예요. 저는 선수에게 호랑이 그림을 보여주는데, 그러면 전방의 선수가 프레스하러 갈 때의 전투 태세 들어가는 방식이 바뀌어요」

그리고 「결단」에서는 퍼스트 디펜더가 되는 선수가 폭발적인 스피드로 빼앗으러 가고, 2회, 3회로 계속해서 어택해요.

「등으로 패스 코스를 지우면, 그 뒤의 선수는 없는 것과 같아요. 이 2회째, 3회째의 어택이 수적 열세를 동수, 우위로 바꾸는 찬스가 돼요」

그리고 「연동」은 키퍼를 포함한 전원의 싱크로예요. 볼과 반대 사이드의 선수가 안쪽으로 좁혀 들어감으로써 중앙의 인원이 늘어나요. 결과적으로 볼 부근의 선수는 안심하고 앞으로 나갈 수 있어요. 가토 씨는 정어리 떼의 영상을 보여주고, 그 움직임을 이미지하게 하고 있다고 해요.

「한 명의 결단을 신호로 전원이 같은 타이밍에 앞으로 나가고, 사람과 사람 사이의 거리를 압축해서 볼의 도망갈 곳을 없애요. 그것이 연동이에요」

다음 회 후편에서는 남은 4가지 포인트와 하이프레스를 높이는 트레이닝을 소개해요.

【강사】가토 이타루 / 아이치현 나고야시 출신. 아이치현 공립고등학교에서 16년간 교사를 지낸 후, 프로 축구 코치, 프로 축구 선수의 개인 분석관으로 전신. 현재는 미니풋볼(6인제 축구) 일본 대표 감독을 맡는 것 외에, 「Itaru Football Support」 대표로서 지도자 육성과 클리닉을 전개. 저서로 『개인 분석관이 보내는 축구 트레이닝 입문』(헤이본샤) 등 3권이 있어요. 현장에서는 「SC 도요하시 아제리아」 헤드코치 겸 GM, 니혼후쿠시대학 부속고등학교 축구부와 시그로소 지타의 어드바이저(주니어・주니어유스)를 맡고 있어요. 또한 아이치현 소년 국체 선발(U-16) 감독과 U-17 도카이 선발 감독, 바르셀로나 아카데미 아이치교 코치를 역임한 것 외에 우간다 「KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY」 다이렉터 등 국내외를 막론하고 폭넓게 활동. JFA 공인 A급 제너럴 라이선스 소지.

출처: サカイク · 일본어에서 번역 sakaiku.jp

---

12 지도법

키 팩터란? 【유소년 축구 지도】말, 의성어, 목적만

> **지도자 포인트** 다음 세션에서는 목표만 말하고 선수들이 스스로 패스 방법을 찾게 해 보세요. 그리고 자세한 말은 그것이 필요한 아이를 위해 남겨 두세요.

안녕하세요, 강사 카즈예요.

축구 트레이닝에서는 키팩터라는 말을 자주 써요. 다만 키팩터를 자기 안에서 제대로 정리하고 있는가 하면, 의외로 어려운 부분이 아닐까 싶어요.

예를 들어, 다음과 같이 느끼는 분도 있을 거예요.

- 키팩터라고 해도, 무엇을 어디까지 정리하면 좋을지 모르겠다
- 디딤발은 이렇게, 차는 발은 이렇게라고 세세하게 전해도 아이가 잘 늘지 않는다
- 에콜로지컬 어프로치에서는 요령을 가르치지 않는 게 좋은 건지 헷갈린다

솔직히 말하면, 저는 최근 키팩터를 그다지 전하지 않아요.

다만 그것은 스페인에서 배운 키팩터에 대해 잘 이해한 다음 일부러 그렇게 하고 있어요. 이 글에서는 키팩터란 무엇인지, 지도자와 선수에게 요구되는 것의 차이, 그리고 말, 오노마토페, 목적만이라는 세 가지 전달 방법을 해설해요.

① 제 안에서는 키팩터는 "요령"

제 안에서 키팩터는 간단히 말하면 "요령"이에요. 잘 플레이하기 위한 요령이에요.

예를 들어, 포지션 트레이닝의 키팩터라면, 그 트레이닝에서 공이 잘 돌기 위한 요령은 무엇인지.

그것을 나열해서 써 가요. 드릴 트레이닝처럼 테크닉에 포커스한 때는, 인사이드 킥의 키팩터 = 인사이드 킥을 잘 차기 위한 요령, 이라는 것이 돼요.

② 일본에서는 "서포트의 질", 스페인에서는 "콘시그나"

일본에서는 키팩터는 "서포트의 질", "패스의 정확도" 같은 식으로 말해지는 경우가 많지 않을까 싶어요. 한편, 제가 스페인에서 라이선스를 땄을 때는 키팩터라는 말이 아니라 "콘시그나"라고 했어요.

일본의 키팩터와 같은 것으로 생각했을 때, 스페인의 것은 굉장히 언어화되어 있고 아주 세세하게 만들어져 있다는 인상을 받았던 기억이 있어요. "패스의 질"이라고 했을 때, 패스의 질이란 구체적으로 무엇인지, 하는 지점까지 말로 되어 있어요.

③ 트레이닝의 흐름 속에서 전하는 것

트레이닝의 일반적인 흐름은 다음과 같아요.

- 먼저 트레이닝의 구조를 이해하는 시간이 있다
- 해 보게 하고, 문제가 나온다
- 키팩터를 전하고, 다시 하게 한다

전하는 방식은 싱크로여도 좋고, 프리즈여도 좋아요. 이게 정석적인 방식이 아닐까 싶어요. 그리고 이때 전하는 키팩터는 말로 선수에게 전하는 "언어적 어프로치"가 돼요.

① 인사이드 킥을 구조로 볼 수 있는가

인사이드 킥의 키팩터라면, "디딤발의 무릎을 조금 더 굽혀라", "공 바로 옆에 디디고 나서 차자" 같은 것이 돼요. 이것은 어떤 의미에서 지도자가 솔루션을 가지고 있다고도 할 수 있어요.

차는 발은 어떻게, 디딤발은 어떻게, 팔의 흔드는 방법은 어떻게, 상체는 어떻게, 몸의 방향은 어떻게. 이런 것을 언어화할 수 있는 것은 지도자에게 매우 중요해요. 고작 인사이드 킥 하나라도, 구조적으로 볼 수 있는가, 언어화해서 볼 수 있는가.

그래서 지도자는 반드시 언어화할 수 있는 편이 좋다고 생각해요.

② 선수는 플레이 중에 말로 생각하지 않아요

한편, 선수는 결코 그렇지 않다는 것은 제가 아주 오래전부터 말해 온 것이에요. 주니어 축구 대학을 막 시작했을 무렵에 이 이야기를 했더니, "선수도 언어화할 수 있어야 한다"는 의견을 받은 적이 있어요.

다만, 선수는 언어화할 수 없어도 플레이가 잘 되고 있으면 좋다고 생각해요. 플레이 중, 특히 온 더 볼일 때는 언어로 생각할 시간이 없기 때문이에요. 나중에 말로 생각하는 일은 있지만, 플레이 중에는 딱히 언어적으로 생각하고 있지 않아요.

③ 종래의 지도는 "이상적인 차는 법"에 가깝게 하는 것

종래의 지도는 지도자 안에 이상적인 차는 법이나 이상적인 플레이가 있고, 거기에 선수를 가깝게 한다는 사고방식이었어요.

선수의 폼 어디에 실수가 있는지 찾아내고, 키팩터를 전해 주는, 하는 형태예요. 그래서 스페인에서도 키팩터를 말로 굉장히 세세하게 정리하고 있었던 거라고 생각해요.

① 목적은 패스를 통과시키는 것

지금은 에콜로지컬 어프로치 같은 사고가 나와서, 이상적인 차는 법이라는 것은 딱히 없다, 하는 사고방식으로 시프트하고 있는 상황이 아닐까 싶어요. 올바른 차는 법, 올바른 플레이에 선수가 맞추는 것이 아니라, 목적을 설정하는 가운데 차는 법이나 플레이 방식은 선수가 솔루션으로서 발견해 가면 된다, 하는 사고방식이에요.

인사이드 킥을 예쁘게 차는 것이 목적이 아니에요. 패스를 통과시키는 것이 목적이라면, 인사이드 킥이든, 아웃사이드든, 패스가 통과하면 돼요. 인사이드 킥은 목적이 아니라, 패스를 통과시키기 위한 솔루션이에요.

② 차는 법은 사람마다 달라요

게다가 인사이드 킥을 차는 방법은 사람마다 각각 달라요. 거기에 이상적인 차는 방법을 제시해도 별로 관계가 없어요. 해법은 뭐든 좋다는 것이 생태학적 접근적인 생각일지도 몰라요.

그렇게 되면 트레이닝 방식이나 코칭 방법도 달라져요.

③ 그래도 말로 가르치지 않으면 못 하는 아이도 있어요

그렇다고 해도 선수에 따라서는 요령을 말로 조금 가르쳐 주지 않으면 못 하는 아이도 있어요. 특히 초등학생의 경우는 그래요.

그렇기 때문에 지도자는 키 팩터를 제대로 말로 정리해 둘 필요가 있어요.

이 아이에게는 "제대로 디디고 차세요"라고 말한 쪽이 잘 됐구나, 싶으면 그 접근을 하면 돼요. 그걸 말해도 잘 안 됐다면, 이번에는 외적 포커스를 의식하게 해서 트레이닝해요.

이런 식의 구분해서 쓰는 것이 지도자에게 아주 중요한 요소라고 생각해요.

4. 키 팩터를 전하는 방법은 3가지

키 팩터를 전하는 방법은 드릴 트레이닝만의 이야기가 아니라 축구 지도 전반에 해당한다고 생각해요. 글로벌 트레이닝에서도, 세트 플레이 트레이닝에서도 마찬가지예요. 제 안에서는 크게 3가지 방식이 있어요.

① 말로 세세하게 전한다

첫 번째는 세세하게 말로 키 팩터를 전하는 방법이에요. 인사이드 킥이라면 "디딤발을 공 옆에 디디기"처럼 움직임의 구조를 언어화한 것을 전해요. 말로 전하는 편이 잘 되는 선수에게는 이 방식이 맞아요.

② 오노마토페로 전한다

두 번째는 오노마토페적인 표현으로 전하는 방법이에요. "패스는 파삿 하고", "스팟 하고 차고", "바싯 하고 차라" 같은 전달 방식이에요. 옛날 나가시마 감독 같은 느낌이라고 하면 전달될까 싶어요.

이런 비언어적 접근도 의외로 좋기도 해요. 생태학적 접근 안에서도 일류 운동선수가 오노마토페적인 표현을 쓴다는 이야기가 있어요. 그 감각을 굳이 말로 하면 이런 느낌, 이라는 거예요.

굳이 추상적으로 해서 플레이 이미지를 전함으로써 몸을 움직이는 방법은 선수에게 맡길 수 있어요.

③ 목적만 전한다

세 번째는 목적만 전하는 방법이에요. "땅볼로 빠른 패스를 넣어"라고만 전하고 차는 방법은 뭐든 좋아, 라고 하는 거예요. 키 팩터는 어디까지나 해법이라고 단정하고 패스가 통하면 뭐든 좋다고 보는 생태학적 발상의 조언이에요.

① 문맥에 따라 자신의 스킬을 구분해서 쓴다

어떤 방식이든 수단일 뿐이에요. 선수가 잘하게 되고 팀의 퍼포먼스가 올라가면 드릴 트레이닝이든 키 팩터를 전하든 선수가 언어화할 수 있든 없든 별로 상관없다고 생각해요.

다만 "뭐든 좋아"라고 하면 의지할 곳이 없어져요.

제가 아주 중요하다고 생각하는 것은 문맥에 따라 자신의 스킬을 구분해서 쓰는 것이에요. 지금 시기는 드릴을 하는 편이 좋아, 여기는 키 팩터를 전하는 편이 좋아, 여기는 아무 말도 하지 않는 편이 좋아, 여기는 칭찬하는 편이 좋아, 꾸짖는 편이 좋아.

현장에서는 문맥에 따라 임기응변으로 생각하고 있어요.

② 본질을 모르면 수단이 스킬이 되지 않는다

저는 최근 키 팩터를 별로 전하지 않아요. 그것은 스페인에서 배운 키 팩터에 대해 잘 알고 있기 때문에 굳이 전하지 않는다는 수단을 취하고 있다는 거예요. 알고서 안 하는 것과 몰라서 못 하는 것은 의미가 달라요.

플레이 모델도 마찬가지예요.

몇 년 전에는 플레이 모델이 너무 강해서 선수의 자유도가 낮아져 패턴화되어 버렸기 때문에 지금은 플레이 모델의 자유도를 극한까지 높이고 있어요. 다만 플레이 모델이 무엇인지 모른다, 만들어 본 적이 없다는 상태에서는 이런 접근은 할 수 없어요.

키 팩터란 무엇인지 알고 한 번 정리해 본 적이 있기 때문에 키 팩터를 버릴 수 있어요.

지식이나 이론 배경을 알고 있기 때문에 좋은 지도가 가능한 것은 아니에요. 그래도 책이나 트레이닝에서 나오는 말을 하나하나 깊이 파고들어 이해해 두면 지도의 폭이 넓어져요.

지도의 폭이 넓어진다는 것은 문맥에 따라 임기응변으로 지도할 수 있게 된다는 것이라고 생각해요.

정리

- 키 팩터는 잘 플레이하기 위한 요령 (스페인에서는 "콘시그나")
- 지도자는 언어화할 수 있는 편이 좋아요. 선수는 플레이 중에 말로 생각하지 않으므로 언어화할 수 없어도 돼요
- 생태학적 접근에서는 인사이드 킥은 목적이 아니라 해법
- 전하는 방법은 3가지 (말로 세세하게 / 오노마토페 / 목적만)
- 알고서 전하지 않는 것과 몰라서 전할 수 없는 것은 의미가 달라요

이 기사에서는 키 팩터란 무엇인지, 그리고 그 전하는 방법에 대해 해설했어요. 키 팩터를 한 번 제대로 정리해 보면 "오늘은 말로 전한다" "오늘은 목적만으로 한다"라고 현장에서 선택할 수 있게 된다고 생각해요. 여러분의 지도 현장에서도 시도해 보세요!

또한, 핵심 요인을 정리할 때는 연습 메뉴와 함께 적어 두면, 다음에 같은 메뉴를 할 때 다시 볼 수 있어요.

출처: ジュニアサッカーカレッジ · 일본어에서 번역 junior-soccer.college

13 지도법

사람에게 가르치는 법을 가르치는 것은 사람에게 보는 법을 가르치는 거예요

지도자 포인트 새 코치를 멘토링할 때는 그 세션에서 무엇을 알아차렸고 왜 중요했는지 물어보세요. 무엇을 따라 하겠는지만 묻지 마세요.

