

HOBBIT WEEKLY

지도자 주간

지도자를 위해 고른 한 주의 소식

제 **07** 호

11월 2일~2026년 11월 8일

커버스토리 안전과 건강 · Aprende Entrenando

훈련 타이밍, 방향이 아니라

목이 준비되기 전에 가슴과 허벅지로 컨트롤

클럽 응급처치
FA Medical Hub가 안내를 한곳에 모아요

여섯 가지 원칙
클럽 방법론과 내 주간을 점검해요

피로 찾기
어린 선수가 더 많은 회복이 필요하다는 신호

4대2 살펴보기
공을 놓은 뒤 판단하고 패스해요

7개 언어 · 온라인 열람 · PDF 무료

hobbit.football/news

가격 **무료**

HW 2026 · 07

커버스토리

01 유소년 축구의 헤딩: 지도자를 위한 과학적이고 실용적인 안내서 04
Aprende Entrenando

이번 주 주요 소식

02 새로운 메디컬 허브를 소개해요 07
England Football Learning

03 유소년 축구 방법론: 성공적인 아카데미를 만드는 6가지 원칙 09
Aprende Entrenando

04 저는 운동 트레이너예요. 아이들의 스포츠가 지나치게 강도 높은지 판단하는 방법을 알려드릴게요 12
The Conversation

05 공을 잃지 않는 선수에게 공통된 "보고, 판단하고, 몸으로 표현하는 힘"을 갈고닦는 상황 인지와 판단 훈련 15
サカイク

지도법

06 N1 포스트시즌 세부 사항 17
Oregon Youth Soccer

관점과 업계

07 흥미로운 소식: 오리건이 미국 축구의 미래를 만드는 데 힘을 보태고 있어요 19
Oregon Youth Soccer

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

휘슬이 아니라 공을

U10 한 팀이 헤딩 연습을 위해 줄을 서고 코치가 반복 횟수를 세는 동안, 옆에서는 다른 팀이 공을 꺼내기 전에 트랙을 돌며 훈련을 마칩니다. 이번 호 전체에서 같은 모습이 보입니다. 가장 어린 선수들이 경기와 닮지 않은 훈련에 시간을 쓰고 있는 거예요.

이건 프로 축구가 아닙니다. 9,000명이 넘는 어린 선수를 대상으로 한 연구는 아이들의 결정에 대한 부모의 지지가 더 높은 동기와 연결된다고 보여 줍니다. 또한 AAP는 과도한 훈련과 조기 전문화가 과사용 부상과 번아웃과 관련이 있다고 경고합니다. 코치를 위한 헤딩 지침은 U10에서 반복적인 헤딩을 하지 않고, 가벼운 공을 사용하며, U12에서는 월 5~10분, U14에서는 주당 10~15회 넘게 헤딩하지 않도록 제안합니다.

> **속도는 아이들이 정하게 하세요.**

그러니 다음 훈련 전에 스스로 물어보세요. 이 훈련이 선수들에게 더 많은 터치와 더 많은 판단을 주나요, 아니면 그저 반복만 늘리나요? 그리고 클럽이 벤하민부터 후베닐까지 운영된다면, 같은 플레이 아이디어가 모든 연령대에 흐르고 있나요, 아니면 코치마다 처음부터 다시 시작하나요?

그 시간을 공에 돌려주기 위해 다음 훈련에서 하나 빼놓을 것은 무엇인가요?

Hobbit 편집부

7
소식

5
소스

8
언어



지도자 포인트

다음 세션에서는 가슴과 허벅지 컨트롤, 부드러운 공이나 풍선으로 궤적 읽기와 타이밍을 훈련할 수 있어요. 목과 몸이 준비될 때까지 헤딩 기술은 기다리면 돼요.

01 유소년 축구의 헤딩: 지도자를 위한 과학적이고 실용적인 안내서

유소년 축구의 헤딩: 과학이 왜 당신의 방법론을 바꾸라고 요구하는지, 그리고 현장에서 어떻게 행동해야 하는지

월요일 아침 클럽 단체 채팅방을 읽다 보면 불씨가 튄다. 또 어떤 연맹이 하위 연령대에서 머리 충격을 제한한다는 소식이다. 늘 나오는 "유리 세대"라는 말과 어떻게든 경기의 본질이 사라지고 있다는 댓글이 따라붙는다. 동료 대 동료로 말해 보자. 유소년 축구의 헤딩은 술자리 향수가 아니라 생의학적 근거에 기반한 긴급한 재검토가 필요해요. 여덟 살 아이들에게 훈련 때마다 공중볼을 날려 보내는 것이 아이들을 더 나은 축구 선수로 만들어 주지 않아요. 오히려 발달 중인 아이들의 뇌를 과학이 더는 용납하지 않는 누적 미세 충격에 노출시키는 거예요.

생체역학적 근거: 아이의 머릿속에서는 무슨 일이 일어날까?

인간의 뇌는 뇌척수액에 둘러싸여 두개골 안에 떠 있어요. 유소년 축구 단계(특히 U8과 U10)에서 선수들의 해부학적 구조에는 세 가지 치명적 취약점이 있어요.

- 해부학적 불균형: 아이의 머리 무게는 성인과 비교해 전체 체중에서 차지하는 비율이 훨씬 커요.
- 미성숙한 목 근육: 목 근육은 헤딩에 필요한 협응된 반동을 흡수하거나 감속할 만큼 발달하지 않았어요.
- 불완전한 수초화: 뇌 조직은 발달과 신경 연결이 한창인 과정에 있어 급격한 가속과 감속에 의한 변형에 비교할 수 없이 취약해요.

유소년 축구의 주된 위험은 머리끼리 부딪혀 생기는 뇌진탕이나 찢어진 상처(눈에 보이는 급성 외상)만이 아니에요. 진짜 조용한 적은 준뇌진탕 충격이에요. 어지럼이나 방향 감각 상실 같은 즉각적인 증상을 일으키지 않지만 시즌이 거듭될수록 미세한 구조적 손상을 쌓아 가는 작은 반복 충격이에요.

이론에서 규정으로: 유소년 축구의 세계적 흐름

여러 국제 연맹이 초기 단계에서 헤딩을 엄격히 금지하는 훈련 프로토콜을 새로 마련했어요. 이런 규정은 이 기술을 경기에서 없애려는 것이 아니라, 선수의 신체가 준비될 때까지 반복 훈련을 늦추려는 거예요.

현재 국제적 합의는 학습을 세 가지 큰 단계로 나눠요.

1. 전면 제한 단계(U8 이하): 머리로 공을 때리는 분석적이거나 반복적인 훈련을 모두 없애요. 경기 중 공이 날아오면 가슴이나 발로 컨트롤하도록 장려해요.
2. 교수학적 전환 단계(U10과 U12): 가벼운 고무공이나 스펀지공으로 개념을 도입하고, 강한 충격 없이 점프 동작과 공의 궤적을 익혀요.
3. 기술 완성과 부하 조절 단계(U15와 U18): 목 근육 강화, 점프 타이밍, 공중볼 경합, 공인구를 이용한 헤딩을 실제로 훈련하되 주당 반복 횟수를 제한해요.

