HOBBIT WEEKLY

지도자 주간 지도자를 위해 고른 한 주의 소식

커버스토리 지도법 · Josselin Lebreton

하나의 변화 매 세션마다

경기 당일로 이어지는 네 가지 플레이 형태

1,030,243명의 선수
조용한 주말이 학부모에게 요구하는 것

네 가지 기둥
요구는 높이고 신뢰는 지켜요

10가지 질문
클럽에 들어가기 전 학부모가 따져보는 것

ChatGPT
세션 계획은 그대로 두고 세부 사항만 물어봐요

11월 9일~2026년 11월 15일

제 08 호

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

가격 무료

HW 2026 · 08

커버스토리

01 유소년 축구의 4가지 플레이 형태: 론도에서 상황별 플레이까지 - FFF 04
Josselin Lebreton

이번 주 주요 소식

02 전국 조용한 응원 주말 참가자 수 기록 경신 11
England Football

03 유소년 축구의 그룹 관리: 라커룸의 신뢰를 잃지 않고 요구 수준을 높이기 12
Aprende Entrenando

04 클럽 선택: 물어봐야 할 10가지 질문 15
Working with Parents in Sport

05 유소년 축구에서 구조를 잃지 않고 ChatGPT로 훈련을 계획하는 방법 17
Aprende Entrenando

지도법

06 학부모를 위한 스트렝스와 컨디셔닝 가이드 20
Working with Parents in Sport

연구와 데이터

07 ParticipACTION의 유아기 보고서 카드: 어린아이들은 신체 리터러시를 발달시키고 있나요? 23
Sport for Life

관점과 업계

08 평등 스포츠 프로젝트는 영국에서 스포츠를 하나로 모아요 26
The FA

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

한 가지 변화, 더 많은 볼 터치

코치가 새로운 규칙을 세 번째로 읽어 주는 동안 공은 멈춰 있고, 선수들은 물병 쪽으로 하나둘 흘러갑니다. 모든 것을 한꺼번에 바꾸면 이렇게 됩니다.

이번 호는 같은 점을 계속 짚습니다. 제약이 곧 세션입니다. FFF 가이드는 세션이 일관성을 유지하도록 한 번에 하나의 제약만 바꾸라고 합니다. Des Ryan은 일상 활동과 비구조화된 놀이에서 시작해 기술이 부하보다 먼저라고 말합니다.

> **한 번에 하나씩.**

다음 주말에도 써먹을 수 있어요. Silent Support Weekend는 관중에게 박수는 하되 소리치지 말라고 요청하고, 코치는 여전히 격려할 수 있습니다. 제약 하나를 없애고 하나를 남기는 셈이죠. 다음 세션 전에 스스로 물어보세요. 오늘 내가 바꾸는 단 한 가지는 무엇인가요?

Hobbit 편집부

8 소식
6 소스
8 언어



지도자 포인트

다음 세션 전에 여러분의 각 상황이 4가지 형태 중 어디에 속하는지 확인해 보세요. 그 선택이 훈련이 경기 당일에 드러나는지를 결정합니다.

커버스토리 지도법 · Josselin Lebreton

01 유소년 축구의 4가지 플레이 형태: 론도에서 상황별 플레이까지 - FFF

국가기술위원회(Direction Technique Nationale)가 제시하는 축구의 게임 형태는 게임의 방향성이 없는 놀이에서 시나리오가 있는 경기까지 이어져요. 각 형태는 하나의 제약을 더하고, 바로 이 연속적인 흐름이 훈련 세션을 일관성 있게 만들어 줘요.

문제: 잘 짜인 훈련이 아무 데도 이어지지 않을 때

여러분의 훈련 세션은 매끄러웠어요. 선수들은 활발했고, 지시 사항은 잘 전달됐고, 훈련은 잘 돌아갔어요. 그런데 주말이 되면, 그 모든 것이 경기에서는 전혀 나타나지 않아요.

이런 괴리에는 흔히 간단한 원인이 있어요. 지도자는 훈련을 고르지만, 게임 형태는 고르지 않거든요. 그런데 같은 주제(볼 소유, 재시작, 마무리)라도 게임의 방향성이 있느냐 없느냐, 인원이 적으냐 많으냐, 두 팀의 목표가 같으냐 다르냐에 따라 요구되는 것이 달라져요.

국가기술위원회(FFF)는 명확한 표로 답해요. 가장 단순한 것에서 경기에 가장 가까운 것까지 4가지 게임 형태예요. 이것을 아는 것은 여러분의 훈련 세션에서 각 상황을 어디에 배치할지, 그리고 무엇보다 왜 그곳에 배치하는지를 아는 것이에요.

시작하기 전에 한 가지 질문이 있어요. 지난 훈련 세션에서 여러분의 각 상황은 어느 게임 형태에 속했나요? 답이 분명하지 않다면, 이 글은 여러분을 위한 글이에요.

한눈에 보는 4가지 게임 형태

형태 1에서 형태 4로 갈수록 게임은 경기에 더 가까워져요. 게임의 방향성, 시스템, 전체 인원, 서로 다른 목표가 점진적으로 더해져요.

출처: 국가기술위원회(FFF), «다양한 게임 형태» 슬라이드. (+1)은 수적 우위를 만들기 위해 선수 한 명을 더 추가할 수 있다는 뜻이에요.

자세히 보는 4가지 게임 형태

각 형태는 서로 다른 질문에 답해요. 아래 예시는 DTN의 표를 설명하는 것이에요. 이는 여러분의 연령대에 맞게 조정할 적용 아이디어이지, 공식 목록이 아니에요. 경기장 크기와 시간은 참고용이에요.

잘 구분해야 할 두 단어: 목표와 득점 방식

표에서는 «목표»와 «득점 방식»을 이야기해요. 혼동을 피하기 위해 정리하면:

- 목표는 선수들에게 요구하는 플레이 의도예요. 간격 사이로 플레이하기, 볼을 되찾자마자 앞으로 플레이하기, 볼 소유하기 등이에요.
- 득점 방식은 점수를 얻는 방법이에요. 골대에 넣기 = 1점, 10번 연속 패스 = 1점, 볼을 발에 두고 라인 통과하기 = 1점이에요.

두 팀이 같은 목표와 같은 득점 방식을 가질 수도 있고(형태 2), 목표와 득점 방식이 다를 수도 있으며(형태 3), 경기에서는 공통의 득점 방식을 위해 서로 다른 목표를 가질 수도 있어요(형태 4). 게임의 방향성과 인원과 마찬가지로, 바로 이것이 형태마다 달라지는 부분이에요.

게임 형태 1: 게임의 방향성이 없는 놀이

표에서 말하는 것: 게임의 방향성 없음, 수적 동등 여부 무관, 소수 인원, 목표와 득점 방식의 공통 여부 무관. 제시된 예시는 10패스 게임, 3색 게임, 론도, 유아·초등 저학년 게임(U6-U9)이에요.

형태 이해하기. 게임의 방향성이 없으면 «좋은 쪽»이 없어요. 볼은 어느 방향으로든 갈 수 있고, 경기에서처럼 공격하거나 수비해야 할 골대가 아무에게도 없어요. 선수는 집단 조직을 관리할 필요가 없어요. 볼, 가까운 공간, 가장 가까운 동료와 상대에 집중해요. 소수 인원이 나머지를 해결해 줘요. 볼 터치가 더 많아지고, 내려야 할 결정이 더 많아져요.

왜 사용할까. 이 형태는 단순한 틀 안에서 자주 성공하며 볼 터치, 정보 파악, 빠른 결정을 늘리기에 이상적이에요. 어린 연령(U6-U9)에 적합하고, 어떤 연령에서든 볼을 이용한 준비 운동으로도 활용할 수 있어요.

구체적 예시 1: 10패스 게임(목표와 득점 방식 공통). 20 x 20m 사각형 안에서 4명씩 두 팀이 해요. 연속 10번의 패스마다 1점을 얻어요. 볼을 갖지 않은 팀은 볼을 되찾으려 해요. 두 팀은 같은 목표(볼 소유)와 같은 득점 방식(10패스 = 1점)을 가지며, 게임의 방향성은 없어요. 조정하려면: 볼 터치를 두 번으로 제한하거나, 점수를 세기 전에 모든 선수를 거치도록 하거나, 항상 볼을 가진 팀과 함께 플레이하는 중립 선수를 추가해요.

구체적 예시 2: 4대2 론도(서로 다른 목표). 8 x 8m 사각형에서 4명의 선수가 둘레에서 볼을 소유하고, 2명의 선수가 가운데에서 볼을 되찾으려 해요. 여기서는 목표가 공통이 아니에요. 한쪽은 소유하고, 다른 쪽은 되찾는 것이에요. 수비수가 볼을 터치하면, 볼을 잃은 선수의 자리를 차지해요. 조정하려면: 사각형을 줄여 게임을 빠르게 하거나, 터치를 두 번으로 제한하거나, 먼저 볼을 한 방향으로 돌리도록 요구해요.

정확한 예시 3: 세 가지 색깔 게임. 선수들은 세 가지 색깔의 조끼를 입고 나뉘어요. 가능한 한 가지 방식은 공이 색깔 순서(빨강, 그다음 파랑, 그다음 노랑)를 지켜 돌아가야 하는 거예요. 공을 받는 선수는 공이 도착하기 전에 같은 색깔의 동료들이 어디에 있는지 봐야 해요. 정보 파악을 훈련하는 거예요.

어린 연령대(U6-U9)의 경우. 표에는 유아기 게임들이 언급되어 있어요. 구체적으로는 각 아이가 자기 공을 가지고 정해진 공간에서 공을 몰면서 다른 아이들을 피하는 게임, 또는 공을 이용한 릴레이 게임일 수 있어요. 목표는 우선 놀이하고 공을 만지는 것이지, 체계를 이해하는 게 아니에요.

지도자가 관찰하는 것. 첫 터치의 질, 공을 받기 전의 몸의 방향, 공을 잃었을 때 선수들의 반응, 동료 간의 소통이에요. 흔한 실수는 집단이 이미 이런 게임들을 완벽하게 소화하는데도 형태 1에 머무는 것이에요. 이는 올라갈 때가 되었다는 신호예요.

