

HOBBIT WEEKLY

지도자 주간

지도자를 위해 고른 한 주의 소식



제

03

호

커버스토리

지도법 ·ジュニアサッカーカレッジ

지저분한 버전을 추가하세요

코치 카즈가 말하는 훈련
을 경기처럼 만드는 법

10월 5일~2026년 10월 11일

30초

목소리가 아니라 조직을 바꾸
세요

5단계

패배 후 어린 선수들이 느끼
는 것

90초

아빠 자원봉사자가 빠르게 권
위를 얻는 방법

동등한 쿼터

경기 전에 시간을 계획하세
요, 경기 중이 아니라

커버스토리

01	【유소년 축구】 연습에서는 되는데 경기에서는 안 되는 두 가지 원인 ジュニアサッカーカレッジ	04
----	---	----

이번 주 주요 소식

02	【유소년 축구】 연습이 잘 안 될 때는 오가나이즈를 바로 바꾼다 ジュニアサッカーカレッジ	09
03	유소년 축구에서 패배를 어떻게 다룰까요: 5가지 심리적 단계 Aprende Entrenando	13
04	아빠 자원봉사자로서 어린아이들에게 신뢰를 얻는 방법 r/SoccerCoachResources · 댓글 40개	17
05	유소년 축구의 출전 시간 관리 실전 가이드: 로테이션, 방법, 그리고 라커룸의 평화 Aprende Entrenando	19

지도자들의 이야기

06	U7 여자 팀 지도는 제 인생에서 최악의 스포츠 경험이에요 r/SoccerCoachResources · 댓글 52개	22
07	잘못된 골키퍼는 어떻게 해야 하나요? r/SoccerCoachResources · 댓글 57개	24
08	U12, 지도 전술에 어려움을 겪다 r/SoccerCoachResources · 댓글 20개	26

지도법

09	유소년 축구를 교육 도구로: 벤치에서의 실제 영향을 바꾸기 위한 실용 가이드 Aprende Entrenando	29
10	유소년 축구에서 부모와 코치: 압박 없이 자녀를 지원하는 안내서 Aprende Entrenando	32
11	유소년 축구 훈련을 어떻게 계획할까요: 지도자를 위한 실용 가이드 Aprende Entrenando	35
12	유소년 축구에서 축구 훈련을 녹화해 분석하고 당신의 세션을 개선하는 방법 Aprende Entrenando	39
13	유소년 축구의 의사결정 훈련: 똑똑한 선수를 키우는 실전 가이드 Aprende Entrenando	42
14	전국 심판 교육과정 출범 The FA	45
15	일본 미니 풋볼 대표팀 감독이 알려 주는, 뚫리지 않는 하이프레스 만드는 법과 실전 훈련 サカイク	46

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

훈련을 경기처럼 만들어요

코치가 휘슬을 불니다. 아이들이 크로스를 위해 줄을 섭니다. 수비수는 없어요. 공이 들어갑니다. 매번요.

이번 호 전체에서 보여요. 경기와 닮지 않은 훈련. 성공이 너무 쉬운 드릴. 경기가 실제로 요구하는 것을 무시한 세션이에요.

“ **이건 프로 축구가 아니에요.**

조직을 바꿀 수 있어요. 수비수를 한 명 넣으세요. 공간을 좁히세요. 압박하라는 신호를 선수들에게 주세요. 그다음 자신의 영상을 확인하세요.

다음 세션에서 한 가지를 바꾼다면 무엇을 바꿀 건가요?

Hobbit 편집부

18

소식

8

소스

4

지도자 토론

169

읽은 댓글

8

언어

지도자 포인트

다음 세션 계획에서 구조가 선수에게 성공을 그냥 주는 드릴 하나를 찾아보고, 지지분한 버전을 넣어보세요. 압박, 동일 인원, 실수 포함입니다.

커버스토리

지도법 ·ジュニアサッカーカレッジ

01 【유소년 축구】 연습에서는 되는데 경기에서는 안 되는 두 가지 원인

안녕하세요, 강사 카즈입니다. 연습에서는 잘 되는데, 경기가 되면 안 돼요. 이건 현장에서 아주 자주 일어나는 일이라고 생각해요.

예를 들어, 다음과 같이 느끼는 분도 있을 거예요.

- 연습에서 했는데, 경기에서는 전혀 안 돼요
- 말했는데, 경기가 되면 안 돼요
- 연습에서는 볼이 돌아가는데, 경기에서는 빌드업이 잘 안 돼요

저 자신도 과거에는 똑같이 "연습했는데 안 되네"라고 느끼는 일이 있었어요.

이 글에서는 연습과 경기가 어긋나는 원인을 "대표성"과 "상정의 어긋남" 두 가지로 해설하고, 잘 안 될 때를 연습에 넣는 사고방식까지 이야기할게요. 연습 메뉴를 생각할 때 보는 방식이 바뀔 거라고 생각하니, 끝까지 봐 주세요.

① 현장에서 자주 있는 "연습했는데 안 돼요"

연습에서는 되는데, 경기에서는 안 돼요. 여러분의 현장에서는 어떤 장면이 있을까요.

개인의 플레이일 수도 있고, 빌드업이 잘 안 된다는 것도 있을 수 있어요. 이런 연습을 했는데, 잘 안 돼요. 말하자면 현장의 흔한 일이고, 과거의 저도 그랬어요.

② 원인은, 트레이닝의 구조에 있는 경우도 많아요

꽤 치밀하게 연습 메뉴를 짜고, 계획대로 했더라도, 잘 안 되는 일은 있어요. 한편으로는, 애초에 트레이닝의 구조 자체에 문제가 있다는 관점도 있을 수 있어요.

이 글에서는 후자를 다뤄요. 축구 코치의 초급자부터 중급자분이 빠지기 쉬운, 연습에서는 잘 되는데 경기가 되면 안 되는 원인이예요. 크게 나누면, "대표성"과 "상정의 어긋남" 두 가지라고 생각해요.

① 대표성이란, 경기에 얼마나 가까운가

먼저, 혼한 것이 대표성의 문제예요. 대표성이라는 말은 생태학적 접근 등에서 쓰이는 표현이예요.

간단히 말하면, 축구 경기 그 자체와, 얼마나 가까운 상태로 연습하고 있는가, 라는 것이예요. 연습의 이미지와 경기의 이미지가 동떨어져 있으면, 연습에서는 되는데 경기에서는 안 되는, 일이 일어나요.

② 적이 없는 크로스와, 적이 있는 크로스

예를 들어, 크로스에서 슛으로 가는 트레이닝을 생각해 봐요. 주니어 고학년이나 중학생도, 하는 것이 있을 거라고 생각해요.

적이 없는 상태에서 크로스에서 슛 연습을 한 경우와, 경기에서 적이 있는 상태로 크로스에 피니시하는 경우. 선수의 시선에서 보이는 풍경은, 전혀 다른 것이 돼요. 생태학적 접근 안에서도, 이 둘은 완전히 다른 차원의 것이라고 말해져요.

적이 없는 상태에서 크로스에서 슛은 들어가요. 그래도 경기가 되면, 크로스는 올라가지만 슛까지 못 가요. 그 것은, 키퍼가 없고, 디펜스가 없고, 크로스를 올리는 선수에게 프레셔가 걸리지 않은 상태로 연습하고 있기 때문이예요.

경기에서는 프레셔가 걸려서, 정확도가 떨어져요. 리얼리티가 없는 상태로 트레이닝하고 있는, 이것이 큰 원인 중 하나라고 생각해요.

실제로 크로스에서 슛을 넣고 싶다면, 예를 들어 5대5에 양 사이드 프리맨을 더한 슈팅 게임처럼, 크로스가 계속 올라오는 가운데, 적이 있는 상태의 트레이닝이 필요해요.

③ 적 없는 연습이, 나쁜 것은 아니예요

다만, 적이 없는 크로스 연습을 하는 것이, 나쁜 일은 아니예요. 조금 깊은 이야기가 되지만, 연습에서 하는 것을, 그대로 경기에서 내고 싶다고는 한정하지 않는 경우도 있어요.

제가 적 없이 크로스에서 슛을 할 때는, 애초에 크로스를 올린다는 의식이 없는 팀일 때예요. 테크닉 트레이닝으로서, 그리고 의식화로서 해요. 새도 트레이닝의 대부분도, 그런 이미지 만들기예요.

그것으로 들어가는 것은 아니지만, 우선 이미지를 가져 왔으면 한다, 는 목적이예요.

드릴 트레이닝도, 적이 없는 상태에서의 반복으로, 기술의 사용법을 제시하는 부분이 있어요.

다만, 테크닉 계열이든 새도 계열이든, 적이 없는 상태에서의 트레이닝은, 어디까지나 클로즈드한 스킬이 돼 버려요. 일부러 지금은 이미지를 공유하고 싶다, 들어가는지 어떤지는 다음 단계, 라는 사용법이라면 문제없다고 생각해요.

④ 방향이 없는 포제션에서는, 원투가 들어가기 쉬워요

또 하나, 예를 들어 원투나 패스워크로 상대를 벗겨내는 콤비네이션을 연습하고 싶을 때예요. 5대5+1 프리맨 같은 포제션 형식으로, 방향이 없는 트레이닝을 하는 일이 있어요.

방향이 없는 포제션은, 디펜스에게 매우 지키기 어려운 형태예요. 지켜야 할 방향이 없기 때문이에요. 반대로 공격은, 어느 쪽으로 공격해도 되니까, 원투 등도 들어가기 쉬워져요.

그래도, 방향을 정한 순간에, 수비가 유리해지는 측면이 있어요. 원투 같은 콤비네이션이나 레이오프(스페인에서는 데스칼가라고 부른다고 생각해요)는, 방향이 있기 때문에 어려운 플레이예요. 방향이 있는 것도, 대표성 중 하나라고 생각해요.

⑤ 2방향 골의 1대1과, 경기의 드리블

1대1의ドリブルでも同じことが起きます。例えば、右斜め前と左斜め前に2つゴールを置いて、どちらに運んでもいいという1対1をやったとします。突破のドリブル(レガテ)というより、スペースがある方へボールを運ぶ1対1のテクニックをつけてほしい、という狙いです。

ところが試合になると、子どもはゴールに向かって進んでいくので、そういうドリブルができません。僕も昔、試合と練習のイメージがリンクしていないな、と感じたことがありました。ゴールに向かっていく、敵がいる、方向がある。

これがサッカーの代表的な姿で、それが欠けると、練習ではできても試合ではできない、ということになります。

① 数的優位のポゼッションでは、ボールが回って当たり前

2つ目は、想定がずれているという問題です。ビルドアップでよくあるかなと思います。

例えば、4대4+3フリーマンの前進型のポゼッションです。

縦にサーバーからサーバーまで運んだら折り返し、ボールを奪ったら攻守が切り替わって同じことをやる、というトレーニングです。真ん中のフリーマンがライン間に入って受けることで数的優位ができて、練習では前進することができます。

でも、これは当たり前です。数的優位があるから、ボールが回っています。

② 試合では、相手が前プレで来る

これは、昔の僕がよく陥っていたことです。練習ではボールが回るからと思っていたら、いざ試合になると、相手が全部前プレに来て、ほぼマンツーマンになる。そもそも数的優位ができる瞬間がありません。

特に8人制であれば、もうスペースがありません。

キーパーはフリーになるから、センタースタックはフリーになるから、ビルドアップできる。そう思っていたら、キーパーにもプレッシングが来て困ってしまう。これが、前提や想定がずれているという問題です。

③ トレーニングの構造が、成功を促している

4対2のロンドをやっているから、試合でもボールが回る、とは言えません。こういったトレーニングは、構造そのものが成功を促しているからです。

トレーニングの構造が、良いプレイや解決方法を引き出すような形になっていると、試合と練習のズレが起きやすくなります。では、どうすればいいか。ポゼッションでも、最後は同数でできるのか、というところがとても大切かと思います。

① 数的優位ができない状態から始める

ここからは、ジュニアを指導されている方にヒントになるかなと思う話です。僕は、うまくいかない時にどうするかを練習した方がいいと思っています。

ビルドアップしたい、数的優位を作って前進したい、と思った時に、数的優位は本当にできるのか、ということです。ジュニアの8人制では、ほぼ前プレで来ることが多いのではないかと思います。少なくとも、僕の地域はそういう地域です。

だからこそ、前プレが来て数的優位ができない状態、パスコースがなく、しかも狭い状態で、どうやってビルドアップするか。その練習から始めた方がいい、というのが僕の考え方です。

② チーム作りは、ビルドアップでなくフィニッシュから

ビルドアップ型のチーム、ポジション型のチームの指導者によくあるのが、トレーニングをビルドアップから始めてしまうことです。

しっかりパスをつなぐところからチーム作りを始めて、いざ試合になったら、最初から前プレが来て引かかる。子どもたちが、もうビルドアップしたくない、という状態に陥ってしまいます。

だからこそ、フィニッシュからやるのが鉄則かなと思います。うまくいかないことから始めるのは、チームを作っていく上でとても大切かと思います。

③ ミスが起きた時に、どう処理するか

もう一つ深く言うと、テクニックのレベルでも同じです。ファーストタッチをやりたい時に、ファーストタッチがうまくいかない時はどうするのか。サイドチェンジやコントロール・オリエンタードも、うまくいかなかった時にどうするのか。

コントロールがきれいに決まれば、その後のプレイはスムーズにいきます。でも、コントロールが浮いてしまったら、はい終わり、ではありません。ミスやエラー、ノイズが起きた時に、どう処理するのかです。

ドリルやシャドーのように要素還元しすぎたり、うまくいく前提の構造になっていたりすると、試合からかけ離れていきます。うまくできない時も含めて練習していくことで、より試合に近いトレーニングになっていくと思います。

④ 今は成果がなくてもいい練習は、プランニングの領域

ただし、トレーニングはそう簡単にいくものではありません。まだ試合でうまくいくことは期待していないけれど、その前段階としてイメージ作りをしておく、ということも必要になります。

今はすぐに成果がなくてもいいことを、3ヶ月後に向けてやる。これはプランニングの領域になってきます。目の前の練習と、先を見た計画の両方で考えることが大切かと思います。

まとめ

- 練習ではできるのに試合でできない原因は、大きく「代表性」と「想定はずれ」の2つ
- 代表性＝試合とどれだけ近い状態で練習しているか（敵がいる・方向がある・ゴールに向かう）
- 상대 없는 연습이나 새도우는 나쁘지 않아요. 다만 클로즈드한 스킬이 되고, 이미지 만들기로 사용해요
- 수적 우위의 포제션은 구조가 성공을 이끌어요. 경기에서는 전방 압박으로 수적 우위가 만들어지지 않을 수도 있어요
- 잘 안 되는 상태(전방 압박, 동수, 실수가 일어났을 때)부터 연습하면 경기에 가까워져요
- 지금은 성과가 없어도 되는 연습은 3개월 후를 향한 플래닝으로 생각해요

연습 메뉴를 생각할 때, "이건 경기와 얼마나 가까운가", "경기에서 일어날 일을 상정할 수 있는가"를 한 번 되돌아보면 연습과 경기의 어긋남이 보일 거예요. 여러분의 지도 현장에서도 시도해 보세요!

출처: junior-soccer.college · 일본어에서 번역

이번 주 주요 소식

02 지도법

【유소년 축구】 연습이 잘 안 될 때는 오가나이즈를 바로 바꾼다

지도자 포인트 다음 세션 전에 대안 하나를 적어 두세요. 인원, 공간, 규칙 중 무엇을 바꿀지, 그래도 플레이가 나오지 않으면 어떤 드릴을 뺄지요.

안녕하세요, 강사 카즈예요.

연습을 시작해 봤는데 생각처럼 잘 안 풀린다. 지도를 하다 보면 그런 날은 누구에게나 있는 것 같아요.

예를 들어, 다음과 같이 느끼는 분도 있을 거예요.

- 연습을 해 봤는데 노렸던 플레이가 전혀 나오지 않아요
- 소리를 질러서 어떻게든 고치려고 하지만 결국 15분을 그대로 진행해 버려요
- 메뉴를 바꾸고 싶은데 그 자리에서 어떻게 바꿔야 할지 모르겠어요

이 글에서는 트레이닝의 "양"과 "질"의 사고방식에서 출발해, 노린 현상이 나오지 않을 때 오가나이즈(인원, 넓이, 규칙 등의 설정)를 바로 바꾸는 중요성을 술래잡기와 1대1 예시로 설명해요. 마지막으로, 그래도 잘 안 풀릴 때의 "두 번째 플랜" 이야기도 하니깐 끝까지 봐 주세요.

① 양 = 운동량, 플레이 횟수, 인텐시티

트레이닝의 중요한 요소는 제가 크게 두 가지라고 생각해요.

하나는 막힘없이 트레이닝이 진행되는 것이예요. 운동량 확보, 인텐시티 확보. 선수가 제대로 몸을 움직여서 볼에 닿는 횟수나 플레이하는 횟수를 확보하고 있는지.

예를 들어 15분이면 15분의 한 가지 메뉴를 충실하게 소화하고 있는지. 비교적 양적인 측면이예요.

② 질 = 노리는 현상이 나오고 있는지

또 하나는, 지도자가 노리는 현상, 시합과 연결하기 위한 현상, 선수에게 배우게 하고 싶은 현상이 잘 나오고 있는지 여부예요. 이쪽은 질적인 것이예요.

③ 어느 하나가 빠져도 그다지 좋지 않아요

어느 한쪽이 사라져도 그다지 좋지 않다고 생각해요.

질을 최소한으로 떨어뜨리더라도 양이 있으면 어느 정도 커버할 수 있는 부분이 있어요. 그런데 반대로 질은 있는데 양이 없는 경우에는 선수가 그다지 잘 늘지 않을까 싶어요.

물론 체력적인 면을 고려해서 양을 줄이는 건 중요해요. 그런데 그게 아닌 경우, 세세한 부분의 지도나 현상에 너무 집착해서 운동량이나 플레이 횟수를 확보하지 못하는. 가르치고 싶다, 가르치고 싶다 하면 그런 일이 생기기도 한다고 생각해요.

그래서 양적인 부분과 질적인 부분 둘 다를 충족해야 한다, 는 게 제 생각이예요.

① 연습의 질은 "현상"으로 결정돼요

질 부분에서 중요한 게 현상이예요.

어떤 트레이닝을 했을 때 어떤 현상이 나오고 있는지. 좋은 플레이도 그렇고, 에러나 미스도 그렇죠. 그 현상에 대해 개선하거나 더 키우거나 해요.

이 현상을 어떻게 발생시킬지가 연습의 큰 테마이기도 해요. 라이선스 강습의 지도 실습에서 "현상을 발생시켜라" "현상에 포커스해라"라고 들을 텐데, 이건 일상의 트레이닝에서도 마찬가지예요.

② 코칭으로 억지로 끌어내려고 하지 마세요

여기를 잘못하는 분이 꽤 많은데, 중요한 건 노리는 현상이 나오고 있는지 여부예요. 그래서 오거나이즈는 기본적으로 임기응변으로 바뀌야 해요.

오거나이즈를 짜서 시작해 봤는데 "어라, 뭔가 생각처럼 안 나오네"라는 때는 꽤 있다고 생각해요. 그때 오거나이즈를 바꾸지 않고 코칭 등으로 억지로 현상을 끌어내려고 하면 대체로 잘 안 풀려요. 이게 제 경험이에요.

③ 30초에 멈춰도 괜찮아요

오히려 지도자는 연습이 시작된 순간부터 오거나이즈를 바꿀 준비를 해 둬야 한다고 생각해요.

잘 안 풀리는 연습을 밀어붙여서 15분 진행하는 것보다 바로 바꾸는 게 나아요. 심하면 30초쯤에 "스톱" 하고 멈춰서 코트를 넓히거나 터치 제한을 넣는 거예요. 이렇게 바로 판단하면 그 15분의 연습을 헛되게 하지 않을 수 있어요.

사람들 앞에서 하는 지도 실습 같은 장면에서도 생각한 대로 현상이 나오지 않으면 오거나이즈를 그대로 둘 필요는 없어요.

이건 예전에 스페인 사람에게 들은 것이기도 해요. 룬도를 해 보고 생각한 대로 현상이 나오지 않으면 바로 코트를 넓히거나 좁히거나 규칙을 바꿔라. 한 번의 트레이닝을 헛되게 하지 않기 위해 임기응변으로 하라는 것이죠.

그때그때 수를 바꾸고 수단을 바꿔서 하는 거예요. 그래서야 관찰력과 분석력, 그리고 트레이닝 메뉴의 폭이 중요해져요. 코트가 좁은 건지, 넓은 건지.

인원 문제인지. 프리맨의 수인지. 그걸 봐요.

① 술래잡기에서 끝에 멈춰 있는 아이가 있다면

이해하기 쉬운 저학년 대상 예시예요.

그리드 안에서 술래잡기를 해요. 비브스를 가진 선수가 술래이고, 터치하면 술래 교대하면서 비브스를 넘겨줘요.

시작해 봤더니 코트 끝에서 "헤이헤이, 이쪽" 하고 멈춰서 30초쯤 같은 장소에 있는 아이가 한 명, 두 명 있었다고 해요. 그게 이상적인 트레이닝일까요. 아닐 거라고 생각해요.

술래잡기에서 노리는 건 술래를 잘 피해 다니거나, 터치당하면 바로 쫓아가거나 해서 애질리티나 코디네이션 부분에서 몸을 움직이는 것이어야 해요. 끝에서 멈춰서 술래를 기다리는 아이가 있다면 노리는 현상이 발생하지 않은 것이예요.

이유는 아마도 오니(술래)의 수가 너무 적기 때문이에요. 도망가는 사람이 10명인데 오니가 3명이면, 쫓기는 사람은 3, 4명 정도예요. 나머지는 지루해져서 전혀 움직이지 않아도 터치되지 않는 아이가 나와요.

그래서 오니의 수를 늘려요. 반대로 오니가 7명이고 도망가는 사람이 3명이 되면, 이번에는 오니 쪽이 멈춰요. 오니와 오니가 아닌 선수의 인원 밸런스를 어떻게 맞추느냐, 그게 문제예요.

1분 정도 하다가 그런 현상이 일어나면, 바로 비브스를 늘려서 오니의 수를 늘려요. 코트가 너무 넓어서 그렇다고 생각되면, 바로 코트를 좁혀요. 반대도 마찬가지예요.

이것도 오거나이즈의 변경이에요.