David Hockney는 (Randall Wright가 연출한 Hockney (2014)에서) “사람들에게 그림 그리는 법을 가르치는 것은 사람들에게 보는 법을 가르치는 것”이라고 말해요. 그 이유는 “대부분의 사람들은 그렇게까지 열심히 보지 않기” 때문이에요 (Hockney and Gayford, 2016, p. 50). 이 두 가지 생각을 David Powell (2016)이 자신의 박사 논문에서 가르치는 법을 배우는 사람들을 어떻게 가르칠지에 대해 다르게 생각하기 위해 사용했어요.

Powell의 출발점은 우리가 초임 교사들이 수업을 관찰할 때 무엇을 볼 수 있는지에 대해 아마도 너무 많은 가정을 한다는 것이에요. 누군가가 대학에 올 때쯤이면, 그들은 정규 학교 교육을 통해 교사들을 거의 13,000시간 동안 지켜봤어요. 하지만 Powell이 주장하듯이, 그들은 주로 학습자로서 가르침을 경험했기 때문에 교사의 관점으로 보기보다는 개인적 선호에 초점을 맞추게 돼요. 단순히 가르침이 있는 자리에 있다고 해서 우리가 가르침을 보는 법을 배우는 것은 아니에요. 여기서 Powell이 Hockney를 끌어와요. 그림 그리는 법을 배우는 것은 항상 눈에 보였던 무언가를 더 주의 깊게 보는 법을 배우는 것을 포함해요. Powell은 가르침에 대해서도 비슷하게 주장해요. 가르치는 법을 배우는 것은 교사의 눈으로 가르침을 “보는 법을 배우는 것”에서 시작하고, 우리 역할의 일부는 학생들이 그것을 하도록 의도적이고 명시적으로 돕는 것이에요.

이 관점은 저에게 공명하고, 체육과 유소년 스포츠에서 가르치고 코칭하는 법을 배우는 학부생들과의 제 작업에 대해 제가 생각하는 방식에 영향을 주기 시작했어요. 이 학생들은 교사나 코치의 관점에서 실천을 보는 법을 배우는 시작점에 있어요. 그들은 학생이나 참가자로서 엄청난 경험을 가지고 있지만, 교사나 코치로서의 경험은 제한적이에요. 경험이 있는 경우에도, 왜 어떤 것이 그렇게 행해지는지에 대해 아직 깊이 생각해보지 않았을 수 있어요. 이 위치에서, 저는 초임 교사와 코치들과의 제 작업을 세 가지 간단한 격언을 통해 점점 더 생각하고 있어요:

- 사람들에게 가르치는 법을 가르치는 것은 그들에게 가르침을 보는 법을 가르치는 것이에요.
- 사람들에게 가르치는 법을 가르치는 것은 그들에게 가르침에 대해 추론하는 법을 가르치는 것이에요.
- 사람들에게 가르치는 법을 가르치는 것은 그들에게 가르침을 연습하는 법을 가르치는 것이에요.

사람들에게 가르치는 법을 가르치는 것은 그들에게 가르침을 보는 법을 가르치는 것이에요

제가 함께 일하는 학생들은 가르침과 코칭을 다르게 볼 기회가 필요해요. 그것은 단순히 모범적인 가르침을 보고 그것을 모방하는 것이 아니라, 그 가르침 안에서 일어나는 일을 알아차리는 법을 배우는 것이에요. 이것은 우리가 관찰 가능한 실천을 보고 분석할 수 있게 해주는 공유된 언어를 개발하는 것에서 시작하고, 그 뒤에 있는 목적과 결정을 이해하기 시작하는 것이에요. 이것은 가르침이 펼쳐지는 동안 그것을 보는 법을 배우는 것을 의미하고, 넓은 철학적 관점과 실천의 더 세밀한 세부 사항 사이를 끊임없이 오가며, 다양한 수준에서 보이는 것에 대해 이야기할 수 있는 전문적인 언어를 개발하는 것이에요. 그렇게 함으로써, 학생들은 단순히 일어나는 일을 지켜보는 것이 아니라 무엇이 중요할 수 있는지 알아차리기 시작할 수 있어요.

사람들에게 가르치는 법을 가르치는 것은 그들에게 가르침에 대해 추론하는 법을 가르치는 것이에요

하지만, 무엇이 중요할 수 있는지 알아차리고 그것을 이해하기 위해 공유된 언어를 사용하는 것은 작업의 시작일 뿐이에요. 학생들은 또한 그들이 보는 것에 대해 추론할 기회가 필요해요. 왜 그 질문이 효과가 있었다고 생각하나요? 왜 교사는 그 순간에 활동을 멈췄나요? 학습자들은 무엇을 배우고 있을 수 있나요? 교사가 또 무엇을 할 수 있었을까요? 어떤 증거가 당신의 해석을 뒷받침하나요? 이 질문들은 학생들이 가르침에서 보는 말, 행동, 관계를 설명하는 것을 넘어 그것들을 심문하고, 해석하고, 설명하고, 판단하는 것으로 나아가게 하는 것에 관한 것이에요.

저와 학생들 모두의 발화는 여기서 중요한 단계예요. 왜냐하면 그것이 발전하는 추론을 가시적으로 만들어주기 때문이에요. 우리의 생각을 말로 표현함으로써, 우리는 함께 우리의 해석을 설명하고 정당화하기 시작할 수 있고, 그 해석들은 그런 다음 공유되어 도전과 개선으로 이어질 수 있어요. 발화의 목표는 정답을 찾는 것이 아니라, 가르침에 대해 점점 더 정보에 기반한 판단을 내릴 수 있는 학생들의 전문적 역량을 개발하는 것이에요.

사람들에게 가르치는 법을 가르치는 것은 그들에게 가르침을 연습하는 법을 가르치는 것이에요

결국 우리는 학생들이 가르치는 일을 하도록 이끌어야 해요. 가르치는 일은 실천적이면서도 의도적인 활동이니까요. 가르침을 바라보는 법을 배우고 가르침에 대해 추론하는 법을 배우는 것은 그 자체로 목적이 될 수 없어요. 이런 배움은 학생들이 스스로 계획하고 실천하는 과정, 그리고 그 실천에 대한 지속적인 성찰로 이어져야 해요. 학생들은 연습해야 하고, 대학에서 가르치는 일을 연습하는 것은 단순히 더 많은 교수 경험을 쌓는 것과는 다른 무언가를 제공해요. 그것은 연습을 천천히 진행하고, 잠시 멈추고, 토론하고, 다시 재현해 볼 수 있는 비교적 안전한 공간을 제공할 수 있어요. 학생들은 자신이 이루려는 목표에 대해 결정하고, 그 결정을 실천에 옮기고, 어떤 일이 일어나는지 보고, 조정한 뒤 다시 시도할 수 있어요. 필요하다면 같은 것을 반복해서 연습하면서 매번 다른 점을 알아차리거나 자신이 하는 일을 다듬을 수 있어요.

학생들이 연습할 때, 그들은 가르침을 바라보는 법, 자신이 보는 것에 대해 추론하는 법, 그리고 자신의 발전하는 사고를 표현하는 법을 함께 배우고 있는 다른 예비 교사 및 코치들과 함께 이 일을 해요. 그들의 실천은 우리가 함께 바라보고, 이야기하고, 질문하고, 배우고, 궁극적으로는 따라 하거나 거부할 수 있는 것이 돼요. 따라서 대학에서 가르치는 일을 연습하는 것은 단순히 더 많이 가르치는 것에 관한 것이 아니에요. 그것은 학생들이 실험하고, 실수하고, 다시 시도하고, 자신과 타인의 교수 실천을 바라보고 이해하는 다른 방식을 점차 발전시킬 수 있는 공간을 만드는 것에 관한 것이에요.

가르치는 법을 배우는 것은 보는 법을 배우는 것

제게 이것은 점점 더 학부 교사 및 코치 교육이 포함해야 하는 것이에요. 우리는 학생들에게 바라볼 가치가 있는 실천을 제공하고, 그것을 바라보는 법을 배우도록 도와야 해요. 우리는 학생들이 자신이 보는 것에 대한 추론을 표현하고 검토할 수 있는 공간을 만들어야 해요. 그런 다음 우리는 전문 학습자 커뮤니티의 지원을 받아 학생들이 자신의 실천을 통해 그 발전하는 이해를 탐구할 수 있는 지속적인 기회를 제공해야 해요. 이것은 이 블로그 글의 시작 부분에 있는 Hockney와 Powell의 생각과 말로 저를 되돌아가게 해요. 학생들이 가르치는 법을 배우도록 돕는 것은 교사의 눈으로 가르침을 바라보는 법을 배우도록 돕는 것에서 시작해요. 시간이 지나면서 그들이 볼 수 있는 것은 달라져야 해요. 그들은 이전에는 눈앞에 있지만 보이지 않았던 것들을 알아차리기 시작하고, 가르침을 더 주의 깊게 그리고 다양한 관점에서 바라보며, 이전에는 단순히 알아차리지 못했을 실천의 측면에서 의미를 보게 돼요. 가르치는 법을 배우는 것은 적어도 부분적으로는 가르침을 다르게 보는 법을 배우는 것이에요.

출처: Drowning in the Shallow · 영어에서 번역 drowningintheshallow.wordpress.com

---

14 지도법

유소년 축구에서 학부모와의 관계(지도자를 위한 안내서): 가족을 어떻게 관리하고 불씨를 피할까

> **지도자 포인트** 학부모가 어떻게 연락하는지와 사이드라인의 태도를 아직 정하지 않았다면, 첫 친선 경기 전에 정해두면 일요일마다 벌어지는 말다툼 한 시즌을 피할 수 있어요.

16살 심판에게 관중석에서 소리치는 아빠, 또는 밤 11시에 카톡으로 아동부에서 교체 명단에 든 이유를 설명하라고 요구하는 메시지. 벤치에 앉은 지 2주만 지나도 이런 일을 겪게 돼요. 유소년 축구에서 학부모와의 관계를 잘 다루는 것이야말로 자신의 열정을 즐기며 지낼지, 아니면 외부 압박에 지쳐 시즌 중간에 전술판을 놓을지를 가르는 진짜 차이예요.

우리는 지도자 교육 과정에서 화난 어른들, 지나친 기대, 통제 불능의 관중석을 관리하는 법을 배우지 않아요. 그런데 가정의 행동은 선수들의 경기력과 멘탈에 직접 영향을 미쳐요. 첫날부터 주도권을 잡고, 넘을 수 없는 선을 긋고, 학부모를 최고의 동료로 만드는 방법을 알아볼게요.

지도자의 치명적 실수: 반응적으로 행동하기

유소년 축구 지도자의 90퍼센트가 같은 실수를 해요: 불이 터지기를 기다렸다가 소화기를 찾는 거예요. 유소년부 경기가 끝난 뒤 학부모가 다가와서 소통 규칙을 정하려고 할 때까지 기다린다면, 이미 늦은 거예요. 그 순간에는 어떤 규칙도 변명이나 개인적인 공격으로 들려요.

편안한 시즌을 보내려면 주도적이어야 해요. 리더십은 공이 굴러가기 전에 경기장의 규칙을 정하는 데서 나와요. 학부모는 타고난 적이 아니에요. 하지만 명확한 경계가 필요해요. 어른이 자기 자리를 모르면 기술 영역을 침범하는 경향이 있어요.

지도자로서 여러분의 역할은 팀 안에서 세 가지 역할을 명확히 구분하는 거예요:

- 코칭 스태프: 스포츠 관련 결정을 내리고, 훈련을 계획하고, 출전 시간을 정하고, 그룹을 관리해요.
- 선수: 배우고, 노력하고, 실수하고, 경기를 즐기러 와요.
- 가정: 동행하고, 정서적으로 지지하고, 이동과 일정을 관리하고, 클럽의 가치를 reinforced해요.

시즌 시작 학부모 간담회: 여러분의 보호막

첫 간담회는 귀찮은 절차가 아니라 핵심 도구예요. 첫 친선 경기 전에 열려야 하고 모든 보호자가 필수로 참석해야 해요. 학부모가 오지 않으면 훈련 전 10분을 내서 개별적으로 설명해 줘요.

효과적인 첫 간담회의 구조

두 시간짜리 이론 강연은 잊어버려요. 직접적이고 전문적이고 명확하게 해요. 설명회를 네 가지 핵심 블록으로 구성해요:

1. 연령 단계에 따른 철학. 해당 연령의 목표를 분명히 해요. 유치부를 지도하는 것과 청소년부를 지도하는 것은 같지 않아요. 출전 시간을 어떻게 관리할지 설명해요:
- 유치부와 아동부: 훈련이 최우선이고, 포지션 순환과 출전 시간 균등 배분을 해요. 모두가 뛰어요.
- 유소년부: 11인제 축구로의 전환이에요. 건강한 경쟁 개념을 도입하고, 모두에게 의미 있는 출전 시간을 줘요.
- 카데테와 후베닐: 더 엄격한 경쟁이에요. 출전 시간은 일상에서의 헌신, 태도, 경기력으로 얻어요.
2. 공식 소통 채널. 어디로 소통할지 정해요. 규칙 없이 개인 전화번호를 주면, 일요일에도 쉬지 못할 준비를 해요.
3. 경기 당일 규칙. 경기 중 관중석이 어떻게 행동해야 하는지 정하고, 펜스에서 전술 지시를 하는 것을 금지해요.
4. 짧은 질문 시간. 운영 관련 의문을 풀고, 모두가 아이들에게 최선을 바란다는 생각을 강조하며 마무리해요.

카톡 관리와 24시간 규칙

팀 단체 카톡방은 유소년 축구에서 문제의 가장 큰 진원지예요. 첫 순간부터 철저히 관리하지 않으면, 선발 명단, 교체, 심판 판정에 대한 토론장이 돼요.

관리자(코칭 스태프나 총무)만 메시지를 보낼 수 있게 설정해요. 소집 시간, 경기장 위치, 클럽 공지 같은 게시판 용도로만 사용해요. 학부모가 개인적인 용건으로 여러분과 상담하고 싶으면 개별 면담을 요청해야 해요.

24시간 규칙

이 규칙을 철저히 적용하고 학부모에게도 알려줘요: 종료 휘슬 후 24시간 동안은 경기에 대해 이야기하지 않아요. 흥분한 상태에서 심장이 뛰고 감정이 격해지면, 어떤 대화도 논쟁으로 끝나요.

카데테 경기가 끝난 뒤 학부모가 다가와서 왜 자기 자녀가 후반에 뛰지 못했는지 따진다면, 대답은 자동적이어야 해요:

«오늘은 경기에 대해 이야기할 때가 아니에요. 월요일 오후 5시 이후에 메시지 주시면 5분 정도 조용히 이야기할 시간을 잡아요.»

화난 일의 80퍼센트는 24시간 식히면 사라져요.