형태 2의 게임: 두 팀이 같은 목표와 같은 득점 목표를 가지는, 경기 방향이 있는 게임

형태 이해하기. 형태 1과 비교해 두 가지 큰 변화가 있어요. 먼저, 선수들에게 경기 방향이 생겨요. 공격할 골대와 수비할 골대가 있는 거예요. 다음으로, 게임이 시스템 또는 하위 시스템으로 조직될 수 있어요. 즉, 라인과 역할이 있는 거예요. 맞서는 두 팀은 같은 목표(예를 들어 인터벌 안에서 플레이하기)와 같은 득점 목표(예를 들어 득점 = 1점)를 가져요. 두 팀은 같은 규칙으로 같은 게임을 하는 거예요. (+1)은 수적 우위를 만들기 위해 선수를 한 명 더 추가할 수 있다는 뜻이에요. 예를 들어 항상 공을 가진 팀과 함께 뛰는 중립 선수처럼요.

우리 모두가 아는 그 게임, 8대8 또는 11대11이에요

왜 사용할까. 형태 2는 성공이 용이한 상황에서 경기 원칙을 자리 잡게 해줘요. 두 팀이 같은 규칙을 가지므로 선수들은 하나의 주제, 즉 훈련하는 원칙에 집중해요. 수적 우위는 성공을 돕고, 따라서 이해하고 재현하는 것을 도와요.

정확한 예시 1: 4대4 + 1 조커의 인터벌 게임. 40 x 30 m 구장, 양쪽에 골대 하나씩(인원에 따라 골키퍼 유무 결정). 4명씩 두 팀과 항상 공을 가진 팀과 함께 뛰는 중립 조커 한 명: 따라서 공을 소유한 팀은 5대4로 플레이해요. 공통 목표: 인터벌 안에서 플레이하기, 즉 두 상대 사이로 공을 패스해 전방을 향해 공을 받는 동료에게 연결하기. 공통 득점 목표: 득점 = 1점. 지도자는 자신의 관찰을 풍부하게 하기 위해 인터벌 안에서의 성공적인 패스 횟수를 직접 세요. 조정하려면: 조커를 두 번 터치로 제한하거나, 구장 폭을 줄여 게임을 밀도 있게 만들거나, 득점 전에 반드시 통과해야 하는 구역을 지정하세요.

정확한 예시 2: 시스템 버전, 8대7. 60 x 45 m 구장에서 각 팀은 평소 시스템(예를 들어 8명)으로 조직해요. 수적 우위(+1) 팀은 득점할 때마다 바뀌어서 모두가 두 역할을 경험하게 해요. 공통 목표: 상대 라인 사이의 인터벌 안에서 플레이하기. 공통 득점 목표: 득점 = 1점. 여기서는 패스의 질만이 아니라 라인 간의 관계와 조직 안에서 선수들의 움직임을 훈련해요.

지도자가 관찰하는 것. 선수들이 공을 받기 전에 인터벌을 파악하나요? 받는 선수가 전방을 향해 있나요? 패스 후에 지원이 있나요? 조커가 지원수로 활용되나요? 흔한 실수는 +1을 호의로 보는 것이에요. +1은 원칙을 성공시키기 위한 것이지, 더 쉽게 이기기 위한 것이 아니에요. 집단이 힘들이지 않고 해낼 때는 조커를 없애거나 형태 3으로 넘어가세요.

형태 3의 게임: 각 팀이 서로 다른 목표와 득점 목표를 가지는 게임

형태 이해하기. 틀은 형태 2와 같아요(경기 방향, 수적 우위 가능, 시스템 또는 하위 시스템). 하지만 이제 각 팀은 자신만의 목표와 자신만의 득점 목표를 가져요. 게임은 비대칭이 돼요. 한 팀은 빌드업을 노리고 다른 팀은 회수와 역습을 노리는 경기처럼요. 선수들은 더 이상 모든 상황에 같은 대응을 적용할 수 없어요. 상대가 무엇을 하는지 읽고 자신의 행동을 조정해야 해요.

왜 사용할까. 형태 3은 모든 복잡성을 더하지 않으면서 게임을 경기에 가깝게 만들어요. 같은 주제의 양면(빌드업과 역습)을 훈련하도록 강제하고, 경기 읽기, 전환, 의사 결정을 요구해요.

정확한 예시 1: 후방에서 빌드업하며 역습에 대비하기, 5대4 상황. 50 x 35 m 구장. A팀(5명, 수적 우위)은 골키퍼가 있는 큰 골대를 공격해요. 목표: 간격 사이로 패스를 넣으며 빌드업하기. 득점: 골을 넣으면 1점. B팀(4명)은 반대편 라인에 놓인 두 개의 작은 골대를 공격해요. 목표: 볼을 탈취하고 최대 3번의 패스로 전방으로 빠져나가기. 득점: 두 개의 작은 골대 중 하나에 넣으면 1점. 5분마다 두 팀은 역할을 바꿔서 모두가 두 가지 상황을 경험해요.

정확한 예시 2: 라인 통과 대 득점. 하프 필드에서 A팀은 볼을(드리블로 또는 라인 뒤에서 받는 패스로) 엔드라인 너머로 통과시켜야 1점을 얻어요: 인내심 있게 볼을 소유하는 것을 추구해요. 반면 B팀은 볼을 탈취한 뒤 두 개의 작은 골대에 득점해요. 한 팀은 빌드업을 강요받고, 다른 팀은 탈취 후 빠르게 플레이하는 것을 강요받아요: 같은 구장에서 두 가지 논리가 대립해요.

지도자가 관찰하는 것. A팀은 수비가 모인 상황에서 리듬을 바꾸나요? B팀은 탈취 후 빠르게 빠져나가나요, 아니면 볼을 너무 오래 소유하나요? 트랜지션(볼 상실과 탈취)은 빠른가요? 흔한 실수는 경기를 너무 불균형하게 운영하는 것이에요: 점수가 6-0이 되면 경기가 의미를 잃게 내버려두기보다는 골대, 선수 수 또는 규칙을 조정하세요.

형태 4 게임: 시나리오가 있는 경기

형태 이해하기. 이것은 경기에 가장 가까운 형태예요: 완전한 인원으로, 수적 동등하게, 팀의 전술 시스템으로 플레이해요. 골대는 공통이지만(같은 골대에 경기 규칙에 따라 득점해요), 각 팀에 주어진 시나리오가 추구해야 할 것을 바꾸기 때문에 목표는 달라요. 표에는 한 예시가 나와요: «여러분은 1-0으로 지고 있고, 5분이 남았어요».

왜 사용하나요. 형태 4는 훈련한 테마가 경기 상황에서도 살아남는지 확인할 수 있게 해줘요. 점수와 시간 관리, 집단적 의사결정, 소통과 리더십을 훈련시키는데, 이는 선수들이 경기 막판에 경험하지만 항상 준비되어 있지는 않은 상황들이에요.

정확한 예시 1: «1-0으로 지고 있고, 5분이 남았어요». 완전한 인원의 경기(11대11, 또는 연령대에 따라 8대8)를 5분간 시간을 재며 진행해요. 파란 팀은 1-0으로 지는 상황에서 시작해요: 목표는 동점을 만드는 것이고, 이는 통제된 위험을 감수하고, 라인을 올리고, 경기 속도를 높이도록 이끌어요. 빨간 팀은 리드해요: 목표는 우위를 유지하는 것이고, 이는 볼을 소유하고, 간격을 좁히고, 시간을 관리하도록 이끌어요. 같은 구장, 같은 골대, 두 가지 상반된 의도. 5분 후 역할을 바꿔요.

정확한 예시 2: «동점, 3분이 남았어요». 두 팀은 동점이지만 필요는 같지 않아요: 파란 팀은 반드시 이겨야 하고, 빨간 팀은 무승부로 만족해요. 전자는 과감해야 하고, 후자는 지나치게 물러서서 당하기만 하지 않으면서 통제해야 해요. 이 시나리오는 언제 위험을 감수할지 선택하는 것을 훈련하는 데 유용해요.

조정하기. 시작 점수나 남은 시간을 바꾸고, 플레이 테마를 추가하거나(예: «파란 팀은 간격 사이로 플레이해야 해요»), 경기를 1분간 멈추고 선수들에게 물어보세요: «여러분의 조직에서 무엇을 바꿨어요?»

지도자가 관찰하는 것. 지고 있는 팀은 실제로 조직을 바꾸나요, 아니면 아무 일도 없었던 것처럼 계속하나요? 누가 말을 하며 다른 선수들을 조직하나요? 리드하는 팀은 볼을 지키고 시간을 보내는 방법을 아나요? 흔한 실수는 시나리오를 알리지 않고 경기를 시작하거나, 너무 모호한 시나리오로 시작하는 것이에요: 그러면 두 팀이 같은 방식으로 플레이하게 되고, 형태 4는 의미를 잃어요.

왜 중요한가

게임 형태들은 또 하나의 이름표가 아니에요: 제안하는 것의 난이도를 조종하는 데 쓰여요.

- 점진성: 같은 주제를 먼저 단순하게, 그다음 경기에 점점 가까운 틀에서 훈련해요.
- 전이: 훈련하는 대로 경기해요. 상황이 경기에 가까울수록(플레이 방향, 시스템, 다른 목표), 배운 것이 주말에 다시 나타날 가능성이 커져요.
- 조정: 팀이 형태 3에서 실패하면, 즉흥적으로 하거나 운동을 바꾸는 대신 어디로 내려가야 할지(형태 2) 알 수 있어요.
- 공통 언어: 클럽에서 «형태 2»나 «형태 4»를 말하는 지도자들은 긴 설명 없이 서로 이해해요.

흔한 실수

흔한 실수는 «경기를 하게 하는 것»이면 충분하다고 믿는 것이에요. 가장 흔한 함정은 다음과 같아요.