② 너무 좁은 코트의 1대1에서는, 완전히 제쳐낼 필요가 없어요

오니잡기는 현상이 단순해서, 바로 변경할 수 있다고 생각해요. 다만, 조금 더 전술적인 것, 축구적인 것이 되면, 오거나이즈의 변경을 좀처럼 못 하는 경우가 있어요.

예전에 다른 지도자분의 트레이닝에 어시스턴트로 들어간 적이 있었어요. 테마는 1대1, 특히 공격의 레가레(돌파 드리블)예요. 그때, 코트가 굉장히 좁았어요.

실제로 해보고 무슨 일이 일어났냐면, 코트가 좁아서 공격 선수가 상대를 완전히 제쳐낼 필요가 없었어요. 디펜더가 오면, 오른쪽에서 왼쪽으로 페인트로 따돌려요. 1미터, 2미터 앞으로 나아가면, 바로 골이에요.

실제 경기라면, 디펜더는 따라와요. 하지만 코트가 너무 좁아서, 잘 제쳐냈는지 아닌지 판정을 할 수 없어요. 디펜스도, 이제 골이니까 하고 수비를 그만둬요.

그러면 연습에서는 오픈스가 이기고, 잘 돌파하고 있는 것처럼 보여요. 하지만 경기가 되면 상대가 쫓아오기 때문에, 제쳐낼 수 없어요. 레가레가 잘 안 되는, 그런 현상이 나올 가능성이 있어요.

③ 현상이 나오지 않는다면, 바로 넓히면 돼요

물론, 한순간 오른쪽이나 왼쪽으로 뛰쳐나가는 것만을 노린다면, 문제없어요. 다만, 상대를 제쳐내는 것까지의 레가레를 요구한다면, 오거나이즈로서는 실수예요. 스피드의 변화나, 제치려 한 후의 볼 터치의 부드러움이 나오기 어려워져요.

그분은 "나이스 오픈스"라고 소리를 걸고 있었지만, 제가 보기에는 현상이 나오지 않는 것처럼 보였어요. 그래도 넓이는 바꾸지 않았어요. "아, 조금 좁았구나"라고 생각되면, 바로 넓히면 될 뿐인 이야기예요.

이것은, 준비 부족이라고도 할 수 있어요. "이렇게 잘 안 되면, 이렇게 오거나이즈를 바꾸자"라는 준비가 되어 있지 않으면, 손이 멈춰버리는 일은 꽤 있다고 생각해요.

① 단순한 연습일수록, 현상은 여실히 알 수 있어요

오니잡기나 1대1은, 현상으로서 알기 쉬운 연습이에요. 동수의 포제션 안에서 엔트레리네아스(라인 간)를 어떻게 발생시킬까, 하면, 확 어려워져요.

단순하다는 것은 나쁜 의미가 아니예요. 단순할수록, 현상은 오거나이즈에서 여실히 알 수 있어요. 그러니까 평소 연습부터, 현상을 포착하는 습관을 들여두는 것이, 지도자에게는 중요하다고 생각해요.

1대1 연습에서도, 어디서부터 시작해서, 어떤 배구를 하느냐에 따라, 일어나는 현상은 달라져요. 오거나이즈의 어디에 문제가 있고, 어디를 손보면 노린 현상이 나오는지. 우선 해보고, 바로 변경해요.

② 오거나이즈를 바꿔도 안 되면, 메뉴 자체를 바꿔요

오거나이즈를 바꿔도, 역시 잘 안 되는 경우도 있어요. 그때는, 과감하게 연습 메뉴 자체를 바꾸지 않으면 안 돼요.

노린 현상이 나오지 않은 채로 밀어붙여서, 양은 확보할 수 있어도 질이 오르지 않아요. 그렇다면, 트레이닝 메뉴를 전부 바꿔버리는 것도, 굉장히 중요한 포인트예요.

이것도 예전에, 스페인 사람에게 들었어요. 현상을 내기 위해, 30초라도 좋으니까 바로 오거나이즈를 바꿔라. 그래도 잘 안 되면, 다른 연습 메뉴로 바꾸자, 라고.

③ 두 번째 플랜까지 준비해두면, 상상력이 단련돼요

그렇기 때문에 본래는, 하루의 트레이닝을 짤 때, "이 메뉴가 잘 안 되면, 이 오거나이즈로 변경하자. 그래도 안 되면, 이 메뉴를 그만두고, 이쪽으로 전환하자"라는 데까지 플래닝해둘 필요가 있어요.

저도 지금은 머릿속에서 즉흥적으로 할 수 있지만, 예전에는 세컨드 플랜, 두 번째 플랜의 메뉴까지 제대로 만들었어요. 현장에서는, 꽤 긴장감을 가지고 했어요.

그렇게까지 준비해도, 잘 안 되는 일은 있어요. 그래도 준비해둬으로써, "이런 트레이닝을 하면, 이런 일이 일어나지 않을까"라는 상상력이 단련돼요. 그리고, 현장에서 임기응변으로 변경하는 힘도 단련돼요.

정리

- 트레이닝은 "양"과 "질" 둘 다를 충족해요
- 질 = 노리고 있는 현상이 나오고 있는지 아닌지
- 현상이 나오지 않으면, 코칭으로 밀어붙이지 않고, 30초라도 오거나이즈를 바꿔요
- 그래도 안 되면, 연습 메뉴 자체를 바꿔요
- 두 번째 플랜까지 준비해두면, 상상력과 임기응변으로 바꾸는 힘이 단련돼요

그런 것을 해본 적이 없는 분은, 이 기회에 꼭 시도해보세요!

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

03 지도법

유소년 축구에서 패배를 어떻게 다룰까요: 5가지 심리적 단계

지도자 포인트 다음에 우리 팀이 지면 자신의 반응을 짧게 유지하세요. 탈의실에서 세 문장, 그날 밤 경기 영상 없음, 팀 채팅에 긴 메시지 없음, 그리고 그 주 첫 세션에서 고칠 수 있는 부분을 구체적인 해결책과 함께 보여주세요.

심판이 경기 종료 휘슬을 불어요. 최하위 팀에게 1-0으로 지고 있어요. 여러분의 벤치에는 좌절된 표정이 있고, 한 아이는 구석에서 울고 있고, 두 선수는 잘못된 패스를 서로 탓하고 있어요. 유소년 축구에서 패배를 관리하는 방법을 아는 것은, 예상치 못한 패배 후에 선수들의 자신감을 무너뜨리는 지도자와 선수를 성장시키는 지도자를 가르는 기준이에요.

빨간 표시를 해둔 경기에서 지면, 라커룸은 화약고가 돼요. 감정이 넘쳐흘러요. 감정적으로 반응하면 문제가 더 커져요. 오늘 여러분은 패배 후 어린 선수의 심리를 읽는 법, 각 연령대에서 무엇을 해야 하는지, 그리고 쓰라린 일요일을 시즌 최고의 훈련 세션으로 바꾸는 법을 배울 거예요.

패배 후 선수의 5가지 심리 단계

아이의 정신은 나쁜 결과를 Elisabeth Kübler-Ross가 설명한 애도의 단계와 매우 비슷한 반응으로 처리해요. 항상 정해진 순서로 나타나지도 않고 모든 아이가 똑같이 겪지도 않지만, 라커룸에서 이런 패턴이 자주 반복되는 것을 보게 될 거예요.

여러분이 팀을 제대로 이끌고 싶다면, 선수들이 라커룸에 들어오자마자 이 중 어느 단계에 있는지 파악할 수 있어야 해요.

1. 부정

종료 휘슬 후 처음 5분 동안 나타나요. 선수는 점수판의 숫자는 받아들이지만, 경기력의 현실은 거부해요.

«상대는 완전히 죽어 있었어, 운으로 이긴 거야» 또는 «우리가 저 팀과 열 번 싸우면 아홉 번은 이겨» 같은 말을 듣게 될 거예요. 여러분의 선수는 상대가 더 잘 싸웠다는 사실을 부정하면서 자존감을 지키려고 해요.

2. 분노와 외부 책임자 찾기

쌓인 좌절감이 빠른 출구를 찾아요. 정신은 자신의 책임에서 멀리 떨어진 곳으로 죄책감을 내려놓으려고 해요. 여기서 심판, 인조 잔디 상태, 바람, 또는 상대의 거친 플레이를 지목해요. 여러분이 개입하지 않으면 분노는 동료들에게로 옮겨가요: 마킹을 놓친 측면 수비수나 골을 내준 골키퍼에게요.

3. 협상

선수는 일어난 일을 처리하기 시작하지만, 비현실적인 가정을 통해서 해요. «심판이 10분에 우리에게 페널티를 불어줬다면, 경기는 4-0으로 끝났어».

이 단계는 전술 분석을 왜곡하기 때문에 위험해요. 지도자로서, 여러분은 선수단이 유령 같은 가정을 바탕으로 경기를 분석하도록 허용할 수 없어요.

4. 낙담 또는 감정적 침체

현실이 밀려와요. 팀은 승점 3점이 날아갔고 순위가 어려워졌다는 것을 깨달아요. 라커룸에 무거운 침묵이 흐르는 순간이에요.

고개를 숙이고, 바닥을 내려다보고, 축구화 끈을 느리게 풀어요. 벤하민이나 알레빈 같은 어린 연령대에서는 이 단계가 곧바로 눈물로 나타나요.

5. 수용과 재건

선수가 변명을 찾지 않고 결과를 받아들이고, 어떤 집단적·개인적 실수가 패배를 불러왔는지 이해할 때 찾아와요. 이 단계에서만 화요일에 다시 강도 높게 훈련할 수 있어요.

인지 부조화: 사전 연설이 패배 대응을 망치는 이유

Leon Festinger는 인지 부조화를 여러분의 신념이 사실과 정면으로 충돌할 때 생기는 정신적 갈등이라고 정의했어요. 주중에 여러분이 인판틸 선수들에게 상대가 «매우 약하다» 또는 «대량 득점해야 한다»고 말한다면, 여러분은 치명적인 함정을 만드는 거예요.

상대가 수비를 굳히고, 코너킥에서 0-1이 되고, 시간이 빠르게 흘러가면, 여러분 선수의 정신은 단락이 나요. 일어날 것이라고 기대한 것과 실제로 일어나고 있는 것 사이의 간극은 불안, 조급함, 과도한 공격성을 만들어 내요.

주중에 모든 상대를 전술적으로 존중해요. 선수들에게 최악의 시나리오를 대비시키세요. 힘든 경기를 예상하면, 패배가 정신적으로 무장 해제된 상태에서 여러분을 덮치지 않아요.

연령대에 따라 축구에서 패배를 관리하는 방법

여덟 살 아이에게 열일곱 살 선수에게 말하듯 말할 수는 없어요. 성숙 발달은 실수 관리를 완전히 바꿔놓아요.

벤하민과 알레빈 (7세에서 11세)

- 노력에 초점을 맞추세요: 이 나이에는 어른(부모와 지도자)을 실망시킬까 봐 패배가 아파요.
- 경기 후 전술 분석은 금지예요: 집중력이 감정에 의해 마비되어 있어요.
- 샌드위치 규칙: 상황을 빠르게 정상화하세요. 샤워, 물, 간식, 그리고 미소. 축구는 여전히 놀이예요.

인판틸과 카데테 (12세에서 15세)

- 자존심과 사회적 압박을 관리하세요: 여기서는 남들 앞에서의 이미지 때문에 패배가 영향을 미쳐요. 보통 그룹 안에서 책임자를 찾아요.
- 동료 간의 비난을 차단하세요: 라커룸에서 지목하는 것을 발견하면 즉시 멈추세요. 우리 모두가 이기고, 우리 모두가 져요.
- 24시간 규칙을 적용하세요: 영상이나 노트를 보관하세요. 뜨거운 상태에서 개인 실수를 분석하지 마세요.

후베닐 (16세에서 18세)

- 파괴하지 않으면서 책임을 요구하세요: 진지한 자기 비판을 할 능력이 있어요.
- 감정보다 데이터: 패배한 대결, 세컨드 볼, 전술적 파울에 대해 이야기하고, «의욕 부족»에 대해 이야기하지 마세요.
- 해결책에 아이들을 참여시켜요: 아이들에게 경기장에서 무엇을 느꼈는지, 다음 훈련을 위해 어떤 해결책을 제안하는지 물어보세요.

감독을 위한 24시간 프로토콜

당신도 심장 박동이 천을 넘어요. 당신도 강도 부족을 꾸짖고 싶어요. 참으세요. 패배 속에서의 당신의 침착함은 전술판 앞에서의 백 번의 전술 강의보다 선수들에게 더 많은 것을 가르쳐 줘요.

종료 휘슬을 들은 직후 이 단계를 따라가세요:

1. 0분에서 10분 (경기장에서): 심판과 상대 코칭스태프에게 예의 바르게 인사하세요. 선수들에게 상대와 악수하도록 하세요. 예의는 절대 협상 대상이 아니예요, 특히 패배 후에는 더욱 그렇죠.
2. 10분에서 20분 (라커룸에서): 최대 세 문장의 짧은 메시지. 그룹의 고통을 인정하고, 감독으로서 당신의 책임 부분을 인정하고, 화요일 훈련을 예고하세요. 외부의 소음에 문을 닫으세요.
3. 그 후 12시간: 팀 왓츠앱 그룹에 장문의 메시지를 보내지 마세요. 그날 밤에 경기 녹화를 다시 보지 마세요. 연결을 끊으세요.
4. 그 주의 첫 훈련: 5분간의 대화로 세션을 시작하세요. 구체적인 훈련 해결책으로 교정 가능한 측면을 보여주고, 결코 공허한 비난으로 하지 마세요.

넘어진 후 관중석의 영향을 무력화하는 방법

패배 관리는 라커룸에서 끝나지 않아요. 집으로 돌아가는 차 안에서 계속되는데, 많은 부모들이 거기서 당신이 라커룸에서 한 심리적 작업을 15분 만에 무너뜨려요.

«감독이 교체를 잘못했어» 또는 «저 심판이 우리를 훔쳐갔어» 같은 말은 선수의 분노와 피해의식 단계를 부추겨요.

시즌 초에 부모들에게 경기 후 어떤 역할을 하는지 분명히 하세요. 돌아오는 길에 «재미있었어?» 또는 «뭐 먹고 싶어?»만 물어보라고 요청하세요. 분석 작업은 당신의 몫이에요.

패배 후 회복을 위한 3가지 훈련 과제

화요일에 벌칙 훈련을 할 수는 없어요. 일요일에 경기를 못했다고 선수단을 공 없이 뛰게 하는 것은 분노와 쓸모없는 피로만 만들어요.

공을 가지고 자신감을 되찾아주고 이전 경기의 실제 문제를 해결하는 과제를 설계하세요:

1. 쉬운 마무리가 있는 패스 돌리기

공이 계속 나오는 운동으로 세션을 시작하세요. 선수는 성공의 감각을 다시 느낄 필요가 있어요. 훈련 첫 분부터 그룹의 사기를 높이세요.

2. 조정된 높은 압박이 있는 축소 게임

일요일에 팀이 대결에서 무른 모습을 보였다면, 좁은 공간에서 2대2 또는 3대3 상황을 설계하세요. 통제된 맥락 안에서 수비 밀도와 볼 상실 후 공격성을 요구하세요.

3. 지고 있는 스코어 시뮬레이션

한 팀이 8분을 남기고 0-1로 지고 시작하는 미니 게임을 하게 하세요. 선수들에게 전술적 질서를 유지하고, 순환에서 인내심을 가지며, 시간이 촉박할 때 미친 듯이 공을 걷어차지 않도록 가르치세요.

유소년 축구에서 패배를 침착하게 관리하는 법을 배우세요. 당신의 일은 아이들에게 타격을 받아들이고, 빨리 일어나며, 일요일의 넘어짐을 다음 경기에서 모든 공에 물어뜯는 데 활용하도록 가르치는 것이에요.

출처: [Aprende Entrenando](#) · 스페인어에서 번역 [aprendeentrenando.com](#)

04

지도법

U7

아빠 자원봉사자로서 어린아이들에게 신뢰를 얻는 방법

지도자 포인트 말하는 시간은 한 번에 90초 정도로 제한하고, 줄 세우기와 긴 훈련은 건너뛰고, 매 훈련을 미니 게임으로 시작해 에너지를 발산하게 하세요.

올해 자원봉사 코치를 하라는 압박을 받았는데, u7 남자아이들이 말을 듣게 하는 게 어려워요. 축구 경험이 거의 없어서 교육도 받고 YouTube 영상도 많이 봤어요.

훈련은 엉망이고 아이들은 필드 곳곳을 뛰어다녀요. 지난주에 프로 코치의 도움을 받았는데, 그분도 어려워하셔서 좀 안심이 됐어요. 그래도 저는 다음을 눈여겨봤어요:

- 어떤 것도 그냥 넘기지 않으면서도 내내 아주 침착함
- 하지 말아야 할 것을 말하는 게 아니라 해야 할 것을 말함. 저는 특히 아이들이 서로 때리기 시작할 때 이게 자연스럽지 않아요.
- 아이들을 앉혀서 듣게 함, 그러기까지 10분은 걸려도 저는 그 혼란을 빨리 지나가려고 서두를 텐데 그렇게 함

저는 골든 리트리버 같은 에너지라서 아이들이 저를 막 밟고 지나가게 두는 편이에요. 제가 코치에 잘 맞지 않을 수도 있다는 걸 알지만, 이번 시즌을 어떻게 최대한 잘 보낼 수 있을까요?

권위와 씨름하는 사람에게 줄 수 있는 실질적인 팁에는 어떤 게 있을까요.

최고 댓글, 추천 많은 순

- (+10) 솔직히 그건 정말 좋은 시작이에요. 계속 움직이게 하세요. 학부모 한 명에게 도움을 청하세요.
- (+7) 남자아이 무리가 말을 듣게 하는 법을 알아내면 저한테도 알려주세요. 저는 3년째 코치를 하는데 아직도 모르겠어요! 😊 핵심은 말하는 양을 제한하고, 줄 서서 기다리는 시간을 제한하고, 최대한 계속 움직이고 활동하게 하는 거예요. 우리가 아무리 말로 알려주고 싶고, 다른 어른들에게 그렇게 생각을 전달하는데 익숙해도, 아이들에게는 그게 통하지 않아요. 말할 수 있는 시간은 최대 3분이에요. 그리고 현실적으로는 아마 90초 정도겠죠.
- (+5) 제가 가장 좋아하는 코칭 철학은 줄도, 랩도, 강의도 없어요. 축구는 재미있어요. 축구공은 재미있어요. 친구들과 함께 있는 건 재미있어요. 코치 말을 듣는 건 재미없어요. 모든 아이가 공을 하나씩 갖거나, 훈련 내내 가능한 한 빠른 템포의 명확한 게임에 참여해야 해요. 아이들을 완전히 지치게 만드는 걸 목표로 하세요. 스피커를 가져와서 음악을 틀고, 에너지를 높게 유지하세요. 아이들이 도착해서 마음대로 놀고 월드컵이나 골대(또는 코치!)를 향해 슛을 하거나 어떤 식으로든 스크리미지를 하게 두세요. 그리고 중요한 인원이 모이거나 시작 6분이 지나면...

- (+4) 우리 클럽은 놀이-연습-놀이 모델을 지지해요. 아이들이 도착하면 바로 스크리미지에 넣어요. 그러면 에너지가 좀 풀려요. 그다음 훈련 시간에 특정한 것 한두 가지를 연습하고, 다시 스크리미지로 돌아가요. 그래도 결국 u7 남자아이들은 u7 남자아이들일 뿐이에요.
- (+3) u8을 도와 코치하는 엄마로서 저도 이게 어려워요. 아빠들 몇 명이 도와주지만, 함께 훈련하는 남자아이들이 많아서(10-13명) 두 팀 분량의 경기로 나뉘요. 조언은 없고 그저 공감이에요! 어젯밤에는 남편이 훈련을 했는데, 끝나고 유일한 코멘트가 "애들은 말을 안 들어"였어요.
- (+3) 일관성이예요. 아이들은 자주 보는 것에 잘 반응해요. "1,2,3....눈은 나를 봐", 아이들이 이걸 알면 여러분 대신 끝까지 말해줄 거예요. 몇 주 지나면 어쨌든 끝까지 말하게 될 거예요. 자기만의 스타일도 찾으세요. 프로 코치를 그대로 따라 하지는 마세요. 지시는 간단하게 유지하세요. 저는 종종 아이들에게 왜 이 정확한 훈련을 하는지, 왜 중요한지 등을 물어봐요.
- (+2) 그 아이들이 6살이라는 걸 이해하는 것도 중요하다고 생각해요. 여섯 살이에요. 유소년을 코치하면서 제가 배운 가장 힘든 교훈 중 하나는, u18 아카데미 아이들에게 하듯이 해놓고 예를 들어 u7 남자아이들 무리에게도 같은 결과를 기대할 수는 없다는 거였어요. 저는 제 "골든 리트리버" 쪽으로 더 기대는 게 아이들에게 훨씬 잘 통했어요. 그렇게 어린 아이들에게는 훈련을 "세션"이라기보다 "우리 모두 함께 재미있게 놀고 있다"는 식으로 틀 짜는 게 좋은 시작이라고 생각해요. 익살스럽게 굴고, 아이들에게 경기를 가르치고, 아이들이 익살스럽고 혼란스럽게 굴도록 두세요. 물론 이게 리그 리그라고 가정하고 하는 말이에요...
- (+2) 저도 u7을 코치해요. 아이들이 앉아서 들어야 하는 일에는 시간을 거의 쓰지 않아요. 바로 활동으로 뛰어들고, 중간중간 경기를 멈춰서 다양한 것들을 보여줘요. 제가 하는 일의 대부분은 직접 하면서 보여주는 거예요.
- (+2) 그렇게 서로에게 손을 대면 저는 한 번 경고하고, 그다음에는 옆으로 가서 몇 분 동안 앉아 있어요. u7 이면 하루 종일 학교에 앉아 있었으니 미쳐 날뛸 거예요. 그냥 그런 거예요. 팝업 골대 몇 개 세워두고 10분 동안 3대3이든 뭐든 하게 두세요. 그러면 좀 지치기를 바랄 수 있어요. 코칭할 필요는 없어요. 먼저 온 아이들 중 몇 명을 주장으로 정하고 시작하게 하세요. 그 나이에는 아이들이 가진 에너지의 두 배를 훈련에 가져와야 해요. 여러분이 더 미쳐 날뛸수록 아이들은 더 재미있어 하고, 말을 더 잘 듣기 시작할 거예요. 여러분은...
- (+1) 고급 코치가 제게 상황을 객관적으로 보게 해준 말이 있어요. 인생의 시간선에서 아이들은 그 선의 시작점에 있어요. 아이들도 어른들이 가진 모든 문제를 갖고 있지만, 그것을 다루는 경험은 더 적어요. 1 줄 세우지 마세요. 어린아이들은 자기 차례를 기다리며 줄을 서야 할 때 잘하지 못해요. 계속 활동적으로 유지하세요. 2 각 아이에 대해 뭔가 알아두세요. 무엇을 좋아하는지, 무엇을 싫어하는지, 삶에서 무슨 일이 있는 지요. 그것에 대해 물어보세요. 3 학부모 한두 명에게 도움을 받으세요. 아이가 몇 명인지에 따라 다르지만, 코치 1명당 아이 5명의 비율을 원하세요. 이렇게 하면 스테이션을...