옛 축구의 신화 해체하기

지도자실에서 이견을 듣는 일은 흔해요. 훈련장에서 가장 자주 반복되는 세 가지 신화를 분석해 볼게요.

신화 1: "어릴 때 헤딩을 안 하면 평생 못 배운다"

틀렸어요. 눈과 손, 눈과 발의 협응, 공 궤적 읽기, 거리 계산은 손으로 공을 잡거나 풍선을 쓰거나 가벼운 공으로 훈련하면 충분히 기를 수 있어요. 헤딩 기술은 청소년기에 완성하기 위해 어린 시절 수천 번의 충격을 필요로 하지 않아요.

신화 2: "요즘 공은 가벼워서 다치지 않는다"

4호나 5호 규격 공이 젖었든 마르든 시속 40에서 50킬로미터로 9살 아이의 이마에 부딪히면, 어린이 목의 허용 한계를 훨씬 넘어서는 가속력이 생겨요. 공의 무게는 여전히 아이의 골격과 근육 구조에 과해요.

신화 3: "헤딩을 피하면 물러진다"

선수단의 뇌 건강을 지키는 것은 물러지게 만드는 게 아니라 전문성과 스포츠 교수법을 적용하는 거예요. 시대에 맞는 지도자는 선수의 건강을 걸지 않고 장기적인 성과를 추구해요.

연령대별 방법론적 발전 단계

올해 맡은 연령대에 따라 훈련 내용을 어떻게 조정해야 할까요? 여기 실전에서 적용해야 할 발전 단계가 있어요.

U10

- 절대 금지: 페널티 지역으로 크로스를 올려 헤딩 슛을 하는 것. 골킥을 반드시 공중으로 차는 것.
- 대체 내용: 후방에서 짧게 연결하는 빌드업, 공중볼을 가슴이나 허벅지, 발로 받아 컨트롤하기.
- 도구: 시각 반응 게임에 쓸 스펀지공이나 풍선, 충격 없이.

U12

- 부하 없는 기술 도입: 특화 기술 훈련은 한 달에 최대 5에서 10분.
- 방법론: 저압 축구공이나 아주 무른 고무공을 사용해요. 짧은 거리에서 손으로 던져 줘요.
- 생체역학적 초점: 공을 응시하고, 입을 다물고, 다리의 추진과 몸통의 활성화를 조화롭게 해요.

유소년 초등부 (U14)

- 근력 및 동작 훈련: 목 근육의 등척성 강화를 시작해요 (수동 저항 운동).
- 게임 상황: 공과의 충돌 전에 신체 접촉을 통제하면서 공중 볼 경합을 도입해요.
- 반복 횟수 제한: 훈련에서 선수 한 명당 주당 10-15회를 넘기지 않아요.

카데테 및 유베닐 (U16 / U19)

- 실제 특화 훈련: 수비형 헤딩 (방향을 정한 걷어내기)과 공격형 헤딩 (골문 슈팅, 연결 패스).
- 전술적 상황화: 크로스 읽기, 위치 선점, 실제 상대 앞에서의 점프 타이밍.
- 부하 모니터링: 세트피스 동작을 기록해서 같은 훈련에서 센터백과 공격수에게 과부하가 걸리지 않도록 해요.

훈련에 위험 없이 적용할 수 있는 실전 연습

선수들이 불필요한 충격에 노출되지 않으면서 공중 궤적 인식을 훈련하려면 주간 계획에 다음 과제를 활용해요:

1. «혜성 잡기» (벤하민 / 알레빈)

공간: 15×15미터. 진행: 감독이나 자유 선수가 손으로 높이와 궤적을 달리해 공을 띄워 던져요. 선수들은 몸을 방향 잡고, 바운드나 낙하 지점을 계산하고, 머리 위 두 손으로 가장 높은 지점에서 공을 잡아야 해요. 목표: 머리 충격 없이 공의 궤적 읽기, 시공간 계산, 점프 타이밍을 익혀요.

2. «몸 방향과 가슴 트래핑» (알레빈 / 유소년 초등부)

공간: 2인 1조로 20×20미터. 진행: 한 동료가 손으로 띄운 패스를 해요. 받는 선수는 공에 다가가 가슴으로 공을 죽이면서 몸 방향을 빈 공간으로 돌리고, 마크를 벗어나는 동료에게 땅볼 패스를 해요. 목표: 공중볼에 등을 돌리지 않도록 익숙해지게 하고, 안전한 접촉 부위를 사용하며 땅으로 이어지는 플레이를 지속해요.

3. «가벼운 공을 이용한 생체역학 기술» (유소년 초등부)

공간: 페널티 지역. 진행: 3미터 거리에서 2인 1조로 부드러운 플라스틱 공이나 가벼운 배구공을 사용해요. 기술 자세를 강조해요: 발을 단단히 디디고, 무릎을 굽히고, 몸통을 펴고, 목을 고정하고, 눈을 뜬 채 정면으로 타격해요. 목표: 반복되는 미세 충격을 뇌에 받지 않으면서 올바른 운동 패턴을 자동화해요.

유소년 축구 감독을 위한 실행 계획

유소년 축구의 헤딩에 대해 팀과 클럽의 문화를 바꾸고 싶다면 다음 전술적 단계를 따라요:

1. 시즌 초에 가족과 이야기해요: 학부모 회의에서 헤딩을 제한하는 이유를 설명해요. 그 결정이 건강과 현대적 방법론의 기준에 따른 것임을 보여줘요. 투명성은 신뢰를 낳아요.
2. 빌드업을 재설계해요: 골키퍼가 후방 플레이를 아무도 못 해서 어쩔 수 없이 높이 띄운 발리 골킥을 해야 한다면, 통제되지 않은 공중 경합을 수십 번 만들게 돼요. 후방에서 짧은 빌드업을 훈련해요.
3. 코너킥과 측면 프리킥을 조절해요: 벤하민과 알레빈 단계에서는 짧은 코너킥을 연계 패스로 실행해요. 페널티 지역으로 무작정 높이 띄운 공을 넣는 습관을 없애요.
4. 유소년 초등부부터 목 강화를 강조해요: 워밍업이나 예방 루틴에 선수가 자기 손으로 앞, 뒤, 옆으로 자기 저항을 만드는 간단한 등척성 운동을 도입해요.

코치로서 우리의 일은 5월에 우승하는 리그 트로피로만 평가되지 않고, 매일 오후 경기장에서 우리에게 맡기는 아이들의 건강과 전인적 발달로 평가돼요. 신경과학과 맞춤형 체력 준비를 옛 축구의 나쁜 관행보다 우선하는 것은 우리를 덜 경쟁력 있게 만들지 않아요; 우리를 더 나은 감독으로 만들어요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

이번 주 주요 소식

02 안전과 건강

새로운 메디컬 허브를 소개해요

> **지도자 포인트** 클럽을 위해 즐겨찾기에 저장해 둘 만해요. 이 허브에는 MEAP와 뇌우 관련 안내, 권장 응급처치 키트가 담겨 있고 모두 교육 없이 이용할 수 있으며, 리그 의료 규정은 앞으로 추가될 예정이에요.

