HOBBIT WEEKLY

지도자 주간 지도자를 위해 고른 한 주의 소식



05

10월 19일~2026년 10월 25일

U9부터 U19까지 규칙
득점왕도 포함해 모든 선수에게 같은 규칙을

U11 세 가지 질문
점수가 아니라 승리를 만든 플레이를 칭찬하세요

성장 급등기 점검
갑작스러운 어색함과 무릎 통증은 지켜볼 만해요

U6는 코치를 향해 슛
즐겁게 유지하고 모든 아이에게 터치 기회를 주세요

커버스토리 지도법 · Aprende Entrenando

먼저 학부모 미팅을 계획하세요

첫 세션 전에 벤치와 관중석 역할을 정하세요

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

가격 무료

HW 2026 · 05

커버스토리

01 유소년 축구 학부모 코치 가이드: 무리하지 않고 지도하는 핵심 04
Aprende Entrenando

이번 주 주요 소식

02 유소년 축구 라커룸 관리: 집단을 이끌고 자존심을 다루는 가이드 07
Aprende Entrenando

03 8인제 유소년 축구 경기 후 정리: 승리를 칭찬하지 말고 승리를 만들어낸 것을 칭찬하세요 10
Josselin Lebreton

04 성장 급등이 유소년 축구 선수에게 미치는 영향 15
Eastern Pennsylvania Youth Soccer

05 현실적으로 내 아이의 팀을 얼마나 오래 지도할 수 있을까요 18
r/youthsoccer · 댓글 58개

지도자들의 이야기

06 3-2-1 빌드아웃 20
r/SoccerCoachResources · 댓글 21개

지도법

07 수많은 J리거를 지도한 코치가 직접 전수! 경기에서 선택지를 늘리는 멈추기·차기·운반의 극의를 배우는 트레이닝 22
サカイク

08 지역 축구 지도자 양성 과정 개강, Magic Moves 2026 프로그램 24
VFF

09 SafeSport 데이터베이스에는 누가 있나요? 더 안전한 스포츠는 인식에서 시작돼요 26
U.S. Center for SafeSport

연구와 데이터

10 브라질 축구 유소년 선수 육성: 사회적 취약성, 교육 공백, 구조적 과제 사이에서 28
Universidade do Futebol

11 주의력 관련 어려움이 있는 유소년 선수 지도하기: 25년 문헌 범위 리뷰 32
International Sport Coaching Journal

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

공과 선수를 지켜요

아홉 살 아이들이 차례를 기다리며 줄을 서고, 코치의 팔에 공이 끼어 있고, 휘슬이 누가 움직일지 정해요. 우리는 그 장면을 알아요.

이번 호 전체에서 같은 답이 계속 돌아와요. 아이 앞에 공을 두는 거예요. 경기와 터치가 가르치기에 계속하는 학부모 코치, 선수가 움직이거나 공을 가지고 있는 시간이 약 80퍼센트인 세션, 12개, 그다음 15개, 그다음 18개 패스를 노리는 3대1 론도.

빠른 승리를 쫓는 것도 멈출 수 있어요. 6-0을 만든 것을 칭찬하고, 점수는 칭찬하지 마세요.

다음 세션의 어떤 훈련이 더 많은 공과 더 적은 기다림으로 바뀔 수 있을까요?

Hobbit 편집부

11	10	2	79	8
소식	소스	지도자 토론	읽은 댓글	언어



지도자 포인트

첫 세션 전에 가족 회의 스크립트를 복사해 두면 좋아요. 벤치와 관중석의 역할을 정해 주고, 성적 압박이 올 때 당신을 보호해 줘요.

커버스토리 지도법 · Aprende Entrenando

01 유소년 축구 학부모 코치 가이드: 무리하지 않고 지도하는 핵심

제가 AprendeEntrenando에서 함께 일하는 코치 중 75%가 똑같이 시작해요. 관중석에 앉아 자기 아이의 꿈이 망가지는 모습을 지켜보는 거죠. 지나친 고함, 일곱 살 아이들에게 어울리지 않는 전술적 요구, 끝나지 않는 벤치 생활, 그리고 유소년부를 1부 리그와 혼동하는 코치들. 이런 현실을 바꾸기 위해 한발 나서기로 했다면, 이 유소년 축구 학부모 코치 가이드가 여러분의 좋은 의도가 초반에 무너지지 않도록 필요한 구조를 알려줄 거예요.

변신: 관중에서 양성자로

벤치를 맡으려면 1분 만에 학부모 역할을 버려야 해요. 관중석에서는 오직 우리 아이만 바라볼 자유가 있었죠. 하지만 경기장에서는 책임이 팀을 구성하는 12명, 15명, 18명의 아이들에게 똑같이 나뉘어요.

가장 흔한 초기 실수는 아이들을 축소판 어른으로 대하는 거예요. 유소년 초급이나 중급 단계의 아이는 경직된 전술 체계로 경기를 처리하지 못해요. 그 아이의 뇌는 직접 경험하고, 틀리고, 즐기는 것을 필요로 하죠. 여러분의 시즌 성공은 클럽 트로피 진열장이 아니라, 내년에도 축구를 사랑해서 등록을 갱신하는 아이가 몇 명인지로 측정돼요.

발달 단계에 맞춰 요구 수준을 조정하세요:

- 벤하민 (8-9세): 놀이의 발견, 기본 협응, 최대한의 참여, 결과에 대한 압박 제로.
- 알레빈 (10-11세): 개인 기술 숙달, 기초적인 집단 경기 이해, 단순한 의사 결정.
- 인판틸 (12-13세): 중요한 신체 변화, 11인제 축구로 전환, 라인별 전술 개념 시작, 감정 관리.

- 카데테와 후베닐 (14-18세): 구조화된 경쟁, 높은 신체적 요구, 가치를 소홀히 하지 않으면서 경기 모델을 확립.

학부모 코치의 세 가지 치명적 함정

'아빠/감독'이라는 이중 역할을 관리하는 것은 여러분이 맞닥뜨릴 가장 힘든 심리적 도전이에요. 이 세 가지 함정 중 하나라도 빠지면 그룹의 역동성이 무너져요:

1. 자기 아이에게 과도하게 요구하기

다른 학부모들이 편애한다고 비난할까 봐, 여러분은 다른 아이들보다 자기 아이에게 더 엄격해지는 경향이 있어요. 더 많이 요구하고, 두 배로 꾸짖고, 즉각적인 성숙을 요구하죠. 이것은 아이에게 파괴적이에요. 여러분의 아이는 경기장에서는 그저 한 명의 선수지만, 차에 타면 다시 아빠라는 것을 알아야 해요.

2. '리모컨 실신'

경기가 진행되는 동안 사이드라인에서 쉴 새 없이 고함을 지르며 지시를 내리면 선수의 자율성이 죽어요. 언제 패스하고, 언제 슛하고, 어디로 달릴지 알려주면, 공이 발에 뜨거울 때 스스로 생각하지 못하는 꼭두각시를 만드는 거예요.

3. 순위표로 발전을 측정하기

네 명의 선수에게 남는 시간만 주면서 8-0으로 이기는 것은 양성이 아니라 자기기만이에요. 알레빈 단계에서 승점 3점을 챙기려고 뒤처진 아이들의 개인 발전을 희생한다면, 양성자로서 실패하는 거예요.

벤치에서 타협할 수 없는 교육 원칙

질 높은 양성 환경을 만들려면 여러분의 지도 방법론이 단단한 기둥 위에 서야 해요. 매 훈련에서 이 원칙들을 적용하세요:

균등한 출전 시간 배분

8인제 축구(벤하민과 알레빈)에서는 모든 아이가 경기 전체 시간의 최소 50%를 뛰어야 해요. 교체는 주중에 계획하는 것이지, 경기 중 화풀이로 하는 것이 아니에요. 5분만 뛰는 아이는 배우지 못하고, 좌절하고, 결국 스포츠를 포기해요.

훈련과 경기의 일관성

주간 훈련에서 다루지 않은 것을 경쟁에서 요구하지 마세요. 훈련에서 축소 게임을 활용하고 드리블의 자유를 준다면, 경기에서 첫 실수에 "그냥 걷어내!"라고 소리칠 수 없어요.

실수에 대한 교육적 정상화

실수는 존재하는 가장 강력한 학습 도구예요. 선수가 위험한 패스를 시도하거나 과감히 드리블하다 공을 잃으면, 그 의도에 박수를 보내세요. 용기를 꾸짖어 아이를 벤치로 보내면, 겁먹고 공을 걷어내는 선수만 얻게 될 뿐이에요.

효율적인 훈련 세션을 설계하는 방법

골대를 향해 슛을 쏘려고 줄 서서 기다리는 아이들의 끝없는 행렬은 잊으세요. 유소년 축구에서는 운동 참여 시간(아이가 실제로 공과 접촉하거나 움직이는 시간)이 세션의 80%에 육박해야 해요.

훈련을 세 가지 명확한 블록으로 구성하세요:

1. 역동적 워밍업 (15분): 추격형 축소 게임, 변형 론도, 또는 1분부터 모든 아이가 발에 공을 갖는 볼 다루기 활동.
2. 주요 파트 (45분): 실제 경기 상황에 기반한 두세 가지 과제를 설계하세요. 볼 소유 훈련, 포지셔닝 게임, 수적 우위/열세 상황(2대1, 3대2)을 활용하세요. 전술적 추측은 피하세요. 아이들은 경기를 하면서 경기를 배워요.
3. 정리 운동과 자유 경기 (15분): 마지막 경기의 규칙을 수정해서 그날의 목표를 강화하세요 (예: 측면 크로스 후 골은 2점). 마지막 5분은 아이들과 배운 것에 대해 이야기하는 시간으로 남겨두세요.

관중석 관리: 가족과의 약속

학부모 코치의 문제 대부분은 아이들이 아니라 관중석에 앉아 있는 어른들에게서 비롯돼요. 첫날부터 주변 환경의 기대치를 관리해야 해요.

연중 첫 훈련 전에 팀 회의를 소집하세요. 규칙을 아주 명확하게 정하세요:

- 관중석은 응원하고, 벤치는 지도해요: 울타리 너머에서 아이들에게 전술 지시를 내리는 것은 금지예요. 선수의 머릿속에 혼란을 일으켜요.
- 심판에 대한 절대적 존중: 학부모가 심판에게 항의하면 팀의 이미지를 해치고 아이들에게 외부 탓을 하는 법을 가르치는 거예요.
- 차 안은 기자회견장이 아니에요: 귀가길이 안전한 공간이 되도록 학부모에게 당부하세요. 아이에게 처음 던지는 질문은 «왜 졌어?»가 아니라 «오늘 재밌었어?»여야 해요.

당신의 일의 진정한 가치

자기 아이와 그 친구들의 코치가 되는 것은 올바른 방향으로 접근한다면 살면서 겪을 가장 보람찬 경험 중 하나예요. 10년 후, 이 아이들 중 누구도 우리 지역 리그에서 5위를 했는지 7위를 했는지 기억하지 못할 거예요. 영원히 기억할 것은 당신이 아이들을 어떻게 느끼게 했는지, 아이들이 실수했을 때 믿어주었는지, 이 경기에 대한 사랑을 전달할 수 있었는지예요.