- (+1) 그러니까... 제가 조금 혼란스러워요... 어떤 조언을 구하시는 거예요? 축구와 관련된 것보다는 아이들 그룹을 어떻게 관리할지에 더 관심이 있는 것 같아요... 이건 교실 관리라고 부르고, 무엇이 "효과적"인지는 나이에 따라 달라요... 세션을 관리하기 위한 축구 특화된 것을 찾고 있다면... 이미 해본 다른 사람들의 세션을 그냥 가져다 쓰면 된다고 말하고 싶어요. 권위에 대해 묻고 있는 것 같고, 실제로 의미하는 것은 참여인 것 같아요. "아이들은 당신이 관심을 갖는다는 걸 알기 전까지는 당신이 아는 것을 신경 쓰지 않는다"라는 말이 있고, 아이들에게 그건 정말 중요해요. 만약 이 황금...
- (+1) U7에서는 재미를 느끼는 데 초점을 맞춰야 해요. 재미있는 걸 하고 있으면 아이들은 들어요. 다른 사람은 아이들을 조용히 앉혀 두었을지도 모르지만, 그렇다고 아이들이 뭔가를 들었다는 뜻은 아니에요. 골든 리트리버 같은 에너지를 유지하세요. 앉아 있는 시간을 줄이고, 필요하다고 생각하는 것보다 더 단순하게 만드세요.

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 40개 · 영어에서 번역 reddit.com

05

지도법

U6~U18

유소년 축구의 출전 시간 관리 실전 가이드: 로테이션, 방법, 그리고 라커룸의 평화

지도자 포인트 경기 전에 순환을 종이에 적고, 점수와 상관없이 같은 계획을 지키세요. 그래야 학부모가 결과에 대한 반응이 아니라 투명한 규칙을 볼 수 있어요.

금요일 밤에 당신은 보통 짧은 코너킥이나 상대의 실책 후 압박 같은 걸 곱씹지 않아요. 당신의 잠을 못 자게 하는 건 유소년 축구의 출전 시간 관리예요. 어떤 아이의 아버지에게 왜 자기 아들이 한 쿼터밖에 뛰지 못했는지 어떻게 설명할지, 혹은 경기 내내 벤치에서 거의 다 떨어다가 끝난 열 살짜리 아이를 어떻게 쳐다볼지 생각해요. 출전 시간을 나누는 건 지도자의 진짜 주간 시험이에요. 투명하고 계획된 시스템을 쓰지 않으면, 직감이 당신을 배신하고, 라커룸은 결국 갈라지고, 가족들은 메시지 단체방을 불평으로 채울 거예요.

이 글에서는 경기장에서 통하고, 선수들의 성장을 존중하며, 매주 주말 불필요한 말다툼을 덜어주는 로테이션 모델을 설계하는 방법을 보여줄게요.

왜 유소년 축구에서 출전 시간이 모든 걸 좌우하는가

뛰지 않는 아이는 배우지 못해요. 정말 그렇게 단순해요. 당신의 주간 계획이 아무리 훌륭해도, 대회는 선수가 실제 압박 속에서 의사결정을 시험하는 실험실이에요. 아이에게서 출전 시간을 빼앗는 건 운동 능력과 인지 발달을 갑자기 멈추게 하는 것과 같아요.

개인적 영향 외에도, 불공정하다는 인식은 팀 결속을 파괴해요. 선수단이 교체가 결과나 편애에 따른다고 감지하면, 코칭스태프에 대한 신뢰가 무너져요. 폐쇄적인 무리, 동료 간의 불평, 훈련 세션에서의 헌신 부족이 나타나요.

입문 단계 (Prebenjamín에서 Alevín까지): 변명 없는 균등 배분

풋볼 7과 풋볼 8에서, 이기는 건 방법론적 목표가 아니에요. 학습의 결과예요. Prebenjamín부터 Alevín까지의 카테고리에서는 출전 시간 배분이 수학적으로 균등해야 해요.

«훈련에서 얻은 1분»이라는 신화

코치들이 일주일 동안 훈련을 통해 출전 시간을 얻는다고 주장하는 걸 흔히 들어요. 6세에서 11세 사이의 아이들에게 이 접근은 잘못됐어요. 이 나이대에는 집중력, 정서적 성숙도, 가정 환경이 엄청나게 달라요. 집중하지 못하는 아이에게 필요한 건 벤치라는 벌이 아니라, 아이를 사로잡는 훈련 환경과 자존감을 공고히 할 경기장에서의 출전 시간이에요.

풋볼 7에서의 4쿼터 시스템

경기를 네 번의 시간으로 나눠 치른다면, 계산은 아주 간단해요. 경기당 소집되는 일반적인 12명 선수단의 경우:

- 모든 선수가 최소 2쿼터 완전 출전해요 (경기의 50% 보장).
- 골키퍼 같은 특정 포지션에 부상이나 교체 요원 부재가 없는 한, 아무도 4쿼터를 완전히 뛰지 않아요.
- 골키퍼 로테이션: 입문 카테고리 (Prebenjamín과 Benjamín)에서는 골키퍼들이 전반적인 운동 능력을 발달시키기 위해 경기장에서 뛰는 시간을 번갈아 가져야 해요.

집을 나서기 전에 교체를 계획하세요. 코칭스태프 폴더에 인쇄한 종이를 챙기세요. 점수에 따라 즉석에서 계획을 바꾸면 실수를 하게 되고 결국 늘 그런 아이들에게 피해를 주게 돼요.

성과 및 발달 단계 (Infantil에서 Juvenil까지): 공정한 경쟁

Infantil 카테고리에서 풋볼 11로 넘어가면, 경기의 현실이 바뀌어요. 전술적 요소가 더 복잡해지고 팀 내 역할이 정의되기 시작해요. 하지만 경쟁한다고 해서 육성을 포기하는 건 아니에요.

보장된 최소 비율

Infantil과 Cadete에서는 목표가 매주 토요일 정확히 50%를 나누는 게 아니라, 시즌 전체에 걸쳐 출전 시간의 최소 보장 비율을 확보하는 거예요.

명확한 기준을 세우세요: 사전 징계가 없는 한, 소집된 어떤 선수도 경기 총 시간의 30% 미만을 뛰어서는 안 돼요. «쓰레기 시간», 즉 경기가 사실상 끝난 88분에 선수를 투입하는 건 선수의 존엄성을 깎아내려요. 후보 선수에게 최소 20분에서 25분의 연속된 블록을 줘서 경기 리듬에 들어갈 수 있게 하세요.

F11 넓은 선수단에서의 소집 관리

18명에서 22명의 선수단이 있다면, 문제는 경기 중 로테이션만이 아니라 소집 명단이에요. 매 경기 명단에 모든 선수를 억지로 넣으면 6~7명의 아이들이 겨우 몸만 풀게 돼요.

- 순환 소집: 매주 주말에 3~4명의 선수를 조직적으로 명단에서 제외하세요.
- 소집 기준: 한 경기에 빠진 선수는 다음 경기에 선발이거나 많은 출전 시간을 받는다는 걸 미리 알아야 해요.
- 누적 기록: 한 경기만 보지 말고, 월간 총 출전 시간을 집계하세요.

선수단 로테이션을 조직하기 위한 실전 시스템

즉흥적으로 운영하는 것을 피하려면 시각적인 관리 방법을 활용하는 게 좋아요. 전통적인 스프레드시트를 써도 되고, 전술 관리 전용 모바일 앱을 활용해도 돼요.

카테고리	배분 기준	경기당 최소 출전 시간	소집 명단 관리
프레벤하민 / 벤하민	100% 균등	2쿼터 전체 (50%)	출전 가능한 전원 소집
알레빈	전술적 요소를 반영한 균등	2쿼터 전체 (50%)	등록 선수가 많으면 로테이션
인판틸	육성과 경쟁의 절충	전체 시간의 30% ~ 40%	16명 소집
카데테 / 후베닐	팀 성적 우선	최소 20분 블록	성적과 훈련 참여도에 따른 소집

가족들과의 기대 조율

유소년 축구에서 출전 시간 관리로 생기는 갈등은 대부분 처음부터 소통이 부족했기 때문에 생겨요. 학부모가 여러분의 기준을 모르면 나름대로 결론을 내리게 되고, 그 결론은 거의 항상 틀려요.

시즌 전 학부모 간담회

첫 친선 경기를 치르기 전에 학부모를 불러 모으세요. 일하는 방식을 돌려 말하지 말고 설명해요.

- 클럽의 철학과 감독으로서 여러분의 철학이 출전 시간 배분에 대해 어떤 입장인지 보여줘요.
- 학업이나 개인 사정으로 훈련에 불참할 때 어떻게 처리할지 구체적으로 설명해요.
- 선발 명단과 교체는 코칭스태프만 결정한다는 점을 분명히 해요.

24시간 규칙

경기 출전 시간에 대한 학부모의 문의에 대응하는 엄격한 원칙을 세우세요.

경기가 끝난 직후에 가족과 이야기해서는 절대 안 돼요. 감정이 격해져 있고 객관성은 찾아보기 어려워요. 학부모가 자녀의 출전 시간에 대해 해명을 요구하려면 종료 휘슬이 울린 뒤 최소 24시간이 지난 다음 클럽 공식 채널을 통해 개인 면담을 신청해야 해요. 그 시간이 지나면 감정이 가라앉고 실제 출전 기록을 분석할 수 있어요.

징계와 불참: 출전 시간을 줄여도 되는 경우

교육적 기준은 일관성이 있어야 해요. 선수가 사전에 사유를 밝히지 않고 훈련에 참석하지 않으면 개인 기량과 상관없이 출전 시간에 영향을 받아요.

하지만 불참 원인을 구분해야 해요.

- 입문 단계 (프레벤하민 ~ 알레빈): 불참은 대개 학부모 책임이에요 (근무 교대, 출장). 어른의 사정 때문에 아이의 출전 시간을 깎는 벌을 주지 마세요. 가족과 개인적으로 이야기해요.
- 상위 단계 (인판틸 ~ 후베닐): 선수 스스로 시간을 지키고 훈련에 참여할 책임을 져야 해요. 한 선수가 불가피한 사유 없이 주 3회 훈련 중 2회를 빠진다면 그 주에는 선발로 나서서는 안 돼요. 이 규칙은 최다 득점자들 평소 후보 선수들 똑같이 적용해야 해요. 결정적인 선수에게 예외를 두면 팀 전체 앞에서 도덕적 권위를 잃어요.

계획, 데이터, 일관성

출전 시간을 관리하려면 경기장 밖에서 추가로 일해야 하지만, 라커룸 안의 평화를 보장해 줘요. 공책을 쓰든, 엑셀 파일을 쓰든, 전용 앱을 쓰든 매 경기 데이터를 기록하세요. 각 선수의 출전 시간에 대한 객관적인 통계가 있으면 주관적인 의견은 사라져요.

벤하민 카테고리에서 우승한 트로피가 아니라, 선수들이 성인이 되어서도 이 스포츠를 계속 즐기는 숫자가 교육자로서 여러분의 영향을 보여준다는 점을 기억하세요. 그리고 한 아이가 축구를 계속 사랑하려면, 벤치가 잠깐 머무는 곳일 뿐 결코 영원한 서식지가 아니라는 걸 느껴야 해요.

출처: [Aprende Entrenando](#) · 스페인어에서 번역 [aprendeentrenando.com](#)

지도자들의 이야기

06 지도법 U7

U7 여자 팀 지도는 제 인생에서 최악의 스포츠 경험이에요

지도자 포인트 부모에게 세션 동안 남아 있어야 한다고 알리고, 훈련은 활기차고 놀이처럼 하며 긍정적인 피드백으로 가득 채우세요.

절반은 뛰고 싶어 하지 않고, 훈련에 8명 중 3명은 부모가 그냥 데려다주고 가버려요. 오늘은 최소 10골 차로 졌고, 의욕이 꺾였는데, 간식을 가져오기로 한 엄마가 안 가져와서 애들은 속상해하고 저를 탓했어요. 배우고 싶어 하는 팀 애들이 안타까워요. 다른 애들 때문에 배우지도 못하고, 모두의 사기를 떨어뜨리니까요. 그 부모들은 안 오고, 저는 베이비시터 취급을 받으니 팀 사기도 없어요. 3경기 남았는데, 정말 배우고 싶어 하는 애들만 가르치고 놀이에 집중하고 나머지는 무시할까요? 솔직히 좀 그러고 싶어요.

가장 많은 추천을 받은 답글 순

- (+13) 부모들에게 화장실 갈 때는 꼭 와 있어야 한다고 말하세요. 그건 바로 해결돼요. 세션 계획은 좋고 나이에 맞으니까, 일부는 본인 기대치를 다시 세우는 문제일 수도 있어요. 이 나이에는 축구를 사랑하도록 가르치는 것(또는 사랑할 수 있는지 알게 도와주는 것)이 축구를 하는 법을 가르치는 것보다 더 중요해요. 그러려면 에너지가 넘치고 끊임없이 긍정적인 강화가 필요해요. 같이 어리광을 부리는 것도 도움이 돼요. 같이 끼면 애들에게 긍정적인 롤모델이 되고, 상어들(애들)이 코치의 공을 흠치게 하는 것(뒤편)도 도움이 될 수 있어요. 조금 시도해볼 수도 있어요...
- (+10) 부모들과 기대치를 정해야 해요. 부모의 참여 수준과 아이들의 참여 수준 모두요. 저는 그 나이 팀을 여러 번 코칭했는데, 그 나이에 그냥 데려다주고 가는 건 안 돼요. 애들은 얼마나 아빠가 달려줘야 하는 게 일상이고(거우 6살에 당연하고 괜찮은 일이에요!), 그러면서 훈련을 진행할 수는 없어요. 이번 시즌은 물건너간 걸 수도 있지만, 다음 시즌에 하게 된다면 부모들에게 명확한 기대치와 요구 사항부터 시작하세요.
- (+5) 그 나이에는 부모가 아이를 도우러 와 있어야 한다고 이메일이나 문자를 보내세요. 베이비시터 취급을 받으면 안 돼요. 거기서 시작하고, 나머지는 재미있게 만드세요! 안타깝게도 아직 뛰고 싶어 하지 않는 애들을 걸러내지 못했네요. 나서줘서 고마워요. 어려운 나이예요.
- (+5) 뻘한 말이지만, 재미있게 하려고 노력하는 것밖에 할 수 없어요. 꽃 따고 싶어 하는 애들은 꽃 따게 두고, 배우고 싶어 하는 애들에게 더 집중하세요. 양육 문제일 가능성이 커요. 말로 가르치는 게 아니라 행동으로 본보기를 보여주는 거예요.
- (+5) 기본기에 집중하세요
- (+3) 우선, 당신이 자기 일을 너무 심각하게 받아들이는 것 같아요(성격이 좋다는 긍정적인 반영이죠). 이 나이에는 생각하는 것처럼 선수를 밀어붙이거나 발전시킬 수 없어요. 주 1회 훈련뿐이죠? 기술을 쌓기에는 턱없이 부족해요. 그 시간은 애들에게 한 시간 재미를 주기에 충분하고, 더 중요하게는 온갖 종류의 애들, 특히 당신을 미치게 만드는 애들과 **긍정적으로** 상호작용하는 **본인** 능력을 키우기에 충분해요. 이걸 본인의 인격 수양 경험으로 여기세요. 긍정적인 존재가 될 기회가 있어요...
- (+2) 이 나이 여자애들은 그냥 재미있게 놀고 싶어 해요 :) 제 딸의 K 리그 팀에는 한도를 넘어서 아마 13~14명이었던 것 같아요. 그중 지금 u15 GA/RL에서 뛰는 건 제 딸 포함 2명뿐이에요. 또 1~2명은 더 낮은 수준의 여행팀에서 뛰지만, 요점은 관심 있는 애들은 정말 정말 적다는 거예요. 제 딸은 축구를 하려고 들어가서 바로 축구에 빠졌어요. 사고 때문이 아니라, 거의 모두가 후자를 위해 했죠. 기대치를 어느 정도 관리해야 해요. 부업으로 심판도 보는데, 항상 u9 여자애들은 완전 형편없고 너무...
- (+2) 6살에는 집중할 수도 있고 안 할 수도 있어요. 어린애들이 공간이 필요하면 떠돌아다니게 뒹요.
- (+2) 기본에만 집중하라는 뜻이에요

- (+1) 리크 축구와 경쟁 축구에는 차이가 있어요. 목표가 그저 부모들이 아이를 보낼 곳을 주고 조직적인 축구를 한다고 말하게 하는 것뿐이라면, 가진 여건에 맞춰 일하고 기대치를 조정해야 해요. 코치로서 스스로에게 정말 원하는 게 뭔지 물어야 해요. 그저 훈련을 진행하고 애들을 붙잡아 두려는 건지, 아니면 선수를 키우고 경기에 대한 태도를 바꾸려는 건지? 두 번째는 훨씬 어려워요. 애들에게 열정, 규율, 발전하려는 의지를 강요할 수는 없으니까요. 또 다른 선택은...
- (+1) 그러니까 코칭 스타일을 바꿔야 한다고 봐요. 도움이 필요하면 부모 중 한 명에게 자원해서 도와달라고 해보세요. 제 아들은 두 가지 다른 축구 프로그램을 했어요. 전문적이고 참여도와 동기부여가 높은 코치와 함께한 릴 킥스, 그리고 u7 리크 팀인데, 3번 훈련에 가고 그만두고 릴 킥스로 돌아갔어요. 훈련 스타일이 완전히 달랐어요. U7은 형편없었고 릴 킥스는 정말 재미있어서 애가 최선을 다해요. 릴 킥스에서는 각 애가 항상 공을 가지고 있고, 모든 게 게임화되어 있고, 줄 서서 기다리는 것도, 공을 기다리는 것도 없고, 코치가 아주 활기차요. 그...
- (+1) 저는 이렇게 처리할 거예요. - 학부모님들에게 연락을 보내고 상황을 하나하나 설명해 드릴 거예요. 지침과 기준을 정하고, 가장 중요하게는 학부모와 선수 양쪽의 기대치를 정해요. - 제 U6 팀도 아주 비슷해요. 더 나아지려고 무엇이든 다 하려는 아이들이 4명 있어요. 3명은 들쭉날쭉하고, 3명은 관리하기가 정말 힘들어요. 저는 훈련을 계획대로 진행하고, 아이들이 아이답게 자기 하고 싶은 걸 하려면 그냥 놔둬요. 저는 항상 여러 번 주의를 주지만, 적극적으로 참여하지 않는 아이들 때문에 훈련 속도를 늦출 수는 없어요. 아이들이 안전하게 있고...

출처: [r/SoccerCoachResources](#) · 댓글 52개 · 영어에서 번역 [reddit.com](#)

07

지도법

U12

잘못된 골키퍼는 어떻게 해야 하나요?

지도자 포인트 12살 아이가 아니라 팀을 탓하세요. 키퍼를 필드로 돌려가며 연습 경기에서 옆에 서서 위치 선정과 판단을 가르치세요.

U12 클럽팀인데 이 골키퍼가 공을 도저히 못 막아요. 우리가 진 경기는 전부 이 아이 책임이에요. 슈트를 막을 힘이 아예 없거나, 공을 손에서 흘리니까요. 수비수들은 골키퍼가 최대한 막기 쉽게 슈터를 몰아넣으려고 최선을 다해요.

공이 머리보다 살짝만 위로 가도, 팔을 완전히 뻗지 못하면 공은 들어가요. 사이드 스텝 밖으로 나가면 공은 들어가요.

저는 골키퍼 코치는 아니지만 계속 영상을 보면서 도와주려고 해요. 그런데 연습 전체를 그 아이만 훈련하는데 쓸 수는 없어요. 어떻게 하면 그 아이에게 건설적으로 말해서 더 나아지게 할 수 있을지 모르겠어요. 그 아이에게 실점하는 골의 대다수가 노력이나 힘 부족 때문이에요.

어떻게 해야 할까요?