1. 곧바로 형태 4로 가기. 목요일 저녁의 경기는 동기부여가 되지만, 선수들은 그것을 바꿀 열쇠를 받지 않은 채 평소의 답을 반복해요.
2. 너무 오래 1형태에 머무르기. 론도는 훌륭한 도구이지만, 표는 이 형태를 게임 이해가 없는 놀이와 연결해요. 여기서 벗어나지 못하면 그룹은 경기의 논리를 만나지 못해요.
3. 인원 축소와 게임 형태를 혼동하기. 4대4는 1, 2, 3형태에 해당할 수 있어요. 형태를 결정하는 것은 선수 수가 아니라 게임 이해, 시스템, 목표예요.
4. 한 번에 모든 것을 바꾸기. 게임 이해가 없는 놀이에서 시스템을 갖춘 완전한 경기로 한 단계 만에 넘어가는 것은 너무 많은 새로운 것을 동시에 요구하는 거예요.
5. 목표를 명시하는 것을 잊기. 여러분의 주제가 서로 다른 역할(공격, 수비, 스코어 관리)을 요구하는데 두 팀의 목표가 같다면, 그 상황은 여러분이 원하는 것을 만들어내지 못해요.

여러분은 이 중 어떤 실수를 자신의 훈련에서 알아보시겠어요?

방법: 1형태에서 4형태로 발전하는 훈련 구성하기

다음 훈련부터 바로 적용할 수 있는 간단한 절차예요.

1. 의도를 정하세요. 한 문장으로 정리된 하나의 주제만요 (예: 볼을 되찾은 후 앞으로 전진하기).
2. 시작 지점을 선택하세요. 초보 유소년 선수 그룹은 자연스럽게 1형태로 시작하고, 더 경험이 많은 그룹은 바로 2형태로 들어갈 수 있어요.
3. 올라가기 전에 관찰하세요. 선수들이 게임을 이해하나요? 반응이 다양하나요? 그렇다면 다음 형태로 넘어가세요.
4. 한 번에 하나의 제약만 추가하세요. 먼저 게임 이해, 그다음 시스템 또는 하위 시스템, 그다음 서로 다른 목표요.
5. 4형태로 마무리하세요. 시나리오가 있는 전 인원 게임을 통해 주제가 경기 상황에서 살아남는지 확인할 수 있어요.
6. 그룹이 따라오지 못하면 내려오세요. 한 형태로 되돌아가는 것은 실패가 아니라 조정이에요.

필드 예시: 4단계로 구성한 U13 훈련

U13 그룹과 하나의 주제를 예로 들어 볼게요: 볼을 되찾은 후 앞으로 전진하기. 시간은 예시일 뿐이며 여러분의 훈련에 맞게 조정하세요.

시간 | 형태 | 구성 | 핵심 지시

1 (10분) | 1형태 | 론도 5대2, 게임 이해 없음 | 볼을 지키고, 자유로운 선수를 찾기

2 (15분) | 2형태 | 하프 필드에서 6대5(+1), 두 팀 모두 같은 목표와 같은 골대 | 볼을 되찾은 후 앞으로 빠르게 플레이하기

3 (15분) | 3형태 | 한 팀은 라인을 통과하고, 다른 팀은 두 개의 작은 골대에 득점 | 각 팀은 자신의 목표를 추구하기

4 (20분) | 4형태 | 전 인원 경기 (여러분의 카테고리에 따라 8대8 또는 11대11) | 시나리오: 한 팀이 0-1로 지고 있고, 5분이 남음

이때 지도자는 단계마다 무엇이 유지되는지 관찰할 수 있어요. "앞으로 빠르게 플레이하기"라는 지시가 3형태에서부터 사라진다면 경기로 넘어갈 필요가 없어요. 2형태로 돌아가 기준점을 명확히 하세요. 4형태의 시나리오에서도 살아남는다면 주제가 자리 잡은 거예요.

시나리오 팁: 4형태의 하프타임에 시나리오를 뒤집으세요. 점수를 따라가야 했던 팀이 이제는 리드를 지켜야 해요. 선수들은 두 역할을 모두 경험해요.

실전 조언

- 상황에 이름을 붙이세요. 훈련 계획서에서 각 상황 옆에 "F1", "F2", "F3", "F4"라고 적어 두세요. 몇 주만 지나면 여러분의 훈련이 균형 잡혀 있는지 보이게 될 거예요.
- 하나의 흐름을 유지하세요. 여러 형태로 풀어낸 훈련당 하나의 주제가 네 가지 훈련에 네 가지 주제를 넣는 것보다 나아요.
- 시작 지점을 다양화하세요. 때로는 진단을 위해 4형태로 시작한 뒤, 내려와서 교정하세요.
- 같은 언어로 말하세요. 이 용어를 클럽의 다른 지도자들과 공유하세요. 월요일 훈련과 수요일 훈련이 더 잘 이어져요.
- 선수들에게 물어보세요. "이 게임과 경기 사이에 무엇이 달라지나요?"라고 물어보세요. 답이 선수들이 이해한 것을 드러내요.

1형태와 2형태의 차이는 무엇인가요?

게임 이해예요. 1형태에는 게임 이해가 없어요. 2형태부터 게임 이해가 나타나며, 시스템이나 하위 시스템으로 훈련할 수 있게 돼요.

3형태와 4형태는 몇 살부터 사용하나요?

표는 1형태를 취학 전 놀이(U6-U9)와 연결하지만, 다른 형태에는 나이를 정해 두지 않았어요. 좋은 기준은 그룹의 이해도예요. 선수들이 이전 형태를 성공적으로 수행한다면 올라갈 수 있어요.

론도는 항상 1형태에 해당하나요?

표는 론도를 1형태의 예로 들었어요. 게임 이해 없이 진행되기 때문이에요. 게임 이해와 목표를 추가하는 순간 형태가 바뀌어요.

매 훈련마다 4가지 형태를 연속으로 해야 하나요?

아니요. 시간과 주제에 따라 두 가지 또는 세 가지 형태로 충분해요. 중요한 것은 그 흐름이 여러분의 의도와 일관되는 거예요.

게임 형태는 8인제 축구에서도 사용할 수 있나요?

네. 표는 인원 축소 또는 전 인원을 말하는데, 논리는 같고 경기 형식만 달라져요.

결론: 운동을 바꾸기 전에 형태를 바꾸세요

주말 경기에서 훈련할 때처럼 플레이하지 못하는 선수들을 보면, 첫 반응은 흔히 훈련 종목을 바꾸는 거예요. 4가지 게임 형태는 다른 곳을 보라고 권해요. 여러분은 선수들을 어떤 형태로 뛰게 하시나요, 그리고 왜 그 형태인가요?

이제 여러분 차례예요. 훈련 세션에서 가장 많이 쓰는 형태는 무엇이고, 가장 부족한 형태는 무엇인가요?

출처: Josselin Lebreton · 프랑스어에서 번역 josselinlebretoneducateur.com

이번 주 주요 소식

02 안전과 건강

전국 조용한 응원 주말 참가자 수 기록 경신

> **지도자 포인트** 여러분의 리그가 참여한다면, 경기 당일에 조용한 사이드라인이 강요된 것이 아니라 계획된 것처럼 느껴지도록 소리치는 대신 박수 치는 것에 대해 미리 학부모와 이야기해 두세요.

이번 시즌 첫 침묵 응원 주간에 100만 명이 넘는 참가자가 신청했어요

2026-27 시즌 첫 전국 침묵 응원 주간이 이번 주말에 열려요. 잉글랜드 유소년 축구 전반에서 긍정적인 터치라인 행동을 장려하기 위해 기록적인 수의 참가자, 클럽, 리그가 신청했어요.

2026년 3월 마지막 전국 침묵 응원 주간에서 처음으로 100만 명이 넘는 참가자를 넘어선 뒤, 이 이니셔티브는 압박 없는 환경이 어린 선수들에게 어떻게 도움이 되는지 보여주기 위해 이번 주말에 돌아와요.

전국의 유소년 리그는 긍정적인 응원 방식을 알리고 차분하고 격려하는 환경을 만드는 데 도움이 되도록 참여하도록 권장받고 있어요.

경기 중 관중은 좋은 플레이에 박수로 감사를 표할 수 있고, 코치는 자기 팀을 격려할 수 있어요. 관중은 소리치거나 외치는 것을 피하도록 요청받아요. 이 이니셔티브는 어린 선수들이 사이드라인의 방해 없이 성장할 수 있는 공간을 주기 위해 마련됐어요.

지금까지 기록적인 231개 리그, 82,330개 팀, 1,030,243명의 선수가 주말 동안 참여하겠다고 신청했어요. 이번은 2026-27 시즌 두 차례의 전국 침묵 응원 주간 중 첫 번째이고, 두 번째는 2027년 봄에 열려요.

FA의 축구 발전 책임자 제임스 켄들(James Kendall)은 이렇게 말했어요: "우리의 침묵 응원 주간이 갈수록 인기를 얻는 것은 이 이니셔티브의 중요성과 그것이 유소년 선수들에게 미치는 긍정적인 영향을 보여줘요. 기록적인 수의 참가자, 클럽, 리그를 보게 되어 매우 기쁘고, 침묵 응원 주간의 일환으로 전국의 어린 선수들이 자기 경기에서 긍정적인 환경을 누리는 모습을 보기를 기대해요."

이 이니셔티브는 유소년 경기 전반의 행동 기대치를 정한 우리의 유소년 행동 강령에 명시된 가치를 뒷받침해요: 경기를 즐겨요; 존중을 보여줘요; 포용적이에요; 함께해요; 그리고 안전하게 플레이해요.

출처: England Football · 영어에서 번역 englandfootball.com

---

03 지도법 U7~U13

유소년 축구의 그룹 관리: 라커룸의 신뢰를 잃지 않고 요구 수준을 높이기

> **지도자 포인트** 다정한 코치에서 더 단호한 코치로 바뀌는 중이라면, 무엇이든 바꾸기 전에 마주 앉아 이야기하는 것이 선수와 학부모에게 벌처럼 느껴지지 않게 설명할 방법이 돼요.