까다로운 학부모 세 가지 유형과 관리 방법

거의 모든 팀에서 반복되는 행동 패턴을 만나게 돼요. 이를 식별할 줄 알면 팀 학부모와의 관계에서 적절한 전략을 적용하면서 흥분하지 않을 수 있어요.

1. «관중석 코치»

경기 60분 또는 80분 내내 자기 자식에게 지시를 외치는 아버지예요: «슛!», «패스해!», «올라가!». 이는 아이에게 엄청난 처리 갈등을 일으키는데, 아이는 자기 코치에게 따라야 할지 아버지에게 따라야 할지 모르게 돼요.

어떻게 대응할까요: 아버지와 단둘이 이야기하세요. 다른 사람들 앞에서 그의 태도를 꾸짖지 마세요. 모순된 지시를 하면 아이를 막고 경기장에서의 의사 결정을 해치게 된다는 것을 설명하세요. 경기 중에는 선수가 오직 하나의 기술적인 목소리만 들어야 한다는 것을 깨닫게 하세요.

2. «스타의 에이전트»

벤하민이나 알레빈 같은 연령대에서 흔히 나타나요. 자기 자식이 프로 축구 유망주라고 믿고, 아이가 벤치에서 보내는 모든 순간을 개인적인 모욕으로 여겨요.

어떻게 대응할까요: 과정과 선수의 정신 건강에 초점을 맞춘 대화를 하세요. 9세나 10세 아이에게 과도한 압박을 가하면 청소년기에 스포츠를 조기 포기하는 결과로 이어지는 경우가 많다는 것을 보여주세요. 아이가 성장 단계를 즐길 수 있도록 내버려 두라고 요구하세요.

3. «출전 시간 감사관»

인판틸이나 카데테에서 자기 자식이 뛰는 초를 정확히 세고, 그 수치를 동료들의 것과 비교해서 해명을 요구해요.

어떻게 대응할까요: 대면 면담에서 방어적으로 나서지 마세요. 훈련 참석, 동료에 대한 태도, 노력, 전술 지침 이행 등 객관적인 업무 기준을 보여주세요. 출전 시간 배분은 스포츠 및 그룹 기준에 따른 것이지, 결코 개인적인 호불호에 따른 것이 아니라는 점을 분명히 하세요.

관중석이 통제를 벗어날 때 무엇을 해야 할까요

유소년 축구 팀을 가장 혼란에 빠뜨리는 것은 자기 팀 팬들이 심판을 욕하고, 상대 관중석과 맞서고, 자기 팀 벤치 선수들의 실수를 꾸짖는 소리를 듣는 것이에요.

코치로서 당신은 경기장에서 클럽을 대표하는 최고 책임자예요. 당신 팀의 팬들이 예의의 한계를 넘으면 개입해야 해요:

1. 경기에 집중하세요: 경기 중에 벤치에서 관중석을 향해 고함치는 싸움에 끼어들지 마세요. 그건 구경거리만 키울 뿐이에요.
2. 대표를 활용하세요: 팀 대표에게 관중석에 가까이 가서 학부모들에게 구단의 행동 강령을 조용히 상기시켜 달라고 요청하세요.
3. 하프타임이나 경기 후를 활용하세요: 상황이 심각하면 경기가 끝난 후 학부모들을 모으세요. 아이들이 경기장에서 느낀 수치심을 전하세요. 어른에게 자기 자식의 얼굴에서 실망을 보는 것보다 더 당황스러운 것은 없어요.

코칭스태프를 위한 가족 관리 체크리스트

연중 이 실용적인 로드맵을 적용해서 라커룸 환경을 외부 소음으로부터 깨끗하게 유지하세요:

- 시작 전: 초기 회의를 소집하고, 보호자가 서명해야 하는 팀 규칙이 적힌 문서를 작성하세요.
- 훈련 중: 도착하거나 떠날 때 가족들에게 정중하게 인사하되, 경기장 울타리에서 전술적 측면을 논의하며 머물지 마세요.
- 경기 중: 심판, 상대, 동료에 대한 절대적인 존중을 요구하세요. 관중석은 응원하고, 벤치는 지휘해요.
- 일상에서: 회의에서 말하는 것과 주말에 하는 것 사이의 일관성을 유지하세요. 코치의 기준 부재는 학부모의 신뢰를 무너뜨려요.

가족 환경을 전문적으로 관리하는 것은 당신 업무의 부가적인 요소가 아니에요. 그것은 교육자로서 당신의 핵심적인 역할의 일부예요. 존중과 확고함으로 경계를 세울 수 있을 때, 선수들의 압박을 풀어주고 진정한 주인공이 다시 축구가 되는 환경을 만들어요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

15 지도법

축구 클럽 기술 회의 진행 방법(4단계 방법)

> **지도자 포인트** 클럽 회의가 경기 일정과 시간 확인뿐이라면, 잘한 것 하나와 어려웠던 것 하나를 돌아가며 말하는 10분 라운드가 다음 회의에서 가장 쉽게 시도할 수 있는 부분이에요.

기술 회의를 마치고 나면 한 시간 반을 허비했다는 느낌이 들죠. 지도자들은 예의 바르게 들었지만, 아무도 진짜로 의견을 나누지 않았고, 3주 뒤에는 회의에서 나온 말 중 그 무엇도 경기장에서 달라져 있지 않을 거예요. 이런 장면이 익숙하게 느껴진다면, 혼자가 아니에요. 아마추어 축구에서 대다수 기술 회의가 그렇답니다.

문제는 거의 항상 다룬 내용에서 비롯되지 않아요. 구조의 부재에서 비롯되죠.

반대로 잘 진행된 기술 회의는 메일로 보내는 문서를 쌓아 두는 것보다 훨씬 효과적인, 스태프 성장의 진정한 원동력이 될 수 있어요.

이 글에서는 기술 회의를 진정한 집단 교육의 지렛대로 바꾸기 위한 구체적인 4단계 방법을 소개해요.

기술 회의가 왜 제대로 활용되지 않는 도구인가

많은 아마추어 클럽에서 기술 회의는 순전히 행정적인 형식으로 흘러갔어요. 경기 일정, 시간 안내, 규율 관련 사항 같은 것들이죠. 이런 주제들도 나름의 자리는 있지만, 그것만으로 스태프 전체를 한 시간 동안 모아 둘 이유는 되지 않아요.

기술 회의는 목적이 달라요. 지도자들이 자신의 실천 역량을 집단적으로 발전시키게 하는 것이죠. 선수도 없고, 경기장 일정 제약도 없이 스태프 전체가 한자리에 모이는 주중 유일한 시간이에요. 이 시간을 교육에 활용하지 않는다면, 이미 클럽 일정에 잡혀 있는 무료 지속 교육 도구를 스스로 포기하는 셈이에요.

자신의 실천에 대해 정기적으로 의견을 나누는 스태프는 위에서 내려오는 지시만 받는 스태프보다 더 빨리 성장해요. 경험이 많은 지도자는 전수하고, 젊은 지도자는 질문하며, 클럽은 카테고리마다 교육적 일관성을 얻죠.

기술 회의의 가치를 없애는 흔한 실수들

방법을 자세히 설명하기 전에, 대다수 회의를 실패하게 만드는 원인을 짚어 보면 도움이 돼요.

불분명하거나 아예 없는 안건.

공지된 구조가 없으면 회의는 사방으로 흩어져요. 각자 머릿속에 떠오르는 대로 순서 없이 이야기하고, 핵심을 다루기도 전에 시간이 다 소진되죠.

한 사람이 발언권을 독점하는 경우.

기술 책임자나 수석 코치가 45분 동안 말하고, 나머지는 듣기만 해요. 상호작용도 없고, 선수들과 실제로 통하는 것이 무엇인지 가장 잘 관찰할 수 있는 위치에 있는 현장 지도자들의 경험 공유도 없죠.

너무 많은 주제를 피상적으로 다루는 경우.

한 번의 회의에서 모든 것을 다루려는 것, 즉 경기 철학, 주말 결과, 토너먼트 운영, 교육 관련 사항을 모두 다루려는 것은 아무것도 깊이 파고들지 못하게 해요. 잘 다룬 주제 하나가 대충 훑은 주제 다섯 개보다 나아요.

결정 사항이 정리되지 않는 경우.

회의는 흐릿한 합의로 끝나요. "우리 모두 동의해요"라는 식으로, 누구에게 어떤 구체적인 행동을 언제까지 하라고 맡기지 않은 채로요. 결과는 뻔하죠. 실제로는 아무것도 달라지지 않아요.

흔한 실수는 정보 전달 회의와 기술 회의를 혼동하는 것이에요. 전자는 지시를 전달하는 데 쓰이고, 후자는 지도자라는 직업의 본질에 대해 스태프를 성장시키는 데 쓰여야 해요.

효과적인 기술 회의를 구조화하는 4단계 방법

여기 스태프 규모에 상관없이 어떤 클럽에든 적용할 수 있는 간단한 틀이 있어요.

1단계, 빠른 집단 점검 (약 10분)

참석한 각 지도자가 지난 회의 이후 자기 카테고리에서 겪은 성공 하나와 어려움 하나를 한두 문장으로 나눠요. 목표는 주말을 자세히 이야기하는 것이 아니라, 각자에게 틀에 잡힌 발언의 장을 주는 것이에요.

구체적으로, 회의에서 이 돌아가며 말하기의 시간을 재 보세요. 한 사람당 최대 2분이에요. 이렇게 하면 특정 주제가 자리를 모두 차지하는 것을 막고, 여러 지도자에게서 반복해서 나오는 주제를 간접적으로 파악할 수 있어요. 다음에 다뤄야 할 진짜 주제가 바로 거기에 숨어 있는 경우가 많거든요.

2단계, 깊이 파고드는 교육 주제 하나 (약 15분)

회의를 위해 주제를 하나만 고르고, 끝까지 파고들어요.

예를 들어 U11의 압박 상황에서의 빌드업, U15의 수비 전환 관리, 또는 학부모와의 소통 같은 것이죠.

U13 팀이 상대 압박을 받는 골킥 상황에서 계속 공을 잃는 경우를 예로 들어 볼게요. 빌드업에 대한 일반론을 나열하는 대신, 회의에서 정확히 분석하는 데 쓸 수 있어요. 선수들에게 어떤 해법을 제시할지, 어떤 기준점을 줄지, 다음 주부터 어떤 훈련을 실시할지 같은 것들이죠. 그러면 지도자는 자기 팀의 경기에서 진짜 변화를 관찰할 수 있어요. 주제를 표면이 아니라 깊이 있게 다뤘기 때문이에요.

이 회의의 하이라이트는 영상, 전술 도표, 또는 정확한 질문을 중심으로 구조화된 구두 논의를 활용할 수 있어요.

3단계, 지도자 간 실천 사례 교환 (약 15분)

이것은 종종 가장 풍부하면서도 가장 소홀히 여겨지는 시간이에요. 한 지도자가 자신의 훈련에서 잘 작동했던 운동이나 상황을 소개하면, 다른 지도자들이 질문하고, 반박하고, 변형을 제안해요.

이 수평적 교환은 하향식 전달에는 없는 가치가 있어요. 모든 지도자의 현장 전문성을 인정해 주고, 경험이 적은 지도자도 포함되며, 고정된 위계 대신 스태프 내 공유 문화를 만들어요. 현장에서는 이것이 연령대 간 교육적 일관성 향상으로 이어질 수 있어요. U11에서 검증된 운동을 다음 주에 U9에 맞게 조정할 수 있죠.

4단계, 결정 사항 확정 (약 10분)

이것이 유용한 회의와 헛된 회의를 가르는 시간이에요. 마치기 전에 무엇이 결정되었는지 구체적으로 나열하세요: 어떤 행동, 누가 담당, 언제까지.

끝에 확정된 결정이 없는 회의는 현장에서 아무것도 바꾸지 못하는 회의예요. 간단한 표, 손으로 쓴 것이라도 충분해요:

압박 상황에서의 빌드업 운동 테스트 | U13 지도자 | 화요일 훈련

U9-U11 전술 용어 통일 | RT + U9/U11 지도자 | 다음 회의

학부모 커뮤니케이션 준비 | U15 지도자 | 다음 경기 전

이 표는 회의 후 서면으로 공유할 수 있어요 (이메일 또는 스태프 WhatsApp 그룹). 각자가 자신의 약속을 명확히 기록할 수 있도록요.

바로 사용할 수 있는 진행 예시

이 방법을 구체적으로 보여드리기 위해, 50분 기준 회의의 진행 예시를 소개해요. 각 단계의 시간 배분과 확정된 결정을 기록할 표가 포함되어 있어요.

다음 회의에 그대로 사용하거나, 스태프의 평소 형식과 시간에 맞게 조정할 수 있어요.

이 방법을 지속시키기 위한 실용적 조언

총 시간을 정하고 지키세요.

효율적인 기술 회의는 45분에서 1시간 사이예요. 그 이상이면 내용의 질과 관계없이 스태프의 집중력이 떨어져요.

진행을 돌아가며 맡으세요.

2단계 (교육 주제) 또는 3단계 (실천 사례 교환)를 매번 다른 지도자에게 맡기면 스태프 전체의 참여가 강화되고, 회의가 기술 책임자에게만 의존하는 것을 피할 수 있어요.

서면 기록을 남기세요.

매 회의 후 보내는 반 페이지 분량의 간단한 회의록만으로도 회의 간 결정 사항의 변화를 추적하고, 진전 없이 같은 주제를 반복하는 것을 피할 수 있어요.

클럽에 이런 문화가 없다면 작게 시작하세요.

현재 회의가 행정적인 것만 다룬다면, 4단계를 한꺼번에 적용하려 하지 마세요. 먼저 4단계 (결정 사항 확정)를 도입하세요. 가장 간단히 적용할 수 있는 변화이고, 첫 회의부터 가장 눈에 띄는 효과가 있는 변화예요.

FAQ

기술 회의는 얼마나 길어야 하나요?

회의가 구조화되어 있다면 45분에서 1시간이면 충분해요. 더 긴 시간은 추가 시간이 실제로 필요하다기보다 계획 부족을 반영하는 경우가 많아요.

기술 회의는 얼마나 자주 열어야 하나요?

대부분의 아마추어 클럽에는 월 1회가 좋은 출발점이에요. 더 체계적인 일부 클럽은 격주 회의를 하는데, 특히 시즌이 바쁜 시기에 그렇죠.

기술 회의는 누가 진행해야 하나요?

보통 기술 책임자가 맡지만, 최소한 회의의 일부 단계라도 지도자들 사이에서 진행을 돌아가며 맡으면 스태프 전체의 참여가 강화돼요.

교류에 참여하지 않는 지도자는 어떻게 하나요?

1단계 (시간을 정한 돌아가며 발언)의 구조가 모든 사람, 특히 조용한 지도자에게도 그룹 앞에서 부담을 주지 않고 동등하게 발언 기회를 주는 데 도움이 돼요.