전술판을 들고, 과제를 엄격하게 준비하고, 시간 배분에 공정하고, 과정을 즐기세요. 유소년 축구에는 일요일마다 집착하는 전략가보다 공을 매개로 교육하려는 학부모가 훨씬 더 많이 필요해요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

이번 주 주요 소식

02 지도법 U8~U18

유소년 축구 라커룸 관리: 집단을 이끌고 자존심을 다루는 가이드

> **지도자 포인트** 훈련 참여도를 기준으로 선발한다면, 에이스 공격수를 포함한 모든 선수에게 그 기준을 적용하는 것이 팀을 내 편으로 유지하는 방법이에요.

수년 동안 나는 환상적인 빌드업 훈련을 설계할 줄 알지만 라커룸 문을 넘을 때 지옥을 겪는 감독들을 만나왔어요. 유소년 축구 벤치의 현실은 냉정해요. 그룹의 통제권을 잃는 순간 가장 뛰어난 전술판도 공중분해돼요. 라커룸을 관리하고, 그룹을 이끌고, 자존심을 다루는 법을 아는 것이 U9부터 청소년부까지 존중하고 헌신적이며 경쟁력 있는 스쿼드를 만드는 기초예요. 고함으로 권위를 세워 갈등을 해결하려 한다면 거리감과 불신만 얻게 될 뿐이에요. 여기서는 어떻게 주도권을 잡고, 일관성을 유지하며, 다루기 힘든 개인들을 팀에 헌신하는 선수로 바꿀 수 있는지 알려드릴게요.

질서와 일관성: 존중이 싹트는 기초

많은 감독들은 라커룸 관리가 중요한 경기 전에 감동적인 동기부여 연설을 하는 것이라고 생각해요. 경험에서 말씀드리면, 그건 경기장에서 5분도 가지 않아요. 관리는 매주 화요일과 목요일의 보이지 않는 작업에서 시작돼요.

감독인 내가 명확한 방법이 없으면 내 혼란을 그대로 스쿼드에 옮기게 돼요. 훈련에 와서 세션을 즉석에서 짜거나 다섯 가지 복잡한 전술 개념을 한꺼번에 설명하려 하면 선수는 흥미를 잃어요.

1. 결정에 대한 절대적 투명성

훈련에서의 헌신이 주말 선발 여부를 결정한다고 정했다면 예외 없이 지켜야 해요. U15 팀의 최다 득점자가 이유 없이 이틀 연속 지각했는데 토요일에 선발로 내보낸다면 라커룸의 존경을 영원히 잃어요. 선수들은 전술 교체에서의 실수는 용서해도 불공정함은 용서하지 않아요.

2. 첫날부터 명확한 루틴

불확실성은 무질서를 낳아요. 선수들은 시설에 도착하면 무엇을 하는지, 장비는 어떻게 배치하는지, 코칭스태프의 지시는 어떤 방식으로 따르는지, 끝나고 라커룸은 어떻게 정리하는지 알아야 해요. 외적인 질서가 정신적인 규율을 키워요.

3. 짧고 직접적인 메시지

U11이나 U13 같은 연령대에서는 집중력이 금방 소진돼요. 훈련 나가기 전에 20분씩 연설하면 선수 80퍼센트는 전혀 다른 생각을 하고 있을 거예요. 그날의 목표를 명확히 하고 필요한 말만 힘 있게 하세요.

유소년 연령대에서 자존심을 다루는 법

거의 모든 스쿼드에는 자신의 뛰어난 재능을 알고 거만하게 드러내는 선수, 또는 지배적인 성격으로 그룹을 부정적인 흐름으로 끌고 가는 선수가 있어요. 유소년 축구에서 지나친 자존심은 좀처럼 악의에서 생기지 않아요. 보통 미성숙, 불안감, 또는 가족 환경의 과도한 압박의 증상이에요.

U13과 U15의 «스타» 선수

누가 보스인지 보여주려고 재능이 가장 뛰어난 선수를 공개적으로 망신시키려 해서는 절대 안 돼요. 모두 앞에서 그를 드러내면 동료들 눈에 피해자로 만들고 그와의 소통을 끊어버려요. 올바른 전략은 개인적으로 마주 앉는 거예요.

그의 기량은 팀을 향한 책임이지 자유通行권이 아니라는 걸 이해시켜야 해요. 긍정적인 리더십 과제를 주세요. «너는 균형을 무너뜨릴 엄청난 기량을 가졌어. 하지만 볼을 잃은 뒤 압박에 가장 먼저 뛰어드는 사람이 되어야 해. 네가 하면 동료들이 너를 보면서 경기장에서 죽을 각오로 뛸 거야.»

라커룸을 오염시키는 부정적 리더

경기장 안팎에서 동료를 향한 어떤 경멸적인 제스처도 뿌리째 잘라내야 해요. 한 선수가 다른 선수의 실패한 패스를 무관심한 제스처로 비난하는데 아무 말도 하지 않는다면, 그 행동을 그룹 전체 앞에서 승인하는 셈이에요.

독성 있는 태도를 발견하면 즉시 훈련을 중단하거나 해당 선수가 사이드라인을 밟는 순간 이야기하세요. 그룹은 감독이 어떤 개인보다 스쿼드의 결속을 보호한다는 걸 봐야 해요.

출전 시간에 좌절하는 선수

출전하지 못하는 선수를 관리하는 것은 모든 감독에게 진짜 시험대예요. 청소년부에서는 벤치가 그 어느 때보다 쓰라려요. 결정을 집단 성과와 객관적 분석으로 설명하고, 절대 개인 공격으로 설명하지 마세요.

기회를 얻기 위해 자신의 경기에서 어떤 구체적인 부분을 개선해야 하는지 아주 명확하게 말하고, 훈련에서 발전이 보이면 공개적으로 칭찬하세요. 후보 선수는 자신이 여전히 팀에 유용하다고 느껴야 해요.

라커룸의 타협 불가 규칙

라커룸 벽에 스무 가지 금지 사항을 인쇄해 붙이는 것은 전혀 쓸모가 없어요. 아무도 읽지 않고 아무도 지키지 않아요. 모두가 프리시즌 시작부터 외우고 지켜야 할 네다섯 가지 기본 규칙을 정하세요.

- 그룹과 클럽 직원에 대한 절대적인 존중: 동료, 코칭스태프 또는 시설 담당자에게 무례하게 굴면 명단에서 제외돼요.
- 엄격한 시간 엄수: 훈련이나 경기 전 집합 시간은 1초도 어기지 않아요. 한 사람의 지각이 모두의 준비를 망쳐요.
- 장비와 시설 관리: 공, 조끼, 콘을 정리하는 것은 새로 온 선수나 어린 선수만이 아니라 전체 선수단의 책임이에요.
- 라커룸에서는 화면 금지: 휴대전화는 탈의실 문을 넘어설 때 가방에 넣고, 경기나 훈련 후 대화가 끝날 때까지 꺼내지 않아요. 라커룸은 서로 얼굴을 보고 팀워크를 다지는 곳이에요.

카테고리에 맞게 리더십을 조정하기

유소년 초급팀과 청소년팀을 똑같이 지도할 수는 없어요. 선수들의 성숙도에 맞게 소통 방식을 조정해야 해요.

벤하민과 알레빈 (8세에서 11세)

이 나이에는 즐거움, 배움, 포용이 가장 중요한 초점이어야 해요. 자존심은 보통 관중석에 있는 부모의 기대가 반영된 것이에요. 코치의 역할은 결과를 상대화하고, 포지션을 돌아가며 맡게 하고, 모든 선수가 팀의 중요한 일원이라고 느끼게 보장하는 것이에요. 지침은 극도로 단순하고 시각적이어야 해요.

인판틸과 카데테 (12세에서 15세)

본격적으로 사춘기 단계에 들어서요. 불안감, 라커룸 안의 폐쇄적인 무리, 권위에 대한 의문이 나타나요. 여기서는 많이 들어야 해요. 선수들의 개인적인 문제에 공감을 보이되, 경기장에서의 규율은 확고하게 유지해야 해요. 모든 결정 뒤에 있는 논리를 이해하게 이끌어야 해요.

후베닐 (16세에서 18세)

운영은 성인팀에 가까워지지만, 교육적인 측면은 여전히 필수적이에요. 후베닐 선수는 존중을 원하고 탄탄한 전술적 근거를 요구해요. "내가 그렇다고 하니까" 식으로 밀어붙이면 신뢰를 잃어요. 일의 전술적 이유를 설명하고, 자연스러운 주장을 파악해 내부 질서 유지를 위해 그들에게 의지해야 해요.

통제 불능의 라커룸을 바로잡는 로드맵

시즌 중간에 분위기가 좋지 않은 팀을 맡았거나, 최근 몇 주 동안 팀이 손에서 벗어났다고 느낀다면, 라커룸의 통제권을 되찾기 위해 이 순서를 적용해 보세요:

1. 코칭스태프의 일시 정지와 자기 비판: 어떤 한계를 세우지 못했는지, 언제 결정의 일관성을 잃었는지 분석해요. 변화는 코치의 태도에서 시작돼요.

2. 리셋 회의: 선수단과 완전히 솔직하게 이야기해요. 팀이 정체성을 잃은 부분을 인정하고, 새롭게 양보할 수 없는 한계를 정하고, 앙금 없이 새로운 단계가 열린다는 것을 분명히 해요.
3. 짧은 개별 면담: 라커룸에서 영향력이 큰 선수들과 따로 이야기해요. 직접적인 질문을 해요: 팀이 어떻게 보여요? 무엇을 개선해야 한다고 생각해요? 프로젝트를 이끌어 가겠다는 명확한 약속을 요청해요.
4. 즉각적인 결과 적용: 합의된 규칙을 처음 어겼을 때, 약속된 결과를 망설임 없이 적용해요. 선수단은 코치의 말이 완전히 진심이라는 것을 확인하게 될 거예요.

라커룸 문을 닫고 이제 구축을 시작하세요

유소년 축구는 잔디에서 이루어지지만, 경기의 승패는 라커룸 안에서 시작돼요. 모든 선수가 자신의 역할을 알고 개인적인 돋보임보다 집단의 이익을 우선시하는, 안전하고 엄격하며 공정한 환경을 만들 수 있다면, 성과는 자연스러운 결과로 따라올 거예요.

폴더를 챙기고, 명확한 생각을 가지고 라커룸에 들어가서, 선수들에게 리더십은 더 크게 소리치는 것이 아니라 매일 일관성과 확신으로 이끄는 것임을 보여주세요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

---

03 지도법 U11

8인제 유소년 축구 경기 후 정리: 승리를 칭찬하지 말고 승리를 만들어낸 것을 칭찬하세요

> **지도자 포인트** 다음 경기 전에 경기 기준을 하나 정하고, 이기든 지든 경기 후에 U11 선수들에게 이 세 가지 질문을 해보세요. 경기 내용에 계속 집중할 수 있어요.

6-0 승리 후, 저는 선수들에게 점수와 골을 칭찬했어요. 다음 경기에서는 경기력이 사라졌죠. 그때 깨달았어요. 종료 휘슬 후에 우리가 무엇을 축하하느냐가 다음 경기를 만든다는 것을요.

짧게 답하면 이래요. U11에서 승리한 후, 아이들은 자신이 어떻게 뛰었는지, 어떻게 뛰어야 하는지를 금방 잊어요. 점수만 남죠. 그리고 점수에 사로잡히는 것은 아이들의 성장을 막아요. 해결책은 이기는 기쁨을 없애는 게 아니라, 경기 후 총평을 바로잡는 거예요. 결과가 아니라 그날 다룬 것들을 중심으로 총평을 구성하는 거죠. 쉽지 않은 일이고, 왜 그런지, 그리고 어떻게 해야 하는지를 함께 살펴볼게요.