가장 많은 추천을 받은 답글 순

- (+57) "우리가 진 경기는 전부 이 아이 책임이에요." 이걸 사실이 아니에요. 세상에서 제일 못하는 골키퍼라도 마찬가지예요.
- (+23) "우리가 진 경기는 전부..."라는 말은 아마 생각하는 것보다 훨씬 많은 걸 말해줘요.
- (+15) 그 아이를 공격수로 돌리고 다른 선수를 골문에 세워요. 경기의 최소 절반은요. 어쩌면 그 아이는 다른 걸 더 잘할지도 몰라요. 저는 우리 U14 선수들을 포지션 바꿔서 기용해요. 4학년 때 그 자리를 봤다는 이유로 한 자리에 묶어두기엔 너무 어리다고 생각하거든요.
- (+15) 솔직히요? 그만두고, 불평하면서 11살 아이들 탓하지 않는 사람에게 팀을 넘기세요.
- (+13) 이 패배를 피하려면 어떻게 해야 할까요? 필드 플레이어들이 더 많이 득점하고 공을 잃지 않게 하세요. 그게 더 나은 키퍼를 만드는 거예요. 시간을 주고, 골대 사이에 앉아 있는 아이를 인정해주세요. 작년에 우리 아이가 5골을 내줬고 팀은 1-5로 졌어요. 학부모들은 키퍼가 형편없다고 불평했죠. 그 경기에서 우리 아이가 30개 넘게 선방했다는 건 무시했어요. 그분들 친구 아이는 키퍼인데 5-4로 이겼지만 유효슈팅이 10개 정도밖에 안 왔대요. 누가 더 나은 키퍼예요? 키퍼는 절대 실점만으로 평가하지 않아요.
- (+11) 골키퍼 문제가 있다는 말은 저도 정말 믿어요. 하지만 그게 팀의 유일한 문제라고는 안 믿어요. 사실 그게 팀의 가장 큰 문제도 아닐 거라고 봐요. 이 댓글들이 뭘 말하려는지 이해하지 못하는 태도가 많은 걸 말해준다고 생각해요. 겉으로만 봐도 표현이 나쁘다는 건 인정할 수 있잖아요. 말을 잘못했다고 인정하고 넘어가면 되는데 그러질 않네요... 그리고 더 중요한 건 실제로 생각하는 방식이에요. 그건 본인도 모르는 방식으로 드러나요. 팀도 이걸 눈치챌 수 있어요. 12살은 놀랄 만큼 잘 알아차려요. 그렇게 되면...
- (+11) 세상에. 우리 U11 여자팀 아이들도 "우리는 함께 이기고 함께 진다"는 걸 알아요. 절대 한 사람 책임으로 남지 않아요. 우리 스트라이커가 슈트를 시도하고 놓친 게 몇 번이에요? 미드필더가 공을 따내는 데 실패한 게 몇 번이에요? 수비수가 공을 찰러보고 놓쳐서 공격수가 지나가게 내준 게 몇 번이에요? 골키퍼가 공을 놓친 건 누구나 보지만, 그 지점까지 오는 데는 팀 전체의 "놓침"이 아주 많았어요.
- (+6) 100% 그래요. 키퍼에게 가려면 다른 10명을 다 지나와야 했어요. 이걸 그냥 코치라면 누구나 아는 상식이에요.
- (+6) 맞아요. 시험에서 이 아이를 뽑고 골키퍼로 뭘 자격이 있다고 한 사람, 계속 거기 세우는 사람, 공격, 수비, 그 외 전부부터 짚어볼 수도 있어요. 이 아이 잘못이라고 하는 건 게으름과 무지 사이 어딘가예요.

- (+6) 저도 그런 아이가 있었는데, 그 아이에게 부족한 건 경기 상황에 따라 자기 포지션이 뭘 해야 하는지에 대한 이해라는 걸 알게 됐어요. 그래서 골키퍼가 언제 골문을 나와야 하는지, 언제 물러나야 하는지, 언제 위치를 옮겨야 하는지, 언제 공격수에게 달려들어야 하는지를 정해줬어요. 그 신호들이 생기자 이 키퍼는 더 잘 뛰었고 실제로 선방도 했어요. 12살이면 아직 경기를 정말 이해하지 못하는 아이들이 있을 수 있다고 생각해요. 의욕이 부족한 게 아니라, 골문 안이든 밖이든 상황에 따라 자기가 뭘 해야 하는지 이해가 부족한 걸 수도 있어요...
- (+5) 저도 같은 생각이에요. 그럼 왜 그 아이를 교체하고 필드로 내보내지 않죠? 패배가 전적으로 골키퍼 잘못이라고 말하는 코치라면, 이 아이는 의욕이 꺾여 있을 거예요.
- (+5) 덧붙이자면, 저는 어시스턴트 코치 한 명이 연습 경기를 진행하도록 도와줬고, 저는 연습 경기 동안 그 키퍼 옆에 literally 서서 그 아이가 뭘 봐야 하고 뭘 해야 하는지 상황이 벌어질 때마다 같이 이야기하고, 같이 위치를 옮기고, 그렇게 했어요. 그게 저와 다른 사람들이 의욕이나 기술이 없다고 쉽게 오해할 수 있었던 의사결정 지연 같은 걸 풀어준 것 같아요.

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 57개 · 영어에서 번역 reddit.com

08

지도법

U12

U12, 지도 전술에 어려움을 겪다

지도자 포인트 아이들이 좋아하는 게임 형식을 활용하고 규칙을 한 번에 하나씩 추가하세요. 골을 넣으려면 폭을 넓게 쓰기, 전원이 하프라인을 넘어야 득점, 패스 후 움직이기 조건 등입니다.

제가 코치하는 멋진 u12 여자아이들 팀이 있어요. 애들은 강하고 빠르고, 우리가 상대하는 거의 모든 팀보다 체력이 좋아요. 대체로 태도도 좋고, 여기저기 투덜대는 것만 빼면요. 연습할 때는 꽤 게으르고 애들을 움직이게 하는 게 힘든데, 경기 날에는 확 살아나요

우리는 기술 수준이 더 높은 팀들과 경기해 봤는데, 속도, 체력, 공격성 때문에 이겨요. 그리고 기술도 괜찮은 편이에요.

재미있고 몰입되는 전술 훈련을 찾기가 어려워요. 애들을 연습에서 움직이게 하는 건 저와 동료 코치들의 몫이라는 걸 알아요. 그래서 필드 간격, 패스 앤 무브, 위치 선정에 도움이 될 훈련 몇 가지를 찾고 있어요.

고마워요 !

가장 많이 추천받은 답글 순

- (+9) 대부분의 아이들은 그냥 1대1, 2대1, 3대2를 하면 된다는 의견이 꽤 강해요. 그런 형식으로 경기 안의 다양한 상황을 재현하기 쉬워요. 애들을 두 팀으로 나누고, 점수를 매기고, 경쟁적으로 만들면 돼요.

- (+2) 제가 그 나이 때 말았던 팀이랑 꽤 비슷하게 들려요. 두 가지요. 연습 의욕이 낮을 때, 만약 애들이 연습을 대충 한 주를 보내고 그 결과 경기도 못 하면, 그걸 붙잡고 활용하세요. 경기 끝에 아주 짧게만 언급하고 (애들이 듣긴 하되 그 부정적인 부분에 오래 머물지 않게), 그다음 연습에서 그 점을 더 강하게 짚어 주세요. 그러면 연습과 그런 노력이 중요하다는 메시지를 전하는 데 도움이 될 거예요. 또한 애들이 나이가 들고 더 좋은 팀들과 경기하게 되면, 상대도 똑같이 빠르고 똑같이 공격적일 거라는 메시지도 전하세요. 그래서 기술을 키우지 않으면 그들은...
- (+7) 훈련을 최대한 경기 중심으로 만드세요. 콘도 없고, 게이트도 없이, 다양한 변형을 넣은 강도 높은 짧은 미니 경기만 하세요. 팀을 불균형하게 나누기, 슛 전에 최소 5번 패스하기, 두 번 터치만 허용하기 같은 것들이요. 이건 전체 팀으로 해도 되고 더 작은 그룹으로 나눠서 해도 돼요. 공격수 대 수비수는 언제나 재미있어요
- (+2) 그 나이 때 제가 말했던 여자아이들 팀이랑 비슷하게 들려요. 우리는 항상 3대3 같은 소규모 경기를 넣어서 아무도 숨거나 대충 할 수 없게 했어요. 애들은 모두 파워와 섬세함을 좋아해서, 특정 기술에 집중할 수 있게 변형을 만들었어요. 공을 특정 방식으로 차기, 시간은 더 많이 또는 더 적게, 공간은 더 넓게 또는 더 좁게, 크로스바 위로 차기, 땅에 강하게 차기 같은 것들이요. 제가 가장 좋아한 건 워밍업 후나 연습 끝에 했던 다소 무작위적인 그룹 챌린지였어요. 어떤 건 축구를 주제로 한 그냥 팀 빌딩이라고 할 수 있지만, 다른 건 애들이 머리와 몸을...
- (+2) 연습에서 어려움을 겪는 부분이 아마 너무 멈췄다 다시 시작하는 방식이라서 그럴 수 있다고 생각해요. 전술 훈련의 문제, 특히 어린 선수들에게는 하기보다 "생각"이 너무 많아서 몰입하기 어려워한다는 점이에요. 물론 이건 제 추측이라 틀릴 수도 있어요. 이 나이에 '전술'의 핵심은 최대한 단순하게 만드는 거예요. 우리 형태가 무엇인지, 내 역할이 무엇이고 그 형태 안에서 내가 어디에 있는지, 그 형태 안에서 어떻게 공간을 만드는지, 그 형태 안에서 어떻게 공간을 막는지요. 공격수가 이렇게 하고, 뒀어가 이렇게 한다는 식의 지나치게 세세한 훈련은 필요 없어요,...
- (+2) 흥미롭네요, 우리 팀에는 1대1을 아주 잘하는 애가 둘 있는데, 굉장해 보이는데 경기 때가 되면 계속 자기 공을 잡고 있으려고 하고, 1대1에서 통하는 발기술을 쓰다가 매번 공을 잃어요
- (+2) 저는 연습 경기에서 애들이 다 몰려드는 게 문제라서 75%는 콘을 사용해서 간격을 유지하게 하고 빈 공간으로 달리게 하는 식으로 강제해요
- (+2) 제가 겪은 그 나이 여자아이들 팀과 비슷하게 들려요. 우리는 항상 3대3 같은 소규모 경기를 넣어서 아무도 숨거나 대충 할 수 없게 했어요. 애들은 모두 파워와 섬세함을 좋아해서, 특정 기술에 집중할 수 있게 변형을 만들었어요. 공을 특정 방식으로 차기, 시간은 더 많이 또는 더 적게, 공간은 더 넓게 또는 더 좁게, 크로스바 위로 차기, 땅에 강하게 차기 같은 것들이요. 제가 가장 좋아한 건 워밍업 후나 연습 끝에 했던 다소 무작위적인 그룹 챌린지였어요. 어떤 건 축구를 주제로 한 그냥 팀 빌딩이라고 할 수 있지만, 다른 건 애들이 머리와 몸을...

- (+1) 저는 u12 남자아이들 90분 훈련을 해요. 애들이 좀 공을 차게 놔둬서 재미도 느끼고 이야기도 하게 해요. 그다음 카디오로 시작하는데, 같은 것만 하지 말고 다양한 변형을 시도해요. 애들이 달리기 경주를 하게 하고, 랩 타임을 재고, 둘씩 짝지어 하게 하는 식이요. 그다음 패스, 드리블 변형, 또는 몽키 인 더 미들, 풋 발리볼 같은 경기 형식, 코치들도 같이하는 연습 경기를 해요. 하지만 필요한 훈련을 봐야 해요, 그게 핵심이라고 생각해요. 애들 경기를 보면 실수가 보이고 연습 아이디어가 떠올라요. 이건 어느 정도 창의성, 영상 보기, 통찰력, 지식을 결합하는 게 필요해요. 저는 영상을 그대로 따라 하지는...
- (+1) 론도, 숫자 게임, 조건부 연습 경기, 1/2 대 1/2가 제가 주로 하는 거예요.
- (+1) 답글들을 보면 여기서 전술은 세 가지를 뜻하네요. 간격을 유지하기, 패스 후 움직이기, 함께 전진하기요. 각각은 애들이 이미 좋아하는 연습 경기에 규칙 하나씩만 추가하면 되니, 아무도 줄 서서 기다리지 않아요. 간격을 위해서는, 슈트를 쏘는 순간 우리 팀 누군가가 양쪽 사이드라인 근처에 있어야 골이 인정돼요. 그러면 두 명이 폭을 유지해야 한다는 걸 금방 배워요. 함께 전진하기 위해서는, 득점한 팀의 모든 필드 플레이어가 하프라인을 넘어야 골이 인정돼요. 이건 뒤에서 구경만 하는 수비수들을 고쳐 줘요. 패스 앤 무브를 위해서는, 패스한 뒤에는...
- (+1) 전술이라고 할 때 무슨 뜻이에요?
- (+1) 저는 12세 이하 남녀 혼성 팀도 지도해요. 저는 훈련이 어떻게 진행되는지에 따라 훈련 시간을 45~60분으로 유지해요. 저희는 4~5개의 콘 사이에서 드리블하고 골 슈트로 마무리하는 훈련을 해요. 같은 4~5개의 콘을 U자 모양으로 배치하고, 일부는 한쪽에서 시작하고 다른 일부는 반대쪽에서 시작해서 동시에 진행하며 혼잡한 상황에서 편안해지도록 해요. 필드 중앙을 따라 내려가면서 4개의 콘을 2줄로, 약 10야드나 그 정도 간격으로 설치해요. 저는 중앙에서 수비수이고, 두 줄의 콘 사이에 머물러야 해요. 파트너들은 콘의 양쪽에 있고, 저에게서 공을 빼앗기지 않고 필드 전체를 통과해야 해요. 주요...

출처: [r/SoccerCoachResources](https://www.reddit.com/r/SoccerCoachResources) · 댓글 20개 · 영어에서 번역 reddit.com

지도법

09 지도법

유소년 축구를 교육 도구로: 벤치에서의 실제 영향을 바꾸기 위한 실용 가이드

지도자 포인트 다음 세션 계획을 검토하면서, 감독이 사이드라인에서 답을 외치는 대신 선수들이 스스로 해답을 찾게 하는 유도 질문 하나를 넣어 보세요.

여러분은 감독으로서의 일이 지역 리그에서 우승하거나 유소년 팀을 최상위 카테고리로 올려놓는 것이라고 배워 왔어요. 속았어요. 점수판에만 에너지를 쏟으면 자기 일의 가치를 파괴하고, 그 아이들의 인생을 바꿀 유소년 축구를 교육 도구로 활용할 기회를 날려버리는 거예요. 시즌 끝에 남는 유산이 10유로짜리 플라스틱 트로피와, 뛰지 못해 번아웃된 채 스포츠를 떠나는 세 아이뿐이라면, 여러분은 교육자로서 실패한 거예요. 비 오는 화요일 저녁 일곱 시에 거울을 보세요. 거기엔 조명도 텔레비전도 없어요. 그저 여러분과 호루라기, 그리고 경기장에서도 인생에서도 쓸모 있는 뭔가를 가르쳐 주기를 기다리는 열다섯 명의 선수만 있을 뿐이에요.

결과의 역설: 축구 선수를 키우나요, 아니면 쓰레기를 쌓나요?

저는 15년 넘게 흙밭과 인조 잔디 경기장을 밟아 왔어요. 저는 8세 이하 팀 감독들이 사이드라인에서 미친 듯이 소리치며 시간을 끌라고 하거나, 8살짜리 아이에게 위험을 감수하지 않으려고 공을 위로 걷어차라고 요구하는 걸 봤어요. 그건 지도가 아니에요. 그건 자기 성인으로서의 좌절을 달래려고 아이들을 이용하는 거예요.

교육자로서 자기 역할을 이해하려면 사고방식을 근본부터 바꿔야 해요. 일요일에 경기를 이기는 건 잘한 일의 결과일 뿐, 결코 일차적 목표가 아니에요. 즉각적인 승리를 학습 과정보다 우선하면, 이런 세 가지 일상적인 만행이 벌어져요:

- 고정 벤치 신드롬: 기술적 실수를 한다는 이유만으로 성장에 더 많은 출전 시간이 필요한 아이를 뛰지 못하게 해요.
- 경직된 조기 전문화: 키가 크다는 이유로 12세 이하 선수를 전체 성장 단계 동안 오른쪽 풀백으로만 뛰게 묶어 두고, 다른 포지션에서 경기를 이해할 기회를 빼앗아요.
- 요행 문화: 80분에 프리킥을 얻어낼 수만 있다면 꿈수, 반칙, 교묘한 모욕을 보상해요.

학술 모델에서 흙밭으로: 훈련에서의 교수법

대학 이론은 여러 교수 모델을 이야기하지만, 20명의 15세 이하 선수들이 공을 만지고 싶어 하는 상황에서 그 교수법을 어떻게 적용할지 알아야 해요.

입문 단계에서 분석적 모델 대 전체적 모델

전통적인 분석적 모델은 경기를 고립된 반복으로 나뉘요: 아이들 줄 세우기, 패스, 콘, 슈트. 자동화를 만들어 내지만 선수의 머리를 막아요. 선수들이 생각하고 경기를 이해하도록 진짜로 가르치고 싶다면, 전체적 또는 통합적 모델을 우선해야 해요.

아이들은 환경이 불확실할 때 의사 결정을 배워요. 좁은 공간에서 3대2 플러스 자유 선수 연습은 정적인 패스 줄 열 개보다 더 많은 신경 연결과 더 많은 정서적 학습을 만들어 내요. 실수는 자율성으로 가는 유일한 길로서 환영받아야 해요.

전술 게임 접근법

13세 이하와 15세 이하 카테고리에서는 게임이 답을 씹어서 주는 게 아니라 질문을 던져야 해요. 사이드라인에서 «왼쪽으로 패스해!»라고 소리치는 대신, 세션 중간 휴식에 유도 발견법을 사용하세요.

팀에 직접 질문하세요:

- «네 동료가 센터백을 묶어 두었을 때 빈 공간은 어디였어?»
- «빌드업에서 왜 세 번 연속으로 점유를 잃었어?»
- «상대의 높은 압박을 깨려면 어떤 해결책을 제안해?»

선수가 스스로 해결책을 발견하면, 경기를 자기 것으로 만들어요. 그게 판단력, 비판적 사고, 성숙을 길러요.

교육자인지 단순한 배치 담당자인지 드러나는 세 가지 한계 상황

감독의 진짜 시험은 전술 보드에 있지 않아요. 여러분의 가치관이 결과와 정면으로 충돌하는 긴장 상황에서 나타나요.

1. 스타 선수가 라커룸 규칙을 깨뜨릴 때

금요일이에요. 내일 18세 이하 카테고리 선두와 경기를 해요. 최다 득점자가 정당한 이유 없이 이번 주에 세 번 째로 훈련에 늦거나, 팀 대표에게 무례하게 굴어요. 어떻게 해요?

«리그가 걸려 있다»는 이유로 그를 선발로 넣으면, 도덕적 권위를 파괴하는 거예요. 다른 열일곱 명의 축구 선수에게 개인의 재능이 비시민적 행동을 면제해 준다고 가르치는 거예요. 그를 관중석에 앉히면, 진짜로 교육하는 거예요. 아마 경기는 질 거예요. 하지만 팀의 존경을 영원히 얻을 거예요.

2. 12세 이하 팀의 빌드업에서 실수 관리하기

후반 25분이에요. 1대1 동점이에요. 여러분은 12세 이하 선수들에게 위험을 감수하고 후방에서 안쪽으로 플레이하라고 요구했어요. 중앙 미드필더가 스루 패스를 시도하고, 상대가 가로채서 패배의 골을 넣어요.

그 정확한 순간의 당신의 반응이 당신의 철학을 정의해요. 머리를 감싸 쥐거나, 한숨을 쉬거나, 벤치를 향해 불평한다면, 아이는 내면이 무너질 거예요. 의도를 박수로 인정해 주고, 기술적 동작이나 몸의 방향을 차분하게 교정해 주고, 다음 플레이에서 다시 공을 요구하라고 말한다면, 당신은 좌절에 강한 사람을 키우고 있는 거예요.

3. 유소년 카테고리에서의 불리한 판정

심판이 당신의 유소년 팀을 상대로 존재하지도 않는 페널티킥을 선언해요. 상대 벤치는 이를 세리머니하고, 당신의 선수들은 분노에 차서 심판에게 달려들어요. 이때 당신의 태도가 결정적이에요.

항의하거나, 맞서거나, 판정 탓으로 패배를 정당화한다면, 당신은 미래의 피해의식에 찬 선수들을 키우고 있는 거예요. 당신의 의무는 팀을 진정시키고, 오로지 자기 자신에게 달려 있는 것에 집중하라고 요구하며, 심판이라는 존재에 대한 절대적인 존중을 보여주는 거예요.

시즌을 구조화하기 위한 4가지 방법론적 기둥

벤치에서 교육하려면 좋은 의도만으로는 충분하지 않아요. 엄격하고 계획된 업무 구조가 필요해요.

기둥 | 방법론적 목표 | 인간적, 사회적 영향

1. 규범의 공동 창출 | 연초에 선수들과 함께 라커룸 내부 규칙을 설계해요. | 강요 없이 개인의 책임감과 집단적 헌신을 길러요.
2. 역할 순환 | 모든 구성원 사이에서 주장, 포지션, 장비 담당 업무를 바꿔요. | 공감을 키우고, 해로운 서열을 없애며, 각자의 역할을 소중히 여기는 법을 가르쳐요.
3. 성장 피드백 | 파괴적인 고함 대신 노력에 기반한 구체적인 교정을 해요. | 탄탄한 자존감을 세우고 경기 중 불안 수준을 낮춰요.
4. 경기 후 세 번째 시간 | 경기가 끝난 후 상대에게 인사하고 공동의 공간을 함께 나눠요. | 상대를 인간적으로 대하고, 상대를 적으로 여기는 생각을 몰아내며, 페어플레이를 굳혀요.

관중석을 전쟁터로 만들지 않고 가족을 관리하는 방법

집에서 선수들을 둘러싼 환경을 무시한다면 선수들을 교육할 수 없어요. 부모님들은 당신의 적이 아니라, 성장 과정에서 없어서는 안 될 조력자예요. 문제는 이들에게 명확한 방법론적 지침이 없을 때 생겨요.

프리시즌 첫 훈련 전에 대면 회의를 소집하세요. 전술 체계나 출전 시간에 대해 말하지 마세요. 관중석을 위한 타협 불가능한 한계를 정하세요:

1. 아이들에게 원격으로 지시하는 것 금지: 관중석에서 «패스해!», «슛!», «뛰어!»라고 외치는 것은 심각한 인지적 간섭을 만들어요. 아이는 아버지 말을 들어야 할지, 감독 말을 들어야 할지, 자신의 본능을 따라야 할지 알 수 없어요.

2. 상대 라커룸과 심판에 대한 절대적 존중: 관중석에서의 어떤 모욕이나 폭력적인 행동도 즉시 팀의 경기장 철수 또는 그 자녀의 교체로 이어져요.
3. 차로 집에 돌아오는 길: 그 귀갓길은 기자 회견도, 감독의 전략에 대한 가치 판단도 아니에요. 아이가 원하면 말하고, 압박 없이 침묵을 즐길 수 있는 안전한 공간이어야 해요.

진짜 성공을 측정하세요: 교육자의 체크리스트

연맹 순위는 잠시 잊으세요. 당신이 정말로 중요한 성장 교육을 하고 있는지 알고 싶다면, 매주 일요일 시설을 탈 때 이 질문들을 스스로에게 해보세요:

- 소집된 모든 아이들이 자신의 성장에 의미 있는 시간만큼 뛰었나요?
- 내 선수들이 내 벤치를 두려운 듯 쳐다보지 않고 경기장에서 스스로 결정을 내렸나요?
- 승리 후나 패배 후에 상대에게 진심으로 축하 인사를 했나요?
- 경기 내내 침착함과 감정적 통제를 유지했나요?
- 아이들이 오늘보다 다음 화요일에 훈련하고 싶은 마음이 더 커진 채로 집에 가나요?