축구계 전반의 사람들이 필요한 지원을 그 어느 때보다 쉽게 찾을 수 있도록, 잉글랜드 풋볼 웹사이트에 새로운 메디컬 허브를 열었어요. 메디컬 허브는 축구 의학 정보, 안내, 자료를 한곳에 모아 놓았어요.

잉글랜드 풋볼과 FA 웹사이트에는 이미 유용한 의학 콘텐츠가 풍부하게 있지만, 지금까지는 여러 영역에 흩어져 있어 찾기 어려울 수 있었어요. 새 허브는 축구 의학을 위한 더 명확한 상시 찾아보기 공간을 제공해요. 이 허브는 모든 수준에서 일하는 응급처치 담당자, 의료 전문가, 코치, 부모와 보호자, 클럽 행정 담당자를 위해 설계됐어요. 프로 경기까지 관련이 있지만, 특히 그래스루츠 축구에 있는 분들에게 유용할 거예요.

이 허브는 뇌 건강과 생명 구하기를 비롯한 여러 핵심 영역의 정보를 한데 모으고, 의료 양식과 정책 같은 폭넓은 의료 안내와 자료도 함께 담아요. 뇌 건강에서는 헤딩과 뇌진탕에 관한 필수 정보, 연구, 안내를 볼 수 있어요. 생명 구하기 섹션은 축구에서의 소생술과 AED 사용에 관한 최신 안내를 제공해요.

메디컬 허브는 다양한 실용 정보와 자료도 모아 놓았어요. 여기에는 의료 FAQ, 권장 응급처치 장비, 의료 비상 행동 계획(MEAP) 안내, 천둥번개 안내가 포함돼요. 이용자는 축구에서 다양한 의료 상황을 이해하고 대응하는 데 도움이 되는 필수 의료 지식도 얻을 수 있어요.

클럽과 자원봉사자는 처음으로 이 모든 정보를 한곳에서 볼 수 있으며, 먼저 교육 과정을 이수할 필요가 없어요.

또한 우리의 의료 교육 경로와 사람들을 직접 연결해요. 우리 과정은 축구 응급처치 입문과 응급처치부터 축구 중급 및 고급 외상 의료 관리 과정에 이르기까지 학습자의 모든 발달 단계를 지원해요. 축구에서 생명이나 사지를 구하는 데 도움이 되는 지식과 자신감을 주는 거예요.

메디컬 허브는 잉글랜드 풋볼 메인 웹사이트에 있지만, 잉글랜드 풋볼 러닝에서 학습자들을 허브로 안내하고 링크하며 학습자 자료에 포함시킬 거예요. 그래서 최신 안내에 대한 접근이 과정이 끝났다고 멈추지 않아요. 카운티 FA 네트워크를 비롯한 다른 관련 채널을 통해서도 홍보해, 안내가 전국의 클럽, 자원봉사자, 실무자에게 닿도록 도울 거예요.

의료 콘텐츠를 한곳에 모은 것은 선수 복지에 대한 우리의 약속에서 중요한 발걸음이에요. 이 허브는 계속 발전 중이며 계속 성장할 거고, 다음에는 리그 의료 규정이 추가될 예정이에요. 또한 매년 검토하고 업데이트해, 이용하는 모든 사람이 최신 안내를 바탕으로 일한다고 확신할 수 있게 할 거예요. 이는 경기 전반의 기준을 높이고, 가장 중요한 순간에 올바른 정보가 항상 곁에 있도록 도울 거예요. 메디컬 허브는 잉글랜드 풋볼 웹사이트의 리그 및 클럽 참여 아래에서 찾을 수 있고, 여기에서 바로 살펴볼 수도 있어요.

FA의 의료 교육 선임 리드인 Lisa Hodgson 교수는 이렇게 말했어요. "축구에 관여하는 모든 사람은 선수를 안전하게 지키는 데 할 역할이 있고, 그것은 올바른 정보를 올바른 곳에 두는 것에서 시작해요. 그래스루츠 클럽의 응급처치 담당자든 프로 경기의 의료 실무자든, 이제 최신 안내와 더 발전하는 데 도움이 되는 과정을 찾을 수 있는 하나의 명확한 공간이 생겼어요."

출처: England Football Learning · 영어에서 번역 learn.englandfootball.com

03 지도법 U8~U17

유소년 축구 방법론: 성공적인 아카데미를 만드는 6가지 원칙

지도자 포인트 자신의 한 주를 점검하는 데 활용해 보세요. 과제가 그저 줄 서서 슈팅하는 훈련뿐이라면, 이 여섯 가지 원칙이 판단과 공을 중심으로 다시 짜는 방법을 줘요.

어제 SNS에서 본 유행하는 훈련을 그대로 따라 하는 것은 유소년 축구 방법론을 갖는 게 아니에요. 화요일에 콘 두 개 들고 훈련장에 와서 열두 명의 아이를 한 줄로 세워 수비 없이 슛만 쏘게 하는 건 아이들의 시간을 낭비시키는 거예요. 일요일 경기 결과나 그 주의 즉흥적인 생각에 따라 훈련 내용이 바뀐다면, 선수들을 키우는 일을 즉흥적으로 하는 거예요. 탄탄한 구조가 필요해요. 클럽 안에서 선수의 모든 패스, 모든 교정, 모든 성장 단계를 조직하는 명확한 지도가 필요하죠.

유소년 지도자로서 우리의 최우선 목표는 아이들에게 확신을 주는 거예요. 흙 운동장과 인조잔디 구장에서 여러 해를 보내면서 확인한 건, 가장 잘 성장하는 팀은 시설이 가장 좋은 팀이 아니라 유치부부터 고등부까지 일관된 작업 방식을 적용하는 팀이라는 점이에요. 여기 실제적이고 효율적인 방법론을 세우기 위한 6가지 필수 원칙이 있어요.

1. 명확하고 모호함 없는 핵심 아이디어를 정의하세요

핵심 아이디어는 유소년 축구 방법론의 중심이에요. 팀이 어떻게 공격하고, 수비하고, 전환하기를 원하는지를 규정하는 개념적 틀이죠. 선수들에게서 어떤 행동을 키우고 싶은지 정확히 모른 채 훈련 세션에 올 수는 없어요.

이 지도 원칙은 지도자의 모든 업무 측면을 이끌어야 해요:

- 지도자의 말: 사전 미팅과 수분 보충 휴식 시간에 사용하는 단어들.
- 지도자의 교정: 최종 결과의 운이 아니라 선수가 목표한 원칙을 적용했는지에 초점을 맞춰요.
- 과제 설계: 시공간과 유도 규칙은 핵심 아이디어에 부응해야 해요.

지도자인 당신이 자신의 훈련 방향에 의문을 품으면 선수는 즉시 알아차려요. 확신을 전달하면 아이들이 새로운 시도를 두려워하지 않는 안전한 환경이 만들어져요.