젊은 지도자였던 제 실수: 6-0, 그리고 사라진 경기력

지도자 경력 초반, 제 팀이 6-0으로 이겼어요. 저는 아이들에게 승리와 득점을 칭찬했죠. 자연스러워 보였어요. 이겼고, 골을 넣었으니까요.

다음 경기에서는 경기력이 없었어요. 모두가 각자 볼과의 관계만 쫓았고, 집단적인 의도는 전혀 없었죠. 모든 선수가 득점하거나, 득점으로 이어지는 플레이를 하려 했고, 그 대가로 경기력은 희생됐어요.

문제는 저에게 있었어요. 저는 득점한 선수들의 성공만 너무 부각했죠. 패스한 선수들, 볼을 회수하고 경기를 조직해서 그 6골을 넣을 수 있게 한 미드필더들에게는 아무 말도 하지 않았어요. 아이들은 무엇이 가치 있게 여겨지는지 완벽하게 이해했죠. 제가 박수 친 것을 그대로 한 거예요.

8인제 축구에서 점수가 성장을 막는 이유는 무엇일까요?

U11에서의 점수는 집단적 작업의 질에 대해 말해주는 것이 거의 없어요. 그날의 신체적 성숙도, 상대 수준, 어느 정도의 운, 그리고 플레이 선택에 달려 있죠. 앞으로 길게 걷어차는 팀은 성장하지 않고도 큰 점수 차로 이길 수 있어요.

무엇보다, 여러분이 칭찬하는 것을 선수들은 재현해요.

- 골을 칭찬하면, 필요하다면 혼자서라도 골을 노려요.
- 승리를 칭찬하면, 점수를 기억하고 경기력은 잊어요.
- 보이지 않는 작업(볼 회수, 공격을 시작하는 패스, 마크 벗어나기)에 대해 말하지 않으면, 그것을 하는 선수들은 자신이 쓸모없다고 느껴요. 잔류 측면에서 이것은 진짜 위험이에요.

경기 후 흔한 실수들

흔한 실수는 즉흥적으로 하는 것이에요. 가장 흔한 함정들은 이래요.

- 점수를 가장 먼저 말하기: 그 뒤에 오는 모든 것이 뒷전으로 밀려요.
- 가장 눈에 띄는, 항상 가장 유용한 것은 아닌 득점자만 칭찬하기.
- 결과에 따라 다른 총평 하기: 승리 후에는 대충 넘어가고, 패배 후에는 분석해요. 아이들은 분석이 벌이라는 것을 이해해요.
- 너무 긴 이야기: 3분을 넘으면 아무도 듣지 않아요.
- 책임자를 찾기: 집단 앞에서 한 선수의 실수를 지목하기.
- 부모 앞에서 총평하기: 아이는 자신을 보호하고 부모를 위해 답해요.

진짜 과제: 경기 후 총평을 바로잡기

이렇게 생각할 수 있어요. « 다른 것을 칭찬하면 되지 않나. » 실제로는 어려워요. 총평이 최악의 순간에 찾아오기 때문이죠.

- 감정이 격해 있어요. 아이들의 감정도, 여러분의 감정도요.
- 지도자 자신도 결과에 사로잡혀 있어요. 이기고 싶은 것은 자연스럽고, 우리는 본능적으로 축하해요.
- 시간이 짧아요. 부모들이 기다리고, 다음 경기가 다가오고, 그라운드를 비워야 하죠.

- 습관이 자리 잡혀 있어요. 총평은 종종 방법이 아니라 즉흥적인 이야기예요.

그래서 바꾸려면 더 자제하는 것이 문제가 아니에요. 경기 전에 준비하고, 팀이 이기든 지든 똑같이 적용하는 단순한 틀이 필요해요.

경기 전: 단 하나의 플레이 기준

그 주 훈련과 연결된 목표를 하나 골라 선수들에게 알려주세요. « 오늘은 골키퍼가 볼을 가졌을 때 짧게 빌드업하는 것을 목표로 해요. » 이 기준이 총평의 바탕이 돼요. 이게 없으면 다시 점수로 돌아가요.

U11에서 쓸 수 있는 몇 가지 기준이에요.

주제 | 선수들에게 알린 기준 | 여러분이 관찰하는 것

빌드업 | « 골키퍼가 볼을 가졌을 때 짧은 패스로 빌드업해요. » | 시도한 빌드업 중 성공한 횟수

앞으로 플레이 | « 드리블하기 전에 앞으로 향하는 패스를 찾아요. » | 볼 소유자의 첫 반응

지원 | « 볼 소유자에게는 항상 패스 선택지가 있어요. » | 패스를 받으러 움직이는 선수 수

볼 상실 후 | « 볼을 잃으면 모두 함께 반응해요. » | 팀의 즉각적인 반응

집단 플레이 | « 슛하기 전에 동료가 더 좋은 위치에 있는지 봐요. » | 무리한 슛 대 도움 패스

폭 | « 측면을 활용해 경기를 전진시켜요. » | 측면 공간 점유

1단계: 감정 가라앉히기 (1분)

경기 직후 이야기는 하지 않아요. 선수들은 물을 마시고, 숨을 고르고, 원으로 모여요. 말보다 감정이 먼저 가라앉아야 해요.

2단계: 세 가지 질문 (1~2분)

1. 오늘의 기준에 비추어 잘된 것 한 가지: «우리가 연습했던 것 중에 무엇을 잘했나요?»
2. 다시 다듬어야 할 것 한 가지: «무엇이 우리를 힘들게 했나요?»
3. 고마움을 전할 동료 한 명: «누가 티 나지 않게 팀을 도왔나요?»

아이들이 먼저 말하게 하세요. 여러분의 역할은 방향을 잡아주는 것이지, 아이들 대신 코멘트하는 것이 아니에요.

3단계: 다음 훈련을 향한 한 문장

간단하게 마무리하세요: «화요일에는 볼 빌드업을 다시 연습해요.» 마무리는 점수가 아니라 훈련으로 끝나야 해요.

경기 후 대화 예시

U11 아이들과 마무리 대화가 어떤 모습일 수 있는지 보여주는 대화 예시예요.

> 지도자: 점수 이야기 전에, 오늘 우리 목표가 있었어요. 뭐였죠?한 선수: 짧게 패스하기요. 지도자: 맞아요. 누가 우리가 그걸 잘한 순간을 말해볼래요? 한 선수: Léo가 Sam에게 공을 줬을 때요. 지도자: Léo, 그 패스를 하려고 뭘 봤어요? Léo: Sam이 비어 있었어요. 지도자: 바로 그거예요. 그리고 개선할 점은요?

아이가 그냥 «우리가 이겼어요!»라고만 답한다면, 고쳐주지 말고 받아주세요: «그래, 너희를 위해 기뻐. 그리고 우리가 연습했던 것 중에 뭐가 기억에 남아?» 이런 반사 반응이 바뀌려면 몇 경기가 필요해요.

내 6-0 경기 후에 했어야 할 말

그동안 깨달은 것을 바탕으로, 이렇게 말할 수 있었을 거예요: «첫 골 전에 누가 공을 뺏어냈죠? 두 번째 골을 시작한 패스는 누가 했죠? 그 골이 나오도록 누가 자리를 만들었죠?»

이 세 질문이라면 득점자만이 아니라 패서와 미드필더도 조명됐을 거예요. 아이들에게 득점은 모두가 함께하는 사슬의 마지막 단계라는 걸 보여줬을 거고요.

«…대신에» / «…해봐»: 토요일부터 바꿔야 할 말들

«잘했어, 우리가 이겼어!» | «오늘 우리가 연습했던 것 중에 뭘 잘했어요?»

«잘했어, 골 넣었네!» | «골 전에 네 패스가 좋았어. 뭘 봤어?»

«아쉽다, 우리가 졌네.» | «점수와 상관없이, 어떤 순간이 너희를 자랑스럽게 했어?»

«누가 그 기회를 놓쳤어?» | «다음엔 뭘 다르게 해볼 수 있을까?»

«너희는 너무 안 뛰었어.» | «언제 볼 소유자에게 패스할 자리를 잡기가 힘들었죠?»

«우리 득점자들 수고했어!» | «누가 득점 없이도 팀이 잘 놀 수 있게 했죠?»

패배 후 우는 아이

먼저 설교 없이 감정이 가라앉을 시간을 주세요. 결과가 아니라 경기에서 잘한 것에 대해 간단한 한마디로, 둘만 따로 이야기하세요. 단체 마무리는 기다려도 돼요.

요구한 경기력 없이 큰 승리

바로 제 6-0 상황이에요: 점수는 있고 경기력은 없죠. 그럴 때는 «우리가 이겼어요, 그런데 그건 우리가 연습한 게 아니에요»라고 말할 용기가 필요해요. 여러분이 점수를 가장 먼저 축하하는 사람이 아니기만 하면, 아이들은 그 말을 잘 이해해요.

좋은 경기력 속의 패배

분명하게 말해주세요: «너희는 우리가 연습한 걸 해냈어.» 경기력이 점수보다 중요하다는 걸 보여주기에 가장 유용한 순간이에요.

학부모는요?

학부모는 여러분의 반응을 따라 해요. 여러분이 점수 이야기를 하면, 학부모는 차 안에서 그걸 문제로 만들 거예요. 시즌 초에 두 문장으로 어떻게 마무리하는지, 왜 그렇게 하는지 설명하세요: 아이들이 성장하고 싶어 하고 팀에 남고 싶어 하게 만들고 싶다는 거예요.

듣게 될 반대 의견들

«그래도 아이들은 이기고 싶어 하잖아요!» 맞아요, 당연한 거예요. 즐거움을 없애는 게 아니라 옮기는 거예요: 승리를 기뻐하되 그것을 각자의 가치를 재는 잣대로 삼지 않을 수 있어요.

«경쟁을 없애는 거잖아요!» 아니에요, 경쟁을 교육하는 거예요. 성장하는 법을 배우는 아이는 점수만 기억한 아이보다 더 좋은 기초로 경쟁에 들어가요.

토요일을 위한 실전 조언

- 경기 전에 수첩에 경기 기준을 딱 하나 적어두세요.
- 마무리 첫 1분 동안은 점수 이야기를 하지 마세요.
- 매 경기 같은 순서로 세 가지 질문을 하세요.
- 통계에 드러나지 않는 일을 한 선수를 언급하세요.
- 결과와 상관없이 같은 방식으로 마무리하세요.

U11에서 정말 결과 이야기를 절대 하면 안 되나요?

아니에요. 점수는 존재하고, 아이들도 알고 있어요. 중요한 건 점수를 출발점이나 가치의 기준으로 삼지 않는 거예요. 언급은 하되, 연습한 것으로 돌아오면 돼요.

골과 그 골을 가능하게 한 것 둘 다 칭찬하세요: «멋진 골이야, 그리고 그 전에 공을 뺏어낸 선수도 수고했어.» 마무리만큼 과정도 중요해요.

우리 팀이 아주 초보라면 어떤 기준을 골라야 하나요?

단순하고 관찰 가능한 기준에서 시작하세요. 예를 들어 «슛 전에 비어 있는 동료를 찾기» 같은 거요. 기준 하나면 충분해요: 뚜렷한 목표 하나가 잊히는 목표 다섯 개보다 나아요.

이 방법은 다른 연령대에서도 통하나요?

네, 조정만 하면 돼요. U13 이상에서는 선수들이 분석의 일부를 직접 이끌 수 있어요.