이 질문들에 긍정적으로 답한다면, 당신은 유일하게 중요한 경기에서 이기고 있는 거예요. 전술은 지나가고, 카테고리는 바뀌고, 트로피는 클럽 복도에서 먼지를 뒤집어써요. 열네 살 아이의 기억에 남는 유일한 것은 당신이 그에게 느끼게 해준 것과 훈련장에서 불같이 새겨준 노력, 극복, 동료애의 가치예요.

출처: [Aprende Entrenando](#) · 스페인어에서 번역 [aprendeentrenando.com](#)

10 지도법

유소년 축구에서 부모와 코치: 압박 없이 자녀를 지원하는 안내서

지도자 포인트 훈련 후 15분 규칙을 시도해 보세요. 끝나면 당신은 그저 부모일 뿐이며, 축구 이야기를 할지 말지는 아이가 결정하게 하세요.

유소년 축구에서 아빠이자 코치라는 이중 책임을 맡는다면, 아이의 꿈을 꺾지 않고 집안의 화목도 태우지 않기 위한 실전 가이드가 필요해요. 아이에게 다른 아이들보다 두 배로 요구하거나, 차 안에서 가는 길을 영상 분석 시간으로 만들거나, 뛰는 모든 분을 관중석 앞에서 정당화하려 들면 아이와 멀어지기만 해요. 벤치에 앉아 있고 아이가 선수단에 있다면, 프리시즌 첫날부터 감정적, 스포츠적 경계를 그어야 해요.

보이지 않는 실수: 아이에게 자신의 기대를 투사하기

아이를 지도할 때 가장 큰 문제는 웅이나 중앙 미드필더 중 어디에 세울지 고르는 게 아니에요. 감정의 문제예요. 많은 지도자가 무의식적으로 자기 아이에게 자신의 이루지 못한 바람, 실패에 대한 두려움, 혹은 아이가 편애로 여기 있는 게 아니라는 걸 클럽에 증명하려는 필요를 투사해요.

이런 역학은 짓누르는 압박을 만들어내요. 아이는 즐기거나 배우려고 뛰는 걸 멈춰요. 아빠를 실망시키지 않으려고 경쟁하기 시작해요. 선수가 집에서의 아빠의 인정이 경기장에서의 자기 성적에 달려 있다고 느끼면, 축구는 쓰라린 의무로 변해요.

아이가 잔디 위에서 굳어 있거나, 주도적으로 나서기를 두려워하거나, 훈련에 안 가려고 터무니없는 핑계를 대는 게 보이면 멈춰요. 워밍업에서, 벤치에서, 라커룸에서 아이에게 어떤 메시지를 보내고 있는지 분석해 봐요.

15분 규칙: 경기장과 집을 구분하기

가족 관계를 좀먹지 않고 이 상황을 견디려면, 경기장과 집 사이에 보이지 않는 벽을 세워야 해요. 하루 24시간 미스터일 수는 없어요.

경기나 훈련 세션이 끝난 뒤 15분 규칙을 적용해요:

- 0분에서 15분: 라커룸을 나온 뒤 경기에 대해 이야기하거나, 플레이를 분석하거나, 실수를 바로잡을 15분이 있어요. 아이가 자발적으로 그 주제를 꺼낼 때만 하세요. 다른 이야기를 하고 싶어 하면 존중해 줘요.
- 15분 이후: 전술 노트를 닫아요. 다시 그냥 아빠로 돌아가요.

집으로 돌아오는 차 안이 즉석 재판정이 되어서는 안 돼요. 일요일 식사를 전반전 실수에 대한 꼼꼼한 분석으로 만들면, 아이를 정신적으로 지지버리게 돼요.

«반편애» 편향: 아이를 벌하는 함정

많은 코치가 관중석이나 다른 학부모들이 편애한다고 비난할까 봐 공포에 빠져 반대 극단으로 가요. 자기 아이를 부당하게 불리하게 대우해요. 더 크게 소리치고, 먼저 교체하고, 뭘 자격이 있을 때도 벤치에 앉혀요.

그건 주전 자리를 선물하는 것만큼이나 파괴적이에요. 아빠가 감독이라는 건 아이의 잘못이 아니에요. 아이는 똑같은 대우, 성적이나 로테이션에 따른 똑같은 출전 시간, 선수단의 다른 동료와 똑같은 교정을 받아야 해요.

모든 그룹에 객관적인 평가 기준을 적용해요:

- 훈련 출석과 헌신.
- 경기장에서의 노력과 태도.
- 동료와 코칭스태프에 대한 존중.

시즌 초에 투명하게 알린 규칙에 결정을 근거한다면, 관중석의 수군거림을 잠재우려고 아이에게 지나치게 요구할 필요가 없어요.

관중석과 팀 환경 관리하기

미스터의 아이가 인기 있는 포지션에서 뛰거나 세트피스 킥을 담당하면 다른 가족들과의 관계가 긴장되기 쉬워요. 투명함이 최고의 방패예요.

학기 초 학부모 모임에서 모든 학부모 앞에서 이 문제를 정면으로 다뤄요. 자신의 업무 철학, 로테이션을 어떻게 운영할지 설명하고, 아이가 다른 아이들과 똑같은 잣대로 평가받을 거라는 걸 분명히 해요.

어떤 학부모가 자기 아이의 출전 시간에 대해 설명을 구하러 오면, 대화를 순수하게 스포츠 영역 안에 유지하고 절대 자기 아이를 비교 대상으로 쓰지 마세요. «우리 아이가 더 훈련해요»라거나 «우리 아이가 얼마나 뛰는지 보세요» 같은 말은 피해요. 객관적인 데이터와 해당 선수의 개인 성적에 대해 이야기해요.

카테고리에 따른 역할 적응

요구 수준과 선수의 자율성은 나이가 들수록 발전해야 해요. 풋살 7인제와 11인제에서 같은 방식으로 상황을 관리할 수는 없어요.

벤하민과 알레빈 (풋살 7인제)

이 나이에는 초점이 100% 놀이와 성장이에요. 아빠이자 코치로서 유일한 목표는 아이가 스포츠를 사랑하고 기본 개념을 배우게 하는 거예요. 다양한 포지션에서 뛰게 하고, 집에서 복잡한 전술 개념을 떠안기지 마세요. 자유롭게 놀게 해 줘요.

인판틸 (11인제로 전환)

경기장 변경, 오프사이드, 첫 경쟁 정점이 찾아와요. 여기서 아이는 부모의 인정보다 또래의 인정을 먼저 구하기 시작해요. 라커룸에서 공간을 줘요. 미스터가 모든 대화를 감시하고 있다고 느끼지 않으면서 동료들이 아이와 어울릴 수 있게 해 줘요.

카데테와 후베닐

유소년 축구의 전술적, 신체적 요구가 치솟아요. 이 시기에 자녀를 계속 지도한다면, 경기장 안에서는 태도가 철저히 프로여야 해요. 경기장에서는 한 명의 선수로서 자리를 다투는 아이지만, 집에서는 여러분의 자녀예요. 이 나이대에 두 역할을 분리하지 못한다면, 아이의 성장을 위해 가장 건강한 선택은 팀을 바꾸거나 여러분이 한발 물러서는 거예요.

경고 신호: 언제 한발 물러서야 할까요

때로는 좋은 의도에도 불구하고 방식이 통하지 않아요. 여러분의 벤치에서의 존재가 아이의 성장을 해치고 있는지 감지할 만큼 성숙해야 해요.

다음 지표를 주의 깊게 보세요:

- 아이가 훈련이 있는 날에 짜증을 내거나 슬퍼해요.
- 경기 전에 신체적 핑계(두통, 애매한 불편함)를 찾아요.
- 코치와의 거리를 깨뜨릴까 봐 두려워서 탈의실에서 동료들과 자연스럽게 어울리지 못해요.
- 훈련이 끝난 지 몇 시간이 지나도 집에서 축구에 대한 논쟁이 계속돼요.

이 신호 중 두 가지 이상이 감지되면, 아이와 단둘이 앉아요. 여러분이 직책을 그만두는 게 좋은지, 아니면 그룹을 바꾸는 게 좋은지 솔직하게 물어보세요. 아이의 정서적 안녕과 여러분의 정서적 관계는 기초 부분의 어떤 승리나 타이틀보다 훨씬 위에 있어요.

아빠 코치를 위한 생존 십계명

이 열 가지를 기억하고 매주 훈련이 시작되기 전에 되새겨 보세요:

1. 경기장에서는 여러분이 감독이고, 차 안에서는 아빠예요.
2. 다른 아이들보다 더 큰 목소리로 자녀를 교정하지 마세요.
3. 저녁 식사 시간을 경기 전술 분석에 절대 쓰지 마세요.
4. 자녀가 골을 놓치거나 페널티를 실수하면, 다른 동료에게 해줄 것과 같은 지지를 보여주세요.
5. 여러분의 위치를 이용해 부당한 이점을 주지도 말고, 공정해 보이려고 자녀를 벌하지도 마세요.
6. 아빠로서 개입하지 말고, 자녀가 동료들과의 갈등을 스스로 해결하도록 허용하세요.
7. 관중석에서 자녀를 비판하면, 그 말을 걸러내고 벤치로 가져가지 마세요.
8. 자녀가 실수하더라도 경기장에서 스스로 결정을 내리도록 장려하세요.
9. 점수판의 결과만이 아니라 자녀의 개인적 발전을 축하해 주세요.
10. 유소년 축구에서의 시기는 끝나겠지만, 아빠로서의 역할은 평생이라는 것을 기억하세요.

출처: [Aprende Entrenando](#) · 스페인어에서 번역 [aprendeentrenando.com](#)

11

지도법

U6~U18

유소년 축구 훈련을 어떻게 계획할까요: 지도자를 위한 실용 가이드

지도자 포인트 다음 세션에서는 메인 블록을 따로 떨어진 드릴이 아니라 작은 게임에서 풀 게임으로 이어지는 두세 가지 과제로 구성해 보세요. 그날의 목표가 마지막 경기까지 이어져요.

저는 십오 년 넘게 필드에서 일하면서 매주 같은 장면을 봐요: 지도자들이 경기장에 오 분 전에 도착해서 잔디 위에 콘 세 개를 던져 놓고 그때그때 뭘 할지 정하는 거예요. 더 심한 경우에는 SNS에서 복잡한 훈련 과제를 베껴서 여덟 살 아이들에게 적용하는 지도자들도 있고요. 여러분의 아이들이 정말로 성장하고 훈련 세션에 질서를 잡고 싶다면, 유소년 축구 훈련을 기준과 구조, 그리고 각 발달 단계에 맞춰 계획하는 법을 배워야 해요. 유소년 축구에서는 개인과 집단의 성장이 항상 일요일 경기 결과보다 우선이어야 해요.

계획을 세운다는 건 그럴듯한 그림으로 공책을 채우는 것도 아니고 선수의 자유를 옳아매는 것도 아니에요. 계획을 세운다는 건 잔디 위에서의 매 분이 실제 학습 목표에 부응하도록 논리적인 로드맵을 그리는 거예요. 여러분의 세션이 역동적이고 강도 높으며 정말로 성장에 도움이 되도록 프로그램을 설계하는 방법을 단계별로 보여 드릴게요.

발달 단계: 의무적인 출발점

일곱 살 아이는 열네 살 아이와 정보를 똑같이 처리하지 못해요. 어린아이를 축소판 어른으로 대하는 것이 유소년 축구 현장에서 가장 흔한 실수예요. 첫 과제를 그리기 전에, 여러분의 선수단이 처한 발달 단계에 맞춰 내용을 조정해야 해요.

1. 입문 단계 (Prebenjamín과 Benjamín: 6세에서 9세)

공이 우주의 중심이에요. 이 단계에서 절대적인 초점은 공과의 개인적인 관계, 운동 협응력, 그리고 좁은 공간에서의 놀이 형식을 통한 게임 탐색(1대1, 2대2)이어야 해요.

- 우선순위: 공 다루기, 드리블, 돌파, 기본적인 의사 결정.
- 방법론: 변형 게임과 분당 많은 터치를 유도하는 과제.
- 피해야 할 것: 복잡한 전술 설명과 경직된 고정 포지션.

2. 발달 단계 (Alevín과 Infantil: 10세에서 13세)

운동 학습의 황금기예요. 선수들은 공간, 집단성의 개념, 합리적인 필드 점유, 그리고 필수적인 전술적 기준(유지, 전진, 마무리)을 이해하기 시작해요.

- 우선순위: 패스와 방향을 고려한 트래핑, 몸의 방향, 지원, 패스 라인.
- 방법론: 포지션 게임, 구조화된 볼 소유 훈련, 론도.
- 피해야 할 것: 필드의 한 포지션에 지나치게 전문화하는 것.

3. 완성 단계 (Cadete와 Juvenil: 14세에서 18세)

더 빠른 의사 결정 속도, 전술적 다양성, 통합된 체력 훈련, 포지션별 특화가 도입돼요. 경쟁의 비중이 커지지만 선수의 성장이 여전히 우선순위예요.

- 우선순위: 빠른 전환, 라인 움직임, 세트피스, 고급 전술 읽기.
- 방법론: 변형 경기, 부문별 과제, 실제 경기 상황.

효과적인 훈련 세션을 구성하는 법

제대로 조직되지 않은 세션은 유향 시간, 지루함, 규율 문제를 낳아요. 집중력과 강도를 유지하려면, 75분이나 90분의 훈련을 세 개의 아주 명확한 블록으로 나누세요.

1단계: 활성화와 동적 워밍업 (15분)

공 없이 줄 서서 필드를 두 바퀴 뛰는 건 잊어버리세요. 활성화는 첫 분부터 그날의 주요 목표를 위해 몸과 마음을 준비시켜야 해요.

간단한 패스 돌리기, 공을 이용한 슐래잡기, 동적인 론도를 활용하세요. 이 단계 끝에 관절 가동성 운동과 짧은 반응 속도 자극을 포함하세요.

2단계: 주요 부분 (45-50분)

훈련의 핵심이에요. 여기서 그날 계획된 전술적 또는 기술적 목표를 다뤄요. 이상적인 것은 낮은 복잡성에서 높은 복잡성으로 이어지는 두세 개의 연결된 과제를 설계하는 거예요.

- 과제 1 (도입): 핵심 개념을 정착시키기 위한 수적 우위를 활용한 볼 소유나 포지션 게임 (예를 들어, 세 번째 선수 찾기).
- 과제 2 (적용): 목표의 발현을 강제하는 유도 규칙을 적용한 축소 게임 상황 (4대4 또는 조커를 둔 5대5).
- 과제 3 (전체): 배운 것을 실제 경기 맥락에서 적용하는 축소되거나 조정된 공간에서의 경기.

3단계: 정리 운동과 되돌아보기 (10분)

팀과 함께 협력적으로 장비를 정리하면서 부드러운 스트레칭이나 가벼운 조깅으로 심박수를 낮추세요. 이 마지막 몇 분을 활용해 빠른 피드백을 하세요: 선수들에게 오늘 무엇을 훈련했는지, 그것이 주말에 어떤 도움이 될지 물어보세요. 선수들이 생각하게 하세요, 모든 답을 다 알려주지 마세요.

주기화: 거시 주기에서 미시 주기로

유소년 축구 훈련을 전문적으로 계획하는 법을 익히려면, 시즌 전체의 거시적 시각과 일상의 훈련을 연결해야 해요.

거시 주기 (시즌 전체)

카테고리별로 일반적인 목표를 정의하세요. 벤하민에서는 거시 주기가 개인 기술과 협응에 초점을 맞춰야 해요. 인판틸에서는 집단 전술 원칙에 초점을 맞춰야 해요.

중간 주기 (3주에서 4주 블록)

시즌을 주제별 블록으로 나누세요. 각 중간 주기에는 명확한 중심 흐름이 있어야 해요. 예를 들어:

- 중간 주기 1: 빌드업 시작과 패스 라인 만들기 입문.
- 중간 주기 2: 실책 후 압박과 수비 복귀.
- 중간 주기 3: 조직적인 공격과 슈팅 지역 점유.

소주기 (훈련 주간)

팀과 함께하는 주 2회 또는 3회 훈련 사이에 내용을 배분하는 거예요. 주 2회 훈련하는 알레빈 카테고리 예시:

화요일 (기술 부하 및 개인 개념의 날):

- 준비 운동: 방향 전환을 포함한 동적 론도.
- 주요 부분: 지향적 컨트롤, 리셉션 자세, 3v3+2 포지션 플레이 과제.
- 마무리: 최대 3터치 제한 축소 게임.

목요일 (전술 적용 및 정신적 속도의 날):

- 준비 운동: 작은 골대 마무리를 포함한 패스 돌리기.
- 주요 부분: 전진을 포함한 볼 소유와 넓은 공간에서의 공격-수비.
- 마무리: 한 달 동안 훈련한 빌드업 개념을 적용한 실제 경기.

계획할 때 피해야 할 다섯 가지 중대한 실수

좋은 의도를 가진 코치들도 아이들의 발전을 저해하는 흔한 함정에 빠져요. 여러분의 필드에서 반복하지 않도록 다음 실수들을 명심하세요:

1. 끝없는 줄: 여섯 명의 아이가 슈팅 순서를 기다리고 있다면, 여러분은 훈련 시간을 낭비하고 있는 거예요. 그룹을 나누고, 골대를 두 개 설치하거나, 활동적인 패서를 활용하세요.
2. 끝없는 연설: 아이는 5분짜리 설명을 기억하지 못해요. 30초에서 45초의 명확한 지시를 주고, 과제를 시작하고, 진행 중에 또는 수분 섭취 휴식 시간에 교정하세요.
3. 맥락 없이 따라하기: 높은 수준의 유소년 팀을 위해 설계된 훈련은 첫째 벤하민에게는 효과가 없어요. 거리, 선수 수, 규칙을 조정하세요.
4. 분리된 체력 훈련 남용: 유소년 축구에서는 축구를 하면서 체력을 키워요. 필드 주변을 도는 지속 달리기 세트를 없애세요.
5. 훈련 중간에 목표 바꾸기: 실책 후 압박을 훈련하기로 계획했다면, 코너킥 방법을 교정하는 데 20분을 낭비하지 마세요. 집중을 유지하세요.

훈련이 끝난 후 훈련을 평가하세요

콘을 정리한다고 계획이 끝나는 게 아니예요. 라커룸에서 또는 집으로 가는 길에 5분을 내어 수첩에 세 가지 핵심 사항을 적으세요:

- 주요 과제가 원하는 유연성과 강도를 보였나요?
- 선수들이 개념을 이해했나요, 아니면 과제가 너무 복잡했나요?
- 전체 시간 중 실제로 경기하고 움직인 비율은 얼마였나요?

어떤 과제가 효과가 없었다고 좌절하지 마세요. 필드 크기를 조정하고, 공격수에게 이점을 주기 위해 조커를 추가하거나, 다음 훈련을 위해 규칙을 단순화하세요. 계획은 돌에 새긴 문서가 아니라, 팀의 일상적인 필요에 적응하는 살아있는 도구예요.

출처: [Aprende Entrenando](#) · 스페인어에서 번역 [aprendeentrenando.com](#)

12 지도법

유소년 축구에서 축구 훈련을 녹화해 분석하고 당신의 세션을 개선하는 방법

지도자 포인트 자기 세션 하나를 촬영하는 데는 돈이 거의 들지 않고, 지도하는 동안 사이드라인에서 볼 수 없는 낭비되는 시간과 공간 크기를 보여줘요.

수첩에 완벽한 훈련을 설계하고, 훈련장에 도착했는데 세션이 흘러가지 않는다고 느껴요. 휘슬을 불고, U9 측면 수비수를 교정하고, U11 선수들에게 강도를 요구하는 데 너무 집중한 나머지, 공간 전체에서 벌어지는 일을 완전히 놓쳐요. 저도 수년간 겪어왔기 때문에 충분히 이해해요. 그래서 훈련을 녹화해서 나중에 분석하는 것이 잔디 위에서의 자신의 작업을 감사하고, 실제 경기 시간을 조정하고, 실시간으로는 보이지 않는 실수를 교정하는 가장 빠르고 직접적인 방법이에요.

느낌은 거짓말을 해요: 카메라가 최고의 조력자인 이유

땀 흘리고 소리 많이 지르며 훈련을 마쳤다고 해서 세션이 성공했다는 뜻은 아니에요. 많은 유소년 축구 코치들이 개인의 피로를 그룹의 성과와 혼동해요. 느낌은 기만적이고, 영상은 현실을 수학적 정확도로 반영해요.

밤에 녹화본을 돌려보면 충격적인 데이터를 발견해요:

- 30초짜리 지시만 필요했던 훈련에 대한 3분 설명.
- 두 명의 선수가 골문을 향해 슛을 하는 동안 U9 선수들의 끝없는 대기 줄.
- 손실 후 실제 압박을 방해하는 U15 론도에서의 지나치게 넓은 공간.
- 때로는 명확히 하는 것보다 더 혼란스럽게 만드는 자신의 목소리 톤.

영상으로 자신을 보는 것은 자존심에 힘든 일이지만, 유소년 축구 지도자로서 발전하는 가장 좋은 지름길이에요.

필요한 장비: 파산하지 않고 양질의 세션을 녹화해요

TV 카메라도 필요 없고 수천 유로를 쓸 필요도 없어요. 소규모 축구에서는 자원이 제한적이고 편집 시간은 최소여야 해요. 세 가지 기본 요소만 있으면 3분 이내에 효과적인 녹화 시스템을 구축할 수 있어요.

1. 스마트폰 또는 액션 카메라

요즘 어떤 휴대폰이든 60fps로 HD 촬영이 가능해요. 휴대폰을 보호하고 싶다면, 저렴한 액션 카메라가 공 맞는 것에 대한 내구성과 넓은 공간에 이상적인 기본 광각을 제공해요.

2. 2~3미터 높은 삼각대

지면에 가까이서 녹화하는 것은 아무 소용이 없어요. 선수들의 다리와 몸통이 서로 가려져서 전술적 관점을 모두 잃어요. 조명용 삼각대나 최소 2미터 반 높이에 도달하는 확장형 스탠드에 투자하세요. 화면이 높을수록 라인 사이 공간을 더 잘 볼 수 있어요.