2. 정체성을 배반하지 않고 길을 적응시키세요

유소년 축구 벤치에서 가장 반복되는 실수 중 하나는 가용한 선수단에 대한 변명을 늘어놓는 거예요. «올해는 이런 유형의 선수가 없어서 X를 할 수 없다»고 말하는 건 방법론적 자원이 심각하게 부족하다는 걸 보여줘요.

실력 있는 지도자들은 과제, 공간, 개인적 요구를 그룹의 실제 수준에 맞게 조정하지만, 클럽의 훈련 모델을 절대 파괴하지 않아요. 어느 주에는 짧은 빌드업을 요구하고 다음 주에는 상대가 압박한다며 롱볼을 요구하면 선수를 혼란스럽게 하고 학습 과정을 무효화하는 거예요.

유소년에서의 전술적 수정은 선수가 문제를 해결하도록 돕기 위한 상황적 조정이지, 아카데미 철학의 180도 전환이 아니에요.

3. 전체적이고 통합된 훈련을 우선시하세요

유소년에서 분리된 훈련은 선사 시대의 방식이에요. 월요일에 공 없이 운동장을 도는 것, 의사 결정 없이 분석적 속도 서킷을 하는 것은 누구도 실제 경기의 복잡성에 대비시키지 못해요.

축구는 1000분의 1초 안에 지각하고, 결정하고, 실행할 것을 요구해요. 당신의 유소년 축구 방법론은 각 과제에서 네 가지 핵심 요소를 통합해야 해요:

- 전술적 측면: 경기에 대한 이해와 합리적인 공간 점유.
- 기술적 측면: 전술적 의도를 위한 운동 도구.
- 신체적 측면: 경기에서 요구되는 이동과 노력.
- 인지적/정서적 측면: 스트레스 관리, 집중력, 사고 속도.

긴 대기 줄을 없애세요. 공이 항상 주인공인 축소 게임, 프리맨을 활용한 볼 소유 훈련, 수적 우위나 열세 상황을 설계하세요.

4. 불확실성과 의사 결정의 환경을 조성하세요

기계적 학습은 지시 실행자를 만들 뿐, 지능적인 축구 선수를 만들지 못해요. 경기 내내 사이드라인에서 «패스해!», «슛해!», «측면으로 벌려!»라고 외치며 아이들을 원격 조종하면 그들의 두뇌를 무력화하는 거예요.

반복 없는 반복이 핵심이에요. 유사한 전술적 문제를 항상 변화하는 상황에서 제시하세요. 공간의 크기를 바꾸고, 터치 수를 제한하거나 늘리고, 득점 구역을 변경하세요. 이렇게 하면 아이가 공간을 스캔하고, 정보를 처리하고, 최선의 답을 자율적으로 선택하도록 강제해요.

5. 실수를 성장의 지렛대로 통합하세요

육성 축구에서 실패는 선수가 새로운 자원을 습득하기 위해 편안한 영역을 벗어나고 있다는 지표예요. 실수를 고함이나 벤치로 처벌하면 공을 빨리 처리하려는 두려움 많은 선수를 만들어요.

처방적 교정(«거기로 패스하지 말라고 했잖아!»)을 질문형 피드백(«센터백이 압박해왔을 때 다른 선택지는 뭐가 있었어?»)으로 바꾸세요. 선수가 스스로 성찰하게 하면 외부의 해결책을 강요하는 것보다 훨씬 깊이 학습이 공고해져요.

6. 경쟁을 전인적 성장에 종속시키세요

주말 경기 스코어는 단독으로 평가하면 사기꾼이에요. 유소년(U9)에서 가장 키 큰 공격수에게 롱볼만 퍼부어서 이겼다고 해서 좋은 방법론을 갖고 있다는 뜻은 아니에요.

유소년 단계에서의 성공은 9월에는 이해하지도 못했던 개념을 5월에 선수가 완벽히 다루는 모습을 보는 것이에요. 방법론이 아이들의 기술적, 전술적, 인간적 성장을 우선할 때, 순위표의 결과는 자연스러운 과정의 결과로 따라오게 돼요.

성장 단계별 방법론 구조화

일관성 있는 유소년 축구 방법론은 8세 아이와 17세 아이에게 같은 것을 요구하지 않아요. 각 연령대에는 반드시 존중해야 하는 생물학적, 인지적 목표가 있어요.

입문 단계: 벤하민 (8-9세)

이 단계에서 절대적인 우선순위는 자기 몸을 다루는 능력과 공에 익숙해지는 것이에요. 훈련 과제는 역동적이어야 하고, 1대1과 2대2를 항상 포함해야 해요.

- 기본 운동 능력과 협응 능력 개발.
- 개인 창의성과 드리블 장려.
- 고정된 전술 포지션은 전혀 없어요. 모두가 모든 자리에서 뛰어요.

발전 단계: 알레빈 (10-11세)

공간을 구조화하고 첫 번째 집단적 경기 관계를 이해하는 단계가 시작돼요.

- 볼 소유와 삼각 패스(3대2, 4대3) 훈련 시작.
- 폭과 깊이라는 개념 이해.
- 기본 수비 원칙 도입: 시간 벌기와 몸 각도 잡기.

완성 단계: 인판틸 (12-13세)

11인제 축구로 넘어가는 시기이자 신체 발달의 변화와 맞물려요. 인지 훈련의 비중이 커져요.

- 더 큰 경기장에서의 합리적인 공간 점유.
- 라인별(수비, 미드필드, 공격) 부문별 훈련.
- 플레이의 연속성을 위해 볼을 받을 때 적절한 몸 방향 잡기.

공고화 단계: 카데테 (14-15세)

빠른 경기 속도와 좁아진 시간적, 공간적 압박 속에서 기술적 요구 수준이 높아져요.

- 경기의 네 국면에서 집단적 행동의 자동화.
- 전술적 이점(빈 공간, 프리 맨) 읽기와 파악.
- 볼을 활용한 과제 안에 통합된 체력 훈련.

성과 준비 단계: 후베닐 (16-18세)

아마추어 또는 성인 축구의 전 단계예요. 교육적 기반을 잃지 않으면서 최고의 경쟁력을 추구해요.

- 다양한 경기 시스템 습득과 전술적 다재다능함.
- 세트피스(ABP) 최적화.
- 경기 결과에 대한 요구 앞에서의 정신력 강화.

자신만의 방법론에 따른 훈련 세션 구조

이 모든 것을 일상에서 적용하려면, 훈련 세션은 명확한 내적 논리를 따라야 해요. 다음은 경기장에서의 90분을 최적화하기 위한 표준 구조예요:

1. 상황에 맞춘 워밍업 (15분): 신체적, 인지적 활성화. 가벼운 의사결정이 포함된 패스 게임이나 그날의 목표와 연결된 특정 규칙의 론도.
2. 주요 블록 1, 도입/포지션 과제 (30분): 훈련하려는 전술적 상황을 모방한 포지션 게임이나 볼 소유 훈련.
3. 주요 블록 2, 실제 적용 과제 (35분): 원하는 행동이 나타나도록 구조적 조건을 부여한 축소 경기나 변형 경기.
4. 정리 운동 및 상호 평가 (10분): 가벼운 스트레칭과 참여형 대화로, 선수들이 무엇이 잘 됐고 다음 훈련에서 무엇을 조정해야 하는지 평가해요.