결론: 경기 종료 후 총평은 경기의 마지막 훈련이에요

종료 휘슬이 울린 뒤에 여러분이 하는 말도 훈련의 일부예요. 제 선수들은 제가 일주일 동안 한 지시가 아니라 골에 보낸 박수를 기억했어요. 함께 훈련하고, 과감히 시도하고, 함께 만들어 온 것을 인정해 주면 결과 이상의 것을 얻어요. 함께 뛰는 걸 좋아하는 선수들을 키우는 거예요.

출처: Josselin Lebreton · 프랑스어에서 번역 josselinlebretoneducateur.com

---

04 안전과 건강

성장 급등이 유소년 축구 선수에게 미치는 영향

> **지도자 포인트** 선수가 갑자기 어색해 보이거나 힘든 훈련 주간 후 무릎이나 발뒤꿈치 통증을 호소하면, 정상적인 성장이 아니라 주의 깊게 지켜봐야 할 신호로 받아들이세요. FIFA 11+ Kids 같은 체계적인 프로그램은 부상을 줄인다고 언급돼요.

저자: Adrian Oppong, MD 및 Stephen Stache, Jr., MD, FAMSSM

유소년 축구 선수들은 하룻밤 사이에 변하는 것처럼 보일 수 있어요. 한 시즌에는 몸놀림이 조화롭고 자신감 있어 보이지만, 다음 시즌에는 균형, 속도, 또는 새로운 통증으로 어려움을 겪을 수 있어요. 많은 어린 선수들에게 이런 변화는 성장 급등과 관련이 있어요.

성장 급등은 아동기와 청소년기의 정상적인 부분이지만, 급격한 성장기는 일시적으로 운동 수행 능력에 영향을 미치고 특정 부상의 위험을 높일 수 있어요. 성장이 어린 선수들에게 어떻게 영향을 미치는지 이해하면 부모와 코치가 언제 변화가 정상인지, 언제 부상에 주의가 필요한지 알아보는 데 도움이 될 수 있어요.

성장 급등이 신체와 수행 능력에 미치는 영향

성장 급등은 아이가 키와 몸무게에서 비교적 급격한 증가를 경험하는 시기예요. 성장은 아동기 내내 일어나지만, 가장 눈에 띄는 성장 급등은 보통 사춘기에 일어나요. 여아는 일반적으로 남아보다 이를 더 일찍 경험하지만, 시기와 성장 속도는 개인에 따라 상당히 달라요.

급격한 성장 동안 뼈 길이, 근육 유연성, 힘줄 긴장도의 변화는 일시적으로 선수의 움직임에 영향을 미칠 수 있어요. 이런 변화는 달리기, 방향 전환, 점프, 킥, 방향 변경이 하지에 상당한 부담을 주는 축구에서 특히 두드러질 수 있어요.

선수들이 더 높은 수준의 경쟁으로 올라가면, 훈련 강도와 양도 종종 증가해요. 이런 요구가 급격한 성장과 동시에 일어나면, 일부 선수는 과사용 부상의 위험이 더 커져요.

부모와 코치들은 협응력, 균형, 속도, 또는 민첩성의 일시적인 변화를 알아차릴 수도 있어요. 신체가 성장하면서 선수들은 때때로 자신의 크기와 움직임 패턴의 변화에 적응할 시간이 필요해요. 특히 햄스트링, 대퇴사두근, 종아리 근육의 근육 긴장이 생길 수도 있어요.

이런 변화가 모든 선수에게 영향을 미치는 것은 아니며, 대부분 일시적이에요. 하지만 통증이나 눈에 띄는 수행 능력 저하를 자동으로 성장의 정상적인 부분으로 치부해서는 안 돼요.

유소년 축구에서 흔한 성장 관련 부상

여러 질환이 급격한 성장기 동안 활동적인 청소년에게 특히 흔해요.

오스굿-슐라터병은 성장 중인 선수에게 무릎 통증의 흔한 원인이에요. 슬개건의 반복적인 스트레스가 무릎뼈 바로 아래의 발달 중인 뼈를 자극할 때 발생해요. 달리기, 점프, 킥 같은 활동이 이 질환을 악화시킬 수 있어요.

선수들은 보통 무릎뼈 바로 아래의 통증과 압통을 호소하며, 때때로 눈에 띄는 혹이 동반되기도 해요. 증상은 종종 훈련이나 경기 중 또는 후에 악화돼요.

세버병(종골 골단염)

세버병은 어린 선수에게 발뒤꿈치 통증의 흔한 원인이에요. 오스굿-슐라터병과 마찬가지로, 발달 중인 뼈 부위, 이 경우 아킬레스건이 발뒤꿈치에 붙는 부위에 반복적인 스트레스로 인해 발생해요.

선수들은 활동 중 발뒤꿈치 통증을 경험하거나, 축구 후 절뚝거리거나, 토너먼트나 더 많은 훈련 기간 후에 불편함이 증가하는 것을 느낄 수 있어요.

성장판은 뼈 끝 근처의 발달 중인 연골 부위예요. 이 부위는 아직 발달 중이기 때문에, 성숙한 뼈보다 부상에 더 취약할 수 있어요, 특히 급격한 성장기 동안에는 더욱 그래요.

반복적인 스트레스와 급성 부상 모두 성장판에 영향을 미칠 수 있어요. 지속적인 통증, 특히 부종이나 체중을 지탱하기 어려운 것과 관련된 경우에는 의료 전문가의 평가를 받아야 해요.

근육 긴장과 힘줄 자극

급격한 성장은 근육 유연성의 변화와 관절 주변의 긴장 증가에도 기여할 수 있어요. 축구 선수의 경우, 이는 고관절 굴곡근, 햄스트링, 대퇴사두근, 종아리 근육, 아킬레스건에 영향을 미칠 수 있어요. 반복적인 활동과 결합되면, 이런 변화는 불편함과 과사용 증상에 기여할 수 있어요.

부상 예방과 진료가 필요할 때를 아는 방법

성장 급등은 예방할 수 없지만, 부모와 코치가 어린 선수들이 이런 변화를 관리하고 부상 위험을 줄이도록 도울 수 있는 여러 방법이 있어요.

충분한 수면, 수분 섭취, 영양은 정상적인 성장, 신체 수행 능력, 회복에 필수적이에요. 어린 선수들은 발달 중인 신체와 훈련 및 경쟁의 요구를 모두 뒷받침할 충분한 에너지가 필요해요.

적절한 컨디셔닝을 장려하세요

동적 준비 운동, 근력 강화 운동, 균형 훈련, 가동성 운동은 선수들이 유연성과 움직임 조절을 유지하는 데 도움이 될 수 있어요. FIFA 11+ Kids 같은 체계적인 부상 예방 프로그램도 어린 축구 선수의 부상을 줄이는 것으로 나타났어요.

선수들이 성장하면서, 훈련 요구와 충분한 회복의 균형을 맞추는 것이 중요해요. 여러 팀에서 뛰고, 연중 내내 참여하고, 잦은 토너먼트에 참가하는 것은 신체적 스트레스를 높일 수 있어요. 부모와 코치들은 활동의 갑작스러운 증가에 특히 주의를 기울이고 적절한 휴식 시간을 허용해야 해요.

어린 선수들이 통증, 피로, 경기력 변화를 편하게 이야기할 수 있어야 해요. 통증을 일찍 알리면 가벼운 부상이 더 큰 문제로 번지는 것을 막을 수 있어요.

부모님이 꼭 이해해야 할 가장 중요한 것 중 하나는 통증이 항상 성장의 정상적인 일부는 아니라는 점이에요. 활동 후 일시적인 근육통은 흔하지만, 지속되거나 악화되는 통증은 주의를 기울여야 해요.

진료가 필요한 경고 신호로는 휴식에도 계속되는 통증, 부종, 절뚝거림, 체중을 싣기 어려움, 참여를 제한하는 통증, 훈련과 경기 후 반복되는 증상이 있어요. 야간 통증, 특히 지속되거나 원인을 알 수 없는 경우에도 진료를 받아야 해요.

성장과 관련된 과사용 부상은 대부분 활동 조정, 재활, 단계적인 복귀를 통해 성공적으로 관리할 수 있어요. 조기 발견과 적절한 치료는 증상이 오래가거나 축구를 불필요하게 오래 쉬는 것을 막는 데 도움이 돼요.

어린 선수들이 계속 경기에 나서도록 돕기

급성장은 운동 발달의 정상적인 부분이지만, 어린 축구 선수들에게 일시적인 어려움을 줄 수 있어요. 부모님과 코치는 모든 선수가 각기 다른 속도로 발달하며 경기력 변화가 항상 걱정할 이유는 아니라는 점을 알아야 해요. 하지만 지속되는 통증을 단순히 성장통이라고 넘겨서는 안 돼요. 적절한 훈련과 회복이 있으면 대부분의 어린 선수는 이런 빠른 성장기에도 안전하게 계속 뛸 수 있어요.

출처: Eastern Pennsylvania Youth Soccer · 영어에서 번역 epysa.org

05 지도법 U5~U13

현실적으로 내 아이의 팀을 얼마나 오래 지도할 수 있을까요

지도자 포인트 U6에서는 재미있게 유지하고 모든 아이에게 볼 터치를 많이 시켜 주세요. "코치를 쏘세요"를 시도해 보세요. 아이들이 드리블하며 당신을 맞히려 하고, 맞으면 당신은 과장되게 쓰러져요.

제 아들은 이번 시즌 U6 리크에서 뛰고 있고, 저는 다음 시즌에 그의 팀을 지도하는 것을 고려하고 있어요. 저는 축구 경험이 전혀 없고 한 시즌에 프로 경기를 5경기 정도 볼까 말까 하지만, 일주일에 4일은 뒷마당에서 아들과 함께 연습하고 있고 아들은 그 연습에서 발전하는 모습을 보이고 있어요. 저는 종종 연습과 경기 시작에 뛰어들어 코치가 도착하고 준비할 동안 아이들과 재미있는 축구 게임을 하며 몸을 풀게 해요. 다음 시즌에 그의 팀 지도에 도전해 봐야 할까요? 저 같은 사람은 몇 살 때 물러나서 더 경험 많은 코치에게 맡겨야 할까요?

최고 댓글, 추천 많은 순

- (+31) 핵심은 이거예요, 계속 지도하다 보면 당신이 바로 그 더 경험 많은 코치가 돼요. 가르칠 게 없어질 때까지(지도에 관한 온갖 영상과 책이 있으니 이건 피하기 쉬워요), 아니면 지겨워질 때까지 지도하는 거예요. 필요가 있고, 당신이나 아이에게서 이 스포츠의 즐거움을 빼앗지 않으면서 그 필요를 채울 수 있다면 계속 지도하세요.
- (+15) 그냥 리크라면 조금 공부만 해도 되고, 아이들과 학부모와 조직은 어떤 나이든 당신이 있어서 행운일 거예요.
- (+10) 이 나이에는 완전히 괜찮아요. 저도 똑같이 했고, 지도 경험은 전혀 없었어요. 아이들에게 필요한 건 그저 즐겁게 노는 것과 공을 많이 만지는 것뿐이에요. 상어와 물고기 놀이, 멈춰/가, 짧은 미니 게임... 짧은 팁: 아이들이 정말 좋아할 것 하나는 "코치 쏘기"예요. 아이들이 드리블하며 공으로 당신을 맞히려 하고, 당신은 피하는 거예요. 맞으면 최대한 과장되게 넘어지세요. 아이들이 배꼽 빠지게 웃을 거라고 장담해요.
- (+6) 아이가 13살 이상이면 진지하고 훈련된 코치에게서 더 많은 걸 얻는다고 생각해요.
- (+5) 이 연령대 아이들의 핵심은 훌륭한 코치가 되는 데 축구 지식이 전혀 필요 없다는 거예요. 이 나이에는 경기 자체가 선생님이 될 수 있어요.
- (+3) 헌신적인 학부모 코치와 함께한 리크 축구는 U12까지 제 아이들에게 잘 맞았어요. U13에 유료 코치로 넘어갔죠. 두 아이 모두 고등학교 이후에는 할 생각이 없어서, 저는 아이들이 어느 약자 리그에 있는지 신경 쓰는 학부모는 아니에요. 그게 누군가에게 중요하다면, U10에 유료 코치가 있는 아카데미 프로그램에 아이를 넣어야 한다고 생각해요.