3. 클립형 광각 렌즈

휴대폰을 사용한다면, 클립형 광각 렌즈 액세서리를 구매하세요. 20유로 미만으로 사이드 라인에서 너무 멀리 떨어지지 않고도 U11 풋살장 전체나 U13 축구장 절반을 프레임에 담을 수 있어요.

4. 무선 라벨 마이크 (선택 사항)

주요 목표가 훈련 중 자신의 언어적 소통과 피드백을 감사하는 것이라면, 휴대폰에 연결된 저렴한 무선 라벨 마이크를 달아요. 훈련장 소음 위로 자신의 교정 사항을 완전히 명확하게 들을 수 있어요.

훈련 유형과 연령대에 따라 카메라를 어디에 놓을지

잘못 녹화하는 것은 녹화하지 않는 것과 똑같이 쓸모없어요. 카메라 위치는 실행 중인 훈련과 선수들의 나이에 따라 달라져야 해요.

소규모 훈련 (점유, 롬도, 볼 소유)의 경우

삼각대를 사이드 라인에, 콘으로 표시된 직사각형에 대해 중앙에 놓아요. 스탠드를 최대한 올리고 카메라를 약간 아래로 향하게 해요. 공간 점유가 올바른지 평가하려면 경계의 네 콘이 모두 프레임 안에 들어오는 것이 중요해요.

복잡한 상황이나 U11 풋살 경기의 경우 (U9 및 U11)

수비 복귀, 수비 균형 이동, 또는 볼 배급을 분석하고 싶다면 골대 중 하나 뒤에 카메라를 놓아요. 전체 공격 볼륨을 분석하려면, 필드 코너에 중간 높이로 삼각대를 놓아 전체 표면을 대각선으로 커버해요.

U13 축구의 경우 (U13, U15, U18)

경기장에 관중석이 있다면 활용하세요. 6~7계단 올라가면 완벽한 파노라마 뷰를 얻을 수 있어요. 관중석이 없다면, 벤치 뒤나 반대편 사이드 라인에, 부모나 구경꾼의 통행에서 멀리 삼각대를 놓아요.

현장 팁: 녹화 버튼을 누르기 전에 항상 태양 방향을 확인하세요. 역광 화면은 선수들을 어두운 그림자로 만들어서 조끼를 구분할 수 없게 해요.

녹화본을 검토할 때 정확히 무엇을 분석할지

챔피언스리그 경기처럼 세션 전체를 앉아서 보지 마세요. 다음 훈련에서 교정할 수 있는 구체적인 패턴을 바로 찾으세요.

1. 게임 밀도와 불필요한 멈춤: 훈련을 중단한 시점부터 볼이 다시 굴러갈 때까지 시간을 재세요. U18 그룹에게 변형을 설명하는 데 2분이 걸린다면, 전체 세션 시간의 10%를 낭비하는 거예요.
2. 공간 크기 조정: 거리가 원하는 목표를 쉽게 만들거나 어렵게 만드는지 관찰하세요. 빠른 탈취를 유도하려는데 공격수들이 압박을 받기 전에 5미터의 여유가 있다면, 버섯(마커)이 잘못 놓인 거예요.
3. 피드백의 질: 어떻게 교정하는지 들어보세요. 여러분의 교정은 설명적인가요, 아니면 해석적인가요? 사소한 세부 사항 때문에 계속 경기를 중단하나요, 아니면 암묵적 학습이 흐르도록 놔두나요?
4. 개별 전술 행동: 미드필더가 공을 받을 때의 몸 자세, 팀이 공격할 때 수비 라인 네 명의 경계, 또는 공격수의 압박 경로를 살펴보세요.

녹화 영상을 활용해 클럽이나 학교를 알리세요

영상의 가치는 코칭 스태프의 사무실에서 끝나지 않아요. 우리는 시각 문화에 살고 있고, 가족들은 프로다운 모습을 요구해요. 녹화 자료를 개인 보관용으로만 쌓아두는 건 엄청난 마케팅 자원을 낭비하는 거예요.

최고 강도의 순간, 좋은 볼 다루기, 또는 그룹 과제의 세리머니로 15초나 30초 클립을 만들면 다음과 같은 용도로 쓸 수 있어요:

- 벤하민과 알레빈 학부모들에게 필드에서 실제로 적용되는 방법론을 보여주기.
- 학교의 소셜 미디어에 역동적이고 전문적인 콘텐츠를 공급하기.
- 인판틸이나 카데테 선수들에게 개별 영상 클립을 보내 긍정적인 행동을 강화하거나 방향 설정 자세를 교정하기.
- 진지하고 체계적인 유소년 육성 작업을 보여주며 다음 시즌을 위한 새 선수를 유치하기.

초스피드 분석법: 필드 밖 시간을 최적화하세요

유소년 축구 코치로서 다른 일을 하거나 공부를 하는 게 가장 흔해요. 매일 밤 두 시간씩 영상을 편집할 여유는 없어요. 이 빠른 루틴을 따라 해보세요:

세션 중에 주머니에 작은 수첩을 넣고 다니거나 휴대폰 메모 앱에 뭔가 잘못되거나 완벽하게 나오는 걸 봤을 때 녹화의 대략적인 분을 적어두세요. 집에 도착하면 그 핵심 분으로 바로 가서 원인을 분석하고, 다음 주를 위한 두 가지 주요 교정 사항을 적고, 컴퓨터를 꺼요.

세션을 기록하고 검토하는 습관을 들이는 건 그린 위에서의 즉흥성을 뒤로하고 나아가는 결정적인 단계예요. 다음 훈련에 카메라를 설치하고, 의문을 없애고, 실제 데이터에 기반해 결정을 내리기 시작하세요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

13

지도법

U7~U16

유소년 축구의 의사결정 훈련: 똑똑한 선수를 키우는 실전 가이드

지도자 포인트 선수들이 훈련에서는 날카로워 보이는데 경기 당일 얼어붙는다면, 이 네 가지 소규모 게임으로 사이드라인에서 지시를 외치는 대신 실제 상대와 규칙을 더할 수 있어요.

스쿼드에 정지 상태에서는 누구보다도 공을 잘 다루는 아이가 있는데, 경기만 시작하면 상대의 압박을 느끼고 연속으로 세 번이나 공을 헌납하는 경우가 있어요. 누구에게나 있었던 일이에요. 유소년 축구에서 의사 결정 훈련을 찾고 있다면, 선수의 뇌가 압박 속에서 빠르게 선택해야 할 때 멈춰버리면 고립된 기술은 아무 쓸모가 없다는 걸 잘 알고 있기 때문이에요.

축구는 끊임없는 의사 결정의 스포츠예요. 아이들을 줄 세워 벽을 향해 공을 패스하게 하거나 상대 없이 훈련 봉을 피해가게 하면, 실행자는 되지만 전술적으로는 문맹인 선수가 만들어져요. 게다가 사이드에서 소리치며 원격 조종하듯 세션을 끌고 간다면, «패스해!», «슛해!», «돌아!», 가장 소중한 것, 즉 스스로 생각하는 능력을 빼앗는 거예요. AprendeEntrenando에서의 제 철학은 명확해요: 훈련은 경기의 복잡성을 그대로 비춰야 해요.

지각-결정-행동 사이클: 인지 훈련의 기초

훈련 설계에 본격적으로 뛰어들기 전에, 경기장에서 아이의 머릿속이 어떻게 돌아가는지 이해해야 해요. 각각의 개인 행동은 세 단계로 나뉘어요:

- **지각:** 선수가 공을 받기 전과 받는 동안 환경을 스캔해요 (동료가 어디 있는지, 상대가 어디서 압박하는지, 빈 공간이 어디인지).
- **결정:** 지각한 정보를 바탕으로 뇌가 순식간에 최선의 전술적 반응을 선택해요.
- **실행:** 선택한 결정을 실행하기 위해 기술이 작동해요 (침투 패스, 방향을 살린 트래핑, 드리블).

훈련에서 상대를 없애면 지각과 결정 단계를 없애는 거예요. 선수는 실행만 훈련하게 돼요. 그래서 토요일이 되고 상대가 달려오면 무너지는 거예요. 유소년 축구에서 의사 결정을 훈련하려면, 모든 과제에 불확실성, 변화하는 자극, 실제 상대가 담겨 있어야 해요.

과제를 조건화하고 인지 부하를 높이는 변수

매주 새로운 걸 발명할 필요는 없어요. 단순한 훈련을 정신적 도전으로 바꾸려면 네 가지 변수만 조작하면 돼요:

1. **공간 축소:** 공간이 좁을수록 지각하고 결정할 시간이 줄어들어요. 어떤 유소년 팀이 30×20미터에서 과제를 완벽하게 수행한다면, 20×15미터로 줄여서 더 빠르게 생각하도록 강제하세요.

2. 터치 제한: 두 터치로 제한하면 공이 발에 도착하기 전에 무엇을 할지 미리 알아야 해요. 공간을 미리 스캔하도록 강제하는 거예요.
3. 와일드카드와 수적 우위: 수적 우위(3대1, 4대3, 5대3)는 항상 프리맨을 만들어내 의사 결정을 쉽게 해요. 유치부와 초등부 카테고리에 이상적이에요.
4. 유도 규칙: 좋은 판단을 보상하는 규칙을 도입하세요. 예를 들어: «골이 벽 패스 후에 나오면 두 배로 인정» 또는 «압박을 한쪽 측면으로 끌어들인 후에만 방향을 전환할 수 있다».

1. 공간 전환과 신체 방향을 포함한 4대2 론도 (유치부 및 초등부 카테고리)

이 훈련은 어린 선수들에게 언제 공을 소유해야 하고 언제 수비수를 고정시켜 전진해야 하는지 식별하는 법을 가르쳐요.

- 공간: 인접한 10×10미터 정사각형 두 개.
- 구조: 정사각형 안에서 4명의 공격수가 2명의 수비수와 대결해요. 정사각형 밖 인접 공간에는 공격 동료 한 명이 기다려요.
- 진행: 4명의 공격수는 2명의 수비수가 압박하는 동안 최소 패스 수(예: 4패스)를 채워야 해요. 조건이 충족 되면 공을 가진 선수가 인접 정사각형에 있는 동료에게 침투 패스를 넣어야 해요. 압박하러 들어오는 두 명의 수비수를 제외하고 모두 새 공간으로 이동해요.
- 인지 목표: 고개를 들어 바깥 동료와 깨끗한 패스 라인이 있는지, 아니면 계속 소유를 유지해야 하는지 식별하는 것.

2. 가속 구역이 있는 3대3 + 와일드카드 2명 점유 (초등부 카테고리)

소유 플레이에서 수직 공격으로 리듬을 전환할 정확한 순간을 감지하는 데 초점을 맞춘 과제예요.

- 공간: 세 구역(시작 구역, 중앙 구역, 종료 구역)으로 나뉜 25×15미터 직사각형.
- 구조: 3명씩 두 팀, 외부에 와일드카드 2명(각 끝에 한 명씩).
- 진행: 중앙 구역에서 점유를 해요. 점수를 얻으려면 공을 가진 팀이 끝에 있는 와일드카드에게 연결하고, 되받아서 반대편 와일드카드에게 연결해야 해요. 유도 규칙은 동료가 침투 움직임으로 먼저 빈 측면을 점유하지 않으면 아무도 종료 구역으로 패스할 수 없다는 거예요.
- 인지 목표: 공간이 막혀 있어 계속 돌려야 하는지, 아니면 수비 라인 뒤에 가속할 공간이 있는지 평가하는 것.

3. 빠른 전환에서의 2대1에서 3대2로 이어지는 웨이브 (초등부 및 중등부 카테고리)

수비 전환과 공격 전환 상황은 축구선수의 뇌를 오가는 상황에서 훈련하기에 순금과 같아요.

- 공간: 30×20미터, 작은 골대 두 개 또는 표시 구역 두 개.

- 진행: 공격수 한 쌍이 수비수 1명을 상대로 나서요(2대1). 플레이가 끝나는 순간(골, 아웃 또는 수비수의 볼 탈취로), 마지막 슛을 한 공격수는 제외되고 반대편 사이드에서 즉시 새로운 공격수 2명이 나와서, 앞서 수비하던 팀에게 유리한 3대2 상황이 만들어져요.
- 인지 목표: 즉각적인 정신 재정비. 선수는 1초 만에 공격에서 수비로 마인드를 바꿔야 하고, 수적 열세에서 시간을 끌지 상대에게 붙을지 결정해야 해요.

4. 전환 게이트가 있는 5대5 + 3명의 와일드카드 포지션 게임 (카데테 및 후베닐 연령대)

한쪽 측면에서 압박을 유인해서 상대의 약한 공간을 공략하는 훈련을 위한 고급 연습이에요.

- 공간: 40×30미터, 양쪽 측면에 피케로 표시한 게이트 역할의 구역 두 개.
- 구조: 5대5에 3명의 와일드카드 추가(측면 외곽에 2명, 내부에 와일드카드 1명).
- 진행: 목표는 측면 통로에서 패스를 쌓아 상대 수비 구조를 끌어들이는 것이에요. 볼을 가진 팀이 수비가 닫힌 것을 감지하면, 내부 와일드카드를 활용해 반대쪽 게이트로 전환해야 해요. 드리블 패스로 그 게이트를 통과하면 점수가 올라가요.
- 인지 목표: 상대 행동 읽기. 축구선수의 밀도가 어디에 있는지, 자유 공간이 어디에 있는지 발견하기.

코치로서 개입하는 방법: 안내된 발견의 비밀

아무리 최고의 과제를 설계해도, 아이가 실수할 때마다 해답을 소리쳐 알려주면 아무 소용이 없어요. 미드필더에게 "오른쪽으로 패스해"라고 말하면, 결정한 사람은 당신이지 그가 아니에요. 토요일 경기에서 당신은 벤치에 있을 것이고, 그는 상대 앞에 혼자 있을 거예요.

휴식 시간이나 수분 섭취 휴식 때 직접적인 지시 대신 성찰 질문을 사용하세요:

- "틀렸어, 닫혀 있었잖아!"라고 말하는 대신 이렇게 물어보세요: "볼을 받기 전에 등 뒤에 어떤 정보가 있었어?"
- "사이드를 바꿨어야지!"라고 말하는 대신 이렇게 물어보세요: "상대 수비수 대부분이 어디에 몰려 있었어?"
- "더 빨리 드리블해!"라고 말하는 대신 이렇게 물어보세요: "상대가 아무도 나오지 않았을 때 앞에 어떤 자유 공간이 있었어?"

안내된 발견은 선수가 자신의 실수를 분석하고, 전술적 답을 내면화하며, 스스로 학습을 구축하게 해요. 왜 실수했는지 이해한 아이는 경기장에서 같은 상황을 다시 맞닥뜨렸을 때 더 나은 결정을 내릴 거예요.

성장 단계별 인지 훈련의 점진적 발전

벤하민에게 후베닐처럼 시공간을 해석하라고 요구하지 마세요. 유소년 축구에서 의사 결정 훈련을 선수들의 성숙한 발달에 맞게 조정하세요:

- 벤하민(8-9세): 볼과 직접 상대하는 선수와의 관계에 집중한 단순한 결정. 1대1, 2대1 과제와 변화가 많은 축소 게임.
- 알레빈(10-11세): 수적 우위를 둔 점유(3대1, 4대2), 몸의 방향 설정 도입과 마크가 풀린 동료 인지.
- 인판틸(12-13세): 자유 통로 개념 도입, 경기 리듬(점유 대 빠른 공격), 중간 공간에서의 공격-수비 전환.
- 카데테 및 후베닐(14-18세): 복잡한 포지션 게임, 수적 동등, 고급 전술 제약, 최대 시간 압박 속 좁은 공간에서 경기 모델의 빠른 읽기.

다음 훈련 세션에서 이 접근법을 적용해 보세요. 줄을 줄이고, 수비 없는 분석적 연습을 없애고, 선수들이 실수하게 두어서 스스로 해결하는 법을 배우게 하세요. 그것이 경기장에서 똑똑하고, 자율적이며, 용감한 축구선수를 키우는 유일한 진정한 길이에요.

출처: [Aprende Entrenando](#) · 스페인어에서 번역 [aprendeentrenando.com](#)

14

규칙과 경기 방식

전국 심판 교육과정 출범

지도자 포인트 여러분의 클럽이 어린 심판을 받아들이거나 지도한다면, 새 커리큘럼과 County FA 자료가 그들이 경로를 올라갈 때 안내할 수 있는 공통 구조를 제공해요.

교육 수준을 높이기 위한 전국 심판 교육과정 출범

전국 심판 교육과정은 모든 유소년 축구 전반에 걸쳐 통일된 교육 시스템을 보장할 거예요

우리는 오늘 잉글랜드 유소년 축구 전반에서 심판 교육에 대한 접근 방식을 바꾸기 위해 새로운 심판 육성 교육과정을 출범했어요.

FA Learning을 통해 제공되는 새로운 전국 심판 교육과정은 모든 유소년 축구 전반에 걸쳐 통일된 교육 시스템을 만들고, 전국적으로 교육 전달을 표준화해요.

경로의 각 단계에서 심판을 보는 데 필요한 요구에 맞춰 설계된 이 교육과정은 심판들이 Foundation, Perform, Compete, Excel 단계를 거치면서 성장할 수 있도록 지원하고, 지식이 풍부하고 자신감 있으며 견고하고 효과적인 경기 운영자로 키워줄 거예요.

이 교육과정은 온라인 학습 모듈을 사용해 경로의 각 단계에서 필수 주제를 다뤄요. 여기에는 경기 통제, 이의 제기 대응, 반칙 인식, DOGSO(명백한 득점 기회 저지), 전술적 반칙, 감정 조절, 웰빙이 포함되며, 모든 수준의 심판에게 맞춤형이고 접근 가능한 학습을 제공해요. 이는 심판들의 이론 학습을 실제로 적용해 학습 효과를 높이기 위해 설계된 대면 워크숍으로 보완돼요.

심판을 위한 'Grassroots to Greatness' 웨비나는 새로운 교육과정에 초점을 맞출 것이며, 전문 초청 연사들이 세션을 영향력 있게 만들어 심판들에게 가치 높은 지속적 전문성 개발(CPD)을 제공할 거예요.

이러한 변화는 일관된 경기일 경험을 제공할 것이며, 카운티 FA 네트워크가 지역 심판 육성 및 교육 제공을 지원할 수 있도록 추가 자료와 자산이 제공될 거예요.

Marc Birkett, FA 선임 심판 매니저 - 유소년 심판 육성은 이렇게 말했어요: "심판 육성은 우리 업무의 우선 분야이며, 전국 심판 교육과정의 출범은 유소년 축구에서 우리 심판들을 지원하기 위한 중요한 진전이에요.

"우리 심판 인력과의 협의를 거친 결과, 모든 심판에게 더 일관되고 지원적인 경험을 제공하기 위해 더 체계적이고 접근 가능한 성장 여정이 필요하다는 것이 분명해졌어요. 이를 달성하기 위해 심판 및 경기 임원 등록비는 우리 게임의 이 중요한 분야를 지원하기 위해 새로운 교육과정에 재투자될 거예요.

"이러한 협력적 접근을 통해 우리는 온라인 교육, 대면 학습, 실습 전달을 연결해 심판들에게 제공하는 교육을 개선할 수 있을 것이며, 이는 경기 안팎에서 그들에게 긍정적인 영향을 미칠 거예요. 우리는 그 긍정적인 영향을 기대하고 있어요."

새 교육과정은 올해 시행될 예정이며, Foundation과 Perform 단계가 가장 먼저 제공돼요. Compete와 Excel 단계는 각각 11월과 12월에 이어질 거예요.

출처: The FA · 영어에서 번역 thefa.com

15 지도법

일본 미니 풋볼 대표팀 감독이 알려 주는, 뚫리지 않는 하이프레스 만드는 법과 실전 훈련

지도자 포인트 하이프레스를 하면 뒤로 향하는 롱볼이 옵니다. 그러니 공이 도착하기 전에 커버할 수 있는 위치에 수비 라인을 세우는 훈련을 하고, 그다음 세컨드 볼을 따내는 훈련을 하세요.

이번 주제는 전편에 이어 「뚫겨지지 않는 하이프레스 만드는 법! 전방부터의 수비가 극적으로 바뀌는 8가지 포인트」 예요. 강사는 아이치현 사회인 리그의 SC 도요하시 아제리아에서 헤드코치를 맡고 있고, 미니풋볼 일본 대표 감독이기도 한 카토 이타루 씨예요.

후편에서는 「하이프레스의 전술 이해와 효과적인 트레이닝 메뉴」를 테마로, 「관리」부터 「전환」까지 4가지 포인트와 하루 트레이닝 예시를 소개해 주셨어요. (글: 스키 토모유키)

롱볼에 대비하는 「관리」와 「회수」

앞에서 프레스를 걸면, 상대가 궁지에 몰려 긴 볼을 차는 장면은 반드시 일어나요.

전편에 이어지는 5번째 포인트 「관리」는, 그 예측을 바탕으로 뒤에 있는 선수가 롭볼을 걷어낼 준비를 하는 거예요.

높은 위치에서 프레스를 걸면, 자기 진영 최종 라인 뒤에는 광대한 공간이 있기 때문에, 요이 땅이면 발 빠른 선수가 이겨요. 그래서 카토 씨는 선수들에게 이렇게 전한다고 해요.

「먼저는 달리고 싶지 않은 곳에 서자. 커버가 있는 곳에 서면, 달려도 괜찮아요. 당하고 싶지 않은 곳을 지우면서 준비하고, 눈앞에 오는 볼에는 강하게 가자고 이야기하고 있어요」

6번째 「회수」는, 뒤에 있는 선수가 걷어낸 볼에 대해 앞에 있는 선수가 프레스백해서 수적 우위를 만들고, 세컨드 볼을 줍는 거예요.

카토 씨는 「자기를 넘어가면 백」이라는 공통된 말을 만들고, 상대 전방에 볼이 자리 잡으면 앞뒤에서 끼려 가는 것을 철저히 시키고 있다고 해요.

빼앗으면 속공, 잃으면 전환. 토대는 지속력

7번째는 「속공」. 상대 골문 앞에서 볼을 빼앗을 수 있으면, 골은 눈앞이에요. 카토 씨는 클럽 감독의 「하이 프레스의 시스템은 스트라이커 한 명을 영입하는 것과 같은 가치가 있다」는 취지의 말을 인용하며, 볼을 빼앗은 후 골로 직결되는 플레이를 만들어 두는 소중함을 말해요.