유소년 축구에서 팀을 관리하고, 벤치를 군대식 통제로 바꾸지 않으면서 요구 수준을 높이는 것은 경기가 어려워질 때 잠을 못 이루게 만드는 딜레마예요. 시즌을 시작할 때는 누구에게나 호감을 주고 모든 실수를 참을성 있게 받아주는 다정한 감독이 되고 싶죠. 그런데 진짜 승부가 시작되는 첫 경기들이 오고, 상대가 압박해 오면, 미소와 격려만으로는 경쟁도 못 하고 아이들이 성장하지도 못한다는 걸 깨닫게 돼요. 그때 두려움이 생겨요. 더 조이면, 더 강한 강도를 요구하면, 단호한 한계를 두면… 그렇게 애써 만든 좋은 분위기를 깨버리는 건 아닐까?

감독 대 감독으로 말할게요. 결코 아니에요. 기준을 높이는 것은 신뢰를 부수는 게 아니에요. 오히려 반대예요. 선수가 당신이 더 요구한다는 걸 느끼면, 당신이 자신의 잠재력을 믿는다는 걸 이해해요. 문제는 관대한 스타일에서 단호한 리더십으로 그 전환을 어떻게 해야 하는지 모를 때 생겨요.

큰 실수: 친근함과 엄격함의 부재를 혼동하는 것

많은 젊은 지도자가 현대적인 감독이 되는 것은 선수들의 친구가 되는 것이라고 착각하는 함정에 빠져요. 훈련에 늦게 오는 것을 봐도 넘어가고, 교체될 때 찡그린 얼굴을 지나치고, 루온도가 강도 없이 장난판이 되는 걸 허용한다면, 당신은 좋은 교육자가 아니에요. 당신은 편한 감독인 거예요.

선수는 8살이든 17살이든 약점을 즉시 알아채요. 폐를 끼치기 싫어서 실수를 바로잡지 않으면, 당신이 보내는 암묵적 메시지는 파괴적이에요. «너를 바로잡을 만큼 네 성장에 관심이 없다».

기준을 높이는 것은 사이드라인에서 소리치거나, 얼굴을 찌푸리거나, 선수단에게 필드 한 바퀴를 벌로 주는 것과 전혀 무관해요. 그건 요구가 아니라 무력함이에요. 진정한 엄격함은 규칙에 일관되고, 교정에 명확하며, 의도에 투명한 것에서 나와요.

재구성 대화: 규칙을 바꾸기 전에 틀을 바꿔라

화요일에 경기장에 도착해서 아무 설명도 없이 즐거운 훈련을 지옥으로 바꿀 수는 없어요. 그렇게 하면 선수단은 그것을 개인적 공격으로, 또는 일요일에 진 것에 대한 일시적 화풀이로 해석할 거예요.

속도를 높이기 전에, 라커룸에서 팀을 모아요. 명확한 재구성이 필요해요:

- 직접적인 솔직함: 무엇을 발견했는지 말해줘요. «우리는 환상적인 팀을 만드는 데 성공했지만, 우리가 낼 수 있는 것의 절반에 만족하고 있어».
- 진짜 이유: 속도를 높이는 것이 벌이 아니라, 그들이 더 나은 선수가 되기 위한 경쟁적 필요임을 보여줘요.
- 개인적 관계 다루기: 경기장 밖에서 그들을 대하는 태도는 똑같을 것이지만, 흰 선 안에서는 집중과 노력이 협상 불가임을 분명히 해요.

라커룸을 깨지 않고 요구 수준을 높이는 4가지 기둥

선수단이 이 앞으로의 도약을 긍정적으로 받아들이게 하려면, 일상에서 이 네 가지 원칙을 적용해요:

1. 행동의 협상 불가 항목을 정해라

기본 습관도 장악하지 못했는데 완벽한 방향 전환 컨트롤부터 요구하지 마요. 요구는 운영적 규율 위에 세워져요:

- 라커룸 도착 시 엄격한 시간 엄수.
- 장비 관리: 조끼와 공은 누가 에이스인지 구분 없이 모두 함께 정리해요.
- 코칭스태프가 말할 때 절대적 집중 (공은 땅에 내려놓고, 정면을 바라보기).

이 세 가지 세부 사항을 지키게 하면, 훈련 과제에서 전술적 강도의 도약은 저절로 따라와요.

2. 결과가 아니라 과정에 집중하도록 요구해라

지고 있을 때만 팀을 압박하면, 당신은 결과주의 감독이 되고 아이들은 당신에 대한 믿음을 잃어요. 요구는 4-0으로 이길 때나 0-2로 질 때나 흔들림 없이 유지돼야 해요.

수비 복귀 부족, 대결에서의 낮은 적극성, 공을 잃은 후의 정신적 이탈을 바로잡아요. 용기 있게 싸우고 훈련한 것을 적용하며 경기에서 졌다면, 칭찬해요. 나태하게 뛰며 이겼다면, 부족한 점을 돌려 말하지 않고 짚어요.

3. 외과적 수준의 공정성을 적용해라

유소년 축구 라커룸을 가장 빠르게 무너뜨리는 것은 이중 잣대예요. 최다 득점자가 늦게 와도 아무 일 없는데, 같은 이유로 후보 측면 수비수를 벤치로 보낸다면, 당신은 선수단의 존경을 영원히 잃어요.

규칙은 모두에게 같은 강도로 적용돼요. 실제로 훈련에서 팀의 핵심 선수에게 단호하게 요구하면, 나머지는 즉시 헌신의 수준이 완전히 진지하다는 걸 이해해요.

4. 교정과 구체적 강화의 균형을 맞춰라

실수만 지적하려고 말한다면, 2주 만에 팀을 태워버릴 거예요. 팀을 관리하고 요구 수준을 성공적으로 높이려면 비율을 잘 챙겨요. 실행에서는 조이되, 노력은 보상해요.

"잘했어, 얘들아, 잘했어!" 같은 빈말 칭찬은 피하세요. 구체적인 긍정 강화를 사용하세요: "공을 잃은 뒤 삼백 라인의 압박, 훌륭했어요. 그게 바로 우리가 원하는 리듬이에요." 교정할 때는 기술적 실수나 집중력 부족을 공격하고, 절대 그 사람의 가치를 공격하지 마세요.

성장 단계에 따른 메시지 조정

유치부와 청소년부를 똑같은 방식으로 요구할 수는 없어요. 언어와 뉘앙스를 적절히 맞추는 것이 라커룸의 연결을 유지하는 기본이에요.

유치부와 초등 저학년 (7-11세)

이 단계에서 요구 수준을 높이는 것은 과제에 대한 집중을 통해 이루어져요. 복잡한 전술 개념을 요구하지 마세요. 설명하는 동안 딴짓하지 않기, 약한 발로 패스하기, 소규모 경기에서 지고 있어도 포기하지 않기를 요구하세요. 요구는 경쟁적인 놀이로 포장돼요.

초등 고학년 (12-13세)

11인제 축구로 도약하고 신체 변화가 일어나는 시기예요. 여기서는 준비운동의 진지함, 위치 선정의 엄격함, 심판에게 항의하거나 동료에게 불만스러운 표정을 짓는 행동을 근절하는 것을 요구해야 해요. 집단적 헌신을 이해하기 시작해요.

중등부와 고등부 (14-18세)

이 구간에서는 요구가 실제 경쟁 퍼포먼스에 가까워져야 해요. 모든 패스 훈련에서 경기 리듬, 경기 읽기, 경기장 밖에서의 자기 관리 책임을 요구하세요. 성인처럼 얼굴을 맞대고 이야기하고, 경기장에서의 결정에 대해 책임을 지게 하세요.

첫 갈등 상황에서 어떻게 행동할까

요구 수준을 높이면 마찰이 생기는 것은 불가피해요. 교정에 좌절한 선수, 아이가 예전보다 더 많이 뛴다고 불평하는 부모, 일이 풀리지 않는 긴장된 훈련.

침착함을 유지하세요. 잘 관리된 긴장은 스포츠 학습의 일부예요. 훈련 중 선수가 나쁜 태도로 반응하면 경기장 한복판에서 소란을 피우지 마세요. 두 분 동안 과제에서 빼고, 냉정을 찾게 한 뒤 훈련이 끝난 후 개인적으로 이야기하세요. 결정에는 단호함을 유지하되, 선수의 느낌을 들어주세요.

단호함은 선수들과 멀어지게 하는 것이 아니라, 축구의 현실을 준비시켜 주는 거예요. 선수들이 주간 요구가 승리, 더 나은 경기력, 실질적인 개인 성장감으로 이어진다는 것을 보게 되면, 당신에 대한 신뢰는 열 배로 커질 거예요.

다음 훈련을 위한 행동 계획

오늘 모든 것을 바꾸려 하지 마세요. 다음 세션을 위해 구체적인 두세 가지를 골라 보세요:

- 세션 시작을 정확한 시각에 알리세요. 준비되지 않은 사람은 첫 번째 과제에서 기다리게 하세요.
- 강도 부족의 첫 징후에서 과제를 중단하세요. 무엇을 원하는지 설명하고 리듬을 끌어올리세요.
- 경기장에서 수비 지원이나 이타적인 노력의 첫 행동을 보면 열정적으로 칭찬하세요.

신념과 교육으로 팀의 지휘를 잡으세요. 요구 수준을 높이는 것은 매일 당신 곁에서 성장하는 선수들에게 보여줄 수 있는 가장 큰 존중이에요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

---

04 지도법

클럽 선택: 물어봐야 할 10가지 질문

> **지도자 포인트** 학부모가 당신의 클럽에 대해 물어본다면, 이 질문들은 그들이 무엇을 저울질하는지 보여줘요. 당신의 터치라인에서 살펴야 할 경고 신호도 마찬가지예요.

클럽을 선택하는 것은 자녀의 스포츠 생활에서 여러분이 내리게 될 가장 중요한 결정 중 하나예요. 흔히 거의 우연히 결정되곤 하죠: 친구들이 그곳에 다니거나, 집에서 가깝거나, 가장 이름이 알려진 클럽이거나요.