기술 회의 중에 행정 주제를 다뤄야 하나요?

분리하는 것이 좋아요. 예를 들어 회의 전에 서면으로 보내서, 집단 시간을 교육과 지도자 간 교류에 집중하도록요.

결론

기술 회의는 현장에서 무언가를 바꿀 때만 가치가 있어요. 집단 평가, 교육 주제 심화, 실천 사례 교환, 결정 사항 확정으로 구성된 4단계 방법은 복잡함 없이 이 시간을 구조화하고, 일정상의 부담을 스태프의 진정한 연수 도구로 바꿔줘요.

출처: Josselin Lebreton · 프랑스어에서 번역 josselinlebretoneducateur.com

16 지도법 U7~U9

【저학년 수비 훈련】 무엇부터 가르칠까? 뚫려도 쫓아가는 30m 1대1

지도자 포인트 U8이나 U9가 8인제에서 어려움을 겪는다면, 긴 1대1은 챌린지와 커버를 다루기 전에 두 번째 추격 습관을 눈에 보이게 만드는 간단한 방법이에요.

안녕하세요, 강사 카즈예요.

수비 전술이나 수비를 어떻게 정착시켜 나갈지 고민하는 분들이 꽤 많다고 생각해요. 특히 저학년, 2학년이나 3학년쯤 되면 무엇부터 가르쳐야 할지 망설여지죠.

예를 들어, 다음과 같이 느끼는 분도 있을 거예요.

- 저학년에게 수비를 어떻게 가르쳐야 할지 모르겠다
- 수비를 게을리하는 선수, 수비하러 가지 못하는 선수가 있다
- 공에 가더라도 뚫리면 끝나 버린다

이 글에서는 제가 저학년 수비에서 처음에 무엇을 하는지를, 실제로 하고 있는 30미터 1대1과 함께 이야기할게요. 저학년 수비에서 무엇부터 손대야 할지 망설이는 분들은 참고가 될 거예요, 끝까지 봐 주세요.

① 수비 전술의 요소는 그렇게 많지 않아요

수비 전술이라고 하면, 여러분이 대체로 떠올리는 건 챌린지&커버나 딜레이(지연), 슬라이드라고 생각해요. 슬라이드에도 가로 슬라이드와 세로 슬라이드가 있어요.

그 외에는 비히란시아, 경계라는 액션이에요. 그리고 대표적인 게 마크예요. 마크도 존인지, 맨투맨인지, 믹스인지, 여러 가지가 있어요.

의외로 수비 전술은 요소가 그렇게 많지 않아요. 고학년이 되면 어느 정도 할 수 있게 돼요.

② 저학년은 기술보다 멘탈 만들기

그런데 저학년의 경우에는 처음에 챌린지&커버부터 해야 할지, 여러 가지로 망설여질 거예요. 제가 오늘 이야기하고 싶은 건 그 전 단계예요.

수비를 게을리하는 선수나, 수비하러 가지 못하는 선수. 이런 현상은 꽤 있다고 생각하는데, 제 경우에는 챌린지&커버나 슬라이드, 프레싱 이야기부터 들어가지 않아요. 입구는 1대1이에요.

1대1 수비 기술에는 컨트롤하는 순간을 노리기, 접근해서 멈췄다 따라가기, 따라가면서 몸을 넣기, 같은 기본적인 사고방식이 있어요. 다만 저학년의 경우에는 그 전 단계라고 생각하고, 어느 쪽이라기보다는 멘탈 만들기를 중시해요.

이건 시합에서 바로 도움이 되고, 저학년 때 익혀 두고 싶은 스킬이라고 생각해요.

① 공을 빼앗으러 가는 자세

간단히 말하면, 공을 빼앗으러 갈 수 있는지 없는지예요. 빼앗으러 갈 수 있는 선수와, 갈 수 없는 선수는 꽤 나뉜다고 생각해요.

먼저 공을 빼앗으러 가는 자세예요. 기술적으로 어떻게 빼앗을지가 아니라, 우선 빼앗으러 가는 것. 이게 첫 번째예요.

② 뚫려도 다시 한 번 빼앗으러 가기 (두 번 쫓기)

두 번째는 뚫려도 다시 한 번 빼앗으러 가는 것이에요. 저학년에서는 뚫리면 끝, 이라는 선수가 있다고 생각해요. 시합 중에도 공에 갔다가 뚫리면 끝나 버려요.

거기서 두 번 쫓기를 할 수 있는지, 예요.

공을 빼앗겠다는 집착이 있어야 비로소 "다음에 어떻게 빼앗을까"가 돼요. 집착이 없으면 멘탈적으로 수비하러 갈 수 없는 아이도 있기 때문에, 저는 저학년에서는 우선 여기부터 하고 있어요.

① 왜 30미터인가

방법은 1대1 연습이에요. 다만 1대1의 빼앗는 방법을 하는 게 아니라, 달릴 수 있는지 없는지를 해요.

거리는 대략 30미터 정도. 3학년에게는 좀 힘들다, 싶은 긴 거리를 잡고 라인골 1대1을 해요.

긴 거리를 잡는 이유는, 좁으면 두 번 쫓기가 일어나지 않기 때문이에요. 예를 들어 12미터×12미터로 1대1을 하면, 뚫린 후에 다시 한 번 쫓아가는 액션이 일어나기 전에 공격 측이 골을 넣어 버려요.

그런데 30미터 정도 잡으면, 뚫린 후에 쫓아가지 않으면 쫓아가지 않는 게 훤히 드러나요.

② 목표는 뚫려도 쫓아가는 습관

먼저 접근해서 공을 빼앗으러 가요. 뚫렸어요. 뚫려도 20미터, 25미터 달려서 쫓아가요.

이 습관을 들이는 것이 이 연습의 목표예요.

① 추진력 있는 드리블러에게 뚫리고 끝나요

2학년이나 3학년에서 연습하다가, 막상 8인제 시합에 가면 피치가 엄청 넓죠. 발이 빠르고 추진력이 있는 드리블러가 있으면 대체로 뚫리고 끝나요. 이제 따라잡을 수 없다, 이런 느낌이에요.

저학년의 경우, 8인제 코트에서 다이내믹하게 스프린트할 수 있는지 없는지가 개인적인 우위를 낼 수 있는지 없는지가 돼요. 상대 팀에 드리블로 확 앞으로 운반할 수 있는 아이가 한 명 있고, 거기서 완전히 뚫리고 끝나요. "한 명만 다르네" 하는 느낌, 꽤 있지 않나요.

② 플레이 에어리어의 넓이는 습관

애초에 8인제 코트에 익숙하지 않아서 달릴 수 없다, 라는 것도 있어요. 3학년쯤이면 8인제 코트가 너무 넓을 때가 있다고 생각해요. 3-3-1을 하면 사이드백이나 사이드하프, 중원 선수의 플레이 에어리어가 10미터 정도 범위밖에 없어요.

이건 지금 중학생을 봐도 그런데, 플레이 에어리어가 굉장히 좁은, 다이내믹하게 스프린트할 수 없는 선수는 꽤 있어요. 저는 그것을 습관이라고 생각해요.

그래서 좋은 습관이라는 의미에서, 첫 단계부터 내가 뚫리면 "뒤에 있는 사람 부탁해" 하고 맡기는 게 아니라, 내가 30미터든 40미터든 달려서 공을 빼앗으러 가는 거예요. 이 의식을 심어주는 게 첫 단계라고 생각해요.

① 전술이란, 어떻게 정의할까

"초등학생에게 전술을 가르치는 건 어려워요" "필요 없어요"라는 이야기를 보게 되곤 해요. 전술이라는 건, 그 지도자가 어떻게 정의하느냐예요.

어려운 이야기가 아니라, 지적인 액션이라면 어떤 종류의 전술이에요. 그래서 저학년의 수비 전술이라고 할 때도, 챌린지&커버나 라인 컨트롤이 아니라, 두 번 쫓아가는 것도 어떤 종류의 전술적인 액션이 돼요.

연령에 맞는 전술을 적용하면 되는 거예요. 2학년에게 챌린지&커버가 어렵다면, 그건 아직 이해할 수 있는 단계가 아니니까 다른 걸 하면 돼요. 그게 바로 뚫리면 한 번 더 쫓아가는 것, 두 번 쫓아가기라고 생각해요.

② 완벽을 구하지 말고, 여백을 남겨요

공격도 마찬가지예요. 저라면 2학년에게, 개미축구가 되어버리니까 "공에서 떨어져 봐" "떨어져서 패스 받아봐"라고 해요. 이건 서포트의 핵심 요소 중 하나를 하고 있는 것뿐이에요.

여러분, 완벽을 너무 구하세요. 서포트를 가르치려고 할 때, 떨어지고, 대각선으로, 상대의 라인을 넘는 것, 이게 서포트라고 생각하면, 2학년에게는 할 수 없으니까 가르칠 수 없다, 가 되어버려요.

그게 아니라, 2학년이면 2학년 나름대로, 이해할 수 있는 범위에서 가르쳐주면 돼요. 떨어지는 위치는 어디든 좋아요, 떨어지기만 하면 일단 OK. 전술적인 움직임의 여백을 남겨두고, 느슨하게 해주는 거예요.

그래도 지적인 행위라는 의미에서는, 전술이에요.

수비도 마찬가지로, 무엇부터 가르칠지 고민될 때는, 먼저 무엇을 이해할 수 있는지 봐요. 2학년에게 챌린지&커버를 해보고, 아직 이해가 어렵다고 생각되면, 한 단계 낮춰서 하면 된다고 생각해요.

① 이 훈련도, 경기 분석에서 태어났어요

지난번 팟캐스트에서는, 훈련 메뉴는 분석으로 정해진다, 라는 이야기를 했어요. 30미터 1대1도, 제가 경기를 보면서 태어난 거예요.

측면에서 공격하다가 공을 빼앗긴 후에, 전혀 돌아오지 않아요, 돌아올 수 없어요. 거기를 뚫리는, 라는 일이 꽤 있었어요. 그렇다면, 한순간 뚫리더라도, 끝까지 달려가서 따라가는 액션이 필요하겠다, 라는 분석적인 생각에서, 이 훈련을 해본 거예요.

반대로, 엄청나게 공에 집착해서, 어디까지든 가버리는 아이도 있을 수 있어요. 그럴 때는 반대로 "2명이서 공을 빼앗으러 가지 마"라고 가르쳐요.

② 마크 미스는, 일어날 수밖에 없이 일어나고 있어요

가장 고민하시는 건, 마크일 수도 있어요. 자기 골 쪽에 서지 않는다, 같은 거요.

이건, 아직 이해할 수 없다고 봐도 된다고 생각해요. 중학생이 되어도 "마크 붙는 방법을 모르겠어요"는, 별로 없죠. 5, 6학년도 "골 쪽에서 막는 거야"를 모르는 일은, 별로 없다고 생각해요.

그래서 2학년이나 3학년에게 마크 미스가 일어나는 건, 연령적인 문제로, 일어날 수밖에 없이 일어나고 있는 일이라고 생각해요. 그 아이의 레벨에 따라서도 다르지만, 그렇다고 해서 아무것도 할 수 없는 게 아니라, 지금 할 수 있는 것부터 하자, 라는 게 기본이 된다고 생각해요.

③ 킨더에서는, 반대로 내려가요

여담이지만, 지금 저는 킨더(연장반)를 보고 있는데, 1대1을 하면 재미있는 현상이 있어요. 킨더 정도가 되면, 이번에는 내려가요. 공을 잃으면, 공으로 가지 않고 곧장 골로 돌아가서, 골문 앞에 서요.

이것도 본능적인 움직임이에요.

그래서 "내려가지 말고 앞으로 나가 봐, 뚫려도 좋으니까 빼앗으러 가 봐"라고 하면, 조금 앞으로 나가게 돼요.

무엇이 기본인지는 어렵지만, 지금 어떤 단계에 있으니까, 이런 걸 하자, 라고 간파하는 거예요. 이 분석하는 힘이, 지도자에게는 필요하다고 생각해요.

① 큰 틀의 디자인에서, 디테일로

이런 것들이 가능해지고, 어느 정도 이해력이 높아지면, 이번에는 제대로 프레싱을 가르쳐요.

제가 일본 현장에서 보면서 생각하는 건, 주니어 연령대에서 수비 프레싱을 별로 안 하는 클럽이 많은가 보다, 라는 거예요. 어느 쪽이라면, 기세로 하는 느낌이에요. 저는 주니어에서도, 수비는 제대로 하는 편이에요.

수비 구축은, 디테일부터 들어가기 쉬워요. 하지만 수비에 관해서는, 비교적 큰 틀의 전체 디자인 안에서, 디테일을 적용해 나가는 편이 좋다고 생각해요. 4학년, 5학년 정도부터 할 수 있지 않을까 생각해요.

참고로 3학년 정도라면, 딜레이는 어느 정도 이해할 수 있다고 생각해요. 요컨대, 경기에서 필요한 게 무엇인지예요. 항상 카운터를 먹는다면, 딜레이부터 하는 편이 좋을 수도 있어요.

그 전 단계라면, 공을 빼앗으러 가기, 뚫려도 쫓아가기, 부터 시작하면 된다고 생각해요.

② 수비 의식 부여는, 넓은 그리드에서

기본적으로, 공간이 넓은 건 공격에 유리해요. 다만 저학년의 경우, 공간이 넓으면 달리는 양이 늘어나니까, 공격도 수비도 부하가 걸려요.

그래서 수비 의식을 심어준다는 의미에서는 좁은 그리드가 아니라 넓은 그리드에서 하는 게 좋다고 생각해요. 이건 고학년의 포제션에서도 꽤 의도적으로 해요. 넓은 코트에서 6대3, 수비가 3명이고, 길게 긴 거리를 달려서 프레싱을 거는 의식이에요.

정리

- 수비 전술의 요소는 그렇게 많지 않아요. 저학년은 챌린지&커버의 전 단계부터
- 저학년은 기술 전에 멘탈 만들기예요. 공을 빼러 가는 자세와, 뚫려도 다시 한 번 쫓아가는 두 번 추격
- 30미터 라인 골 1대1이면, 안 쫓아가는 게 훤히 드러나요. 목표는 쫓아가는 습관
- 8인제 피치는 저학년에게는 넓어요. 플레이 영역의 넓이는 습관
- 전술은 지적인 액션이에요. 나이에 맞춰서 완벽을 요구하지 않고 여백을 남겨요
- 무엇부터 할 수 있는지 간파하는 건 지도자의 분석하는 힘이에요
- 이해력이 높아지면, 큰 틀의 디자인에서 프레싱으로

이 글에서는 저학년 수비에서 제가 처음 하는 걸, 30미터 1대1과 함께 이야기했어요. 저학년 수비에서 무엇부터 해야 할지 모르는 분은, 꼭 이런 데서부터 시도해 보세요!