- (+3) 정말로 당신이 경기를 배우는 데 얼마나 많은 시간과 노력을 쏟을 의향이 있는지, 그리고 당신의 아이가 어느 수준까지 이르는지에 달려 있어요. 또한 당신이 리더이자 코치로서 현재 어떤 기반을 갖고 있는지에도 달려 있고요. 의사소통을 잘하고, 이미 장기 계획을 세울 수 있고, 장기 계획을 달성하기 위한 일일 및 주간 계획을 세울 수 있고, 가장 중요하게 감정을 조절할 수 있다면 한 걸음 앞서 있을 거예요. 전에 집단을 이끌어 본 적이 없고 축구도 해 본 적이 없다면 더 어려울 거예요. 저는 좋은 리더십 기반으로 시작했지만 축구에 대해서는 전혀 몰랐어요. 일주일에 20시간 넘게 배우는 데 썼고...
- (+2) 여기엔 변수가 정말 많지만, 제 감으로는 U11에서 U12 정도예요. 그 시점에는 추가 도움(코치 보조)이 필요하거나, 어쩌면 풀뿌리 자격증보다 더 진지한 걸 따내야 할지도 몰라요. 다시 말하지만, 하위 리그에서 뛰거나 그저 친목과 재미를 위한 거라면 걱정할 게 없어요.
- (+2) 아이가 리크에 있고, 다른 선수들과 지역 사회를 아끼고, 승패에 너무 흥분하지 않는다면 원하는 만큼 계속 지도하세요. 그리고 혹시 더 알아야 하거나 더 해야 한다고 느끼는 지점에 이르면, 처리할 방법이 있어요. 온라인 강좌로 스스로 훈련할 수 있어요. 더 높은 수준의 팀을 보러 갈 수 있어요. 더 잘 아는 공동 코치를 영입할 수 있어요. 그리고 혹시 계속 지도하고 싶은지 확신이 서지 않는 지점에 이르면, 이사회에 가입해서 운영을 돕는 자원봉사를 하세요.
- (+2) 네. 다음 시즌에 자원봉사하세요. 지금도 코치가 필요할 때마다 공식적으로라도 도와주고요. 대부분의 유소년 코치는 아마 나이 많은 아이와 시작한 것 말고는 지도 경험이 거의 없거나 전혀 없어요. 리그나 클럽에 어떻게든 코치가 너무 많아지면(그 나이에는 거의 없겠지만), 그때 물러날지 결정하세요. 아이가 U10 이상으로 자라서 감당하기 벅차다고 느끼면, 아이의 경기 수준과 이용 가능한 코치를 바탕으로 무엇을 할지 결정하세요. 아이는 당신이 지도한다는 걸 정말 좋아할 거예요.
- (+2) 저는 농구 출신으로 U14까지 갔어요
- (+2) 제 딸을 U5에 지도하기 시작했을 때 축구 경험이 거의 없었어요. 다른 사람이 아무도 자원하지 않아서 했고, 거의 하키처럼 지도했죠. 딸이 자라는 동안 자격증과 훈련 강좌를 계속 밟아 나갔고 U9까지 지도했어요. 더 이상 지도할 능력이 없어서 그만둔 건 아니었지만, 제 딸과 제 보조의 딸이 팀에서 두 명의 최고 선수로 평가됐고 우리와의 행동이 축구 코치라기보다 훨씬 "아빠" 같았어요. 아이들은 우리가 연습 중에 이끌어 내는 것보다 기술 트레이너와 훨씬 더 집중했어요...

출처: r/youthsoccer · 댓글 58개 · 영어에서 번역 reddit.com

지도자들의 이야기

06 지도법 U9~U10

3-2-1 빌드아웃

> **지도자 포인트** 뒤의 세 명은 중앙 수비수가 골키퍼 옆으로 내려와 넓게 벌리고, 두 미드필더는 나란히 두지 말고 엇갈리게 두세요.

안녕하세요 코치님들

제 bu10 팀을 3-2-1로 바꿀까 생각 중이에요. 성공적으로 사용하셨던 좋은 빌드아웃 패턴에는 어떤 것들이 있나요? 저는 지난 3년 동안 2-1-3만 써 와서 그 전략에는 익숙해요. 그런데 3-2-1은 저에게 새로워서 그냥 배워보려고 해요. 감사해요!

좋아요가 가장 많은 답변 순

- (+10) 2-3-1로 하세요. 3-2-1로 하면 앞으로 패스할 옵션이 더 적어서 빌드아웃이 더 어려워져요. 또 골키퍼가 아마 센터백 바로 뒤에 있게 되어 패스 옵션으로서의 유용성이 줄어들어요. 2-3-1이면 뒤의 두 명이 점유 시 넓게 벌어질 수 있어서 골키퍼가 그들과 함께 백 쓰리를 이룰 수 있어요. 이제 패스할 미드필더가 (2명이 아니라) 3명이 되는 거예요. 수비적으로도 더 안정적인데, 뒤의 두 명이 센터백처럼 뛰어야 하니까요 (반대로 백 쓰리에서는 레프트백과 라이트백이 공격적인 풀백처럼 올라가 버려서 센터백 한 명만 남는 경우가 많아요). 그리고 센트럴 미드필더는...
- (+3) 제 3-2-1론은 이렇습니다. https://www.reddit.com/r/youthsoccer/comments/1udgscp/the_benefits_of_the_321_format 중요한 건 우리가 아웃사이드백을 윙백으로 강조해서 그들이 올라가서 공을 운반한다는 점이에요. 다른 윙백은 커버하기 위해 로테이션해서, 기능적으로는 공격 시 항상 2-3-1이 돼요. 우리 빌드아웃은 골키퍼가 수비를 읽도록 훈련된 덕분에 단순하고 효과적이었어요. 스트라이커는 항상 센터백 두 명을 최대한 높게 붙잡고, 공이 있는 쪽으로 몸을 보여 줘요. 모든 플레이에 이름이 있어서 골키퍼가 그것을 부를 수 있어요. 1) 윙백 캐리. 미드필더 한 명은 라인 아래로, 한 명은 중앙으로. 윙백이 공간을 차지해요. 2)...
- (+3) 3-2-1은 더 수비적인 형태가 될 텐데, 레프트백과 라이트백이 재능 있다면 윙어들에게 가치 있는 학습 포메이션이 될 수 있고 아이들에게 경기장 중앙의 중요성도 가르칠 수 있어요. 2-3-1과 맞붙으면 우리 센트럴 미드필더들은 2-3-1의 센트럴 미드필더와 2대1을 하게 돼요. 라이트백과 레프트백이 전진해서 빌드업을 돕도록만 확실히 하세요

- (+2) 3-2-1의 장점은 레프트백과 라이트백이 빌드아웃 때와 경기 내내 2대1 기회가 자주 생기는 덕분에 2-3-1의 센터백보다 공을 가지고 있을 때와 없을 때 모두 더 자유롭게 창의적으로 플레이할 수 있다는 점이에요. 예를 들어 레프트백이 키퍼로부터 공을 받으면 왼쪽 센트럴 미드필더와 벽 패스를 해서 측면으로 전진할 수 있어요. 또 다른 옵션은 왼쪽 센트럴 미드필더에게 라인 아래로 패스를 보내고 레프트백은 로테이션해서 중앙에서 왼쪽 센트럴 미드필더를 대체하며 거기서부터 공격을 지원하러 올라가는 거예요. 레프트백은 공간이 주어지면 그냥 측면으로 드리블할 수도 있어요. 그건 그들이 할 수 있는 몇 가지 중 하나일 뿐이에요...
- (+2) 솔직히 좋은 전환이라고 생각해요. 실점은 줄고 빌드아웃은 훨씬 쉬워질 거예요. 2-1-3과의 주된 차이는 앞쪽 인원이 더 적다는 것이라서, 상대 첫 번째 라인을 지나면 아웃사이드백이 올라가야 해요. 이 변화와 함께 통할 몇 가지는 1. 백 쓰리를 정말 넓게 벌리고, 가운데 선수는 키퍼 옆으로 내려가게 하세요. 골키퍼에게 쉬운 패스가 생겨요. 2. 두 미드필더가 나란히 서 있게 두지 마세요. 한 명은 공을 받으러 내려오고, 다른 한 명은 더 높게 있어요. 3. 한쪽이 붐비면 가운데 수비수에게 뒤로 패스하고 반대쪽으로 전환하세요. 아이들은 이걸 빨리 익혀요. 4....
- (+2) 그래도 팀이 골키퍼에게 공을 보낼 수 있을 만큼 괜찮은가요? 그렇다면 2-3-1을 고려해 보세요.
- (+2) 선수들이나 팀이 "어려움을 겪고" 있거나 전반적인 기량이 좋지 않다면 저는 3-2-1 포메이션을 선호해요. 빌드아웃에서는 골키퍼가 골대의 어느 쪽에서 킥하는지에 따라 센터백에서 라이트백이나 레프트백으로 가는 것이 제 방식이에요. 공을 받는 레프트백이나 라이트백은 넓게, 페널티 박스 밖, 사이드라인에서 몇 걸음 떨어져 있어야 해요. 그래야 공을 받을 폭이 생겨요. 옵션 2는 센터백에서 미드필더로인데, 공을 다루는 데 능한 미드필더가 있을 때예요. 훈련에서는 킥오프 때 각 선수가 어디에 있어야 하는지 보여 주는 콘을 놓을 거예요. 큰 킥을 가진 센터백이 있다면 그 선수가 프레싱을 넘겨서...
- (+2) 좋아요. 저는 그냥 골킥 전략을 비교해 보는 거예요. 저는 보통 센터백에게 타이트하게 플레이하라고 가르쳐서 상황을 판단하고 패스할 시간을 갖게 해요. 그런데 3-2-1에서는 수비수들이 더 넓게 플레이해야 한다고 생각해요. 그래서 너무 빨리 압박을 받아 바로 공을 잃지 않는 최선의 플레이를 생각해 보는 거예요.
- (+1) 빌드아웃 라인을 더 활용하고 싶어요. 아웃사이드 수비수들을 골키퍼와 같은 높이까지 내려 두세요. 그러면 플레이를 결정할 시간이 더 생겨요. 빌드아웃 라인에 더 가깝게 플레이시키면, 좋은 하이 프레스를 하는 공격적인 팀이 그들의 옵션을 없애 버리거나 그냥 공을 빼앗을 거예요. 그렇더라도 그들은 패스를 포함해 두 번의 터치를 가질 가능성이 높아요. 두 미드필더를 모두 빌드아웃 라인에서 필드의 약 3분의 1 지점, 양쪽 각각에 시작시키세요. 공이 가는 쪽의 미드필더가 사이드라인 지역으로 가서 패스를 받아요. 일반적으로, 그 선수는...