하지만 자녀가 뛰어노는 환경은 거의 무엇보다도 중요해요. 제 아들, 일곱 살이 갑자기 축구를 하기 싫어했을 때, 아이가 싫증을 낸 건 축구가 아니었어요. 바로 그 특정 수업이었죠. 다른 환경에서는 아이는 늘 그렇듯이 행복해했어요.

올바른 클럽은 아이들이 스포츠를 즐기도록 돕고, 안전하게 지켜 주며, 평생 스포츠를 즐길 수 있는 최고의 기회를 줘요. 약속하기 전에 물어봐야 할 열 가지 질문을 소개해요.

자녀는 스포츠에서 무엇을 원하나요? 친구들과의 재미, 새로운 기술 배우기, 경쟁, 아니면 그저 활동적인 것인가요? 매주 주말 경쟁하기를 원하는 아이에게 맞는 클럽이 그저 뛰어놀고 싶어 하는 아이에게는 맞지 않을 수 있어요.

1. 우리 아이가 즐길 수 있을까요? 가능하다면 수업을 참관해 보세요. 아이들이 웃으며 활동적이고 참여하고 있나요, 아니면 줄을 서서 자기 차례를 기다리고 있나요? 즐거움은 아이들이 스포츠를 하는 첫 번째 이유이며, 즐거움이 사라질 때 그만두는 가장 흔한 이유예요.
2. 클럽의 초점은 무엇인가요? 발전과 즐거움에 중점을 두나요, 아니면 무슨 수를 써서라도 이기는 것에 중점을 두나요? 클럽이 자녀의 나이에서 성공을 어떻게 정의하는지 물어보세요. 결과와 비교보다 배움과 향상에 초점을 두는 클럽은 아이들이 더 오래 운동을 계속하도록 하는 경향이 있어요.
3. 코치진은 누구인가요? 자격, 경험, 훈련에 대해 물어보세요. 아이들과 일하는 코치는 적절한 아동 보호 훈련과 신원 조회를 받아야 해요. 하지만 그에 못지않게 중요한 것은 코치가 어떤 방식으로 지도하느냐예요. 격려하고 설명하고 들어 주나요, 아니면 소리를 지르나요? 아이가 실수했을 때 코치는 어떻게 반응하나요?
4. 아이들의 안전은 어떻게 지켜지나요? 모든 클럽은 복지 또는 아동 보호 담당자가 누구인지, 그리고 그분에게 어떻게 연락하는지 알려 줄 수 있어야 해요. 아동 보호 정책, 응급처치 체계, 우려 사항 처리 방식을 물어보세요. 좋은 클럽은 기꺼이 답해 줄 거예요. 모호하거나 방어적인 답변은 경고 신호예요.
5. 출전 시간은 어떻게 정해지나요? 어린 나이에는 많은 클럽이 공정하거나 동등한 출전 시간을 목표로 해요. 더 경쟁적인 환경에서는 출전 시간을 스스로 얻어야 할 수도 있어요. 어느 쪽이든 클럽은 그 방식이 어떻게 운영되는지 설명할 수 있어야 하고, 그래야 예상치 못한 일이 없어요.
6. 다른 스포츠를 할 여지가 있나요? 특히 어릴 때 클럽이 자녀가 다른 스포츠를 하는 것을 지원하나요? 휴식기와 비시즌을 마련해 두나요? 어린 나이에 한 종목에 전적인 헌신을 요구하는 클럽은 자녀의 장기적인 이익을 염두에 두지 않을 수 있어요.
7. 요구되는 헌신은 어느 정도인가요? 일주일에 수업과 경기가 몇 번인가요? 얼마나 멀리 이동해야 하나요? 시즌은 얼마나 길고, 쉬는 기간이 있나요? 자녀와 가족, 학교에 맞는 것이 무엇인지 현실적으로 따져 보세요.
8. 비용은 얼마인가요? 회비, 유니폼, 이동, 캠프, 투어 및 기타 추가 비용에 대해 물어보세요. 숨은 비용은 빠르게 불어나요. 일부 클럽은 도움이 필요한 가정을 위해 지원을 제공하니 물어볼 가치가 있어요.
9. 클럽은 학부모와 어떻게 협력하나요? 소통은 명확하고 정기적인가요? 학부모 행동 강령이 있고, 코치들도 스스로 그것을 따르나요? 경기장 가장자리를 지켜보세요: 차분하고 긍정적인가요, 아니면 시끄럽고 지시로 가득한가요? 학부모들 사이의 문화는 클럽에 대해 많은 것을 말해 줘요.
10. 모두가 환영받나요? 클럽이 여자아이들을 위한 팀이나 수업을 제공하나요? 모든 능력의 아이들을 환영하나요? 추가적인 요구나 장애가 있는 아이들을 어떻게 지원하나요? 포용적인 클럽은 보통 모두에게 더 행복한 클럽이에요.

- 코치나 경기장 가장자리에서 나오는 많은 고함

- “최고의” 아이들만 뛸 수 있음
- 어린 나이에 다른 스포츠를 그만두라는 압박
- 비용을 대가로 한 트라이얼, 스카우트 또는 성장 경로에 대한 약속
- 아동 보호에 대한 모호한 답변

대부분의 좋은 클럽은 체험 수업을 제공해요. 그것을 활용하고, 서두르지 마세요. 그 후에 자녀에게 물어보세요:

- “재미있었어?”
- “코치가 너를 어떤 기분이 들게 했어?”
- “다시 가 보고 싶어?”

자녀의 대답이 여러분의 결정에서 가장 중요한 부분이에요.

일곱 살에 맞는 클럽이 열세 살에도 맞는 것은 아닐 수 있어요. 자녀가 자라면서 필요, 목표, 관심은 변할 것이고, 그것은 정상이에요.

출처: Working with Parents in Sport · 영어에서 번역 parentsinsport.co.uk

---

05 지도법

유소년 축구에서 구조를 잃지 않고 ChatGPT로 훈련을 계획하는 방법

> **지도자 포인트** 도구에 무엇이든 요청하기 전에 목표와 선수 수준을 프롬프트에 적고, 처음부터 세션을 짜 달라고 하지 말고 자신의 훈련을 단순화하는 세 가지 방법을 물어보세요.

며칠 전 한 젊은 코치가 제게 말했어요. 그의 첫 코치가 아무렇지도 않게 이렇게 말했다고 해요. «훈련 세션은 그냥 기계한테 과제를 부탁하면 끝이야». 유소년 축구에서 ChatGPT로 훈련을 계획하면서 화면이 뱉어내는 것만 맹신한다면, 실패로 곧장 가는 거예요. 문제는 인공지능이 아니에요. 문제는 제안받은 것을 걸러낼 자신만의 교육적 기준이 없다는 거예요.

저는 훈련장에서 매주 두 가지 위험한 유형을 만나요. 훈련 10분 전에 차 안에서 즉흥적으로 짜는 코치와, 왜 그 훈련지를 넣는지도 모른 채 복사해서 붙여넣는 코치예요. 인공지능은 4초 만에 여섯 개의 훈련을 만들어 줘요. 하지만 여러분의 아이들 얼굴을 보지도 않고, 아이들이 학습의 어느 단계에 있는지 이해하지도 않고, 훈련 도중에 몸의 자세를 교정하지도 않아요.

교육적 의미 없는 과제 축적의 위험

ChatGPT에게 «빌드업»에 관한 세션을 요청하면, 기계는 데이터베이스에서 전술적으로 화려한 훈련 네다섯 개를 꺼내요. 걸러내지 않고 그대로 훈련장에 가져다 놓으면, 지붕부터 짓는 집을 짓는 셈이에요. 서로 맞지 않는 훈련의 합은 훈련 세션이 아니에요. 마찬가지로 몇 개의 세션이 모여서 마이크로사이클이 되는 것도 아니고요.

계획한다는 것은 콘텐츠를 우리 팀의 실제 필요와 연결하는 것을 의미해요. 아직 공을 받을 때 몸의 방향을 잡는 것도 익히지 못한 아levín 팀에게 안쪽에 세 명의 코만딘을 두고 높은 압박 속에서 빌드업하는 훈련을 주면, 훈련은 10초마다 멈춰요. 훈련은 실패하고, 훈련 부하는 무너지고, 아이들은 좌절해요.

ChatGPT는 여러분의 선수들이 선행 행동을 익혔는지 몰라요. 여러분의 측면 수비수가 언제 뛰어들지, 언제 고정할지 잘 읽는지 몰라요. 그건 코치의 눈으로 훈련장에서 관찰하는 여러분만 아는 거예요.

인공지능이 여러분을 위해 할 수 없는 일

AI는 고급 텍스트 처리기이지, 방법론자가 아니에요. 교수학습 과정에서 어떤 화면도 결코 해결할 수 없는 핵심적인 측면들이 있어요.

- 범주에 따라 인지적 요구 수준 조정하기: 벤하민과 카데테에게 같은 전술적 밀도를 적용할 수 없어요. AI는 흔히 성과 개념과 육성 단계를 섞어요.
- 그룹의 좌절감 관리하기: 훈련이 안 풀리면, 실제 코치는 즉석에서 공간의 크기를 바꾸고, 코만딘을 추가하고, 유인 규칙을 바꿔요. 기계는 그것을 보기 위해 그 자리에 없어요.
- 코칭과 세부 교정: 언제 훈련을 멈출지, 어떤 어조를 쓸지, 공이 계속 굴러가는 동안 어느 선수에게 개별 지시를 줄지 아는 것.
- 주간 간 진행: 기계는 지난달에 무엇을 훈련했는지, 우리 팀이 세트피스나 수비 전환에서 어떤 결함을 안고 있는지 몰라요.

ChatGPT를 상사가 아닌 방법론적 조력자로 쓰는 방법

코치로서의 정체성을 잃지 않고 기술을 활용하는 황금률은 간단해요. 여러분이 구조를 정하고 인공지능이 세부적인 부분을 도와주는 거예요. 절대 반대가 아니에요.

화면을 열기 전에, 세션의 뼈대를 분명히 하고 있어야 해요. 유소년 축구에서 견고한 방법론적 구조는 항상 이 순서를 유지해야 해요.