출처: ジュニアサッカーカレッジ · 일본어에서 번역 junior-soccer.college

---

17 지도법 U7~U18

효과적인 유소년 축구 훈련 과제를 어떻게 설계할까요: 방법론 가이드

오늘날 유소년 축구는 조용한 전염병에 시달리고 있어요. 바로 화려한 과제에 대한 집착이에요. 유소년 축구에서 효과적인 훈련 과제를 설계하는 방법을 배우고 싶다면, 가장 먼저 해야 할 일은 민첩성 사다리를 치우고, 알록달록한 콘을 숨기고, 소셜 미디어에서 화제가 된 최신 루틴을 그만 따라 하는 거예요. 여러분의 아이들에게 필요한 건 서커스가 아니라 축구를 배우는 거예요.

저는 매일 벤하민이나 인판틸 팀 감독들이 마치 육상 서킷처럼 보이는 훈련 세션을 준비하는 걸 봐요. 결과는 참혹해요. 한 줄로 서서 기계적으로 패스를 수행하지만, 토요일 경기에서 상대가 압박하면 무너지는 선수들만 나와요. 여러분의 과제가 생각하고 인지하고 판단하도록 요구하지 않는다면, 여러분은 축구 선수가 아니라 로봇을 만들고 있는 거예요.

전술적 내용 없는 화려한 훈련의 함정

훈련장에서 가장 큰 실수는 스쿼드를 보지 않고 훈련을 설계하는 거예요. 과제는 종이 위에서 눈에 띄거나 복잡하다고 해서 아무 소용이 없어요. 오직 경기장에서 여러분 아이들의 실제 부족한 점을 해결할 때만 효과가 있어요.

클럽 1군이나 인터넷 영상에서 맥락 없이 복사한 과제를 적용하면 두 가지 심각한 문제가 생겨요.

- 지나친 복잡성으로 인한 좌절: 전술적 또는 운동적 요구가 여러분의 알레빈 단계의 발달 수준을 넘어서면, 과제는 매 순간 멈추고 리듬을 잃으며 아이들은 완전히 길을 잃어요.
- 자극 부족으로 인한 흥미 상실: 훈련이 순전히 분석적이라면 (수비 없이 크로스와 슛을 하기 위해 줄을 서는 것), 아이들은 금방 지루해해요. 유용한 운동 실습 시간을 잃는 거예요.

유소년 단계에서 진지한 방법론의 요구 사항은 대표성이에요. 모든 과제는 실제 경기의 요소를 담아야 해요. 공, 동료, 상대, 정의된 공간, 방향성이요.

유소년 축구에서 대표성 있는 과제의 4가지 기둥

잔디에 나가기 전에 노트에 작업을 정리할 때, 각 제안이 이 네 가지 필수 원칙을 충족하는지 확인하세요.

1. 지각-행동 결합

눈먼 패스를 없애세요. 선수는 동료의 달리기를 감지하거나 수비 뒤 공간을 발견했을 때 패스를 해야 하며, 여러분 그림의 고정된 화살표는 잊어야 해요. 의사 결정은 환경을 끊임없이 읽는 것에서 나와요.

2. 실제 수비와 불확실성

축구는 침투형 스포츠예요. 워밍업이나 고립된 기술 동작을 고정하기 위한 아주 초기 입문 단계가 아니라면, 수비수의 존재는 필수예요. 수비 압박은 공간적, 시간적 스트레스를 만들어 정신적 처리를 가속하도록 강요해요.

3. 명확한 방향성

목표 없는 수평적 볼 점유는 선수를 타락시켜요. 구체적인 목표를 포함하세요. 미니 골대를 공격하거나, 드리블 라인을 넘거나, 슛 지역으로 패스를 넣는 것이요. 선수는 왜, 무엇을 위해 점유를 유지하는지 이해해야 해요.

4. 공간 밀도 관리

공간의 크기는 학습 유형을 결정해요. 좁은 공간은 반응 속도, 볼 보호, 짧은 지원을 촉진해요. 넓은 공간은 깊은 침투, 긴 방향 전환 컨트롤, 수비적 경계를 장려해요.

훈련 과제를 구조화하는 단계별 방법

유소년 축구에서 효과적인 훈련 과제를 체계적으로 만들기 위해, 계획에서 이 논리적 순서를 따르세요.

1단계: 팀의 필요 진단

지난 경기에서 선수들의 행동을 분석하세요. 여러분의 카데테 팀이 낮은 지역에서 회수한 후 전진하는 데 어려움을 겪었나요? 여러분의 벤하민들이 모두 공 뒤에 몰려 있었나요? 그 구체적인 결핍이 설계의 출발점이에요.

2단계: 원하는 전술적 행동 정의

일반적인 개념은 피하세요. 기대하는 행동을 구체화하세요: «짝을 고정시켜 측면을 비우기», «받기 전에 몸 방향 잡기», «실점 후 중앙 통로 닫기».

3단계: 선수 수와 구조 선택

연령에 따라 구조를 조정하세요. 미니 소사이어티 상황 (2대1, 3대2, 4대3)은 풋살 7에서 이상적이에요. 전체 섹터 역학 (수정된 7대7 또는 8대8 경기)은 풋살 11에 더 잘 맞아요.

4단계: 유발 조건 도입

조건 기반 방법론을 사용하세요. 열 가지 터무니없는 규칙으로 스쿼드를 압도하지 마세요. 선수가 암묵적으로 답을 찾도록 강요하는 규칙 하나를 적용하세요. 예를 들어: «골이 유효하려면 모든 공격수가 상대 진영을 밟아야 해요». 규칙은 직접 지시하지 않고도 행동을 유발해요.

5단계: 진행과 퇴행 설계 (조정 계획)

과제가 막히면 즉각적인 퇴행이 필요해요: 공간을 넓히거나 공격 조커를 추가하세요. 과제가 너무 쉬우면 진행을 적용하세요: 터치 수를 제한하거나 마무리 시간을 줄이세요.

카테고리에 따른 방법론적 적응

여덟 살 아이와 열일곱 살 청소년을 똑같이 훈련할 수는 없어요. 방법론적 설계는 선수의 인지적, 신체적 성숙과 함께 발전해야 해요.

벤하민 (8-9세)

공과의 지속적인 접촉 상황, 1대1, 2대1 duelos, 작은 공간에서의 축소 게임을 우선시해요. 의사 결정은 단순하며 아이와 공, 그리고 가장 가까운 상대와의 관계에 집중돼요.

알레빈 (10-11세)

작은 사회적 관계의 작업이 시작돼요. 지원, 폭과 깊이의 개념, 기본적인 공간 점유가 나타나요. 조커가 있는 3대3 또는 4대4 과제는 매우 교육적이에요.

인판틸 (12-13세)

풋볼 11로의 전환 단계예요. 과제는 방향 전환, 라인의 계단식 배열, 더 넓은 공간에서의 첫 수비 감시 개념에 영향을 미쳐야 해요.

카데테 (14-15세)와 후베닐 (16-18세)

집단 전술 행동, 게임의 복잡한 단계 (조직된 공격, 블록 수비, 전환) 그리고 게임 모델에 맞춘 실제 경쟁 상황의 직접적인 시뮬레이션을 작업해요.

교육적 과제의 실제 예: 세 번째 선수를 활용한 볼 소유

이 제안은 알레빈, 인판틸 또는 카데테 카테고리에서 이론을 필드로 옮기는 명확한 예예요:

- 구조: 30×20미터 공간을 두 개의 반으로 나눠요. 4대4 + 2명의 내부 조커 상황이에요.
- 목표: 세 번째 선수 개념을 통해 먼 조커를 찾아 게임 영역을 바꿔요.
- 규칙: 공격 팀은 A 존에서 최소 세 번의 패스를 해야 해요. B 존의 조커에게 직접 패스할 수 없어요. 먼저 중간 동료와 연결해서 그가 공을 정면으로 받을 수 있게 해야 해요.
- 점수: 그 순서를 통해 먼 조커와 연결할 때마다 팀은 1점을 얻고 수비는 다른 존으로 빠르게 이동해야 해요.
- 왜 효과적인가: 의미 없는 수평적 플레이를 제거하고, 상대를 고정시키도록 요구하며, 올바르게 방향을 잡도록 강제하고, 자유로운 패스 라인을 끊임없이 찾도록 장려해요.

훈련 중 개입하는 방법: 질문의 기술

완벽한 과제를 설계하는 것은 운동 진행 중에 해결책을 소리치면 쓸모없어져요. 인판틸에게 «오른쪽으로 패스해!»라고 말할 때, 당신이 의사 결정을 대신하는 거예요. 아이는 명령을 실행하지만 이유를 배우지 못해요.

피드백을 수정하세요. 수분 섭취 휴식이나 게임 정지 중에 명령에서 반성적 질문으로 바꾸세요:

- «왜 지난 세 번의 패스가 중앙에서 차단됐다고 생각해?»
- «공을 받기 전에 수비수가 어디에 있는지 봤어?»
- «수비가 왼쪽으로 쏠렸을 때 어떤 공간이 비어 있었어?»

해결책이 선수의 입에서 나올 때, 전술적 학습이 진정으로 자리 잡아요. 선수들이 잔디 위에서 스스로 답을 발견할 수 있도록 시나리오를 제시하는 것으로 제한하세요. 리모컨으로 지도하는 것은 게임 콘솔이면 충분해요.

유소년 축구를 다루려면 엄격함, 연구, 단순함이 필요해요. 사진 갤러리는 잊고 훈련 중 선수들의 머릿속에서 일어나는 일에 집중하세요. 그렇게 주말에 차이를 만들어요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

18 지도법 U8~U12

발만"으로 막지 마세요! 몸 쓰는 법과 예측으로 공을 빼앗는 수비력 향상 훈련

지도자 포인트 이 짝 드릴과 두 골대 1대1은 다음 세션에서 바로 쓸 수 있어요. 다리를 뻗는 대신 발과 몸을 움직이는 법을 선수들에게 가르칠 수 있습니다.

이번 테마는 「체격 차이를 무력화하고, 공을 회수하는 몸 사용법과 예측」이에요.

주니어 연령대에서는 「접근했는데도 제쳐지고 말아요」「발을 뻗어도 닿지 않아요」라는 고민을 가진 선수가 적지 않아요.

그래서 이번에는 M&A 사커 스쿨의 아라노 마사키 코치에게, 상대의 움직임에 맞춰 움직이는 스텝 드릴부터, 패스 코스를 지우면서 상대를 유도하는 2골 1대1까지를 실천해 달라고 했어요.

아라노 코치는 몸을 움직이는 방법이나 상대와의 주고받기를 언어화하면서, 선수들이 스스로 생각해서 수비할 수 있도록 이끌어 가요. 수비의 기본이 담긴 지도 모습은 참고가 될 게 틀림없어요. (글・스즈키 토모유키)

상대의 움직임에 맞춰 스텝을 바꿔요

전편의 테마는 「상대의 움직임에 따라가는 스텝」이에요. 워밍업은 짝을 이뤄 실시해요.

앞 선수는 조깅으로 나아가다가 갑자기 멈추고, 뒤 선수는 손이 닿는 거리에서 따라가요. 뒤 사람은 앞 사람이 멈추면, 자기 배가 상대의 등에 부딪히지 않도록 재빨리 피해요.

아라노 코치는 「앞 사람은 멈춘다는 걸 들키지 않게, 갑자기 멈춰 보세요」라고 말을 걸어요. 조깅 속도로 하는 건 쉬우니까, 전력 질주 직전의 속도로 하는 게 포인트예요.

아라노 코치가 처음에 강조한 것이 스텝의 세밀함이에요. 「가까운 거리의 상대에게 움직임을 맞추려면, 스텝은 세밀하게 해요. 속도가 올라가도 마찬가지예요」라고 전하고, 「상대의 몸을 보고, 멈출 것 같다고 예측하는 것」도 요구해 갔어요.

다음은 앞 선수가 멈춰서 뒤돌아보고, 뒤 선수는 터치되지 않도록 멀리 돌아서 빠져나가는 규칙으로 발전해요. 앞 선수가 터치할 수 있으면 앞에 남고, 제쳐지면 앞뒤가 교대해요.

여기서 아라노 코치가 지적한 것이, 멈춰서 손만 뻗는 선수가 많다는 점이에요. 「뒤돌아보고, 옆으로 이동해요. 내가 움직이면 지킬 수 있는 폭이 달라져요」라고, 시범을 곁들여 전해 갔어요.

발만 뻗어서 빼앗으려 하지 않아요

게다가 앞 선수가 공을 드리블하고, 놓고 뒤돌아봐요. 거기서 상대가 빼앗으면 곧바로 돌파를 시도하고, 공을 가진 선수가 공을 지킬 수 있으면 역할은 계속되는 형태로 진화해요.

아라노 코치는 「발만 뻗어서 빼앗으려 하면, 닿지 않는 곳에 내보내졌을 때 멈출 수 없어요」라고, 스텝을 밟아 대응을 계속하는 것의 중요성을 설파해 갔어요.

접근 방식으로 상대를 유도하고, 주고받기로 빼앗아요

이어서는 2골 1대1이에요. 가까운 골은 패스 통과, 먼 골은 드리블 통과로 승리가 돼요. 수비 측은 등으로 패스 코스를 지우면서 프레스하고, 상대를 유도해요.

아라노 코치는 접근 방식의 실패 예로, 「그냥 전력으로 접근하면, 거기서 차이고 끝이에요」라고 말해요. 상대의 모션을 보고, 찰 것 같으면 그쪽을 지우면서, 상대를 나아가게 하지 않는 것이 포인트예요.

또한 「처음부터 패스 코스를 지우고 달리면, 드리블로 제쳐져요」라고 설명하고, 접근할 때는 「머리가 앞으로 나오면, 교체됐을 때 따라잡을 수 없어요」 때문에, 나아가고 싶은 방향에 머리를 남기는 것을 시범을 곁들여 전해 갔어요.

익숙해지면 수비 측에도 주고받기를 요구해요. 「상대의 움직임에 맞추기만 하는 리액션 수비로는, 상대가 더 유리해요」라고 말하고, 「상대가 드리블하고 싶어지는 접근을 해서, 그곳을 노려 빼앗아요」「패스로 유도해서 빼앗아요」같은 주고받기를 촉구했어요.

발전형에서는 어느 골에 패스해도 OK라는 규칙으로 변경해요. 여기서는 「발만 뻗으면, 닿는 거리에 한계가 있어요」라고, 몸을 옆으로 움직여 골 폭을 지키는 움직임을 지도했어요.

그때의 「역을 찔렸을 때를 위해, 발을 지면에 빨리 붙여요. 크게 움직이지 않아요」라는 어드바이스는, 지도 현장에서도 쓰기 쉬워요.

아라노 코치의 꼼꼼한 언어화와 포인트 전달 방식은, 지도의 참고가 될 게 틀림없어요.