즉흥적으로 하는 것을 멈추려면 노력, 분석, 인내가 필요해요. 하지만 몇 달간의 구조화된 훈련 덕분에 선수들이 경기장에서 올바른 결정을 내리는 모습을 보게 되면, 다른 길은 없다는 것을 알게 돼요. 자신만의 유소년 축구 방법론을 세우고, 자신의 제안에 대한 확신을 유지하면 성장의 결과는 저절로 따라올 거예요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

---

04 연구 U5~U6

저는 운동 트레이너예요. 아이들의 스포츠가 지나치게 강도 높은지 판단하는 방법을 알려드릴게요

> **지도자 포인트** 선수들에게 지속되는 피로, 경기력 저하, 수면 변화, 의욕 상실이 나타나는지 살펴보세요. 이런 신호는 회복이 훈련 속도를 따라가지 못한다는 뜻이며 부모와 이야기해 볼 가치가 있어요.

최근 티볼 경기에서 저는 다른 아버지와 이야기를 나눴는데, 그분은 자기 아들이 한 번도 경기를 해본 적이 없다고 했어요. 우리 아이들이 땅볼을 잡으려다 넘어지는 모습을 지켜보면서, 우리는 아이들이 아직 모든 걸 알아가는 중이라는 사실에 웃었어요. 아이들이 자신의 경기력이 어떤지 걱정하지 않고 경기를 배우는 모습을 보는 데는 뭔가 상쾌한 점이 있었어요.

그 순간은 제 마음에 오래 남았어요. 저는 대학과 프로 스포츠에서 수년간 운동 트레이너로 일하며 선수들이 건강을 유지하고 경쟁의 요구를 감당하며 최상의 기량을 발휘하도록 도왔어요. 지금은 운동학 임상 부교수이자 NCAA 디비전 I 체육 프로그램의 최고 건강 및 퍼포먼스 고문이에요. 제 일을 생각하면, 특히 조기 전문화와 더 큰 헌신이 흔히 유리한 점으로 여겨지는 유소년 스포츠 문화에서 제 아이들의 운동 능력을 키우는 데 적극적인 역할을 할 것이라고 기대하실 수도 있어요.

저도 그 매력을 이해해요. 어떤 부모와 마찬가지로 저도 아이들에게 기회가 있기를 바라며, 연습이나 레슨을 한 번 더 받으면 아이들이 앞서 나가는 데 도움이 되지 않을까 하는 생각이 들기 쉬워요. 하지만 거의 6살인 쌍둥이를 둔 입장에서 저는 아이들이 운동을 얼마나 잘하게 되는지보다 운동을 즐기는지에 더 관심이 있어요.

아이들이 자라면서, 특히 운동을 진지하게 하고 싶어 한다면, 부모로서 제 역할은 달라질 거예요. 지금은 한발 물러나 아이들이 탐색하도록 할 수 있어요. 하지만 훈련과 경쟁이 더 힘들어지면, 저는 그 요구를 이해하고 의문을 제기하는 데 더 관여하고 싶어요. 훈련, 회복, 운동 발달에 관한 연구는 아이들의 스포츠 경험이 강도 높아짐에 따라 무엇이 적절한지 부모가 판단하도록 도울 수 있어요.

언제 한발 물러나야 하는지 알기

아이들이 노는 모습을 볼 때 저는 퍼포먼스 코치보다 아빠이고 싶어요. 아이들이 타격이나 던지기 연습을 하고 싶다고 하면 기꺼이 도와줘요. 언제 끝낼지는 보통 아이들이 정해요. 20분? 좋아요. 5분? 그것도 괜찮아요.

연습은 중요하지만, 아이들에게 언제 어떻게 연습할지 어느 정도 통제권을 주면 연습이 또 하나의 의무가 되는 것을 막는 데 도움이 될 수 있어요.

9,000명이 넘는 어린 선수를 대상으로 한 연구에 따르면, 부모가 스포츠 참여에 관한 결정을 내릴 수 있는 아이의 능력을 지지할 때 아이들은 스포츠에 참여하려는 동기가 더 높아지는 경향이 있어요.

아이들이 자라면서 목표가 달라질 수 있어요. 어떤 아이들은 더 높은 수준에서 경쟁하고 싶어 하거나 특정 종목에 집중하고 싶어 할 거예요. 그런 야망은 지지를 받을 만하지만, 아이에게 발언권을 주는 것이 부모가 중요한 결정에서 물러나야 한다는 뜻은 아니에요. 약속이 커질수록 부모는 훈련 일정, 회복 시간, 아이들에게 부과되는 기대에 대해 더 많은 질문을 해야 할 수 있어요.

더 많이 한다고 항상 더 좋은 건 아니에요

저는 부모들이 유소년 스포츠 토너먼트를 위해 몇 시간을 이동했다가, 경쟁한 팀 중 많은 수가 자신들이 떠나온 것과 같은 지역사회에서 왔다는 것을 알게 되었다는 이야기를 들었어요. 한 부모는 휴스턴으로 토너먼트에 가기 위해 운전했는데, 8개 팀 중 6개 팀이 댈러스-포트워스 지역 출신이었다고 회상했어요.

저는 가족들이 어떻게 이런 상황에 이르게 되는지 이해해요. 추가 연습, 개인 레슨, 더 경쟁력 있는 팀에 합류하는 것 각각이 합리적으로 보일 수 있어요. 시간이 지나면서 그런 약속은 기대가 되고, 아이가 팀의 일원일 때 거절하는 것이 항상 쉽지는 않아요.

하지만 훈련을 더 많이 한다고 자동으로 더 나은 선수가 되는 것은 아니에요. 스포츠 의학과 퍼포먼스에서의 제 경험은 발전이 선수가 훈련에 어떻게 반응하는지에 달려 있지, 단순히 얼마나 많이 하는지에 달려 있지 않다는 것을 가르쳐 주었어요. 훈련은 신체에 부담을 주고, 선수는 적응할 시간이 필요해요.

미국소아과학회는 과도한 훈련과 조기 전문화가 과사용 부상 위험 증가와 관련이 있으며 번아웃에 기여할 수 있다고 경고해요. 위험은 훈련량, 회복, 개인 발달에 따라 달라지며, 특히 청소년기에는 더 그래요.

훈련 요구가 커질수록 부모는 아이들이 통증을 겪는지 여부만이 아니라 아이들이 어떻게 반응하는지에 주의를 기울여야 해요. 지속적인 피로, 기량 저하, 수면 변화, 의욕 상실은 회복이 훈련 속도를 따라가지 못하고 있음을 시사할 수 있어요. 자신의 종목을 사랑하는 선수도 요구가 너무 커지는 지점에 이를 수 있어요. 이런 경우 부모는 아이 및 코치와 훈련 부담에 관해 논의해야 하며, 통증이 지속되거나 악화되면 의학적 평가를 받아야 해요.