- (+1) 좋은 선택이에요. 어떻게 플레이할지에 대해 몇 가지 가정을 해야 하니, 이렇게 가요: 미드 두 명은 모두 중앙에서 뛰고, 아웃사이드 백은 공이 자기 쪽 진영에 있으면 공격하고, 아니면 수비로 돌아와요. 빌드아웃은 이미 하고 있는 것과 꽤 비슷해 보여요. 아웃사이드 백이 갈라지는데, 예전에 센터 백이 하던 것과 똑같아요. 센터 백은 짧게 남아 있을 수도 있고, 예전에 미드가 하던 방식으로 전진할 수도 있어요. 아웃사이드 백이 드리블하거나, 센터 미드와 콤비로 주고받기를 노려보세요. 외로운 포워드는 기회가 되면 슛을 때릴 수 있지만, 저는 오히려 볼을 지켜줄 수 있는 선수를 더 찾아볼 것 같아요...
- (+1) 원글자님, 왜 바꾸시는 거예요? 2-3-1이 성장에 가장 좋다고 생각해요. 수비수와 윙은 나중에 더 큰 필드에서 하게 될 것을 미리 연습하는 셈이에요. (자세한 설명은 Coach Rory를 참고하세요) 게다가 U10에서는 수비수 세 명보다 두 명이 전진 압박, 간격 유지, 압박과 커버를 조율하기가 더 쉬워요.
- (+1) 맞아요. 이건 실험에 가까운 것 같아요. 우리 팀이 올해 최상위 디비전에 배정됐는데 매 경기마다 처참하게 지고 있어요. 몇몇 아이들은 이 수준에서 뛰기에는 아직 성장이 부족해서, 솔직히 피해를 덜 보는 방법을 찾고 있는 중이에요. 하지만 우리 팀 대부분은 수비를 아주 잘해요. 그래서 더 수비적인 형태로 바꿔서, 수비수 한 명이 공격을 위해 올라가더라도 최소 두 명은 뒤에 남게 하려고 생각 중이에요. 약한 선수 몇 명은 미드로 둘 수 있는데, 솔직히 2-3-1에서는 수비를 도우러 내려온 적이 없었거든요. 그냥 한번 해보고 싶어서요...

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 21개 · 영어에서 번역 reddit.com

지도법

07 지도법

수많은 J리거를 지도한 코치가 직접 전수! 경기에서 선택지를 늘리는 멈추기·차기·운반의 극의를 배우는 트레이닝

> **지도자 포인트** 세 가지 체크포인트는 여러분의 론도에서 외칠 수 있는 간단한 신호를 줘요. 첫 터치를 양쪽으로 패스할 수 있는 곳에 두기, 수비수가 가까우면 밖으로 운반하기, 할 수 있다면 원터치로 내주기예요.

모리 씨는 도쿠시마 시립고등학교 시절 인터하이와 다카마도노미야배에서 전국 우승을 경험했고, 게이오기주쿠대학을 거쳐 가와사키 프론탈레에서 뛰었어요.

은퇴 후에는 같은 클럽의 아카데미 창설에 관여했고, 가와사키 프론탈레, 나고야 그램퍼스 톱팀, 도쿄 유나이티드 FC를 거쳐 현재는 난카츠 SC U-15에서 감독을 맡고 있어요.

전편에서 익힌 "멈추기·차기·운반·앞을 향하기·자기 위치"를 상대가 있는 상황에서 어떻게 발휘하게 할까요?

후편에서는 볼을 멈추고 앞을 향해 운반하는 트레이닝과 3대1 볼 돌리기를 해요. (글·스즈키 토모유키)

자기 위치는 "운반할 수 있는 위치"이기도 해요

후편 첫 메뉴는 "술래잡기". 대각선 뒤에서 패스를 받아 앞을 향하고, 술래의 움직임을 보고 드리블로 운반해 골을 노려요.

술래는 받는 사람이 볼에 닿은 순간 움직일 수 있다는 규칙이고, 태그되기 전에 사각형 에리어로 볼을 운반해 넣으면 득점이에요.

모리 코치는 트레이닝의 목표를 이렇게 말해요.

"볼을 멈추는 것은 차기 위해서만이 아니라 운반하기 위해서이기도 해요. 자기 위치란 찰 수 있는 위치이고, 운반할 수 있는 위치이기도 해요. 모든 기술을 정확히 발휘할 수 있으면 술래에게 잡히지 않을 거예요"

트레이닝 중 볼을 완전히 멈추지 못하고 움직여 버린 선수에게는 플레이를 멈추고 말을 걸었어요.

"볼이 흐르면 술래는 그 방향에서 접근해 태그할 수 있어요. 볼을 가운데에 확실히 멈추면 술래가 어느 쪽에서 와도 대응할 수 있어요"

게다가 모리 코치는 드리블 방법을 시연했어요.

"어느 쪽으로도 움직일 수 있는 상태를 만들면 몸에서 볼을 떼지 않는 것. 볼을 손으로 들고 있는 듯한 감각으로 돌파할 수 있게 하자"

모리 코치가 본보기를 보여주는 지도 방식은 참고가 될 것이 틀림없어요.

3대1로 "멈추기·차기·운반"을 이어가요

이어서 하는 것은 사각형 안에서의 3대1 볼 돌리기. 2터치 이하 제한으로, 빼앗긴 선수가 안으로 들어가요. 목표는 패스 12개, 이어지면 15개, 18개로 수를 늘려가요.

"여기까지 연습해 온 멈추기·차기·운반, 그리고 받는 기술이 중요해져요. 이것들을 정확히 발휘할 수 있으면 볼이 돌게 돼요"

모리 코치는 앞 트레이닝과의 연결을 보여주면서 세 가지 판단 기준을 정리했어요.

- 볼을 멈춘다면 어느 쪽으로도 찰 수 있는 위치에 놓아요
- DF가 가까우면 스스로 볼을 운반해 나가요
- 운반하지 않아도 낼 수 있으면 원터치로 내요

볼을 가지고 있지 않은 바깥 선수에게는 상대 DF와 겹치지 않는 위치에서 패스 코스를 만드는 것을 요구했어요.

원터치에서 생각하고, 당황하지 않고 정확하게

다만 볼을 멈추는 것을 너무 의식하면 상대에게 접근할 시간을 줘 버려요. 선수들은 상대가 가까워서 패스가 어긋나거나 상대에게 볼을 맞히는 장면이 늘어 있었어요.

"상대가 다가오기 전에 볼을 움직이면 돼요. 원터치에서 생각해 보자. 꼭 원터치가 아니어도 괜찮지만, 그것을 의식하는 것만으로 볼이 움직이기 쉬워지고 상대에게 걸리기 어려워져요"

종반, 당황해서 미스가 이어지는 장면에서는 선수를 모아 시연을 하면서 이유를 설명했어요.

"당황하는 이유는 볼이 멈추지 않기 때문이고, 패스 코스가 없어지기 때문이에요. 그래서야말로 하나하나의 플레이를 정확히 하자"

이상으로 트레이닝은 종료.

마지막으로 모리 코치는 COACH UNITED ACADEMY 독자들을 향해 "어떤 트레이닝이든 중요한 것은 설정만이 아니라, 무엇을 요구하고 무엇을 몸에 익히게 하고 싶은지. 그를 위해 데모를 포함해 어떻게 작용할지가 중요하다고 생각해요"라고 조언했어요.

"아이들의 변화와 진화를 즐기면서 매일의 지도에 임해 주시면 기쁘겠어요"라고 마무리했어요.

경기에서 플레이의 선택지를 늘리기 위한, 멈추기·차기 트레이닝.

도입하기 쉬운 트레이닝이라 연령대를 막론하고 실시할 수 있을 거예요.

【강사】모리 카즈야 / 도쿠시마 시립고등학교, 게이오기주쿠대학, 가와사키 프론탈레에서 뛰었고, 고등학교 시절에는 인터하이, 다카마도노미야배에서 전국 우승을 경험. 은퇴 후에는 가와사키 프론탈레의 아카데미 창설부터 관여하며 지도자로서의 커리어를 시작. 주로 주니어유스를 담당했고, 현재도 활약하고 있는 J리거와 일본 대표 선수들의 지도에 관여. 가와사키 프론탈레의 톱팀, 나고야 그램퍼스의 톱팀, 도쿄 유나이티드를 거쳐 현재는 난카츠 SC U-15에서 감독을 하면서 MORI FOOTBALL ACADEMY의 대표로서 지도를 하고 있어요.

출처: サカイク · 일본어에서 번역 sakaiku.jp

---

08 지도법 U6~U9

지역 축구 지도자 양성 과정 개강, Magic Moves 2026 프로그램

> **지도자 포인트** 이 나이대 여자 선수를 지도한다면, 이 과정의 페스티벌 당일 계획과 결과보다 즐거움을 중시하는 부분을 여러분의 세션에 적용해 볼 수 있어요.

10월 23일 오전, 껀터에서 베트남축구협회는 껀터축구협회 및 관련 기관들과 협력해 UEFA/AFC의 지원을 받는 2026년 6-9세 여아 대상 축구 발전 프로그램, Magic Moves(마법 같은 발걸음)의 지역사회 축구 지도자 양성 과정 개강식을 열었어요.

개강식에는 도민쯔엉 껀터축구협회장, 응우옌호앙쯔엉 껀터시 교육훈련청 대표, 껀터시 체육훈련경기센터 대표가 참석했어요. 베트남축구협회에서는 르우꽝디엔비엔 생활축구, 양성, 회원단체 담당 부장이 참석했어요. 강사는 전 여자 국가대표 도티응옥짬과 후인비엣남이에요. 이번 과정에는 껀터시 내 초등학교와 중학교에서 온 32명의 교육생이 참여해요.

개강식에서 도민쯔엉 껀터축구협회장은 노르웨이 지원 지역사회 축구 사업에 이어 지역이 다시 지역사회 축구 발전 프로그램에 참여하게 되어 감사를 표했어요. 도민쯔엉 회장은 베트남축구협회가 2024-2027년 여자 축구 발전 사업의 지역사회 축구 지도자 양성 과정을 처음 시행하는 지역으로 껀터를 선택한 것을 높이 평가했고, 교육생들이 배운 지식을 효과적으로 활용해 여아들과 함께 마법 같은 발걸음을 만들어 앞으로 여자 축구 발전에 기여하기를 기대한다고 밝혔어요.

베트남축구협회를 대표해 르우꽝디엔비엔 부장은 과정 개최에 협력해 프로그램 시행과 지역 여자 유소년 축구 활성화에 기여한 껀터축구협회에 감사를 전했어요.

르우꽝디엔비엔 부장은 6세부터 9세까지 여아들이 어린 시절부터 축구를 접하고 경험할 기회를 더 만들고자 베트남축구협회가 UEFA와 AFC의 지원으로 2024년부터 여자 축구 발전 프로그램을 시행해 왔다고 밝혔어요. 지난 10월 15일 베트남축구협회는 "Magic Moves, 마법 같은 발걸음"이라는 메시지와 함께 프로그램 출범식을 열어 여아들에게 축구를 더 가까이 전하려는 노력을 보여줬고, 베트남 여자 축구의 장기적 발전을 위한 토대도 마련했어요.

르우꽝디엔비엔 부장에 따르면 이 프로그램은 경기 성적보다 축구에 대한 흥미를 일깨우고 아이들에게 즐겁고 긍정적인 경험을 주는 데 중점을 두며, 운동 능력과 기본 축구 기술을 단계적으로 키워 줘요. 과정을 마친 교육생들은 학교와 지역으로 돌아가 여아들을 직접 지도하고 훈련 활동을 조직하게 돼요.