【강사】아라노 마사키／ 1995년 6월 5일생. 1FC 가와고에 스이조 공원 U-12, 1FC 가와고에 스이조 공원 U-15, 간토 제일 고등학교에서 플레이. 2017년부터 사이타마의 J-FOOT 사커 스쿨에서 지도자 시작. 2019년 FC 사야마 주니어 유스에서 지도 시작. 2021년에 M&A 사커 스쿨 설립. 현재는 사이타마, 지바, 나가노, 아이치, 오사카에서 개인 레슨과 스쿨 지도를 해요.

출처: サカイク · 일본어에서 번역 sakaiku.jp

---

19 지도법

축구 수비의 기본【유소년 축구】5가지 원칙과 가르치는 순서

> **지도자 포인트** 팀이 계속 역습으로 실점한다면 지연시키기부터 시작해서 2명, 3명, 수비 라인 순서로 압박을 쌓아 가세요. 모든 세부 사항을 한 번에 훈련할 필요는 없어요.

안녕하세요, 강사 카즈입니다.

수비의 프레싱, 제대로 가르치고 계신가요? "그냥 앞에서부터 가!"로 끝나버리는 분들도 많다고 생각해요.

예를 들어, 다음과 같이 느끼는 분들도 있을 거예요.

- 챌린지&커버나 슬라이드는 알고 있지만, 팀 전체가 어떻게 연동해야 할지 모르겠어요
- 수비는 무엇부터, 어떤 순서로 가르쳐야 할지 모르겠어요
- 수비 관련 글이나 훈련 메뉴는 봤지만, 따로따로여서 전체 그림이 잡히지 않아요

이 글에서는 제가 주니어 연령대에서 짚고 있는 수비의 기본을, 5가지 원칙과 가르치는 순서로 정리해요. 각 원칙에는 자세히 쓴 글의 링크를 달아두었으니, 수비 글의 정리본으로도 활용해 주세요.

① 수비 전술의 주요 요소

수비 전술이라고 할 때, 여러분이 대체로 떠올리는 것은 다음과 같다고 생각해요.

- 챌린지&커버(커버링)
- 디레이(지연시키기)
- 슬라이드(가로 슬라이드와 세로 슬라이드)
- 비히란시아(경계)
- 마크(존, 맨투맨, 믹스)

의외로 수비 전술은 요소가 그렇게 많지 않아요. 고학년이 되면, 어느 정도 할 수 있게 돼요.

② 프레싱은 팀 전체가 공을 빼앗는 액션

프레싱이란, 팀 전체가 공을 빼앗는 액션이에요. 그리고 프레싱이라는 전술 안에, 기본적인 개인과 그룹의 수비 전술이 들어 있어요. 커버링, 슬라이드, 예측, 경계 같은 전술 콘셉트가 전체 움직임 안에 관련되어 오는 이미지예요.

또 하나 중요한 것은, 리액션이 아니라 스스로 행동을 일으키는 액션으로 하는 것이에요. 그렇지 않으면, 프레싱은 잘 되지 않아요.

① 패턴으로 외우면 안 되는 이유

상대의 공격 패턴, 공을 운반하는 방식, 포메이션은 매번 달라요. 우리가 패턴으로 하면, 무수한 세밀한 패턴이 필요해지고, 인텐시티도 떨어져요.

케이스마다 세밀한 패턴을 만들면, 감독의 톱다운으로 선수가 움직이게 되고, 상대의 무수한 움직임에 대응할 수 없게 돼요.

② 기본 개념을 이해시키고, 선수가 플레이하게 한다

그래서 저는, 기본적인 개념(콘셉트)을 이해시키고, 선수가 플레이하게 해요. 주축이 되는 원칙을 몸에 익히게 하고, 나머지는 임기응변으로. 거기서 팀의 자기조직화와 창발이 생겨난다고 생각해요.

주니어 연령대에서 짚어두면 좋은 것은, 다음 5가지예요. 솔직히, 저는 이 정도밖에 하지 않아요.

① 중앙을 닫고, 사이드로 패스를 내보내게 한다

바깥이 아니라, 안쪽에서 바깥으로 밀어내는 이미지로 접근해요(존 마크에서의 프레싱이 전제예요). 옆 선수가 안을 닫지 않고 달려들면, 갭이 벌어져서 통과돼요.

이것은 디펜스 라인에서도 같아요. 어느 위치, 어느 포메이션에서도 같은 말을 할 수 있으니까, 원리원칙이라고 할 수 있어요.

마크의 종류(존과 맨투맨)에 대해서는, 여기서 자세히 쓰고 있어요.

② 커버링과 슬라이드(2인조의 관계)

수비 유닛은, 2인조의 관계성이 이어져 있는 이미지예요. 접근한 선수의 옆 선수는, 반드시 커버링과 패스컷 양쪽을 노려요. 그 옆 선수는, 라인을 맞추고 슬라이드해요.

커버링이 너무 깊은 것, 패스컷만 노리는 것은 둘 다 실수예요. 이것은 8인제에 한정되지 않고, 11인제에서도 같아요.

③ 중앙의 볼 홀더에게는, 중앙의 선수가 나간다

상대가 중앙에서 공을 가졌을 때, 사이드의 선수가 나가면, 사이드를 쓰이게 돼요. 사이드의 선수는, 사이드를 버리지 않아요. 중앙의 선수가 나가면, 양옆의 선수는 안을 닫고, 커버링과 패스컷을 노려요.

④ 세로 어긋남(세로의 슬라이드)

앞의 선수가 뛰쳐나갈 수밖에 없었을 때는, 뒤의 선수가 세로로 슬라이드해서 노려요. 제가 실제로, 상위 팀이고 키퍼도 쓰는 팀을 상대로, 키퍼부터 압박하러 갔을 때 채용한 아이디어예요.

세로로 어긋났을 때는, 롱볼에 대한 경계도 세트예요. 언제 갈지의 발동 조건도 중요해져요.

⑤ 먼 사이드의 선수는 "경계"

볼 사이드로 너무 슬라이드해서, 반대 사이드의 큰 바깥을 비워버려요. 이것은 4학년 정도에서 흔한 실수예요.

존으로 수비하니까, 상대가 2명 들어와도 2명을 동시에 봐요. 경계란, 직접 패스컷은 노릴 수 없어도, 거기에 공이 나왔을 때 갈 수 있도록 준비해 두는 것이에요.

⑥ 보충: 접근하는 선수는, 몇 번째인지에 따라 역할이 바뀐다

퍼스트 디펜스로서인지, 바깥으로 유도한 후의 다음 디펜스인지. 몇 번째 선수가 접근하고 있는지에 따라, 역할이 바뀌어요. 여기는, 태스크 설정이나 팀의 규칙으로 정해 나가요.

이 기본적인 개념을 짚어두면, 팀의 프레싱은 어느 정도 기능한다, 라는 것이 제 오랜 경험에서의 실감이에요.

① 저학년: 빼앗으러 간다, 뚫려도 쫓아간다

저학년에서는 챌린지&커버와 슬라이드의 전 단계부터 들어가요. 기술보다 먼저, 멘탈을 만드는 거예요. 볼을 빼러 가는 자세와, 제쳐져도 다시 한 번 빼러 가는 두 번 추격이에요.

저는 30미터 정도의 긴 거리에서 라인골 1대1을 하고 있어요.

②3학년 정도: 딜레이

3학년 정도면 딜레이는 어느 정도 이해할 수 있다고 생각해요. 항상 카운터를 맞는다면, 딜레이부터 하는 게 나을 수도 있어요.

③4~5학년: 큰 틀의 디자인에서 프레싱으로

4학년, 5학년 정도부터는 프레싱을 가르칠 수 있다고 생각해요. 수비 구축은 디테일부터 들어가기 쉬운데, 수비에 관해서는 큰 틀의 전체 디자인 안에서 디테일을 끼워 넣어 가는 편이 좋다고 생각해요.

요컨대, 경기에서 필요한 게 무엇인가예요. 나이만이 아니라, 지금 팀이 어떤 단계에 있는지를 보고 정해요.

5. 수비 훈련 메뉴: 2인조 → 3인조 → DF 라인

수비 블록은 "2인조 → 3인조 → DF 라인" 순서로 쌓아 올려요.

①4대2 론도(2인조의 관계)

한 명이 어프로치하면, 옆 선수는 안쪽을 닫고, 밖으로 나온 볼을 노려요. 처음부터 원사이드컷 같은 디테일은 하지 않고, 대략적인 기본 이미지부터 시작해요. 어프로치해서 패스를 내주면, 바로 돌아와 닫아요.

이 일련의 움직임을, 코칭으로 이끌어요.

②5대3 론도(3인조의 관계)

상대가 중앙에서 볼을 가지고 있으면, 중앙의 선수가 뛰어나가요. 옆 선수는 안쪽을 닫고, 밖으로 유도해요. 여기서 종(縦) 어긋남의 개념도 나와요.

2인조 유닛에서, 3인조의 관계성을 만들어 가는 이미지예요.

③4대4＋4서버(방향 있음)

이 훈련을 하면, 선수는 대체로 원리원칙을 잊어요. 하나씩 풀어 가요. 두 장을 동시에 보면서 안쪽을 닫고, 반대 사이드에 대한 경계도 잊지 않아요.

여기까지 오면, 8인제 프레싱의 기본 개념은 거의 끼워 넣을 수 있어요.

①처음에 디테일부터 들어가지 않기

팀 전체의 프레싱 형태가 공유되어 있지 않은데, 세로컷, 왼쪽컷을 해도 잘 되지 않아요.

②패스를 내준 후에, 움직임이 멈춘다

패스를 내준 후에, 움직임이 멈추는 아이가 많아요. 노리기, 나가기, 돌아오기의 연속성이 중요해요. 어프로치한 선수에게는 "패스는 내주게 해도 돼. 1대1로 드리블을 멈춰라"라고 전하고 있어요.

③수비를 너무 많이 하면, 팀이 수비적으로 된다

일본에 돌아와서, 수비 전술을 제대로 하려고 했던 시기가 있어요. 확실히 수비는 늘었지만, 팀이 수비적으로 되었어요.

육성으로 생각하면, 수비에 관한 건 2~3할 정도예요. 나머지는 공격면에 포커스해요. 베이직한 부분만 잡아 두면 된다는 게, 제가 실패한 실체험에서 나온 결론이에요.

정리

- 수비 전술의 요소는 그렇게 많지 않아요. 프레싱은, 팀 전체로 볼을 빼는 액션이에요
- 수비는 "형태(패턴)"가 아니라 "원리원칙"으로 가르쳐요
- 주니어 연령대에서 잡아 둘 5가지 원칙＝①중앙을 닫고 사이드로 ②커버링과 슬라이드 ③중앙에는 중앙 ④종 어긋남 ⑤먼 사이드는 경계
- 가르치는 순서의 기준＝저학년은 빼러 가기·두 번 추격, 3학년은 딜레이, 4~5학년부터 프레싱
- 훈련은, 4대2 론도 → 5대3 론도 → 4대4＋4서버의 3단계
- 디테일부터 들어가지 않기. 수비는 2~3할, 나머지는 공격에 포커스

수비는, 정답을 외우기보다, 계속 생각하는 것이 중요한 장면이 많다고 생각해요. 베이직한 부분을 잡아 두고, 나머지는 공격의 재미를 소중히 해 주세요!

출처: ジュニアサッカーカレッジ · 일본어에서 번역 junior-soccer.college

20 지도법

효과적인 유소년 축구 대화: 어린 선수들의 주의를 끄는 전략

> **지도자 포인트** 다음 세션의 이야기를 한 번의 모임 대신 연습의 순간에 맞춘 30초 메시지 두세 개로 나눠 보세요.

10분짜리 단조로운 대화는 잊어버리세요. 여러분의 아이들이 2분 만에 집중을 놓는다면, 벤치에 있는 우리 거의 모두에게 그런 일이 일어난다는 걸 확신하세요. 그들의 주의를 끌기 위한 직접적인 전략이 필요해요. 유소년 축구의 현실이 바뀌었기 때문이에요. 오늘날 아이들은 화면, 끊임없는 자극, 즉각적인 보상에 둘러싸여 살아요.

코치로서 우리는 거대한 도전에 맞서요. 아이들은 손에 화면을 쥐고 태어났고, 몇 초 단위로 쏟아지는 끝없는 정보의 흐름 속에서 살아요. 이게 우리에게 무엇을 의미할까요? 길고 말에만 의존하는 전통적인 대화는 이제 통하지 않는다는 뜻이에요. 여러분의 메시지가 깊이 새겨지고, 선수들이 이해하고, 무엇보다 필드에서 여러분이 말한 것을 적용하게 하려면, 적응해야 해요. 우리가 그들에게 우리 스타일에 맞추라고 기대할 수는 없어요. 우리 스타일을 진화시켜야 하는 건 바로 우리예요.

주의를 위한 싸움: 여러분의 대화가 왜 끌리지 않는가

몇 년 전만 해도 청소년 선수 한 명을 거의 10분 동안 집중시킬 수 있었어요. 오늘은 그게 훨씬 더 어려워요. 휴대폰의 끊임없는 사용, 짧은 영상, 콘텐츠를 소비하는 속도가 그들의 습관을 완전히 바꿔놨어요. 그들은 3초마다 자극을 받고 손가락으로 이것저것 넘나드는 것에 익숙해요. 그러니 긴 연설 동안 가만히 조용히 앉아 있으라고 기대하는 건 별로 말이 안 돼요.

우리는 종종 아이들이 모든 걸 무시한다고 생각하지만, 사실 그들은 다른 리듬으로 정보를 받는 것에 익숙해요. 그들은 TikTok, Instagram 릴스, 그리고 아주 빠르게 흘러가는 형식들과 함께 자랐어요. 움직이지 않고 둘러앉아 긴 설명을 들으라고 하면, 금방 집중을 놓아요. 그들의 일상 리듬은 필드 한가운데에서 하는 전통적인 대화보다 훨씬 빨라요.

대화가 역동적이고, 시각적이고, 짧지 않다면, 집중을 놓는 건 즉시 일어나요. 그들이 일부러 여러분을 놀리는 게 아니에요. 메시지에 리듬이 없으면 그냥 지루해하는 거예요. 20년 전에 우리가 어떻게 훈련받았는지, 지금 아이들은 어떤지를 떠올리며 좌절하기보다는, 적응해야 해요. 통하는 건 그들과 같은 언어로 말하고, 설명을 정말로 그들에게 닿는 방식으로 해주는 거예요.

정말로 끌리는 유소년 축구 대화를 위한 기본 원칙

효과적인 대화를 하고 아이들의 주의를 끌려면, 몇 가지 기본 기둥에 집중해야 해요. 적을수록 더 좋고, 더 상호작용적일수록 더 좋아요. 여기 기본 원칙을 정리해볼게요:

- 극도의 간결함: 마이크로 대화를 생각하세요. 간결한 메시지, 한 번에 하나의 아이디어만.