8번째는 「전환」. 빼앗은 볼을 잃으면, 바로 수비로 돌아가 즉시 탈환을 노려요. 전진당하면 중원에서 빼앗고, 그래도 돌파당하면 골문 앞에 블록을 만들지만, 시간대에 따라서는 밀어내고, 높은 위치에서 빼앗으러 가기도 한다고 해요.

「8가지 포인트를 실행하는 데 중요한 것은, 집중력과 지속력이에요. 팀의 의식을 싱크로시키기 위해서도, 전원이 집중을 유지하며 계속하는 것. 계속하는 마음과 계속하는 힘이, 수비의 질을 결정해요」

8가지 포인트를 녹여 넣는 트레이닝

카토 씨는 하루 연습을, 워밍업, 트레이닝 1, 트레이닝 2, 게임 이렇게 4가지로 구성해요.

워밍업은, 3명씩 3팀으로 하는 6대3 포제션 게임. 그리드를 3분할하고, 공격 측은 각 에어리어에 2명까지, 수비 측은 몇 명이든 들어갈 수 있어요. 수비 측이 볼을 빼앗으면, 볼을 잃은 팀이 수비로 돌아가는 설정이에요.

여기서는 중간, 견제, 결단, 연동을 확인해요. 사람과 패스 코스 둘 다 지우고 있는지, 한 명이 결단한 후에, 뒤에 있는 선수가 연동하고 있는지를 봐요.

트레이닝 1은, 하프코트에서 8대9에 GK와 타깃을 더하고, 4-4-2로 빌드업하는 상대에 대해 볼을 빼앗고, 골을 노리는 트레이닝이에요.

공격 측이 타킷에 패스를 넣고, 떨어뜨리는 볼을 받아 라인을 돌파하거나, 사이드의 콘 사이를 드리블로 통과할 수 있으면, 하이프레스는 벗겨진 것이 돼요. 관리, 회수, 속공, 전환까지, 8가지 포인트가 모두 정리되는 설정이에요.

「하이프레스는, 빌드업해 오는 상대가 있기 때문에 성립해요. 그래서 수비 측뿐만 아니라, 공격 측에도 접근이 필요해요. 그 위에서 수비에는, 먼 쪽 사이드 선수를 버리고 안쪽으로 좁혀, 볼 근처에서 수적 동수, 수적 우위를 만들자고 전해요」

트레이닝 2는 풀피치를 사용하고, 공격 측은 돌파로 1점, 수비 측은 골을 빼앗으면 1점. 마지막은 11대11 게임으로 마무리해요.

【강사】 카토 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 맡고 있고, 「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, 일본 복지대학 부속고등학교 축구부와 시그로소 치타의 어드바이저(주니어·주니어유스)를 맡고 있어요. 또한, 아이치현 소년국체 선발(U-16) 감독과 U-17 도카이 선발 감독, 바르셀로나 아카데미 아이치교 코치를 역임한 것 외에도, 우간다 「KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY」 디렉터 등 국내외를 가리지 않고 폭넓게 활동. JFA 공인 A급 제너럴 라이선스 소지.

출처: [사카이쿠](http://sakaiku.jp) · 일본어에서 번역 sakaiku.jp

16 지도법

축구에서 언제 압박을 할까요? 선수들에게 가르쳐야 할 5가지 신호!

지도자 포인트 멈추는 것도 시작하는 것만큼 훈련하세요. 상대가 고개를 들고 패스 선택지가 있을 때는 선수들이 라인을 유지하게 하고, 다음 세션에서 다섯 가지 트리거를 반복하세요.

여러분은 경기장 옆에서 "압박!"이라고 외쳐요. 여러분의 팀이 달려 나가요... 그리고 공은 깔끔하게 빠져나가고, 선수 세 명이 한 번에 제쳐져요. 문제는 여러분 선수들의 의지가 아니에요. 그들은 축구에서 언제 압박해야 하는지를 모르는 거예요.

답은 한 문장으로 정리돼요: 신호가 허락할 때 압박해요. 신호란 상대가 취약해지는 정확한 순간이에요: 볼 컨트롤이 발에서 떨어지거나, 등진 상태로 받거나, 패스가 느릴 때예요.

이 글에서는 여러분이 선수들에게 가르칠 수 있는 구체적인 신호 5가지, 절대 가면 안 되는 경우, 그리고 이번 주말에 바로 시험해 볼 수 있는 도전 과제를 찾을 수 있어요.

기억할 것: 압박은 더 많이 달리는 게 아니에요. 함께, 올바른 순간에 달리는 거예요.

신호 없이 압박하면 왜 안 통할까

무작위로 시작한 압박은 비용이 커요, 에너지만 낭비하는 게 아니에요.

- 선수들을 지치게 해요. 많이 달리지만, 거의 되찾지 못하는 공을 위해 달려요.
- 팀을 늘어뜨려요. 한 선수가 나가고, 나머지는 남아요. 라인 사이에 공간이 열려요.
- 쉬운 패스를 허용해요. 압박받는 선수가 자유로운 동료를 찾고, 공 뒤에 수적 열세가 생겨요.
- 의욕을 꺾어요. 헛되이 달리다 보면 선수들은 결국 아예 압박하지 않게 돼요.

경기장에서 이걸 흔히 한 공격수가 혼자 압박하는 동안 미드필더는 제자리에 있는 모습으로 나타나요. U15 그룹의 예를 들어 볼게요: 9번이 수비수에게 전력 질주하지만 아무도 따라오지 않고, 공은 그가 방금 비워둔 공간으로 패스돼요. 지도자는 "압박!"이라고 외쳐요. 하지만 아무도 정확히 언제 가야 했는지 몰라요.

해결책은 더 크게 외치는 게 아니에요. 선수들에게 명확한 기준, 함께 보고 알아볼 수 있는 신호를 주는 거예요.

축구에서 언제 압박할까: 한눈에 보는 5가지 신호

이 다섯 가지 상황에는 공통점이 있어요: 상대가 시간, 공간, 시야를 잃어요. 바로 그때 여러분의 팀이 진영을 얻을 수 있어요.

신호 | 무슨 일이 일어나는가 | 왜 좋은 순간인가 | 심어줄 반사 행동

1. 공이 멀어질 때 | 선수의 컨트롤이 흐트러져요 | 플레이하기 전에 공을 따라잡아야 해요 | 공이 발을 떠날 때 출발해요
2. 뒤로 가는 패스 | 공이 자기 골문 쪽으로 돌아가요 | 상대 블록이 물러나고, 우리는 올라갈 수 있어요 | 팀 전체가 함께 전진해요
3. 등진 선수 | 시야 없이 받아요 | 여러분도, 동료도 보지 못해요 | 뒤에서 접근해서 몸싸움까지 가요
4. 약한 발 | 안 좋은 발로 리시브해요 | 몸을 맞추느라 시간을 잃어요 | 그가 조정하는 동안 가속해요
5. 느린 패스 | 뜬 공이나 속도 없는 패스예요 | 공이 도착하는 데 시간이 걸려요 | 공이 공중에 있는 동안 출발해요

신호 1: 공이 멀어질 때

상대가 컨트롤하지만, 공이 발에서 떨어져요. 그가 공을 따라잡으려 달리는 동안, 패스도, 고개를 드는 것도 할 수 없어요.

경기장에서 지도자는 정확한 순간을 관찰할 수 있어요: 공이 선수의 컨트롤 존을 떠나고, 바로 그때 압박하는 선수가 출발해요. 1초도 전이 아니에요. 너무 일찍 출발하면, 공을 발 가까이에 두는 선수에게 제쳐져요.

가르쳐야 할 반사 행동: "공이 발에서 멀어지면, 나는 출발해요."

신호 2: 뒤로 가는 패스

공이 상대 골문 쪽으로 돌아가요. 상대 블록이 물러나고, 우리는 올라갈 수 있어요: 공을 쫓아 달리지 않고도 진영을 얻어요.

이것은 대표적인 집단 신호예요. 구체적으로, 훈련에서 선수들에게 뒤로 가는 패스마다 멈춰서 확인하게 해요: 팀 전체가 동시에 전진했나요? 한 선수만 올라가면, 신호는 쓸모가 없어요.

가르쳐야 할 반사 행동: "공이 뒤로 가면, 우리 모두 함께 전진해요."

신호 3: 등진 선수

그가 등을 돌린 채 공을 받아요. 여러분의 위치도, 동료들의 위치도 보지 못해요: 가장 취약한 순간이에요.

흔한 실수는 그가 여러분이 오는 것을 볼 수 있는 정면에서 압박하는 거예요. 뒤에서 빠르게, 몸싸움까지 접근하는 게 더 나아요. U13 그룹에서는 간단히 보여줄 수 있어요: 한 선수가 골문을 등지고 패스를 받고, 압박하는 선수는 그가 돌아서기 전에 그를 터치해야 해요.

가르쳐야 할 반사 행동: "그가 나에게 등을 돌리면, 나는 가요."

신호 4: 약한 발

공이 상대의 안 좋은 발, 또는 안 좋은 쪽으로 와요. 그는 망설이고, 몸을 다시 맞추고, 시간을 잃어요. 그 시간이 여러분의 우위예요.

그때 지도자는 귀중한 세부를 관찰할 수 있어요: 압박을 잘하는 선수들은 상대가 조정된 뒤가 아니라, 조정하는 동안 가속해요. 선수가 공을 좋은 발로 옮기기를 기다리면, 이미 너무 늦어요.

가르쳐야 할 반사 행동: "그가 안 좋은 발에 공을 두면, 나는 가속해요."

신호 5: 느린 패스

뚝 공이나 속도 없는 패스는 도착할 시간을 줘요. 공이 이동하고, 여러분의 선수가 전진해요. 선수를 압박하기 전에 공을 압박해요.

청소년 선수들이 가장 알아채기 쉬운 신호예요. 멀리서도 보이니까요. 경기장에서는 팀이 외치도록 배우는 간단한 단어로 나타낼 수 있어요. 예를 들어 패스가 공중으로 떠오르는 순간 "올라갔어!" 같은 거예요. 그 단어가 모든 선수의 출발을 동시에 촉발해요.

가르쳐야 할 반사 신경은 이거예요. "공이 공중에 있으면, 나는 출발한다."

신호가 없으면, 압박도 없다

이 규칙이 모든 걸 바꿉니다. 압박을 배우는 것은 압박하지 않는 것도 배우는 거예요.

선수들은 다음과 같은 상황에서 자기 라인을 유지해야 해요.

- 상대가 고개를 들고 있고 패스 선택지가 여러 개일 때;
- 그 선수 혼자만 가려고 할 때;
- 그 선수 뒤쪽으로 팀이 늘어져 있을 때.

이런 경우에 혼자 압박하는 것은 상대에게 패스 하나를 더 내주는 셈이에요. 올바른 반사 신경은 위치를 다시 잡고, 각도를 막고, 다음 신호를 기다리는 거예요. 많은 지도자가 이 두 번째 학습을 잊는데, 이건 첫 번째 학습 만큼이나 팀을 보호해 줘요.

압박을 배울 때 자주 나오는 실수

1. 언제인지 설명하지 않고 “압박!”이라고 외치는 것. 선수들은 실행하지만, 이해하지 못해요.
2. 혼자 압박하는 것. 압박은 집단적인 동작이에요. 한 선수가 출발하면, 다른 선수들도 따라가야 해요.
3. 너무 일찍 출발하는 것. 신호 전에 달리면, 드리블에 뚫려요.
4. 다섯 가지 신호를 한 번에 배우는 것. 다음으로 넘어가기 전에 하나를 완벽히 익히는 게 더 나아요.
5. “하지 않음”에 대해 전혀 말하지 않는 것. “신호가 없으면, 압박도 없다”는 규칙이 없으면, 팀은 항상 압박 하거나 아예 안 해요.
1. 훈련 세션마다 신호 하나만 골라요. 가장 잘 보이는 것부터 시작해요. 약한 패스나 공이 떨어지는 상황이에요.
2. 멈춘 상태에서 보여 줘요. 선수들을 배치하고, 상황을 느리게 진행하게 하고, 물어보세요. “뭐가 보여?”
3. 핵심 단어를 줘요. 신호가 나타날 때 팀이 외치는 짧은 단어예요.
4. 집단적으로 만들어요. 해당하는 모든 선수가 동시에 앞으로 나아가도록 요구해요.
5. 상황 속에서 플레이해요. 축소 게임에서 압박은 알려 준 신호가 있을 때만 허용해요.
6. 대화로 마무리해요. 선수들에게 물어보세요. “어떤 신호를 봤고, 무슨 일이 일어났어?”

목표는 목록을 외우는 게 아니라 시야를 키우는 거예요. 선수들은 행동하기 전에 경기를 읽는 법을 배워요.

이번 주말에 시험해 볼 도전

모든 걸 바꿀 필요는 없어요. 간단한 테스트가 있어요.

- 경기 전: 팀에 신호 하나만 알려 줘요.
- 경기 중: 신호가 몇 번 나타나는지, 선수들이 무엇을 하는지 관찰해요.
- 하프타임: “누가 봤어?”라고 물어보고 선수들이 답하게 해요.

팀이 신호를 알아채는지, 놓치는지, 아니면 보면서도 반응하지 않는지 금방 알게 될 거예요. 이건 다음 작업을 구축하는 데 귀중한 정보예요.

몇 살부터 이 신호들을 가르칠 수 있나요?

가장 잘 보이는 신호들(공이 멀어지는 상황, 약한 패스)은 선수들이 조직된 팀으로 경기하는 연령대부터 연습할 수 있어요. 예를 들어 U11부터요. 어휘를 조정하고 한 번에 신호 하나만 제시해야 해요. 나머지는 경기를 더 많이 읽어야 하므로 더 나중에 다뤄요.

경기 내내 압박해야 하나요?

아니요. 계속 압박하면 팀이 지쳐요. 신호가 나타날 때 압박하고, 나머지 시간에는 위치를 다시 잡는 게 핵심이에요.

선수들이 각자 따로 압박하면 어떻게 해야 하나요?

집단으로 돌아가세요. 공통 핵심 단어 하나, 그리고 여러 선수가 함께 앞으로 나아갈 때만 압박이 허용되는 축소 게임이에요.

팀이 신호 하나를 익히는 데 얼마나 걸리나요?

그룹과 훈련의 규칙성에 따라 달라요. 한 번의 긴 훈련보다 매 세션 몇 분씩 하는 게 더 나아요.

한 선수가 신호를 자주 놓쳐요. 어떻게 해야 하나요?

답을 주기보다 질문을 던지세요. “바로 전에 뭐가 보였어?” 스스로 관찰하는 법을 배워요.

결론: 압박은 무엇보다 보는 법을 배우는 것

축구에서 언제 압박해야 하는지는 강도의 문제가 아니에요. 경기를 읽는 문제예요. 다섯 가지 신호, 그걸 촉발하는 핵심 단어 하나, 그리고 “신호가 없으면, 압박도 없다”는 규칙이 선수들에게 진짜 기준을 만들어 줘요.

당신에게 질문 하나: 선수들이 가장 자주 놓치는 신호는 무엇인가요?

출처: [Josselin Lebreton](#) · 프랑스어에서 번역 [josselinlebretoneducateur.com](#)

17 안전과 건강

리버풀 FC가 어린 선수들의 목소리를 듣기 위한 공간을 어떻게 만드는가

지도자 포인트 익명의 스티커 메모와 짧은 토론 스테이션은 자신의 연령대에서 조용한 아이들의 이야기를 듣는 저렴한 방법이며, 무엇이 바뀌었는지 피드백하는 것이 그들의 신뢰를 유지합니다.

9월의 Play Safe Weekend에 이어, 리버풀 FC는 여자부와 남자부의 Emerging Talent Centre와 아카데미에서 일련의 활동을 개최해 프로그램에 참여하는 선수들이 정말로 자신의 말을 듣고 있다고 느끼도록 했어요.

목표는 선수들에게 정보를 어떻게 받고 싶은지부터 아카데미 피드백의 모범 사례까지 모든 것에 대한 생각을 나눌 기회를 주는 것이었어요.

Safeguarding Team이 주도한 각 활동은 클럽이 변화를 만드는 데 사용할 수 있는 실제 피드백을 얻을 수 있도록 설계된 실습 워크숍이었어요. 또한 아이들에게 자신의 말을 듣고 있다고 느낄 기회를 주었는데, Safeguarding 책임자인 Nicola Fryer는 이렇게 설명했어요:

어린이와 청소년이 자신의 말을 듣고 있다고 느끼게 하는 것은 Premier League safeguarding 기준과 리버풀 FC의 safeguarding 문화의 핵심 부분이에요. 청소년이 일상적인 경험 속에서 자신의 의견이 중요하다는 것을 보게 되면, 걱정거리가 생기거나 지원이 필요할 때 신뢰하는 어른에게 훨씬 더 솔직하게 말할 가능성이 커져요. 그 자신감과 신뢰는 실제로 큰 차이를 만들 수 있어요. Play Safe는 아동의 목소리를 부각할 중요한 기회를 제공하지만, 이것은 우리가 Play Safe 주말 동안만이 아니라 시즌 전체에 걸쳐 내재화하고자 하는 것이에요."

Child's Guide 목표: 아이들이 safeguarding에 관한 정보를 어떻게 받고 싶어 하는지 알아보는 것. 방법: safeguarding 정책에 사용된 기호, 단어, 그림을 둘러싼 보조 토론으로, 색펜과 포스트잇을 사용해 생각을 기록했어요. 핵심 사항: 아이들은 직원들이 웃고 친근해 보이는 사진을 보고 싶어 했고, 그래야 누구에게 말해야 하는지 알 수 있다고 했어요. 또한 'what to do best'와 'what it should look like' 같은 단순한 단어와 지침을 선호해 더 쉽게 이해할 수 있다고 했어요. 결과: 아이들의 목소리로 새 가이드를 만들었어요. 새 사진, 더 단순한 언어, 다양한 기호를 포함해 웹사이트의 모양과 느낌을 업데이트해 더 관련성 있게 만들었어요. 더 중요하게는 아이들이 모두 싫어했던 만화 이미지를 없앴어요!

Play Safe 토론 기회 목표: Play Safe를 설명하고 아이들에게 아카데미 경험에 대해 이야기할 안전한 공간을 제공하는 것. 방법: 각 연령 그룹과 15-20분씩, 아카데미에 관한 네 가지 질문을 바탕으로 방 안에 네 개의 스테이션을 설치했어요: 안전하다고 느끼나요? 누구에게 말하겠어요? 가장 큰 걱정은 무엇인가요? 무엇을 바꾸고 싶나요? 답변은 포스트잇에 익명으로 작성했고, 모든 아이가 모든 질문에 답할 기회를 얻었어요. 전체 요약은 선수와 직원에게 발표했어요. 핵심 사항: 특히 음식과 영양에 관한 많은 제안이 있었어요. 결과: 음식과 영양에 변화를 주었어요. 이것은 'you said, we did' 과정을 통해 아이들에게 다시 전달되어, 자신의 피드백이 들렸고 변화가 이루어졌다는 것을 알게 했어요.

Takeaways 리버풀의 접근 방식에서 배우고 도입할 것이 많아요. 여러분의 클럽에 적용할 몇 가지 팁이에요:

- 듣기를 실용적이고 쉽게 만드세요.

포스트잇, 색펜, 토론 스테이션, 익명 피드백 상자 같은 단순하고 접근하기 쉬운 것을 사용하세요.

- 작은 것에 집중하세요.

아이들의 걱정이 항상 큰 safeguarding 문제인 것은 아니에요. 음식, 버스의 WiFi, 유니폼, 휴식, 의사소통, 교육에 대해 이야기할 공간을 만드세요.

- 모든 사람에게 목소리를 주세요 (가장 목소리 큰 아이들만이 아니라).

개인, 익명, 그룹, 대표 방식의 조합을 사용해 조용한 아이들이 간과되지 않도록 하세요.

- 아이들이 자신에게 정보가 전달되는 방식을 만들도록 하세요.

무엇을 듣고 싶은지뿐만 아니라 정보를 어떻게 받고 싶은지도 물어보세요. 아이들은 언어, 기호, 그림 같은 것에 영향을 주어, 그들에게 특히 매력적인 가이드를 만들도록 도와줄 거예요.

- 안전하게 말할 방법을 만드세요.

“안전하다고 느끼나요?”, “누구에게 말하겠어요?”, “가장 큰 걱정은 무엇인가요?”, “무엇을 바꾸고 싶나요?” 같은 질문은 아이들이 정말로 생각하는 것을 말할 수 있는 솔직한 출발점을 제공해요.

- 피드백이 어떻게 처리되는지 분명히 하세요.

리버풀이 사용한 강력한 접근 방식은 ‘you said, we did’로, 무엇이 논의되었고, 무엇이 바뀔 수 있었고 바뀔 수 없었는지, 가장 중요하게는 왜 그런지를 모두에게 요약해 주는 것이었어요.

대화를 계속하세요 그리고 기억하세요, 아이들이 생각하는 것을 듣기 위해 큰 설문 조사를 기다릴 필요는 없어요. 어떻게 지내는지, 아이들을 위해 개선할 것이 있는지 물어보며 대화를 이어갈 수 있는 모든 순간을 찾으세요. 이것은 신뢰를 쌓고, 걱정거리를 일찍 파악하며, 더 강한 safeguarding 문화를 만드는 데 도움이 될 거예요.

출처: [England Football](https://www.EnglandFootball.com) · 영어에서 번역 [englandfootball.com](https://www.EnglandFootball.com)

관점과 업계

18 오피니언

보호의 역설: 고성능 스포츠에서의 도전, 웰빙, 발전을 다시 생각하다

지도자 포인트 힘든 훈련을 완화할지 고민될 때 유용해요. 저자들이 제시하는 기준은 그 요구가 적절하고 뒷받침되는지이지, 편안하게 느껴지는지가 아니에요.

OPINION article

Front. Sports Act. Living, 2026년 10월 07일

Sec. Sports Coaching: Performance and Development

Volume 8 - 2026 | <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1965164>

- 1. Moray House School of Education and Sport, University of Edinburgh, Edinburgh, United Kingdom

- 1. Grey Matters Performance Ltd., Stratford upon Avon, United Kingdom

1 서론: 스포츠 심리학에서 웰빙의 중요성이 커지고 있어요

스트레스와 도전은 고성과 스포츠에서 피할 수 없는 부분이에요. 탁월함을 추구하는 선수들은 불확실성, 실패, 탈락, 부상, 경쟁 압박, 정서적으로 힘든 경험을 일상적으로 마주해요. 이런 경험은 편안하지 않은 경우가 많지만, 학습과 적응, 전문성 발달의 핵심인 경우도 많아요 ().