운동 발달은 다양성에서도 이점을 얻어요. 달리기, 오르기, 점프, 다양한 활동 탐색은 협응력과 다양한 움직임 기술을 발달시키는 데 도움이 될 수 있어요. 국제올림픽위원회는 나중에 전문화할 수도 있는 아이들을 포함해 다양한 신체 활동과 발달 단계에 맞는 훈련을 권장해요.

무엇보다 중요한 것은 어린 선수들이 계속 운동하고 싶어 하는지예요. 연구에 따르면 스포츠를 즐기는 아이들은 계속 참여하고 싶어 할 가능성이 더 높아요. 어린 축구 선수들에게 무엇이 운동을 재미있게 만드는지 물었을 때, 아이들은 열심히 노력하는 것, 실력이 늘어나는 것, 동료들과 시간을 보내는 것을 꼽았어요. 아무리 뛰어난 훈련 프로그램이라도 선수가 더 이상 참여하고 싶어 하지 않는다면 큰 성과를 거두기 어려워요.

경기장에 경기를 두고 오기

대학 스포츠와 프로 스포츠에서는 경기력을 되짚어 보는 것이 일상이에요. 경기가 끝나면 코치진은 무엇이 잘 됐고, 무엇이 안 됐으며, 무엇에 주의해야 하는지 짚어요. 하지만 아이들은 차에 탈 때마다 경기력 리뷰를 받을 필요가 없어요.

저는 아이들이 자기 경기에 대해 먼저 이야기를 꺼내게 해요. 놓친 공이나 재미있었던 일, 속상했던 일을 이야기하고 싶어 하면 들어줘요. 다른 이야기를 하고 싶어 해도 괜찮아요.

스포츠 경기 전후로 부모와 아이가 차 안에서 보내는 시간을 녹음한 연구자들은 대부분의 시간이 침묵 속에 흘렀고 스포츠 이야기는 비교적 드물게 나왔다고 밝혔어요. 또 부모가 아이의 대답보다 먼저 말을 끊거나 피드백을 준 경우도 관찰했어요. 이 결과가 집으로 돌아가는 길에 대한 하나의 정답을 알려주는 것은 아니지만, 부모가 아이가 애초에 피드백을 원하는지 생각해 볼 이유는 되어 줘요.

어떤 부모도 자기 아이가 경쟁 선수가 될지, 취미로 운동할지, 아니면 나중에 조직화된 스포츠 밖에서 다른 관심사를 찾을지 알 수 없어요. 저는 아이들의 그런 미래를 열어 두는 것이 편안해요. 아버지로서 저는 아이들이 오늘 경기를 얼마나 잘했는지보다 다음 주에 또 운동하고 싶어 할지에 훨씬 더 관심이 있어요.

출처: The Conversation · 영어에서 번역 theconversation.com

05 지도법

공을 잃지 않는 선수에게 공통된 "보고, 판단하고, 몸으로 표현하는 힘"을 갈고닦는 상황 인지와 판단 훈련

> **지도자 포인트** 다음 점유 훈련에서는 첫 터치 전에 공을 놓을 시간을 선수에게 주고, 상대에게 가는 빠른 패스보다 느려도 정확한 패스를 더 낫게 봐 주세요.

이번 주제는 “경기에서 활약하기 위해 필요한 기술, 인지, 신체 세 가지를 세트로 단련한다”예요. 지도하는 사람은 MAVEN SOCCER SCHOOL에서 대표를 맡고 있는 오제키 마사키 씨예요.

오제키 씨는 스쿨 지도와 병행해 국내외 30명 이상의 프로 축구 선수의 퍼스널 코치로도 활동하고 있어요. 그 밖에 종합격투기 파이터 등 총 50명의 프로 선수의 퍼스널 코치를 맡고 있어요.

전편에서는 신경계에 접근하는 코디네이션부터 컨택트 스킬, 정면, 비정면 대인, 패스 트레이닝까지 소개했어요.

후편에서는 상황 인지와 판단을 주제로 4대2 포제션부터 그 포인트를 살린 게임까지 실시했어요. (글·스즈키 토모유키)

수적 우위를 살리는 위치와 공을 두는 장소

후편 첫 메뉴는 4대2 포제션이에요. 공격 측이 수적 우위인 상황에서 그 우위를 어떻게 지속하고 효과적으로 활용하며 플레이할 수 있는지가 주제예요.

오제키 코치는 공을 받았을 때 전개할 수 있는지, 수비수 사이를 통과하는 세로 패스를 노릴 수 있는지를 선수들에게 요구했어요.

그러기 위해 먼저 중요해지는 것이 위치예요. 전개만 생각해 너무 넓게 벌리면 사이로 넣는 패스 코스가 지워져 버려요.

“기본적으로는 사이로 세로 패스를 넣을 수 있는 위치에 서요. 그러면 좌우로 전개할 공간도 생겨요”

게다가 오제키 코치는 몸의 방향과 공을 두는 위치에도 언급했어요.

“같은 모션으로 세 곳에 찰 수 있게 공을 가져야 해요. 예를 들어 왼발 쪽에 두면 한 곳에만 찰 수 있지만, 오른발 쪽 바깥에 두면 같은 폼으로 세 곳에 찰 수 있어요”

공을 두는 위치로 선택지를 만들 수 없을 때는 리턴 패스를 쓰면서 다시 만들어요. 트레이닝의 목적과 리턴 패스의 쓰임을 정리한 뒤 선수들은 플레이에 들어갔어요.

차서 부딪히는 실수를 없앤다

플레이 중 오제키 코치는 한 번 트레이닝을 멈추고 선택지를 늘리는 것의 의미를 다시 선수들에게 물었어요.

“공을 두는 위치를 궁리하는 것은 선택지를 늘리기 위해서예요. 그런데 차서 상대에게 부딪히면 의미가 없어요. 좋은 위치에 두고 있다는 것은 선수를 잡고 있다는 뜻이에요. 패스 코스가 지워져 있다면 차지 않으면 빼앗기지 않아요”

플레이 스피드를 올리는 것만을 요구하는 것이 아니라 정확한 플레이와 올바른 판단을 우선해요. 오제키 코치는 “때로는 느린 편이 좋아요”라고도 말해요.

“느리게 플레이하는 편이 사이가 벌어지거나 전개할 공간이 비는 경우도 있어요. 퍼스트 터치로 선수를 잡고, 거기서부터는 판단이에요. 가장 좋지 않은 것은 차서 부딪히는 실수예요. 차지 않으면 빼앗기지 않으니까, 여기만은 반드시 모두가 공유하고 소중히 해요”

오픈으로 두지 못하면 대각선으로 러닝

마지막은 5대5 게임 형식의 트레이닝이에요. 오제키 코치는 포제션에서 다룬 내용을 게임으로 이어 가기 위한 포인트로 빌드업 때 사이드 선수의 움직임을 다뤘어요.