- 끊임없는 상호작용: 독백이 아니에요. 아이들을 참여시키고, 질문하고, 함께하게 하세요.
- 시각적 임팩트: 필드, 공, 전술판, 짧은 영상을 활용하세요. 말로만 하지 말고 보여주세요.
- 가까운 연결: 아이들에게 의미 있게 만드세요. 예시, 유머, 짧은 일화를 사용하세요.
- 다양성: 형식, 장소, 어조를 바꾸세요. 단조로움을 피하세요.

필드에서 효과적인 대화를 위한 구체적인 전략

이제 실전으로 가볼게요. 여러분의 대화를 바꾸고 어린 선수들의 마음에 맞추기 위한 아이디어예요:

1. «마이크로 대화»: 황금 규칙

5분 동안 아이들을 앉혀두는 건 잊어버리세요. 메시지를 30초에서 최대 1분짜리 알약으로 나누세요. 훈련 전에 미니 대화를 하고, 수분 보충 휴식 중에 또 하나, 끝날 때 마지막으로 하나를 할 수 있어요. 각각 하나의 목표만 가지고요. 예를 들어: «오늘은 잃은 공 뒤 압박에 집중하고 싶어요» (30초), 그다음 운동 하나, 그리고 휴식 중에 «압박 아주 좋았어요, 하지만 기억하세요, 두 번째로 가는 사람이 결정적이에요» (30초).

2. 전술판은 최고의 친구 (그리고 필드는 여러분의 캔버스)

전술판에 문단을 쓰지 마세요. 그림을 그리세요. 기호, 화살표, 색을 사용하세요. 필드에 콘과 공을 놓아 전술 상황을 표현하고, 선수인 것처럼 움직이세요. 아이들 스스로 재료를 만지게 하세요. «여기서 공을 가지고 너라면 뭘 할 거야?» 하면서 콘을 움직이세요. 경기장에서의 직접적인 시각화는 어떤 복잡한 도표보다 훨씬 더 효과적이에요.

3. 명령하지 말고 질문하세요

«공을 더 빨리 패스해야 해»라고 말하는 대신, 이렇게 물어보세요: «이 상황에서 공을 늦게 패스하면 어떻게 될까?». 또는 «상대가 이렇게 압박해올 때, 어떤 선택지가 보여?». 아이들 스스로 답을 찾게 하세요. 이게 뇌를 활성화하고, 생각하게 만들고, 스스로 발견했기 때문에 정보를 훨씬 더 잘 기억해요.

4. 보여주고, 보여주고, 또 보여주세요

가장 좋은 설명은 발로 하는 설명이에요. 특정한 침투 움직임을 원한다면, 직접 해보세요. 아니면 아이들 중 한 명에게 제대로 해보라고 시켜요. «Pablo가 어떻게 하는지 봐, 그게 바로 우리가 원하는 움직임이야». 모방과 관찰 학습은 강력한 도구예요, 특히 벤하민이나 알레빈 연령대에서는요.

5. 짧고 구체적인 영상

휴대폰이나 태블릿이 있다면, 자기 훈련이나 경기 장면을 잠깐 찍어요 (허락을 받고). 그다음 휴식 시간에 구체적인 실수나 잘한 장면이 담긴 15-20초짜리 클립을 보여줘요. «여기 봐, Juan Carlos가 올라갈 때, 동료를 위해 얼마나 공간을 만들어주는지». 화면에 자기 모습을 보는 건 세부적인 부분을 바로 고치는 데 도움이 되고 흥미를 금방 끌어요.

6. 짧은 일화와 실제 사례

상황과 연결되는 짧고 간단한 일화를 사용하세요. 복잡한 이야기일 필요는 없어요. «어떤 경기에서 한 선수가 딱 이걸 했는데, 우리 경기를 살렸어 / 우리가 골을 먹었어». 이론을 짧은 이야기와 연결하면 아이들이 기억하는 데 도움이 돼요.

7. 말투와 언어: 명확하고, 직접적이고, 긍정적으로

아이들이 이해하는 언어를 사용하세요. 지나친 전문용어는 피하고, 특히 어린 아이들에게는 더 그래야 해요. 명확하고 직접적으로 말하고, 긍정적이고 활기찬 말투를 유지하세요. 여러분의 열정은 전염돼요. 여러분이 지루해 보이면, 아이들도 지루해해요.

8. 장소와 시점: 잘 고르기

모든 설명이 경기장 중앙에서 이루어져야 하는 건 아니에요. 때로는 스트레칭을 하면서나 사이드라인에 앉아서 하는 짧은 설명이 아주 유용할 수 있어요. routine을 깨세요. 그리고 시점이 결정적이에요: 특정 과제 바로 전에, 또는 고치고 싶은 경기 상황 직후에요.

9. 말할 때 긍정적 강화

선수가 참여하거나, 질문하거나, 잘 대답하면 칭찬해주세요. «좋은 관찰이야, Marcos!» 또는 «그게 바로 우리가 원하는 거야, Lara!». 이게 다른 아이들이 참여하고 집중을 유지하도록 해요. 인정은 큰 동기부여예요.

10. 1초부터 사로잡기

설명을 뭔가 단번에 관심을 끄는 것으로 시작하세요. 직접적인 질문, 단호한 주장, 또는 공을 사용한 시연이요. «오늘은 한 가지만 바꿔서 경기당 3골을 더 넣는 방법을 볼 거야». 또는 «상대 공격수가 한 번도 너희를 이기지 못하게 하는 비법을 알려줄게».

유소년 축구 각 연령대에 전략 적용하기

원칙은 같지만, 강도와 형식은 나이에 따라 달라져요:

- 벤하민과 알레빈: 여기서는 놀이와 시각적인 게 최우선이에요. 설명은 거의 항상 시연과 움직임에 기대야 해요. «네가 해봐» 또는 «여기로 움직여»가 어떤 연설보다 잘 통해요. 유머와 재미는 빠질 수 없어요.
- 인판틸과 카데테: 질문과 토론을 더 넣을 수 있지만, 개입은 여전히 짧고 아주 구체적이어야 해요. 간단한 도식을 가지고 전술판을 쓰기 시작하세요.
- 후베닐: 말로 된 정보를 더 많이 처리할 수 있지만, 끝없는 연설을 원하지도 않아요. 직접적이고 실용적이며 주말 경기에 유용하다고 느껴지는 메시지를 원해요.

결론: 발전하는 코치가 되세요

요즘 아이들의 관심을 끄는 건 어렵지만, 불가능하지는 않아요. 우리가 낡은 관습을 버리고 아이들이 소통하는 방식에 맞춰야 해요. 경기장에서 이 지침들을 적용하면, 메시지가 또렷하게 전달되고 아이들이 매 훈련에서 여러분과 함께하게 돼요.

다음 훈련에서 시도해보고 아이들이 어떻게 반응하는지 보세요. 아이들이 더 열심히 들을 뿐만 아니라 과제를 더 잘 이해하고 더 즐겁게 해낸다는 걸 알게 될 거예요. 코치로서 우리의 일은 명확하게 소통하고, 경기장에서 아이들과 연결되고, 아이들이 공을 가지고 즐기고 발전하도록 돕는 거예요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

연구와 데이터

21 연구

남자아이들의 스포츠 참여가 줄고 있어요, 새로운 아스펜 보고서는 코칭과 접근성을 지적해요

> **지도자 포인트** 이 보고서는 남자아이들이 나쁜 코칭과 부상에 대한 두려움 때문에 그만두거나 시작조차 하지 않는다는 것을 보여주니, 여러분의 세션이 실수를 어떻게 다루는지, 부상 위험에 대해 학부모와 어떻게 이야기하는지 점검해 보세요.

- 보고서가 인용한 SFIA 데이터에 따르면, 6세에서 17세 남자아이들의 정기적인 스포츠 참여율은 2013년 50%에서 2024년 42%로 떨어졌어요.
- 조직적인 스포츠를 한 번도 해본 적 없는 남자아이들 중 거의 절반(49.5%)이 2025 Youth Athlete Survey에서 부상에 대한 두려움 때문에 스포츠를 하지 않는다고 답했어요.
- 설문조사에 따르면, 현재 운동하는 남자 선수들은 잘못된 코칭을 가장 큰 불만으로 꼽았고 그 비율은 22%로, 비용(17%)보다 높았어요.
- 보고서는 Meta 합의금, 데이터 센터 협약, 스포츠 베팅 수익을 새로운 프로그램의 잠재적 재원으로 꼽아요.

Aspen Institute의 Project Play와 American Institute for Boys and Men(AIBM)이 2026년 9월에 “Boys in Sports”를 발표했어요. 이 보고서는 여자아이들의 참여는 늘어난 반면 남자아이들의 스포츠 참여가 왜 줄고 있는지 살펴봐요. Sports & Fitness Industry Association(SFIA) 데이터를 인용하며, 보고서는 6세에서 17세 남자아이들 중 규칙적으로 스포츠를 하는 비율이 2013년 50%에서 2024년 42%로 떨어졌다고 말해요.

이 연구는 네 가지 출처를 바탕으로 해요:

- 10세에서 17세 청소년 3,827명을 대상으로 한 2025 Youth Athlete Survey
- 코치 10,485명을 대상으로 한 2022 National Coach Survey
- 남자아이 20명과 진행한 네 번의 포커스 그룹
- 여섯 번의 전문가 인터뷰

저자들은 자신들이 밝혀낸 장벽들의 보편성과 인과적 중요성은 아직 불확실하다고 말해요.

남자아이들의 스포츠 참여는 얼마나 떨어졌나요?

보고서에 따르면, 이 감소는 여러 전국 데이터셋에서 나타나요. Youth Risk Behavior Survey는 고등학교 남학생들 중 최소 한 팀에서 뛰는 비율이 2011년 정점인 64%에서 2023년 56%로 떨어졌다고 보여줘요. AIBM의 분석에 따르면 University of Michigan의 Monitoring the Future 설문조사에서는 학교 팀에서 뛰는 12학년 남학생들이 2013년 65%에서 팬데믹 이후 몇 년간 약 53%에서 55%로 줄었어요.

전통적인 남자아이들의 스포츠가 가장 빠르게 설 자리를 잃고 있어요. 보고서가 인용한 SFIA 데이터는 다음과 같은 5년간의 감소를 보여줘요:

- 야구: 6세에서 12세 사이에서 19% 감소, 13세에서 17세 사이에서 16% 감소
- 태클 풋볼: 같은 연령대에서 각각 7%와 9% 감소

보고서는 남자아이들이 여자아이들보다 여전히 더 높은 비율로 참여하고 있다고 언급하지만, 그 추세선은 반대 방향으로 움직이고 있어요.

코칭, 부상에 대한 두려움, 공공의 실패가 남자아이들을 밀어내요

2025 Youth Athlete Survey는 장벽이 집단별로 다르다는 것을 발견했어요. 잘못된 코칭은 현재 운동하는 남자 선수들 사이에서 22%로 가장 많이 언급된 불만이었고, 그 뒤를 비용이 17%로 이었어요. 그만둔 남자아이들 사이에서는 “나는 충분히 잘하지 못해요”가 28%로 앞섰어요. 한 번도 해본 적 없는 남자아이들 사이에서도 같은 답이 31%로 앞섰고, “내 친구들은 하지 않아요”가 30%로 바짝 뒤를 이었어요.

부상은 주요 억제 요인이에요. 설문조사에 따르면, 한 번도 해본 적 없는 아이들 중 49.5%가 부상에 대한 두려움 때문에 스포츠를 하지 않는다고 답했고, 가장 자주 언급된 종목은 풋볼이었어요.

코치들은 남자아이들이 가장 필요로 한다고 말하는 영역에서 격차가 있다고 보고해요. 2022 National Coach Survey에 따르면, 야구 코치들은 선수들을 정신 건강 자원과 연결하고 소셜 미디어를 헤쳐 나가도록 돕는 데 가장 자신감이 없었어요.

일리노이주 Sandwich High School의 운동부장인 Cory Stevens는 연구자들에게 오늘날의 선수들이 “더 공감하는 코치를 찾고 있다”고 말했어요.

보고서는 또한 휴대폰 녹음과 소셜 미디어를 압박을 증폭시키는 요인으로 지적해요. 포커스 그룹 참가자들은 잘하지 못하면 조롱을 피하려고 선발 시험을 건너뛴다고 설명했어요.

빠진 중간 지대: 고등학교 남학생을 위한 부담 없는 놀이

보고서에 따르면, 포커스 그룹 참가자 20명 중 아무도 중학교나 고등학교에서 인트라무럴을 해본 적이 없었어요. 저자들은 늦게 시작하는 아이들과 늦게 성장하는 아이들을 위한 저비용, 입문 수준 선택지에 대한 충족되지 않은 수요를 설명해요. 그들은 몇 가지 효과적인 모델을 인용해요:

- 워싱턴주 Spokane의 John Rogers High School: 운동부장 Aaron Brecek은 수요가 많은 종목에 추가 팀을 만들었고, 그 팀들은 교내 인트라무럴 리그에서 경쟁해요. 주간 우승자들은 공식 유니폼을 입고 학교를 대표할 기회를 얻어요. Brecek은 Spokane의 인근 두 학교가 비슷한 모델을 채택했다고 말해요.
- 버지니아주 Alexandria City High School: 이 학교는 Alexandria Soccer Association과 협력해 선발 시험에서 탈락한 학생들에게 무료 레크리에이션 플레이를 제공하고, 그 대가로 학교 운동장 접근권을 제공했어요.
- San Francisco Youth Soccer: 이 단체는 경험 요건이 없는 고등학생 청소년을 위한 “Varsity Division”을 만들었어요.

게임도 한몫해요. 설문조사에 따르면, 조직적인 스포츠를 한 번도 해본 적 없는 남자아이들 중 55%가 비디오 게임이 스포츠에 대한 관심을 높였다고 답했어요. 반대로, 이전에 운동했던 선수들 중 27%는 게임이 관심을 줄였다고 답했어요.

Meta 합의금과 베팅 수익이 다음 인트라무럴 리그에 자금을 댈 수 있어요

보고서는 연방 지원을 받는 모든 학교가 매년 학생 관심도 설문조사를 실시하고 결과를 공개할 것을 권장해요. 또한 연방 Title IX 지침이 인트라무럴과 클럽 프로그램을 의미 있는 운동 기회로 간주할 것을 촉구해요.

확장을 위한 재원을 마련하기 위해, 보고서는 몇 가지 기존 및 제안된 자금원을 지적해요:

- 메타 주 합의금: 최소 121억 달러를 10년에 걸쳐 지급하며, 방과 후 스포츠 프로그램도 허용 용도로 명시돼 있어요.
- 데이터센터 협약: 구글은 버지니아주 보티토트 카운티의 지역사회 프로젝트에 5년간 400만 달러를 지원하기로 했어요.
- 뉴욕주 스포츠 베팅: 주 정부는 모바일 스포츠 베팅 수익에서 매년 500만 달러를 소외된 유소년 프로그램에 배정해요. 자말 베일리 주 상원의원이 발의한 계류 중인 법안은 그 수익의 최대 2%, 상한 2,300만 달러를 유소년 스포츠에 배정하는 내용이에요.
- 매사추세츠주 스포츠 베팅: 주 정부는 스포츠 베팅 기금의 1%를 체육을 포함한 유소년 육성에 배정해요.