1. 활성화 / 구조화된 워밍업

전술적 복잡성이 낮은 훈련으로, 빠른 의사결정, 움직임, 그리고 그날의 개념 도입이 우선이에요. 축소된 게임, 역동적인 론도, 또는 의사결정이 포함된 기술 서킷.

2. 학습 단계 (메인 파트 1)

원하는 전술 원리를 분리해 내는 전체적 또는 맥락화된 분석적 훈련. 여기서는 목표 행동의 반복을 많이 추구해요 (예: 세 번째 선수를 찾기, 또는 공간을 만들기 위해 고정하기).

3. 적용 단계 (메인 파트 2)

실전 게임 상황 또는 조건화된 포지션 게임. 인위적인 제한은 줄이고 자유는 늘려서, 선수들이 주말과 비슷한 불확실성 환경에서 배운 것을 적용하도록 강제해요.

4. 전이 단계 / 정리 운동

넓은 필드에서 축소되거나 조건화된 경기로, 훈련한 개념이 보상을 주는 경기예요 (예: 플레이가 안쪽 조합에서 시작되면 두 골).

올바른 프롬프트의 방법: 기적이 아니라 맥락을 요청하세요

AI에게 «인판틸용 훈련 만들어 줘»라고 쓰면, 일반적인 쓰레기를 돌려줘요. 유소년 축구에서 ChatGPT로 훈련을 계획하는 데 유용한 답을 얻고 싶다면, 폐쇄된 방법론적 맥락을 줘야 해요.

요청에는 항상 이 다섯 가지 핵심 데이터를 포함해서 구조화하세요.

1. 범주와 수준: 예: 인판틸 1년차, 중간 수준.
2. 마이크로사이클의 요일: 예: 수요일 (전술적/인지적 최대 부하의 날).
3. 주요 목표와 보조 목표: 예: 주요 목표, 압박 상황에서의 볼 소유; 보조 목표, 방향 전환.
4. 공간과 인원: 예: 하프라인, 필드 플레이어 14명 + 골키퍼 2명.
5. 원하는 유도 규칙: 예: 외곽 지역의 와일드카드 활용과 금지 구역 설정.

단독으로 exercise 하나를 요청하는 것과 자신의 설계를 바탕으로 한 변형을 요청하는 것의 차이를 보세요. 기본 설계를 직접 제공하고 기계에게 «선수들이 전진하지 못할 때 이 포지션 플레이를 단순화할 수 있는 변형 세 가지를 줘»라고 요청하면, 이 도구는 엄청난 작업 가속기가 돼요.

품질 필터: 훈련 카드를 인쇄하기 전에 스스로에게 물어야 할 질문

ChatGPT가 과제나 전체 훈련 세션을 제안할 때마다, 그것을 폴더에 바로 저장하지 마세요. 다음 네 가지 질문의 필터를 거치게 하세요:

- 우리 선수들이 이 과제를 1분 안에 이해하나요? 선수들이 훈련의 순환을 이해하려면 전술판에서 10분간 설명이 필요하다면, 그 과제는 유소년 축구에 쓸 수 없어요. 운동 수행 시간을 잃게 돼요.
- 이 훈련이 내가 원하는 반복을 만들어 내나요? 침투 수비수 움직임을 훈련하고 싶은데 과제에서 공격수들이 발밑으로만 공을 받는다면, AI의 제안은 잘못 설계된 거예요.
- 내가 실제로 쓸 수 있는 공간에 맞나요? AI가 생성한 많은 과제는 터무니없는 크기나 대다수 소규모 클럽이 갖추지 못한 수량의 장비를 요구해요.

- 수정 계획을 세워 두었나요? 과제가 너무 쉬워지거나 너무 어려워지면, 경기장 한복판에서 휴대폰을 보지 않고도 어떤 규칙을 바꿀지(공간 조정, 터치 수 추가, 점수 방식 변경) 알아야 해요.

감독의 판단은 알고리즘보다 위에 있어요

과제 작성 시간을 아끼거나 막혔을 때 영감을 얻기 위해 기술을 사용하는 것은 현명한 결정이에요. 자신의 경험이라는 체를 거치지 않고 선수들의 훈련을 알고리즘에 맡기는 것은 무책임한 일이에요.

유소년 단계, 즉 Prebenjamines부터 Juveniles까지, 아이들은 가장 잘 설계된 훈련 카드를 기억하지 않아요. 그들이 기억하는 것은 무엇을 왜 하는지 설명해 준 감독, 자세를 제때 교정해 준 감독, 그리고 토요일에 선수들이 자신이 해야 할 일을 완벽히 알고 경기할 수 있도록 한 주를 구성한 감독이에요.

인공지능을 초안을 준비해 주는 코치진 조수로 사용하세요. 하지만 서명, 방법론, 그리고 잔디 위에서의 교육은 항상 당신의 것이어야 해요.

출처: Aprende Entrenando · 스페인어에서 번역 aprendeentrenando.com

지도법

06 지도법

학부모를 위한 스트렝스와 컨디셔닝 가이드

> **지도자 포인트** 훈련에서는 그가 제시한 대략적인 단계별 가이드를 활용하세요. 10세 미만은 게임과 맨몸 동작, 10~13세는 기본 동작 패턴, 외부 부하는 기술이 탄탄해진 뒤에만 넣어요.

근력 훈련이 어린 선수들에게 안전하고 유익하다는 것을 알게 되면, 다음 질문은 보통 이것이에요: 우리 아이에게 근력 훈련은 실제로 어떤 모습이어야 할까요?

팟캐스트 게스트인 Des Ryan은 선수 경력 대부분을 어린 선수들을 성장시키는 데 바쳐 왔어요. 그는 Arsenal Academy에서 스포츠 의학 및 운동 발달 책임자였고, Connacht Rugby에서 근력 및 컨디셔닝 책임자였으며, 지금은 Setanta College에서 코칭 및 퍼포먼스 디렉터로 있어요. 그는 근력 및 컨디셔닝이 학부모에게 일종의 “지뢰밭” 같다고 설명했어요. 여기 그 길을 찾아가는 데 도움이 될 안내서가 있어요.

매일 활동하는 것에서 시작해요

무엇보다도 Des는 규칙적인 활동의 중요성을 강조했어요. 구조화된 활동(훈련, 체육, 조직화된 스포츠)과 구조화되지 않은 활동(놀이, 공원에서의 게임, 오르기, 자전거 타기) 모두요.

구조화되지 않은 놀이는 모든 선수에게 필요한 기초를 쌓아요: 균형, 협응력, 민첩성, 그리고 자신이 움직이는 방식에 대한 자신감이요. 어떤 체육관 프로그램도 이것을 대체할 수 없어요.

Des는 또한 조기 전문화를 둘러싼 더 넓은 논쟁에 대해서도 이야기했어요. 다양한 스포츠를 하는 것, 특히 어릴 때는 더 넓은 범위의 움직임 기술을 발달시키고 같은 동작을 반복함으로써 생기는 과사용 부상의 위험을 줄여 줘요. 좋은 근력 및 컨디셔닝은 아이의 스포츠를 보완해야 하며, 아이에게 필요한 다양성을 대체해서는 안 돼요.

단계별로 무엇이 적절할까요?

모든 아이는 다르고, 나이보다 성숙도가 더 중요해요. 대략적인 안내는 다음과 같아요:

어린 아이들 (대략 10세 미만)

- 많은 놀이와 폭넓은 활동
- 게임에 자연스럽게 녹인 맨몸 동작: 기기, 오르기, 뛰기, 착지, 균형 잡기
- 재미가 먼저이고, 공식적인 “체육관” 세션은 필요 없어요.

나이가 더 많은 아이들과 초기 청소년 (대략 10세에서 13세)

- 좋은 자세로 기본 움직임 패턴 배우기: 스쿼트, 런지, 밀기, 당기기, 힙 힌지, 코어 버티기
- 맨몸, 밴드, 가벼운 메디신 볼
- 간단한 스피드, 민첩성, 그리고 뛰기와 착지 훈련.

청소년 (대략 13세 이상, 성숙도에 따라 다름)

- 자세가 확실해지면 덤벨, 케틀벨, 바벨 같은 외부 부하를 점진적으로 추가하기
- 자격을 갖춘 코치의 감독 아래 더 구조화된 프로그램
- 스포츠, 학교, 휴식과 함께 계획된 훈련.

급성장기는 어린 선수들에게 가장 까다로운 시기 중 하나이며, Des가 학부모와 코치들이 알아야 할 점으로 강조한 것이에요. 빠르게 성장하는 동안 뼈가 근육과 힘줄이 적응하는 속도보다 빠르게 자랄 수 있어서, 아이들이 다음과 같은 모습을 보일 수 있어요:

- 서툴거나 몸이 잘 따라가지 못한다고 느끼기
- 무릎, 발뒤꿈치, 허리에 통증이 있기
- 더 쉽게 지치기
- 특정 부상의 위험이 더 커지기.

이 시기에는 좋은 코치들이 흔히:

- 훈련의 양이나 강도를 줄여요
- 자세, 가동성, 조절에 더 집중해요
- 통증이나 사소한 불편을 세심하게 살펴요

- 충분한 휴식, 수면, 음식이 있는지 확인해요.

아이가 급성장기 동안 힘들어 보인다면 코치에게 알려 주세요. 성장과 훈련에는 많은 에너지가 들기 때문에 충분히 먹고 있는지도 꼭 확인해 주세요.

Des의 가장 격려가 되는 메시지 중 하나는 스피드와 움직임을 향상시키는 것이 누구에게나 가능하다는 것이에요. 스피드는 타고나는 것만이 아니에요. 좋은 코칭은 어린 선수들이 달리고, 가속하고, 방향을 바꾸고, 착지하는 효율성을 향상시킬 수 있어요.

이것은 특히 늦게 성장하는 아이들과 몸집이 작은 아이들에게 좋은 소식이에요. 지금은 신체적으로 또래보다 뒤처져 있을 수 있지만, 따라잡으면 도움이 될 기술을 쌓을 수 있어요.