"교육생 한 명 한 명이 적극적인 핵심 인재가 되어 'Magic Moves, 마법 같은 발걸음'의 정신을 널리 퍼뜨리고, 전국 더 많은 여아에게 축구를 전하기를 바라요"라고 르우꽝디엔비엔 부장은 강조했어요.

행사에서 전 여자 국가대표이자 이번 과정 강사인 도티응옥짬은 이 프로그램이 여아들이 일찍부터 축구를 접하고 체력을 기르며 생활 기술을 키울 수 있는 유익하고 건강한 놀이터를 만드는 것을 목표로 하며, 이를 통해 국가 축구를 위한 유망주를 발굴하고 육성하는 데 기여한다고 밝혔어요.

약 20년의 선수 경력과 10년의 지역사회 축구 활동 경험을 가진 도티응옥짬은 자신이 쌓은 지식과 경험을 교육생들과 나눠 선생님들이 지역에서 자신 있게 지역사회 축구 활동을 펼치고, 열정을 일깨우며 축구의 긍정적 가치를 여아들에게 전할 수 있도록 돕고 싶다고 밝혔어요.

교육생을 대표해 반장 레응우옌하이당은 사업과 베트남축구협회가 관심을 갖고 교육생들이 껀터에서의 교육과 여자 축구 발전을 위한 지식과 기술을 더 갖출 수 있도록 지원해 준 데 감사를 표했어요. 교육생들은 적극적으로 배우고 지식을 습득해 과정이 끝난 뒤 실전에 효과적으로 활용하겠다고 다짐했어요.

이번 교육 과정은 오늘부터 10월 25일까지 3일간 껀터에서 열려요. 교육생들은 지역사회 축구 지도 원칙, SMILES 원칙, STEPS 방법에 대한 지식과 함께 여아들이 축구에 참여할 때 겪는 장벽, 축구 축제 교안 준비, 축제별 책임과 임무 분담 등에 관한 토론 세션에 참여하게 돼요. 과정을 마치면 교육생들은 베트남축구협회로부터 프로그램 수료증을 받게 돼요.

출처: VFF · 베트남어에서 번역 vff.org.vn

09 안전과 건강

SafeSport 데이터베이스에는 누가 있나요? 더 안전한 스포츠는 인식에서 시작돼요

> **지도자 포인트** 새로운 코치, 자원봉사자 또는 클럽을 받아들이기 전에 이름으로 빠르게 검색하면 신원 조회와 범죄 기록 조회에 더해 한 가지 확인이 추가돼요.

SafeSport 데이터베이스에는 누가 있나요?

SafeSport 데이터베이스가 선수를 보호하는 방법

유소년 스포츠 리그를 선택하거나 코치를 고용하기 전에, SafeSport 데이터베이스 확인을 선수 안전 루틴의 일부로 만드세요.

SafeSport의 징계 데이터베이스란 무엇인가요?

SafeSport 데이터베이스는 학대나 비행으로 인해 현재 미국 올림픽 및 패럴림픽 스포츠 참여가 제한되거나 금지된 성인들의 전국 명단이에요. SafeSport 데이터베이스는 중앙 징계 데이터베이스(Centralized Disciplinary Database, CDD)라고도 해요.

SafeSport 데이터베이스는 다음과 같아요:

- 실시간으로 업데이트돼요 . 이 데이터베이스에는 현재 특정 제한이나 제재를 받고 있는 모든 성인이 포함돼요. 즉, 새로운 사람이 추가되고 다른 사람이 제외되면서 항상 바뀌어요.
- 쉽게 검색할 수 있어요 . 이름, 스포츠, 도시, 주로 개인을 찾아볼 수 있어요.
- 무료이며 누구나 이용할 수 있어요 . 이 데이터베이스는 누구나 접근할 수 있어요.

엘리트 대회부터 풀뿌리 경기장까지, SafeSport의 데이터베이스는 현재 스포츠 참여가 제한된 사람들에 대한 투명성을 높이고 인식을 제고하기 위해 만들어졌어요.

데이터베이스를 검색하면, SafeSport 조사가 진행되는 동안 임시 제한을 받고 있거나 SafeSport 규정 에 명시된 규칙을 위반해 제재를 받은 지역 사회의 성인들을 알 수 있어요.

학부모, 스포츠 행정가, 선수, 유소년 대상 프로그램, 또는 안전에 이해관계가 있는 다른 사람이든, 데이터베이스를 검색해 아는 사람이 SafeSport에 의해 제한을 받았는지 확인할 수 있어요.

SafeSport 데이터베이스를 이용하려면 상단 검색창에서 이름, 스포츠, 도시, 주로 검색하세요. 날짜순으로 정렬하거나 필터를 적용할 수도 있어요.

다음과 같은 경우 전에 데이터베이스를 확인하세요:

- 자녀를 스포츠 또는 다른 유소년 대상 기관에 등록할 때
- 코치나 직원을 고용할 때
- 훈련 시설, 리그, 클럽을 선택할 때
- 자원봉사자를 영입할 때

데이터베이스를 검색하면 여러 감정이 들 수 있어요.

검색해 보세요: 스포츠 안팎의 안전을 위해

여러분의 스포츠, 리그, 팀, 조직이 미국 올림픽 및 패럴림픽 운동과 제휴되어 있지 않더라도, 배경 조회와 범죄 기록 조회 같은 다른 안전 검사와 함께 SafeSport 데이터베이스를 활용해 지역 사회를 보호하시길 권장해요.

SafeSport 데이터베이스에 등재된 사람이 스포츠에 참여하고 있다는 것을 알게 되거나, 그 사람이 제한을 위반하고 있다고 믿을 만한 이유가 있다면 신고하세요 . 함께 인식을 우선시함으로써 모두에게 더 안전한 스포츠를 만들 수 있어요.

출처: U.S. Center for SafeSport · 영어에서 번역 uscenterforsafesport.org

연구와 데이터

10 연구

브라질 축구 유소년 선수 육성: 사회적 취약성, 교육 공백, 구조적 과제 사이에서

> **지도자 포인트** 다음 아카데미 회의 전에 읽어 볼 만해요. 클럽이 학교와 축구를 경쟁하는 요구로 다루는지, 하나의 육성 계획으로 다루는지 묻고 있어요.

브라질 축구는 역사적으로 세계적인 인재 배출의 기준으로 자리 잡아 왔어요. 특히 선수들의 기술적 품질 덕분이에요. 그러나 현대 축구의 변화는 양성과 관련된 요구를 크게 확대했어요. 기술적, 신체적 요소 외에도 경기는 점점 더 전술적 지능, 상황 판단 능력, 의사 결정, 규율, 자율성, 그리고 인지적, 정서적, 사회적 역량을 요구해요.

경기장 안에서 선수의 행동과 관련된 이러한 측면들은 경기장 밖에서의 성장 과정과도 연결되어 있어요. 이런 점에서 전인적 양성의 관점을 주장해요. 이는 청소년이 기술적, 신체적 능력뿐만 아니라 인지적, 정서적, 사회적, 교육적 측면에서도 발달하는 것으로 이해돼요.

이 관점의 실현은 브라질의 맥락에서 여전히 중요한 장애물에 부딪혀요. 양성 모델은 역사적으로 굳어진 개념들에 여전히 관통되어 있어요. 이러한 개념들은 축구의 일상에서 자연화되어 있지만, 스포츠의 현대적 변화 앞에서 문제 제기가 필요해요.

이러한 맥락에서 세 가지 반복되는 관점이 문제적인 것으로 논의돼요. 사회적 취약성과 스포츠 성공 가능성의 연관성, 선수 경력에서 정규 교육을 부차적인 계획으로 보는 개념, 그리고 장기적 양성 과정보다 유소년 카테고리에서의 즉각적인 결과를 중시하는 태도예요.

1. 성공을 위한 이점으로 여겨지는 사회적 취약성

브라질 축구의 상상 속에 역사적으로 존재하는 한 가지 생각은 가난, 경제적 어려움, 사회적 취약성을 스포츠 성공을 향한 더 큰 동기와 연결해요. 이 관점에서 더 취약한 환경 출신의 선수는 더 큰 “승리에 대한 갈망”을 가지며, 더 나은 사회경제적 조건의 가정 출신 청소년은 양성 과정에 내재된 어려움에 맞설 의지가 덜하다고 해요.

이 해석은 불평등, 가난, 권리의 부재 같은 구조적 사회 조건을 동기, 결단력, 스포츠 능력과 관련된 개인적 특성의 핵심으로 옮겨요.

이 개념에는 첫 번째 모순이 있어요. 좋은 교육, 가족 구조, 적절한 영양, 주거, 축구 외의 직업적 전망 같은 조건은 모든 아동과 청소년에게 보장되어야 할 권리에 해당해요. 따라서 취약성은 긍정적인 속성이나 뛰어난 선수 배출에 필요한 조건으로 이해되어서는 안 돼요.

가난과 스포츠 성공의 연관성은 두 번째 취약점도 만들어요. 양성 과정에서 형성된 주요 동기가 가족의 재정적 현실을 바꾸는 것일 때, 직업적 성공 자체가 선수에게서 주요 동기 요소로 작용하던 것을 빼앗을 수 있어요.

프로화를 이루고 가족의 사회경제적 조건을 개선하면, 청소년은 자신의 경로를 이끌 새로운 목표가 필요해요. 교육, 자율성, 인생 계획, 경력 관리, 정서적 발달 같은 차원이 소홀히 다뤄졌다면, 선수는 자신의 목표를 재정의하고 고성과 경력을 유지하는 데 어려움을 겪을 수 있어요.

아동과 청소년에게 지워지는 책임도 주의를 기울일 필요가 있어요. 많은 가정에서 프로화에 대한 기대는 도시 이주, 직장 포기, 청소년의 스포츠 경로에 자원 집중으로 가족 전체의 계획을 재편해요. 이렇게 선수는 가족의 경제적 조건을 바꿔야 하는 책임을 일찍부터 짊어지게 돼요.

축구는 특히 취약한 공동체와 지역에서 무시할 수 없는 사회적 이동의 잠재력을 가져요. 문제는 취약성이 맞서 해결해야 할 조건이기를 그치고 경쟁적 이점이나 양성에 필요한 연료로 해석되기 시작할 때 생겨요.

2. “플랜 B”로서의 교육

또 다른 반복되는 관점은 정규 교육을 스포츠 경력 실패 시의 대안으로 이해하는 것이에요. 이 논리에서 공부는 주로 유소년 카테고리 청소년 대부분이 프로 축구에 도달하지 못하기 때문에 중요해요.

겉으로는 교육을 중시하는 것처럼 보이지만, 이 이해는 양성 과정에서 교육을 부차적인 위치에 두어요.

유소년 축구의 일상

유소년 축구의 일상에서 학교와 축구의 관계는 흔히 갈등으로 얼룩져요. 훈련, 경기, 원정이 학교 일정과 부딪히고, 주중에 열리는 대회는 여러 날 연속 결석으로 이어질 수 있어요. 전일제 고등학교의 확대는 스포츠 교육과 학교 교육의 병행에 새로운 과제를 더해요.

게다가 운동 재능은 학업 성적에 대한 기관 차원의 관용 수준을 여러 가지로 만들어 내기도 해요. 특정 선수에게 걸린 스포츠 기대가 클수록, 그 선수의 교육적 어려움을 상대화하려는 경향도 커질 수 있어요.