최근 수십 년 동안 스포츠 심리학은 선수 웰빙, 정신 건강, 보호를 향한 중요하고 대체로 반가운 전환을 겪었어요. 국제적 합의 프레임워크는 심리적 고통을 인식하고, 지원 접근성을 높이고, 선수를 불필요한 해로부터 보호해야 한다는 필요성을 당연하게 강조해 왔어요 (). 이 논의는 점점 더 정교해져서, 선수 웰빙이 관계, 조직 문화, 더 넓은 수행 환경에 의해 형성된다는 점을 인식하게 됐어요 (,). 이런 발전은 중요한 진전이에요.

하지만 이런 전환에는 의도하지 않은 대가가 따라왔을까요?

우리는 스포츠 심리학이 과도한 도전의 위험을 식별하는 데는 더 정교해졌지만, 불충분한 도전의 발달적 위험을 식별하는 데는 그렇지 못하다고 봐요. 해는 즉각적이고 눈에 띄는 경우가 많고, 도전 부족의 대가는 나중에야 나타날 수 있기 때문에, 정책과 실천은 어려운 요구를 줄이는 쪽으로 지나치게 쉽게 기울 수 있어요. 이는 불편함을 완화해야 할 문제로 다루고, 야심 찬 성장의 잠재적 요소로 보지 않을 위험이 있어요.

불편함, 고통, 해는 같은 것이 아니에요. 어떤 심리적 불편함은 발달적으로 바람직할 수 있는데, 선수는 불확실성, 어려운 정서, 실패, 압박에 대한 역량을 그 요구를 마주하지 않고는 키울 수 없기 때문이에요. 따라서 과제는 정당한 발달적 도전과 피할 수 있는 해를 구분하는 것이고, 보호와 지원, 도전 사이의 균형이 선수, 상황, 발달 단계에 따라 달라진다는 점을 인식하는 것이에요. 이에 따라 이 논문은 도전을 발달의 핵심 기제로, 스트레스를 도전이 심리적으로 경험되는 주된 방식으로 살펴보고, 둘 모두가 심리적 지원에 주는 함의를 검토해요. 우리는 스포츠 심리학이 선수를 해로부터 안전하게 지키되, 야심 찬 성장이 일어나는 도전으로부터 안전하게 만들어서는 안 된다고 주장해요.

2 발달의 기제로서 도전

고성과 스포츠에서 발전하려면 선수는 자신의 기존 역량이 새로 생겨난 요구를 더 이상 충족하지 못할 때 적응해야 해요. 발달은 중단 없는 성공을 통해 일어나는 경우가 드물어요. 선수는 불확실성, 실패, 탈락, 부상, 경쟁 압박, 정서적 혼란을 마주하며, 자신이 수행하는 방식을 다시 생각하고 다듬어야 해요 (). 여기서 발달은 심리적, 행동적, 기술적 역량의 지속적인 확장이나 재조직을 뜻해요. 도전은 선수가 현재 감당할 수 있는 것과 미래의 수행이 요구하는 것 사이의 격차를 만들어요. 그 격차가 없으면 적응의 원동력도 거의 없고, 발달의 기회도 제한돼요 ().

도전은 불필요한 역경이나 피할 수 있는 해와 같지 않아요. 어려움에 노출됐다고 해서 성장이 보장되는 것도 아니고, 그 뒤의 성공이 부적절한 관행을 정당화할 수도 없어요. 심지어 사후적으로도 마찬가지예요. 하지만 고성과 발달에는 불편하고 때로는 진짜로 괴로운 요구가 반드시 따르게 돼요. 그런 요구가 적절한 수준이고, 발달적으로 관련성이 있으며, 적절한 지원과 회복을 동반할 때, 그것이 만드는 혼란은 학습과 적응을 촉진할 수 있어요 ().

따라서 어떤 형태의 심리적 불편함은 단지 피할 수 없는 것이 아니라 발달적으로 바람직할 수 있어요. 선수는 불확실성을 경험하지 않고는 그것을 견디는 법을 배울 수 없고, 어려운 정서를 마주하지 않고는 그것을 조절하는 법을 배울 수 없으며, 압박 속에서 연습하지 않고는 압박 속에서 수행하는 역량을 키울 수 없어요 (). 이런 상황에서 불편함은 단순히 발달의 원치 않는 부산물이 아니에요. 그것은 해당 역량이 발휘되는 맥락을 제공하기 때문에 발달적 자극의 일부를 이뤄요. 그렇기 때문에 불편함을 제거하면 그 역량이 발달할 기회도 함께 제거될 수 있어요. 불편함의 발달적 가치는 그 경험이 선수에게 무엇을 요구하는지, 그리고 그 경험이 어떻게 구성되고 지원되는지에 있어요 ().

강도만으로는 어떤 요구가 성장을 촉진하는지, 아니면 감당하기 벅찬 것이 되는지를 판단할 수 없어요. 그것은 선수가 그 요구를 어떻게 평가하는지, 그리고 그 요구를 감당할 수 있는 자원이 무엇인지에 따라서도 달라져요 (). 선수가 도전을 경험하는 방식은 기존의 역량, 이전 경험, 적절한 지원에 대한 접근성에 의해 형성돼요 (). 평가는 지각된 통제감, 관계, 그리고 더 넓은 수행 환경과의 상호작용을 통해서도 바뀔 수 있어요 (). 따라서 같은 요구가 어떤 선수에게는 감당할 만한 것이고, 다른 선수에게는 벅찬 것이 될 수 있으며, 같은 선수라도 시간이 지나면서 다르게 경험할 수 있어요.

결국 도전은 선수, 요구, 수행 환경 사이의 역동적인 관계로 이해하는 것이 가장 좋아요. 성장은 어려움을 제거하는 데 달려 있는 것이 아니라, 선수가 요구가 큰 경험에 참여하고, 적응하고, 그것을 이해하는 방식으로 자신의 역량을 확장할 수 있게 하는 데 달려 있어요.

3 성장을 위한 도전과 피할 수 있는 해악 구분하기

도전을 성장의 기제로 인식한다고 해서 모든 요구가 큰 경험이 유익하다는 뜻은 아니에요. 여기서 고통은 요구가 큰 상황에 동반될 수 있는 불쾌한 심리적 경험을 뜻하고, 해악은 선수의 건강, 안전, 존엄성, 기능 또는 장기적 성장에 중대한 부정적 영향을 미치는 것을 뜻해요. 둘은 겹칠 수 있지만 같은 말은 아니에요. 선수는 해악 없이 고통을 경험할 수 있고, 해악은 즉각적인 고통 없이 생겨날 수도 있어요. 따라서 웰빙은 불편함이 없는 것 이상을 의미해요. 웰빙은 받아들이 수 없는 대가 없이 선수가 기능하고, 성장하고, 의미 있는 목표를 추구할 수 있는 역량에 관한 것이에요 (). 보호는 이러한 조건을 위협하는 관행과 환경을 예방하는 것(적어도 그래야 하는 것)을 포함해요 ().

성장을 위한 도전과 피할 수 있는 해악 사이의 경계는 고정되어 있지 않아요. 그것은 요구의 목적과 비례성, 선수의 평가, 이용 가능한 자원과 지원, 그리고 시간이 지나면서 나타나는 결과에 달려 있어요. 정당한 도전은 요구가 과도하거나 충분한 회복 없이 누적될 때, 선수가 지속적인 무력감이나 기능 저하를 경험할 때, 또는 건강이 악화되는데도 노출이 계속될 때 해악이 될 수 있어요. 번아웃에 관한 연구도 스트레스 경험을 본질적으로 해롭다고 보기보다 요구, 회복, 동기, 수행 환경 사이의 상호작용을 강조해요 ().

권력과 주체성도 중요해요. 선수가 모든 훈련 요구, 수행 기준, 선발 결정을 선택할 수는 없지만, 요구의 목적을 이해하고, 우려를 표현하고, 부당한 관행을 과도한 결과에 대한 두려움 없이 알릴 수 있어야 해요. 요구가 어떻게 부과되는지는 요구 자체만큼 중요할 수 있어요. 통제적인 환경은 심리적 욕구 좌절 () 및 선수 번아웃 ()과 관련이 있어요. 어린 선수는 더 큰 주의가 필요해요. 어른에 대한 의존 때문에 요구가 큰 관행에 문제를 제기할 역량이 제한될 수 있기 때문이에요 (). 코치의 성장 의도나 선수의 걸음으로 보이는 수용만으로는 그 관행이 적절하다는 것이 충분히 입증되지 않아요. 마찬가지로 일시적인 불편함은 해악의 충분한 증거가 아니에요. 그것은 도전을 제거하는 것이 아니라 도전을 둘러싼 강도, 시기, 기간 또는 지원을 조정할 필요가 있다는 뜻일 수 있어요. 그러나 건강, 안전, 존엄성, 기능 또는 장기적 성장이 위협받을 때는 해악으로부터의 보호가 우선이에요.

4 도전의 심리적 경험으로서의 스트레스

도전이 성장을 위한 조건을 만든다면, 스트레스는 도전이 심리적으로 경험되는 주요 방식 중 하나예요. 고성능 요구는 선수가 자신에게 깊이 중요한 목표를 추구하기 때문에 종종 스트레스를 만들어요. 따라서 스트레스가 있다고 해서 반드시 기능 이상이나 뭔가 잘못되었다는 신호는 아니에요. 실제로 많은 선수에게 스트레스는 오래 지속될 수 있어요. 더 중요한 구분은 의미 있는 요구에 참여하면서 예상되는 스트레스와 지속적이거나 기능을 저하시키거나 해로운 스트레스 사이에 있어요 ().

스트레스의 중요성은 그것이 어떻게 평가되고 시간이 지나면서 어떻게 발전하는지에 달려 있어요. Lazarus ()의 상호작용 모델은 스트레스를 개인이 마주치는 요구와 그 요구를 감당할 수 있는 자원에 대한 평가 사이의 역동적인 관계로 개념화해요. 따라서 걸음으로 비슷해 보이는 상황도 현저히 다른 반응을 낳을 수 있어요. 한 선수는 선발 결정, 심각한 부상, 또는 큰 대회를 감당할 만하고 의미 있는 것으로 경험할 수 있지만, 다른 선수는 그것을 벅차게 느낄 수 있어요. 이러한 반응은 요구가 누적되거나, 자원이 줄어들거나, 경험을 통해 역량이 발달하면서 바뀔 수도 있어요.

도전 및 위협 이론은 이 입장을 더욱 뒷받침해요. 운동선수가 자신의 자원이 상황적 요구를 충족하기에 충분하다고 평가할 때, 도전 상태를 경험할 가능성이 더 높아요 (). 스포츠에서 도전 상태는 더 적응적인 생리적 반응, 주의 조절, 압박 속 수행과 연관되는 반면, 위협은 지각된 요구가 가용 자원을 초과할 때 더 나타나기 쉬워요 (). 어느 반응도 사건이나 운동선수의 고정된 속성이 아니에요. 평가는 이전 경험, 지각된 통제, 관계, 수행 환경과의 상호작용에 의해 지속적으로 형성돼요 ().

중요한 것은, 고성능 스포츠 준비에서 스트레스를 제거하는 것이 목표가 될 수 없다는 점이에요. 훈련이 운동 선수를 지속적으로 스트레스 경험으로부터 보호한다면, 운동선수는 압박 속에서 수행할 능력을 발달시키기 어려워요 (). 적절한 노출은 운동선수가 경기에서 비슷한 요구를 마주하기 전에 스트레스를 해석하고, 조절하고, 대응하는 연습을 할 수 있게 해줘요. 따라서 무분별하게 스트레스를 제거하는 것은 즉각적인 불편함을 줄일 수 있지만, 미래의 요구에 대한 준비를 제한할 수도 있어요.

관련된 질문은 스트레스가 좋은지 나쁜지가 아니라, 이 운동선수에게, 이 맥락에서, 발달의 이 시점에서 그것이 무엇을 의미하는가예요. 실무자에게 이는 일상적으로 스트레스를 줄이는 것에서 그것을 평가하고 모니터링하는 것으로 초점을 전환시켜요. 심리적 지원은 스트레스가 압도적이거나, 지속적이거나, 기능을 손상시킬 때 개입해야 하며, 동시에 운동선수가 고수준 능력이 발달되는 압박에 건설적으로 참여하도록 도와야 해요.

5 웰빙을 훼손하지 않으면서 발달 지원하기

심리적 지원이 어떻게 이해되는지는 운동선수와 코치가 그것을 고성능과 관련이 있다고 여기는지에 영향을 미칠 수 있어요. 강인함이 능력과 연관되는 문화에서는 지원을 구하는 것이 취약함이나 대처 능력 부족의 증거로 해석될 수 있어요. 운동선수는 또한 고통을 다루는 것이 동기, 경쟁 우위, 압박을 견딜 능력을 약화시킬까 걱정할 수도 있어요. 낙인, 비밀 유지, 경력 결과에 대한 우려와 함께, 이러한 인식은 도움-seeking을 저해할 수 있어요 ().

이러한 우려는 심리적 지원의 목적에 대한 불확실성을 반영할 수 있어요. 심리학이 주로 불편함을 줄이는 것으로 이해된다면, 도전을 수행의 필수 요소로 여기는 사람들은 그 가치를 의심할 수 있어요. 심리적 지원은 또한 운동선수가 도전을 정확하게 평가하고 어려운 감정을 조절하며 (), 적절히 회복하고, 중단에서 의미를 만들도록 도와야 해요 (). 실무자는 운동선수의 주체성을 강화하고 코치가 정당한 도전을 조정하고, 설명하고, 지원하도록 도울 수 있어요 (). 그들은 또한 스트레스가 누적되거나 기능을 손상시키는지 모니터링해야 해요 (). 해악, 학대, 또는 심각한 악화의 징후가 있는 곳에서는 보호와 적절한 개입이 우선해요 (). 도전이 비례적으로 유지되는 곳에서는 지원이 운동선수가 적응과 학습이 일어날 수 있을 만큼 충분히 오래 참여하도록 도와야 해요.

목표는 스트레스를 제거하거나 무분별하게 장려하는 것이 아니라, 개입이 필요할 때를 인식하면서 운동선수가 정당한 도전에 건설적으로 참여하도록 돕는 것이예요. 웰빙과 발달은 함께 증진되어야 하지만, 모든 상황이나 모든 발달 단계에서 동일한 강조를 받을 필요는 없어요. 웰빙은 편안함과 동의어가 아니며, 불편함은 그 자체로 해악의 증거가 아니예요.

6 결론: 웰빙과 발달의 재균형

웰빙과 보호에 대한 강조가 커지면서 중요한 진전이 이루어졌어요. 그러나 그것은 또한 어렵고 불쾌한 경험의 발달적 중요성을 상대적으로 충분히 명시하지 못하게 남겼어요. 고성능 발달은 불확실성, 실패, 압박, 취약성, 정서적 혼란을 포함해요. 이러한 경험이 본질적으로 유익한 것은 아니지만, 불편함과 고통이 반드시 해악의 증거는 아니예요. 어떤 형태의 불쾌함은 운동선수가 야심찬 수행에 필요한 능력을 발휘하고 확장하는 조건을 제공하기 때문에 발달적으로 바람직해요.

웰빙과 개발의 균형을 다시 맞추려면 둘 다 중요하다고 주장하는 것 이상이 필요해요. 둘 모두가 항상 똑같은 비중을 받지는 않을 것이며 적절한 균형은 선수, 상황, 발달 단계에 따라 달라진다는 점을 인식해야 해요. 또한 많은 심리적 구성 개념이 원래의 것과 전혀 다르거나 더 온건한 형태를 포함하도록 무비판적으로 확장되는 "개념 확산"을 인정하고 바로잡을 필요가 있어요 (). 때로는 보호와 회복이 우선되어야 해요. 그러나 또 다른 때에는 발달을 위해 선수가 일시적으로 웰빙을 흔들어 놓는 요구에 직면하고 이를 헤쳐 나가야 할 수도 있어요. 불편함의 감소를 기본 대응으로 삼는 것은 고성능 스포츠가 선수에게 준비하도록 요구하는 바로 그 경험으로부터 선수를 보호할 위험이 있어요.

따라서 스포츠 심리학은 선수, 요구, 수행 환경, 그리고 시간이 지나면서 나타나는 결과에 주목함으로써 피할 수 있는 해악과 정당한 발달적 도전을 구분해야 해요. 해악으로부터의 보호는 여전히 근본적이지만, 그것이 어려움으로부터의 보호가 되어서는 안 돼요. 스포츠 심리학의 미래는 선수를 해악으로부터 안전하게 지키면서 야심찬 발달이 일어나는 도전으로부터 선수를 차단하는 것이 아니라 그 도전을 준비시키는 데 있어요.

Author contributions

AB: Conceptualization, Writing, original draft, Writing, review & editing. DC: Conceptualization, Writing, review & editing. UK: Conceptualization, Writing, review & editing.

Funding

The author(s) declared that financial support was not received for this work and/or its publication.

Conflict of interest

Author(s) DC, and UK were employed by Grey Matters Performance Ltd.

The remaining author(s) declared that the research this work was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Generative AI statement

The author(s) declared that generative AI was not used in the creation of this manuscript.

Any alternative text (alt text) provided alongside figures in this article has been generated by Frontiers with the support of artificial intelligence and reasonable efforts have been made to ensure accuracy, including review by the authors wherever possible.

Publisher's note

All claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers. Any product that may be evaluated in this article, or claim that may be made by its manufacturer, is not guaranteed or endorsed by the publisher.

References

- 1. Collins D MacNamara Á McCarthy N . Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road . Front Psychol . (2016) 6 : 2009 . 10.3389/fpsyg.2015.02009 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Reardon CL Gouttebarga V Kroshus-Havril E Aron CM Bahr R Blauwet C et al . Mental health in elite athletes: international Olympic committee consensus statement (2026) . Br J Sports Med . (2026) 60 (15): 1083 to 130 . 10.1136/bjsports-2025-111514 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Purcell R Gwyther K Rice SM . Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs . Sports Medicine, Open . (2019) 5 : 46 . 10.1186/s40798-019-0220-1 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Küttel A Larsen CH . Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2020) 13 (1): 231 to 65 . 10.1080/1750984X.2019.1689574 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Taylor J Ashford M Collins D . The role of challenge in talent development: understanding impact in response to emotional disturbance . Psych . (2022) 4 (4): 668 to 94 . 10.3390/psych4040050 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Kong Y Collins D Martindale A . Finding “just right”: optimising challenge and support in sport coaching to foster both growth and well-being: perspectives and guidelines for sport psychology practitioners . J Sport Psychol Action . (2026) 17 (2): 128 to 40 . 10.1080/21520704.2025.2479597 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bouthiller E Lautenbach F . Implementing pressure on athletes during training: a scoping review. International review of sport and exercise psychology . Adv Online Publ . (2025): 1 to 34 . 10.1080/1750984X.2025.2578781 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Lazarus RS . Emotion and Adaptation . New York, NY, Oxford University Press (1991). Google Scholar View reference in article

- 1. Williams GG MacNamara Á . Challenge is in the eye of the beholder: exploring young athlete's Experience of challenges on the talent pathway . J Sports Sci . (2022) 40 (10): 1078 to 87 . 10.1080/02640414.2022.2047503 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bonetti R Hauw D . Daily training experiences of junior athletes: A narrative and cluster analysis using the day reconstruction method. Leisure/Loisir. Advance online publication (2026 : 1 to 26). Available online at: 10.1080/14927713.2026.2666057 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Tuakli-Wosornu YA Burrows K Fasting K Hartill M Hodge K Kaufman K et al . IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport . Br J Sports Med . (2024) 58 (22): 1322 to 44 . 10.1136/bjsports-2024-108766 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar
- 1. Woods S Dunne S Gallagher P McNicholl A . A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2025) 18 (1): 70 to 110 . 10.1080/1750984X.2022.2148225 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bartholomew KJ Ntoumanis N Ryan RM Bosch JA Thøgersen-Ntoumani C . Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting . Pers Soc Psychol Bull . (2011) 37 (11): 1459 to 73 . 10.1177/0146167211413125 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Barcza-Renner K Eklund RC Morin AJS Habeeb CM . Controlling coaching behaviours and athlete burnout: investigating the mediating roles of perfectionism and motivation . J Sport Exerc Psychol . (2016) 38 (1): 30 to 44 . 10.1123/jsep.2015-0059 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bergeron MF Côté J Cumming SP Purcell R Armstrong N Basilico L et al . IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic games: essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm . Br J Sports Med . (2024) 58 (17): 946 to 65 . 10.1136/bjsports-2024-108186 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Blascovich J . Challenge and threat . In: Elliot AJ, editor. Handbook of Approach and Avoidance Motivation . New York, NY, Psychology Press (2008). p. 431 to 45 . Google Scholar View reference in article

- 1. Jones MV Meijen C McCarthy PJ Sheffield D . A theory of challenge and threat states in athletes . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2009) 2 (2): 161 to 80 .
10.1080/17509840902829331 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Gulliver A Griffiths KM Christensen H . Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study . BMC Psychiatry . (2012) 12 : 157 .
10.1186/1471-244X-12-157 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Edwards CD Weatherbee P . Advancing mental health-related safety in sport: the integrated risk model and athlete risk assessment matrix . Adv Psychiatry Behav Health . (2026) 6 (1): 33 to 49 . 10.1016/j.ypsc.2026.04.003 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Haslam N . Concept creep: psychology's expanding concepts of harm and pathology . Psychol Inq . (2016) 27 (1): 1 to 17 . 10.1080/1047840X.2016.1082418 CrossRef Google Scholar View reference in article

Summary

athlete wellbeing, challenge, high-performance sport, sport psychology, stress appraisal, talent development

Buchanan A, Collins D and Khasnis U (2026) The paradox of protection: rethinking challenge, wellbeing, and development in high-performance sport . Front. Sports Act. Living 8:1965164. doi: 10.3389/fspor.2026.1965164

Fraser Carson, Lunex University, Luxembourg

Carlos Díaz-Rodríguez, University of Oviedo, Spain

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY) . The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

*Correspondence: Andrea Buchanan andrea.buchanan@ed.ac.uk

출처: [Frontiers in Sports and Active Living](https://frontiersin.org) · 영어에서 번역 frontiersin.org

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