Des는 개인의 가치와 규율의 중요성에 대해 이야기했어요. 근력 및 컨디셔닝은 신체적인 것 이상으로 아이들에게 많은 것을 가르쳐요: 꾸준히 나오기, 아무도 보지 않을 때도 열심히 하기, 발전에 인내심 갖기, 자신의 성장에 책임지기요. 이것들은 스포츠만을 위한 기술이 아니라 삶을 위한 기술이에요.

좋은 근력 및 컨디셔닝은 이렇게 생겼어요

- 자격을 갖춘 코치. 이상적으로는 UK Strength and Conditioning Association(UKSCA) 같은 근력 및 컨디셔닝 자격이나 인증이 있거나, 스포츠 또는 운동 과학이나 체육 배경이 있는 코치요.
- 자세가 먼저예요. 무게를 추가하기 전에 잘 움직이는 방법에 대한 많은 코칭이요.
- 점진적인 발전. 부하와 난이도를 천천히 그리고 합리적으로 높여요.
- 개별 접근. 각 아이의 성장, 성숙도, 경험을 고려한 훈련이요.
- 충분한 휴식. 보통 더 힘든 세션 사이에 24시간에서 48시간, 그리고 좋은 수면이요.
- 재미와 참여. 특히 어린 아이들에게는 놀이처럼 느껴져야 해요.

아이의 클럽에 근력 및 컨디셔닝 코치가 없다면, 스포츠 코치가 세션을 이끌 수 있어요. 기본을 이해하고, 단순하게 유지하고, 자신의 전문 분야 안에 머문다면 괜찮아요.

- 자세를 배우기 전의 무거운 무게
- 감독이 없거나 자격 없는 감독
- 나이나 성숙도와 관계없이 모든 아이에게 같은 프로그램
- “고통 없으면 성과 없다”는 태도, 또는 통증을 참고 훈련하기
- 보충제를 사용하라는 압박
- 이미 바쁜 스포츠 주간에 많은 추가 세션이 더해지는 경우예요.
- 누가 지도하고, 어떤 자격을 갖추고 있나요?
- 기술은 어떻게 가르치나요?
- 어린아이들이나 성장 급등기에는 훈련을 어떻게 조정하나요?

- 이것이 아이의 다른 훈련 및 경기와 어떻게 맞물리나요?
- 진전 상황은 어떻게 추적하고, 우려가 있을 때는 어떻게 알려 주나요?

근력 및 컨디셔닝이 이미 바쁜 주간에 또 하나의 부담이 되어서는 안 돼요. 짧고 규칙적인 세션은, 때로는 준비 운동이나 팀 훈련에 포함시키는 것으로도 충분한 경우가 많아요. 스포츠, 학교, 기타 활동 전반에 걸친 아이의 전체 부담을 주의 깊게 살피고, 휴식일을 지켜 주세요.

- 아이들이 매일 활동하도록 하고, 스포츠뿐 아니라 충분한 놀이도 함께 하게 해 주세요.
- 특히 어릴 때는 다양한 스포츠를 장려해 주세요.
- 훈련은 나이만이 아니라 성숙도에 맞춰 주세요.
- 성장 급등기에는 각별히 주의해 주세요.
- 누구나 속도와 움직임을 향상시킬 수 있다는 점을 기억해 주세요.
- 자격을 갖춘 코치와 기술 우선 접근법을 찾아보세요.
- 휴식, 수면, 식사를 지켜 주세요.
- 즐겁게 하고, 균형 잡힌 주간의 일부가 되게 해 주세요.

출처: Working with Parents in Sport · 영어에서 번역 parentsinsport.co.uk

연구와 데이터

07 연구

ParticipACTION의 유아기 보고서 카드: 어린아이들은 신체 리터러시를 발달시키고 있나요?

> **지도자 포인트** 부모와 함께하는 수업이나 유아 대상 세션을 운영한다면, 참여율 41%라는 수치와 아동 주도 놀이 및 기본 움직임 기술을 강조하는 보고서의 주장은 종목에 특화된 수업보다 놀이 중심으로 세션을 유지할 근거가 돼요.

2026년 10월 20일, ParticipACTION은 출생부터 4세까지의 아이들만을 전적으로 다룬 국내 최초의 보고서인 2026 ParticipACTION 조기 연령 신체 활동 보고서 카드를 발표했어요.[1] 가장 눈에 띄는 수치는 고무적이에요. 어린아이들의 3분의 2(67%)가 캐나다 조기 연령 24시간 움직임 지침의 신체 활동 권장량을 충족하고, 대부분은 충분한 수면을 취하고 있어요.

하지만 신체 활동, 화면 시간, 수면의 세 가지 권장 사항을 동시에 모두 충족하는 아이들은 25%에 불과해요. 이 지표는 D- 등급을 받았어요. 걸음마기 아이들의 경우 15%예요.

그래서 대부분의 어린아이들은 신체 활동과 수면 권장량은 충족해요. 화면 시간이 주요 격차예요. 절반도 채 충족하지 못하고, 25%에 포함되려면 세 가지를 모두 충족해야 해요.

가장 낮은 네 가지 등급

- 24시간 움직임 행동: D- (25%)
- 활동적 이동: D+ (37%)
- 구조화된 신체 활동: C- (41%)
- 좌식 화면 시간: C (48%)

이들 각각은 성인의 결정에 달려 있어요. 아이들이 어떻게 이동하는지, 프로그램에 등록되어 있는지, 화면 시간이 얼마나 허용되는지에요.

신체 리터러시에 대해 보고서가 말하는 것

보고서 카드는 움직임 행동을 측정하지, 신체 리터러시를 측정하지는 않아요. 하지만 권장 사항에서 신체 리터러시를 언급하며, 교육자와 부모가 어린아이들의 신체 리터러시를 키울 수 있도록 지식, 자원, 지원을 갖추어 아이들이 조기 연령 이후에도 계속 활동적으로 지내도록 해야 한다고 촉구해요.

신체 리터러시는 "평생 신체 활동에 참여하는 것을 가치 있게 여기고 책임을 질 수 있는 동기, 자신감, 신체적 능력, 지식과 이해"예요. 움직임은 어린아이들이 그것을 키우는 방법이지만, 모든 움직임이 그것을 똑같이 키우는 것은 아니에요. 같은 뒷마당을 뛰어다니는 것은 분으로 쌓여요. 서로 다른 환경에서 던지기, 받기, 오르기, 수영, 균형 잡기 같은 다양한 움직임 기회를 제공하면 기본 움직임 기술의 폭넓은 기초가 자라요. Developing Physical Literacy: Building a New Normal for All Canadians에서 설명하듯이, 신체 리터러시는 키워져야 해요. 아이들이 자라면서 저절로 생겨나는 것이 아니에요.

아주 활동적인 아이들도 그것을 놓칠 수 있어요. Mariane Parent는 국제 대회에서 싱크로나이즈드 스케이팅을 했지만, 어른이 된 지금은 공을 무서워해요.

Long-Term Development in Sport and Physical Activity (LTD)에서 출생부터 약 6세까지는 Active Start 단계로, 세 가지 기초 단계 중 첫 번째이며, 그다음은 FUNdamentals와 Learn to Train이에요.[2] Active Start는 땅, 물, 얼음과 눈, 그리고 공중에서의 매일 움직임, 대부분 아이가 주도하는 놀이, 훈련된 성인이 이끄는 것, 그리고 위험과 한계를 탐색할 안전한 기회를 요구해요. 다섯 살이나 여섯 살에 아이들을 맞이하는 교사, 코치, 강사들은 조기 연령이 남긴 격차를 그대로 물려받아요.

이것이 의미하는 것

환경은 활동적 놀이 시간에서 좋은 점수를 받아요. 격차는 훈련이에요.

- 조기 유아 교육은 B+를 받았고, 89%의 환경이 하루에 최소 120분의 활동적 놀이를 제공해요.

- 거의 모든 시설(97%)이 서면 움직임 정책을 가지고 있지만, 53%만이 신체 활동, 좌식 행동, 수면에 관한 전문성 개발을 제공하거나 지원하고, 교육자의 55%만이 이 분야에서 사전 교육을 받았다고 보고해요.
- 61%의 환경만이 서면 화면 시간 금지 정책을 가지고 있어요. 보고서는 화면 없는 보육을 권장해요.
- 보고서는 교육자 훈련에 신체 리터러시와 기본 움직임 기술을 포함하고, 유급 시간 중 훈련과 지속적인 멘토링을 제공할 것을 권장해요.

스포츠, 레크리에이션, 커뮤니티 프로그램의 경우

수영 교실, 부모와 함께하는 유아 체조, 댄스 교실 같은 구조화된 신체 활동은 C- (41%)를 받았어요.

- 참여율은 나이가 들수록 높아져요. 유아의 24%, 걸음마기 아이의 36%, 미취학 아이의 63%가 참여해요.
- 저소득 가정의 아이들은 고소득 가정의 아이들보다 참여할 가능성이 훨씬 낮아요(31% 대 52%). 이를 조사한 세 가지 데이터 출처 중 두 가지는 부모가 캐나다 밖에서 태어난 아이들의 참여율이 더 낮다는 것도 발견했어요.
- 보고서는 무료, 저비용, 드롭인 프로그램과 운동 기술을 겨냥한 가족 기반 프로그램을 권장해요.
- 이 연령대를 위한 프로그램은 Active Start를 따라야 해요. 대부분 아이가 주도하는 놀이, 다양한 환경, 그리고 스포츠 특화 기술보다 기본 움직임 기술이 먼저예요.

실제 사례: 2021년, 브리티시컬럼비아주 시커머스 지역은 지역 신체 리터러시 실무 그룹인 PLAY Shuswap의 지원을 받아 Little Bear’s Childcare Centre를 열었어요. 이곳은 마을 최초의 어린이집으로, 신체 리터러시를 염두에 두고 설계되었으며, 불규칙한 교대 근무를 하는 가족을 위해 저녁 시간에도 운영했어요.

- 커뮤니티의 22%만이 신체 활동과 스포츠에 관한 공식 전략을 가지고 있어요.
- 모든 주와 준주가 보육 법규에서 매일 야외 놀이를 언급하지만, 신체 활동을 공식적으로 언급하는 곳은 네 곳뿐이에요.
- 브리티시컬럼비아주만이 아동 보육 법안에서 캐나다 영유아 24시간 운동 지침을 언급해요.