보고서에서 개념이 가장 분명하게 입증된 사례는 지역 단위예요. 오클랜드에서 스티븐 커리와 아예샤 커리 부부의 재단이 중학교들과 협력해 스포츠를 더 늘렸고, 참여율은 2021년 17%에서 2026년 62%로 올랐어요.

출처: Aspen Institute Project Play and American Institute for Boys and Men, 2026년 9월, https://www.aspeninstitute.org/

출처: Youth Sports Business Report · 영어에서 번역 youthsportsbusinessreport.com

관점과 업계

22 정책과 클럽

우리의 2024-28년 유소년 축구 전략 중간 업데이트

지도자 포인트 어린 선수들이 공을 다루는 시간과 경기장에서 보내는 시간을 결정하는 FutureFit은 이제 국가 체계의 일부이니, 여러분의 세션에 무엇을 요구하는지 확인해 볼 만해요.

유소년 축구 전략 진행 상황 업데이트: 활기찬 유소년 축구

2024-28 유소년 축구 전략: 활기찬 유소년 축구의 중간 업데이트

우리는 오늘 2024-28 유소년 축구 전략: 활기찬 유소년 축구의 중간 업데이트를 발표했어요.

이 보고서는 4년 전략 기간의 전반부 동안 우리가 이룬 진전을 조명하는데, 여기에는 기록적인 참여자 수 달성, 90%의 학교에서 체육 시간에 여학생들에게 축구에 대한 동등한 접근 기회 제공, 그리고 잉글랜드 전역에 1만 개 이상의 우수한 잔디 구장과 390개의 새로운 3G 구장 조성이 포함돼요.

지난 두 시즌 동안 우리는 선수 참여의 강한 성장을 계속 이끌어왔고, 4% 증가로 등록 선수 수가 160만 명에 이르렀으며, 현재 124,500개 이상의 등록 팀을 보유하고 있는데, 이는 2023-24 시즌 종료 이후 10% 증가를 나타내요.

우리는 또한 여성 참여에서 상당한 성장을 만들어냈는데, 15% 증가한 255,000명의 선수에 이르렀고, 여성과 소녀들이 자신들의 지역 사회에서 축구를 할 수 있는 20,000번의 기회를 제공했어요. 게다가 우리는 장애인 축구 참여에서도 상당한 성장을 이뤘는데, 25% 증가한 26,000명의 선수에 이르렀어요.

전국의 어린 선수들에게 더 나은 경험을 제공하는 것을 목표로 하는 우리의 FutureFit 프레임워크는, 공을 만지는 시간을 더 많이 주고, 경기장에 있는 시간을 더 많이 주고, 신체 활동 수준을 높이는 것을 목표로 하는데, 이 프레임워크는 확립되었고 2026-27 시즌 시작부터 전국적으로 시행됐어요.

우리는 전국적으로 더 많은 고품질 시설을 계속 짓고 기존 시설을 개선하고 있으며, Football Foundation과의 파트너십을 통해 3,500만 파운드 투자를 통해 35개의 Lionesses Future Fund 3G 구장 프로젝트를 완수했어요. 잉글랜드 여성 성인 대표팀의 연이은 EURO 성공의 유산을 바탕으로, 이 구장들은 여성과 소녀들의 축구를 크게 강화할 거예요.

우리는 유소년 경기에서의 나쁜 행동을 해결하기 위한 강력한 조치를 계속 취하고 있으며, 지난 2년 동안 우리가 이 문제를 해결하기에 충분히 하고 있다고 느끼는 참가자의 수를 두 배로 늘렸어요.

2026년 3월의 우리의 가장 최근 Silent Support Weekend는 100만 명 이상의 참가자라는 기록을 세웠고, 이는 어린 선수들에게 더 긍정적인 터치라인으로 이어졌어요. 우리는 또한 차별 신고가 증가하는 것을 보고 있는데, 이는 신고 시스템과 위반자에게 부과되는 제재에 대한 신뢰, 이해, 인식이 높아졌음을 보여줘요.

우리의 코칭, 자원봉사, 심판 네트워크는 그 어느 때보다 강력하며, 100만 명 이상의 자원봉사자를 포함해 모든 부문에서 기록적인 수치를 보이고 있고, 우리는 82%라는 역대 최고의 심판 유지율을 달성했어요.

유소년 경기의 모든 수준에서의 거버넌스는 최고 수준이며, 50개 모든 County FA가 우리의 거버넌스 강령과 Safeguarding 365 프레임워크를 모두 준수하고 있어, 축구가 모든 사람에게 안전하고 환영받는 곳이 되도록 보장해요.

James Kendall, FA 축구 개발 이사는 이렇게 말했어요: "우리의 2024-28 유소년 전략은 축구를 위해, 축구에 의해 만들어졌고, 2028년까지 유소년 축구 환경을 변화시키는 데 도움을 주려는 우리의 약속의 일부였어요. 저는 전략의 첫 2년 동안 우리가 이룬 진전에 매우 기쁘고, 우리가 이미 4년 목표 중 일부를 달성한 것이 자랑스러워요.

"County FA 네트워크, 우리의 교육 파트너, 그리고 더 넓은 축구 가족의 지원은 이 진전에 필수적이었고, 전략의 마지막 2년에 접어드는 동안에도 그럴 거예요.

"유소년 축구는 우리의 Social Return on Investment 보고서에서 입증된 것처럼 사회에 상당한 기여를 해요. 이 영향력을 바탕으로 발전하고 경기를 성장시켜 선수, 클럽, 리그, 자원봉사자, 코치, 지역 사회 모두가 축구가 가져다주는 다양한 혜택을 누릴 수 있는 엄청난 기회가 있어요.

"함께, 우리는 축구를 통해 긍정적인 변화를 계속 inspire하고 우리의 유소년 경기가 앞으로도 오랫동안 번성하도록 보장할 거예요."

출처: The FA · 영어에서 번역 thefa.com

---

23 정책과 클럽

여자 유소년 리그가 첫 클럽 기준 및 벤치마킹 프레임워크 평가 주기를 완료했어요

> **지도자 포인트** 클럽 평가는 이제 리그 성적보다 장기적인 선수 성장에 훨씬 큰 비중을 두므로, 훈련과 경기 당일에 여러분이 만드는 환경이 평가됩니다.

풋볼 NSW는 2025 & 2026 여자 유소년 리그 클럽 기준 주기의 결과를 발표하게 되어 자랑스럽게 생각해요.

여자 유소년 리그 클럽들은 2025 & 2026 시즌 동안 새로 도입된 클럽 기준 및 벤치마킹 프레임워크의 첫 주기를 경험했고, 이는 여자 유소년 및 여자 시니어 대회 전반에 걸쳐 존재했던 이전의 클럽 챔피언십 모델에서 변경된 것이에요.

클럽 기준 및 벤치마킹 프레임워크는 풋볼 NSW의 벤치마킹, 품질 보증 및 클럽 지원 프로세스로, 향상된 축구 환경을 조성함으로써 주 전역의 선수, 코치 및 클럽에게 더 나은 서비스를 제공하기 위한 것이에요. 클럽 기준의 핵심에는 풋볼 NSW가 전달하고자 노력하는 세 가지 주제가 있어요. 바로 책임성, 모범 사례의 전달, 그리고 클럽 기술 스태프의 지속적인 역량 강화예요.

2026 시즌이 끝날 때 각 클럽은 공개적으로 이용 가능한 클럽 기준 및 벤치마킹 프레임워크 정보 팩을 기반으로 100점 만점의 클럽 기준 및 벤치마킹 평가 점수를 받았어요. 이 평가 점수는 2027 리그 선언에서 여자 유소년 리그 원과 여자 유소년 리그 투 대회의 구성을 결정하는 데 활용되었어요.

클럽은 네 가지 구성 요소에 걸쳐 평가되었어요. 축구 기준, 기술 자격, 진출 및 유지, 그리고 클럽 챔피언십이에요.

축구 기준 구성 요소 내에서 클럽은 시즌 중 제출된 증거와 '경기장 내' 전달을 통해 경기장 밖 클럽 운영에 대해 평가받았어요.

축구 기준 구성 요소의 '계획' 측면은 클럽의 유소년 발전 계획, 축구 운영, 선수 서비스 및 코치 발전을 설명해요. 이 구성 요소는 평균 65%의 점수를 기록했고, 최고 점수는 90%에 도달했어요.

클럽이 선수에게 미치는 영향에서 틀림없이 가장 중요한 측면은 훈련 및 경기일의 환경이며, 이는 '전달' 구성 요소로 알려져 있어요. 2년 동안 풋볼 NSW 기술 자문관들은 클럽을 다섯 번 방문하여 클럽의 환경, 코치, 그리고 위에서 설명한 계획 제출물과 프로그램의 일치 여부를 평가했어요. 평균적으로 클럽은 61%의 점수를 기록했고, 상위 7개 클럽 모두 74% 이상을 기록하며 인상적인 모습을 보여주었어요.

"여자 유소년 리그 클럽 기준의 첫 주기 완료는 대회와 클럽 모두에게 중요한 이정표예요. 처음으로 클럽은 경기장 내 결과를 넘어 선수와 코치의 발전을 지원하는 환경, 구조, 기술 리더십 및 프로세스를 평가하는 광범위한 지표에 대해 평가받았어요,"라고 풋볼 NSW 클럽 기술 개발 매니저인 Neil Mann이 말했어요.

"과정 전반에 걸쳐 클럽이 보여준 헌신은 고품질 축구 환경을 제공하려는 공동의 야망을 반영해요. 결과는 클럽이 강점을 보이는 영역을 부각하는 동시에 향후 투자와 집중이 가장 큰 영향을 미칠 수 있는 곳에 대한 귀중한 통찰력을 제공해요."

"여자 유소년 리그 클럽 기준의 첫 주기가 마무리되면서, 클럽은 이제 자신의 프로그램 내 강점과 선수 및 코치에게 제공하는 경험과 경로를 더욱 향상하고 발전시킬 수 있는 기회를 더 명확히 이해하게 되었어요.

클럽 기준 도입의 주요 변화는 해마다 리그 위치 결정에 대한 클럽 챔피언십의 강조가 바뀐 것이었고, 이 구성 요소는 전체 클럽 평가 점수의 24% 가중치로 축소되었어요. 이러한 변화는 클럽이 단기적인 팀의 즉각적인 성과에 덜 집중하고 선수의 장기적인 개인 발전에 더 큰 비중을 두도록 장려함으로써 행동과 사고방식을 변화시키려는 야망과 함께 유소년 발전 환경의 글로벌 모범 사례와 일치해요.

기쁘게도, 클럽은 여자 JDL 프로그램에서 보여준 투자와 헌신을 기술 스태프 임명에서도 그대로 반영했으며, 평균 평점 67%와 83% 이상을 달성한 네 개의 클럽이 있었어요. 이러한 우선순위는 클럽 내에서 안전하고 발전에 초점을 맞춘 환경의 기초이며, 풋볼 NSW는 선수에 대한 헌신으로 평균 이상을 기록한 모든 클럽에 박수를 보내요.

여자 유소년 부문에서는 선수들이 미래의 경기를 대비하도록 준비시키는 데 큰 비중을 두고 있으며, 선수들이 클럽 프로그램을 거쳐 성장하면서 이러한 기회는 TSP(Talent Support Program), 퓨처 사파이어스(Future Sapphires), 그리고 풋볼 NSW 주 대표팀의 형태로 나타나요. 선수들이 U15와 U16 연령대에 접어들면 풋볼 NSW의 재능 발굴 프로그램에 선정될 수 있으며, 궁극적인 목표는 풋볼 NSW 에머징 마틸다스(그리고 사커루스) 챔피언십에 선발되는 것이에요. 이러한 기회는 국가대표팀 재능 발굴 여정의 일부를 이루며, 풋볼 오스트레일리아 직원들이 풋볼 NSW 프로그램 개선에 직접 참여해 NSW 기반 선수들이 U17 주니어 마틸다스 스쿼드에 이름을 올릴 최고의 기회를 제공할 수 있도록 보장해요. 평균적으로 클럽들은 진출 및 유지(Progression & Retention) 항목에서 50%를 기록했고, 세 개 클럽은 75%에 도달했어요.

“여자 유소년 리그는 우리 클럽 스탠다드 프레임워크의 첫 번째 주기를 경험했고, 우리는 클럽들의 반응과 새로운 능력주의 시스템을 받아들인 모습에 자부심을 느껴요. 변화는 결코 쉽지 않습니다, 특히 스포츠에서는 오랫동안 성공의 기준이 단순한 ‘승리 아니면 패배’ 시나리오였기 때문이에요. 새로운 능력 기반 시스템은 선수들이 도전적이고 즐거운 경험을 얻는 데 기여할 다양한 객관적 지표를 통해 환경의 장기적 발전에 집중한 클럽에 보상을 줍니다,”라고 에드워드 퍼거슨(Edward Ferguson), 풋볼 NSW 축구 발전 책임자가 말했어요.

“산출된 점수들은 헌신적인 시스템을 반영하며, 열망과 경쟁력을 갖춘 시스템이에요. 우리의 목표는 더 많은 선수들이 전체 지형에서 더 나은 환경에 노출되도록 하는 것이며, 프레임워크를 통한 이것이 그 여정의 첫 단계예요. 우리는 여자 JDL 환경에서의 변화를 목격했고 전체 지형에서 상당한 개선이 있었으며, 다음 GYL 보고서가 예정된 2028년에도 같은 모습일 것으로 예상해요.”

“이 기회를 빌려 클럽과 그 위원회, 직원, 코치 여러분께 감사의 말씀을 전하고 싶어요, 도전을 받아들이고 의심할 여지 없이 회원들에게 개선된 경험을 제공해 주셔서요. 여러분의 에너지와 헌신으로 호주 축구는 우리 모두가 알고 있는 잠재력에 도달할 수 있어요. 감사합니다, 그리고 수고하셨어요.”

출처: Football NSW · 영어에서 번역 footballnsw.com.au

HOBBIT WEEKLY

읽은 아이디어를 다음 훈련에서.

팀의 연령과 이번 주에 연습하고 싶은 것을 Hobbit에 알려 주면, 한 문장으로 완전한 훈련 세션을 만들고 모든 훈련에 그림을 붙여 줍니다.

스캔하면 웹판과
지난 호를 볼 수 있습니다

번역은 AI가 했어요. 모든 글에 원문 링크가 있어요