“앞으로 공을 진행하고 싶은 에어리어에서는 공을 오픈으로 두고 싶어요. 그러면 세로로도 찰 수 있고 뒤로도 돌려줄 수 있고 안으로도 내보낼 수 있어요. 안쪽에 두면 세로 패스가 없어지고 스스로 플레이를 제한해 버려요”

그렇다고 해도 상대와의 거리가 가까워 오픈으로 둘 수 없는 장면도 있어요. 그때는 대각선으로 러닝해 빠져나감으로써 새로운 선택지가 생겨요.

“수비가 따라붙으면 비어 있는 패스 코스로 세로 패스가 들어가요. 따라오지 않으면 그대로 자기가 공을 받을 수 있어요. 이 두 가지를 반드시 의식해서 플레이해 주세요”

한편 수비 측에 대해서는 “마크에 붙은 채 내려가기만 하면 영원히 운반당해 버려요”라고 지적했어요. 앞 포지션의 선수가 등 뒤로 패스 코스를 지우면서 프레스를 걸고 주변이 연동해 나갈 것을 요구했어요.

이상으로 트레이닝은 종료됐어요. 오제키 코치는 다음과 같이 총평했어요.

“경기에서 공을 잃는 장면을 돌아보면 기술이 부족하다기보다 보지 않았다, 판단이 늦었다, 몸 쓰기에서 졌다는 원인이 많다고 느끼고 있어요. 그래서야말로 기술, 인지, 몸 세 가지를 세트로 단련하는 것이 중요해요”

“프로든 초등학생이든 공을 잃지 않는 선수에게 공통된 것은 보고, 판단하고, 몸으로 표현할 수 있다는 것이에요. 왜 공을 잃어버리는지, 어떻게 하면 개선해 나갈 수 있는지. 그 한 가지 방안으로 이번 내용을 일상 활동과 트레이닝의 참고로 삼아 보세요”

【강사】 오제키 마사타카 / 국내외 30명 이상의 프로 축구 선수의 퍼스널 코치를 맡고 있으며, 영상 분석×스킬 트레이닝×피지컬 트레이닝, 선수의 레벨 업에 필요한 것을 한꺼번에 지도해요. 2023년부터 MAVEN SOCCER SCHOOL을 개교해 도쿄, 지바, 사이타마, 가나가와, 이바라키, 군마현에서 회원 수 350명을 넘는 초등학생이 재적하고 있어요. 2026년 8월에는 톱 애슬리트부터 주니어 애슬리트가 다니는 'MAVEN SPORTS LABO'를 개설해요. 축구, 야구, 농구, 격투기 등 다양한 스포츠 선수가 모여 트레이닝을 하고 있어요. 현재는 축구 선수뿐만 아니라 격투기 단체 RIZIN 선수의 피지컬 코치도 맡고 있어요. 스페인 축구 협회 공인 Nivel1, 일본 축구 협회 공인 B급 라이선스를 보유하고 있어요.

출처: サカイク · 일본어에서 번역 sakaiku.jp

지도법

06 규칙과 경기 방식 U13~U19

N1 포스트시즌 세부 사항

지도자 포인트 클럽이 N1에서 뛴다면 시즌 시작 전에 연령대 코치들과 함께 지역 우승으로 포스트시즌에 가는 경로를 짜 둘 만해요.

찰스턴, 사우스캐롤라이나 (2026년 11월 5일), US 클럽 사커와 US 유소년 사커의 최상위 팀 기반 대회인 내셔널 1 리그가 2027년 여름 첫 포스트시즌을 개최한다고 자랑스럽게 발표했어요. 이는 ECNL과의 협력 시리즈예요.

ECNL 컨퍼런스 리그 플레이오프가 네 번 열리고, 각 대회에서 U-13부터 U-17까지 상위 두 팀이 ENL 컨퍼런스 리그 파이널에 진출해요. U-19 연령대는 단일 단계 포스트시즌으로, 파이널에 진출하는 대신 해당 플레이오프 대회의 우승을 두고 겨뤄요.

N1 팀은 포스트시즌 진출권을 얻으려면 자기 지구에서 우승해야 하고, 지구마다 추첨으로 몇 개의 2위 자리가 주어져요. 지구별 진출권 배분은 포스트시즌 웹 페이지에 나와 있어요.

ECNL 컨퍼런스 리그 플레이오프에서 N1 팀은 ECNL 지역 리그 진출 팀과 맞붙어요. ECNL은 최근 ECNL, ECNL RL, ECNL 컨퍼런스 리그를 포함한 2027 포스트시즌 전체 세부 사항을 발표했어요. ECNL RL은 계속 자체 포스트시즌 대회를 운영하지만, 이번 여름부터 ECNL RL 안의 기회가 N1과의 협력으로 확대됐어요.

2027 ECL 컨퍼런스 리그 플레이오프 (U-13부터 U-19까지 진출 팀)

- 사우스 / 6월 11일-15일, 텍사스주 댈러스, 댈러스 스포츠 파크
- 웨스트 / 6월 11일-15일, 캘리포니아주 데이비스, 데이비스 레거시 사커 컴플렉스
- 센트럴 / 6월 18일-22일, 미주리주 세인트루이스, 크리브 쿠어 파크 사커 컴플렉스

- 이스트 / 6월 25일-29일, 노스캐롤라이나주 그린즈버러, 브라이언 파크 사커 컴플렉스

2027 ECNL 컨퍼런스 리그 파이널 (플레이오프에서 진출한 U-13부터 U-17까지)

- 7월 15일-18일, 조지아주 애틀랜타, 아서 M. 블랭크 US 사커 내셔널 트레이닝 센터

> “내셔널 1 리그의 토대는 협력이고, 첫 포스트시즌이 그걸 보여주는 사례예요. 포스트시즌 시리즈를 개최해 준 ECNL과 내셔널 트레이닝 센터에서 우리를 맞아 준 US 사커에 감사해요. N1 팀들은 이번 여름에 인상적인 모습을 보여줄 거고, 저는 빨리 그들을 응원하고 싶어요.” 마크 프랭클랜드, N1 커미셔너가 말했어요.

내셔널 1 리그는 전국 34개 지구로 구성돼 있고, 2026-27 시즌에는 선수 12만 명을 넘어설 것으로 예상돼요. 이는 이 플랫폼과 그 창립 원칙에 대한 상당한 추진력과 지지를 보여줘요. 가장 근본적인 원칙은 브랜드 간 다툼보다 참가자를 중시하는 유소년 축구의 명확한 경로를 만드는 거예요. 첫 시즌에 N1 플랫폼은 이전 내셔널 프리미어 리그와 내셔널 리그 참가 팀들을 받아들였고, US 클럽 사커가 승인한 리그와 US 유소년 사커가 승인한 리그 및 주 협회가 내셔널 1 리그 지구의 관리자가 되도록 힘을 실어줬어요. 내셔널 1 리그에 합류하는 것 자체가 팀에게는 성과이지만, 포스트시즌을 위한 ECNL 지역 리그와의 연결성과 성적이 좋은 N1 클럽이 ECNL RL로 승격될 가능성도 N1 플랫폼의 큰 장점이에요.