하지만 학교 교육의 공백은 축구를 떠날 선수들에게만 영향을 주는 것이 아니에요.

현대 축구는 점점 더 복잡해졌어요. 전술적 발전은 공간을 해석하고, 역할을 이해하고, 상대의 행동을 예측하고, 빠르게 의사 결정을 내리는 능력을 요구해요. 경기장 밖에서도 선수는 식사, 수면, 계약, 재정, 소통, 소셜 미디어, 커리어 계획, 그리고 많은 경우 다른 문화와 언어에 대한 적응까지 감당해야 해요.

기술적 탁월함만으로는 이 모든 요구에 대응할 능력을 보장하지 못해요.

그런 점에서 교육과 스포츠 교육은 경쟁하는 두 경로로 이해되어서는 안 돼요. 교육은 나중에 축구 밖에서의 커리어를 대비하는 준비일 뿐 아니라, 고성과 선수 자신의 성장에도 중요한 차원이에요.

해외 경험은 통합의 여러 가능성을 보여 줘요. 독일, 스페인, 프랑스는 서로 다르지만 각기 다른 수준에서 스포츠 교육, 정규 교육, 인지 발달, 심리사회적 지원을 연결한 모델을 발전시켰어요. 예를 들어 독일에서는 2000년대 초반의 불만족스러운 성적 이후 이루어진 개편이 지역 개발 센터와 교육 과정과 통합된 엘리트 축구 학교를 포함했어요.

외국의 모델을 비판 없이 그대로 재현하자는 것이 아니에요. 브라질 축구 문화는 창의성, 즉흥성, 기술적 완성도처럼 역사적으로 중요한 고유의 특징을 지니고 있어요. 하지만 이 정체성을 지키는 것은 현대 축구의 요구에 더 이상 온전히 부응하지 못하는 과정에 매달린다는 뜻이 아니에요.

3. 성과 교육의 성공 척도로서의 즉각적 결과

세 번째 문제적 관점은 유소년 축구에서 경기 결과를 지나치게 중시하는 것이에요.

경쟁은 스포츠 교육의 중요한 부분이에요. 문제는 우승이 중장기적으로 선수 성장을 우선해야 할 결정을 이끌기 시작할 때 생겨요.

이런 맥락에서 유소년 축구는 프로 축구의 압박을 일부 그대로 답습하면서도 반드시 같은 수준의 지원 구조를 갖추지는 못해요. 즉각적인 결과에 대한 요구는 선수의 잦은 교체, 방출, 더 준비된 것으로 여겨지는 선수의 영입, 적응과 성장에 쓸 수 있는 시간의 축소로 이어져요.

유소년 축구에는 선수 등록과 방출의 특정 시기가 없기 때문에 시즌 중 여러 시점에 변화가 일어날 수 있어요. 어린이와 청소년에게 이런 결정은 고향으로 돌아가기, 다시 이사하기, 학업 중단, 관계의 단절, 이후 다른 클럽으로의 입단을 뜻할 수 있어요.

이렇게 겉보기에 단순한 제도적 과정이 젊은 선수들의 진로에 큰 영향을 미칠 수 있어요.

결과의 논리는 특히 프로 축구에 가까운 단계에서 연령대 간 전환에도 개입해요. 클럽은 개별 선수의 성숙과 적응 과정을 존중하는 대신, 경쟁력의 요구에 즉시 대응할 준비가 더 된 선수를 택할 수 있어요.

하지만 선수가 가능한 최상의 조건으로 프로 축구에 도달하도록 준비시키는 과정을 세우는 것이 유소년 축구의 주된 목표여야 해요. 그런 관점에서 배출된 선수의 수와 질, 고성과 환경에 적응하는 능력, 커리어의 지속 가능성은 성장 과정에서 대회를 우승하는 것만큼, 어쩌면 그보다 더 중요한 지표예요.

프로로의 전환에도 특별한 관심이 필요해요. 성공은 한 젊은이의 삶에 갑작스러운 변화를 불러올 수 있어요. 소득의 큰 증가, 대중 노출, 소셜 미디어에서의 성장, 여러 에이전트의 접촉, 새로운 책임이 그것이에요. 정서적, 사회적, 교육적, 행동적 자원을 충분히 키우지 못한 선수는 바로 자신이 스포츠적으로 준비해 온 지점에 도달한 순간에 어려움을 겪을 수 있어요.

분석된 세 가지 관점은 모두 같은 문제로 수렴해요: 브라질 모델은 여전히 스포츠 육성을 다차원적이고 장기적인 과정으로 이해하는 데 어려움을 보여요.

전인적 육성은 어린이, 청소년, 젊은이들이 교육적, 사회적, 정서적, 가족적 차원을 소홀히 하지 않으면서 자신의 스포츠 역량을 발전시킬 수 있는 여건을 제공하는 것을 전제로 해요. 이를 위해서는 주거와 식사의 적절한 구조, 학교 생활 지원, 의료, 심리, 사회적 지원, 금융 및 시민 교육, 경력 계획, 가족 유대 강화가 필요해요.

또한 연령별 팀의 일상에 통합된 다직종 팀도 필요해요. 사회복지사, 심리학자, 교육자는 행동, 규율, 사회가족적 성격의 긴급 상황 해결에만 전적으로 활동해서는 안 돼요. 이들의 참여는 육성 과정과 관련된 계획 및 전략적 결정에까지 이르러야 해요.

2026년 2월, 브라질축구연맹은 PRE 제02/2026호 포고령을 통해 연령별 팀 육성 모델을 평가하고 개선안을 제안하기 위한 실무 그룹을 설치했어요. 그 목표 중에는 일정과 연령대의 재편, 스포츠 발전과 교육의 통합, 인프라 및 자격의 최소 기준 정의, 선수 지원 및 보호 메커니즘 구축이 있어요.

이 계획은 모델 개정의 필요성이 이미 브라질 축구의 제도적 의제에 도달했음을 보여줘요. 그러나 실질적인 변화는 전인적 육성과 관련된 여러 분야의 자격을 갖춘 참여와 스포츠 및 경쟁적 차원에 주로 집중된 관점을 넘어설 수 있는 역량을 요구해요.

그런 의미에서 지역 차원의 계획들도 가능성을 보여줄 수 있어요. 세아라주에서는 Ceará Sporting Club과 주 교육청 간에 축구 육성을 고등학교 범위의 기술직업 교육으로 인정하기 위한 협력이 진행 중이에요. 이 제안은 스포츠 육성을 학교 수업 시간에 더 가깝게 하여 전일제 교육과의 병행을 쉽게 하고 클럽의 육성 책임을 확대하는 것을 목표로 해요.

이런 성격의 대안을 구축하는 것은 학교와 축구를 경쟁하는 제도가 아니라 젊은이들의 육성에서 책임을 공유할 수 있는 공간으로 이해해야 할 필요성을 강화해요.

브라질 축구는 여전히 기술적 수준이 높은 선수를 배출할 능력을 갖추고 있어요. 그러나 스포츠의 현대적 변화는 기술적 재능만으로는 고성과의 모든 요구에 부응하지 못한다는 것을 보여줘요.

육성을 다시 생각하려면 역사적으로 당연시된 관점에서 벗어나야 해요. 사회적 취약성은 동기 부여의 연료로 이용되어서는 안 되고, 교육은 프로화에 도달하지 못한 이들을 위한 대안의 지위로 축소되어서는 안 되며, 연령별 팀의 경쟁 성적이 장기적 발전 과정보다 우선되어서는 안 돼요.

전인적 육성은 기술적, 전술적, 인지적, 교육적, 정서적, 사회적 발전 간의 연계를 요구해요. 이는 클럽의 책임을 확대하고 가족 및 교육 기관과의 통합을 강화하며 심리사회적 및 교육적 분야 전문가를 긴급 요구 대응뿐 아니라 육성의 전략적 차원에도 투입하는 것을 의미해요.

공공 당국과 규제 기관도 이 과정에서 동일한 책임을 지녀요. 규범을 정하는 것 외에도 교육, 심리사회적 보호, 인간 발전의 적절한 여건을 보장하는 상시적 모니터링 및 감독 메커니즘을 구축해야 해요.

따라서 과제는 역사적으로 브라질 축구와 연관된 특징을 버리는 것이 아니라 창의성, 기량, 재능이 현대 스포츠의 요구에 부합하는 모델에서 발전할 수 있는 여건을 만드는 것이에요.

선수 육성은 구조적이고 장기적인 투자로 이해되어야 해요. 연령별 팀에서 대회를 이기도록 선수를 준비시키는 것보다, 프로 축구에 도달하여 자신의 경력을 유지할 더 나은 여건을 갖춘 주체를 기르고, 마찬가지로 다른 길을 걸을 이들에게도 발전 여건을 제공하는 것이 필요해요.

이러한 취약점을 극복하려면 브라질 축구의 발전과 선수들의 인간적 발전이 경쟁하는 목표가 아니라는 점을 인정해야 해요. 이들은 같은 육성 과정의 일부예요.

페르난두 마르틸리스: Ceará Sporting Club의 사회복지사. 사회복지학 석사(UECE). 고등교육 교수법 및 현대 세계의 청소년 과정 수료. UECE 사회복지학 학사. Linkedin: https://www.linkedin.com/in/fernandomartilis/

출처: Universidade do Futebol · 포르투갈어에서 번역 universidadedofutebol.com.br

---

11 연구

주의력 관련 어려움이 있는 유소년 선수 지도하기: 25년 문헌 범위 리뷰

> **지도자 포인트** 여러분의 그룹에 있는 선수가 주의를 유지하는 데 어려움을 겪는다면, 여기서 소개한 루틴과 명확하고 여러 단계로 나뉜 지시를 다음 세션에서 시도해 볼 만합니다.

이 범위 고찰은 주의력결핍 과잉행동장애를 포함한 주의력 관련 어려움이 있는 유소년 선수를 지도하는 것과 관련된 문헌의 범위, 성격, 주요 결과를 살펴봐요. Arksey와 O'Malley의 방법론적 틀에 따라 SPORTDiscus, PsycInfo, Web of Science에서 데이터베이스를 검색해 2001년부터 2025년 사이에 발표된 관련 동료 심사 논문 13편을 확인했어요. 결과를 보면 이 분야의 연구는 여전히 제한적이고 파편화되어 있으며, 실무·응용 문헌과 소수의 기여 저자 집단에 의존하고 있어요. 연구 전반에서 주의력 관련 어려움은 다양하고 흔히 폭넓은 용어(예: 주의력결핍 과잉행동장애, 숨은 장애)로 설명되는데, 이는 연구 결과를 실무로 옮기는 일을 복잡하게 만들어요. 주제 분석을 통해 다섯 가지 지도 전략 범주를 확인했어요: 환경 및 구조적 조직화, 행동 지원 및 강화, 의사소통과 명확성, 교수 표현 및 차별화, 전략적 계획 및 교수법이에요. 흔히 쓰인 전략으로는 예측 가능한 일과 활용, 긍정적 강화, 단순하고 명확한 의사소통, 다중 양식 교수가 있었어요. 이런 전략 중 상당수는 보편적 학습설계의 원리와 맞닿아 있어, 포용적 지도에 활용할 수 있는 전이 가능한 교수학적 틀을 시사해요. 전반적으로 이 결과는 주의력 관련 어려움이 있는 유소년 선수를 더 잘 지원하기 위해 더 많은 실증적이고 종목 특화된 연구와 지도자 교육 이니셔티브가 필요하다는 점을 보여줘요.

출처: International Sport Coaching Journal · 영어에서 번역 journals.humankinetics.com

---

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