이번 주 초에 내셔널 1 리그는 다른 리그가 2027-28 시즌부터 N1 진출 리그가 되기 위한 신청서를 공개했어요.

내셔널 1 리그 소개: 내셔널 1 리그는 US 클럽 사커와 US 유소년 사커의 최상위 팀 기반 대회로, 전국의 팀을 하나의 통합된 전국 대회 플랫폼으로 끌어올리고 ECNL 컨퍼런스 리그 플레이오프와 파이널로 마무리돼요. 2026-27 시즌 첫 시즌을 시작으로, 내셔널 1 리그는 두 개의 확립된 리그 플랫폼, 즉 US 클럽 사커의 내셔널 프리미어 리그와 US 유소년 사커의 내셔널 리그를 놀라운 협력으로 하나로 모아요. 참가자와 그 가족은 명확성을 제공하고 이동과 비용을 줄이며 재능 발굴과 대학 스카우트 기회에 대한 접근성을 높이는, 세심하게 구성된 컨퍼런스와 지구 시스템의 혜택을 받아요. 내셔널 1 리그는 성적이 좋은 클럽에게 ENL 지역 리그로 가는 경로를, 지역 대회와 주 협회에서 뛰어난 팀에게 내셔널 1로 가는 경로를 제공해요.

출처: Oregon Youth Soccer · 영어에서 번역 oregonyouthsoccer.org

관점과 업계

07 정책과 클럽

흥미로운 소식: 오리건이 미국 축구의 미래를 만드는 데 힘을 보태고 있어요

> **지도자 포인트** 여러분의 클럽에는 아직 달라지는 게 없어요. 거버넌스, 인력, 재정 논의가 계속되는 동안 평소대로 등록하고 경기를 이어가세요.

클럽 회장님, DOC님, 클럽 리더 여러분께,

오리건과 전국적인 축구의 미래에 관한 흥미로운 소식을 나누고 싶어요.

지난 8월 미국 유소년 축구협회(USYS)가 U.S. Soccer로의 통합을 추진하기로 한 역사적인 투표 이후, 모든 수준에서 축구를 강화하고 성장시키기 위해 설계된 새로운 조직 구조를 개발하는 데 상당한 진전이 있었어요.

오리건 유소년 축구협회(OYSA)가 이 이니셔티브에 참여할 최초의 14개 주 협회 중 하나로 선정되었고, U.S. Soccer와 제안된 지역 사무소(Local Office) 모델을 개발하기 시작하는 양해각서(MOU)를 공식적으로 체결했다는 소식을 전하게 되어 기뻐요.

이는 오리건 축구에 중요한 이정표이며, 지역적으로나 전국적으로 우리 경기의 미래를 만드는 데 의미 있는 목소리를 낼 수 있는 놀라운 기회예요.

오리건에게 이것은 무엇을 의미할까요?

제안된 지역 사무소 모델은 U.S. Soccer의 전국적 자원과 전문성을 우리 주 협회와 클럽에 이미 존재하는 지역적 지식, 관계, 경험과 결합하도록 설계되었어요.

목표는 다음과 같은 방법으로 더 강하고 더 연결된 축구 커뮤니티를 만드는 거예요:

- 개선된 자원, 공유 서비스, 줄어든 행정 부담을 통해 클럽과 리그에 대한 지원을 강화해요.
- 참여 비용, 불필요한 이동, 시설 접근성 문제를 해결하여 축구를 더 접근하기 쉽고 합리적인 가격으로 만들어요.
- 더 강력한 교육 및 개발 경로를 통해 선수, 코치, 심판의 기회를 확대해요.
- 전국적 파트너십, 모금, 커뮤니티 개발을 통해 오리건에 추가 투자를 유치해요.
- 풀뿌리 및 레크리에이션 프로그램부터 경쟁, 성인, 프로 기회에 이르기까지 모든 수준에서 축구를 연결해요.

오리건은 놀랍도록 다양한 축구 환경을 가지고 있고, 포틀랜드에서 통하는 것이 벤드, 메드퍼드, 펜들턴 또는 해안 지역에서 항상 통하는 것은 아닐 수 있어요. 테이블에 자리를 갖는다는 것은 이 과정 전반에 걸쳐 오리건의 독특한 필요와 관점이 대표될 수 있도록 할 기회를 우리에게 준다는 뜻이에요.

다음에는 무슨 일이 일어날까요?

MOU 체결을 통해 OYSA와 U.S. Soccer는 거버넌스, 인력, 재정, 향후 운영에 관한 논의를 포함하여 세부 계획과 협력의 다음 단계를 시작할 수 있게 되었어요.

중요한 점은, MOU가 통합을 확정하는 것은 아니며, 여러분의 클럽 등록, 대회, 프로그램 또는 OYSA와의 기존 관계에 즉각적인 변화는 없다는 거예요. 공식적인 전환에는 추가적인 합의와 승인이 필요해요.

지난 2년 동안 저는 U.S. Soccer 리더십, US Club, ECNL, GA, MLS, 그리고 다른 53개 주 협회 임원들과의 논의에 참여할 기회가 있었는데, 취해지고 있는 비전과 협력적 접근 방식에 진심으로 고무되었어요. 지역에서의 논의를 통해 많은 분이 알고 계시겠지만, 이 지점에 도달하기까지 긴 여정이 있었어요. 의미 있고 실행 가능한 변화가 시작되는 지점에 있다는 것이 정말 흥미진진해요. 아직 할 일이 많지만, 소매를 걷어붙이고 시작하게 되어 기뻐요!

이 이니셔티브에 대한 자세한 내용을 제공하는 세 가지 문서를 링크했어요:

1. OYSA 회원 업데이트: U.S. Soccer와의 MOU 세부 사항

이 자료들을 검토하시고 여러분의 리더십 팀과 공유하시기를 권장해요.

앞으로 나아가면서 우리는 회원들과 계속 소통하고 여러분의 목소리가 들릴 수 있는 기회를 제공할 거예요. 이것은 오리건 전역에서 이미 이루어지고 있는 엄청난 작업을 대체하는 것이 아니라 그 위에 쌓아가는 것에 관한 거예요.

궁극적으로 이 이니셔티브의 성공은 단순히 새로운 조직 구조나 다른 이름으로 측정되지 않을 거예요. 그것은 우리가 매일 축구에 참여하는 사람들에게 축구를 더 좋게, 더 접근하기 쉽게, 더 즐겁게 만드는지 여부로 측정될 거예요.

그것이 이 기회에서 저를 가장 흥미롭게 하는 부분이에요.

오리건 축구에 대한 여러분의 지속적인 리더십, 파트너십, 헌신에 감사드려요. 여러분이 매일 클럽과 커뮤니티를 위해 하는 놀라운 일이 없었다면 우리는 이 위치에 있지 못했을 거예요.

이 흥미진진한 다음 장을 함께 나아가면서 더 많은 소식을 공유할 수 있기를 기대해요.

모두 감사해요. 시작해 봐요.

출처: Oregon Youth Soccer · 영어에서 번역 oregonyouthsoccer.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

번역은 AI가 했어요. 모든 글에 원문 링크가 있어요