유아기 프로그램에 대해 물어볼 3가지 질문

1. 우리의 활동 놀이 시간은 기술을 키우고 있나요, 아니면 그저 시간만 채우고 있나요? 평범한 하루를 살펴보고 아이들이 실제로 어떤 움직임 기술을 연습했는지 물어보세요.
2. 우리의 움직임 정책을 시행하는 모든 사람이 그 정책에 대한 교육을 받았나요? 문서화된 정책은 직원들이 그 정책이 왜 그런 내용을 담고 있는지 이해할 때에만 효과가 있어요.
3. 어떤 가족들이 여기에 없으며, 무엇이 그들을 막고 있나요? 비용, 등록, 일정, 언어를 확인하세요. 시카머스에서는 저녁 시간대가 처음부터 마련되어 있었어요.

그렇다면, 어린 아이들은 신체 리터러시를 키우고 있나요?

보고서는 그 질문에 직접 답하지 않아요. 가장 가까운 지표는 운동 발달이에요. 어린 아이들의 80%가 연령에 맞는 대근육 및 소근육 발달 이정표를 충족해요. 하지만 그 이정표는 신경발달 상태를 위한 선별 도구에서 나온 것이므로, 대부분의 아이들이 위험에 처해 있지 않다는 것을 보여줄 뿐, 폭넓은 움직임 기술의 기반을 키우고 있다는 것을 보여주는 것은 아니에요.

보고서가 보여주는 것은 대부분의 어린 아이들이 신체 활동 권장 사항을 충족한다는 것, 그리고 그 활동이 신체 리터러시를 키우는지 여부는 주변 어른들에게 크게 달려 있다는 것이에요.

“캐나다의 대부분의 보육 현장에는 움직임 정책이 마련되어 있어요. 빠져 있는 것은 교육이에요. 유아 교육자 중 약 절반만이 신체 활동, 좌식 행동 또는 수면에 관한 사전 교육을 받았다고 보고하며, 고등 교육 프로그램 중 절반 미만이 활동 놀이에 초점을 맞춘 과목을 제공해요. 그런 기반 없이 모든 프로그램이 아이들의 신체 리터러시를 키우기를 기대할 수는 없어요”라고 Sport for Life의 CEO 드류 미첼이 말했어요.

주석

[1] ParticipACTION, A Strong Start for Canada’s Youngest: Let’s Grow from Here. The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Years (Toronto: ParticipACTION, 2026), https://www.participaction.com/eyrc.

[2] Colin Higgs et al., Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (Victoria: Sport for Life Society, 2019).

[3] Kabir Hosein and Richard Way, New-to-Canada Long-Term Development in Sport and Physical Activity Pathway (Victoria: Sport for Life Society, 2025).

정보는 ParticipACTION의 허가를 받아 The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Years에서 제공되었어요.

출처: Sport for Life · 영어에서 번역 sportforlife.ca

관점과 업계

08 정책과 클럽

평등 스포츠 프로젝트는 영국에서 스포츠를 하나로 모아요

지도자 포인트 클럽이 여자 팀을 운영한다면 학교 접근과 시설에 대한 약속은 경기장 시간과 자금을 요구할 때 학부모와 지역 파트너에게 제시할 수 있는 틀이 돼요.

평등 스포츠 프로젝트, 평등을 위한 다섯 가지 공동 목표를 향해 스포츠를 하나로 모으다

주요 스포츠 기관들과 스포츠계의 고위 인사들이 오늘, 영국을 여성과 소녀들의 스포츠에 있어 세계 최고의 국가로 만들기 위한 전례 없는 부문 간 공동 약속을 지지하며 하나로 뭉쳤어요.

평등 스포츠 프로젝트는 지역 체육관부터 가장 큰 경기장까지, 그리고 풀뿌리 축구장부터 이사회 회의실까지, 스포츠 전반에서 여성과 남성의 평등을 향한 진전을 가속화하기 위한 다섯 가지 공동 목표를 중심으로 영국 스포츠를 하나로 모아요.

The FA, RFU, Youth Sport Trust, England Netball, UK Sport, LTA, Women's Sport Trust, Women in Sport, Team GB, Sport England 등 영국 스포츠계 전반의 주요 스포츠 기관들이 이러한 목표를 실현하기 위해 행동하고 기여하겠다는 구체적인 서약을 발표했으며, 브랜드와 방송사들도 지지를 표명한 조직들에 포함돼 있어요.

또한 이 프로젝트가 앞으로 몇 달, 몇 년 동안 추진력을 얻을 것으로 보이면서, 스포츠 업계의 나머지 조직들에게도 지지와 서약을 요청하고 있어요.

이 프로젝트의 출범은 여성 스포츠의 추진력이 그 어느 때보다 강력한 시기에 이루어졌어요. 참여율이 높아지고, 시청자가 늘어나고, 투자가 가속화되고 있어요.

하지만 이 프로젝트는 또한 진전이 여전히 매우 불균등하게 이루어지고 있으며, 지역사회 및 학교 스포츠부터 최고 수준에 이르기까지 스포츠 시스템의 모든 영역에 걸쳐 상당한 불평등이 남아 있다는 점을 인식하고 있어요.

올해 초 Sporting Insights가 발표한 연구에 따르면, 스포츠계에서 일하는 여성 중 성 평등이 업계 전반에서 달성됐다고 믿는 사람은 1% 미만이며, 절반 이상이 같은 역할을 수행하면서 남성보다 적은 임금을 받는다고 생각해요.

여성 스포츠는 또한 계속해서 불균형적으로 적은 미디어 보도를 받고 있으며, 주요 채널의 스포츠 보도 중 약 9%, 황금 시간대 스포츠 보도의 8%를 차지하고 있어요. 한편으로는 성별에 따른 고정관념이 증가하고 있는데, 남자아이의 41%가 일부 스포츠는 남자아이들을 위한 것이라고 동의하며, 소녀들의 거의 3분의 2(64%)가 더 활동적이기를 원하지만, 자신감, 신체 이미지, 불평등한 시설, 성별 고정관념이 계속해서 참여의 장벽으로 작용하고 있어요.

이러한 장벽은 신체 활동에서의 지속적인 성별 격차로 나타나는데, 소녀들은 절반 미만(46%)이 활동적인 반면 남자아이들은 절반 이상(52%)이 활동적이에요. 잉글랜드 성인의 경우에도 완고한 성별 활동 격차가 지속되고 있으며, Sport England의 가장 최근 Active Lives 데이터에 따르면 활동적인 여성이 남성보다 50만 명 적어요.

이미 업계 전반에 수많은 우선순위가 있다는 점을 인정하면서, 평등 스포츠 프로젝트는 집단적 리더십, 투자, 행동이 가장 큰 영향을 미칠 수 있는 다섯 가지 구체적인 영역을 확인하고 전체 시스템이 이에 발맞추기를 촉구해요.

이들은 다음과 같아요:

- 학교에서 소녀들의 스포츠에 대한 평등한 접근
- 여성 스포츠에 대한 평등한 관련성, 도달 범위, 수익
- 스포츠 전반의 평등한 인력 구성
- 평등을 위해 재설계된 거버넌스 구조
- 스포츠 시설에 대한 평등한 접근

이 프로젝트는 행동을 촉구하는 목소리예요.

오늘 이 프로젝트를 통해 행동에 나서겠다고 약속한 다른 조직들로는 Brighton & Hove Albion Football Club, Women's Super League, British Rowing, the Association of School and College Leaders, the National Association of Head Teachers가 있어요.

영국 여성 스포츠의 미래에 관심이 있는 모든 조직은 평등 스포츠 프로젝트에 참여하여 앞으로 2년 안에 다섯 가지 목표 중 최소 하나를 향한 측정 가능한 약속을 할 수 있도록 초대받고 있어요.

이 프로젝트를 뒷받침하는 조직들은 영국이 여성 스포츠의 다음 시대를 이끌기 위해 그 어떤 국가보다도 유리한 위치에 있다고 믿어요.

엘리트 선수들과 팀들의 성공, 증가하는 대중적 수요, 높아지는 상업적 신뢰가 다른 어떤 나라도 따라올 수 없는 기회의 창을 만들어냈어요.

지금 전체 업계에 걸쳐 행동에 나설 때만이 영국 앞에 놓인 기회를 붙잡을 수 있어요.

여성 스포츠의 빠른 성장은 영국이 지닌 가장 중요한 미개척 경제적, 사회적, 평판적 기회 중 하나예요. 늘어나는 시청자, 투자, 참여, 이벤트, 혁신이 업계 전반에 새로운 시장, 일자리, 기회를 만들어내고 있어요.

영국이 여성과 소녀들의 스포츠에 있어 세계 최고의 국가로서 자리매김한다면, 스포츠 이벤트, 미디어, 인재, 투자의 글로벌 목적지로서의 입지를 강화할 수 있어요.

경제적 이점을 넘어, 스포츠에 대한 더 나은 접근은 전국의 여성과 소녀들의 건강, 웰빙, 자신감, 사회적 유대감을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 스포츠가 전국의 여성과 소녀들에게 줄 수 있는 인생을 바꾸는 기회를 제공하는 데 도움을 줄 수 있어요.

The FA의 여성 축구 디렉터인 Sue Day는 이렇게 말했어요: "이것은 여성 스포츠에 정말 흥미진진한 순간이에요. 스포츠 전반에 걸쳐 진정한 동력과 믿음, 야망이 있고, 우리가 하나로 협력함으로써 전 세계의 여성과 소녀들을 위한 지속적인 변화로 그것을 전환할 기회가 있어요.

"축구는 거대한 플랫폼을 갖고 있고, 그 영향력을 활용해 스포츠 분야 전반에 걸쳐 발전을 이끌어낼 책임이 있어요. 기회를 넓히고, 관중과 투자를 늘리고, 여성 스포츠 전체가 더욱 강해지도록 돕는 것이죠. 2035년 FIFA 여자 월드컵 개최 가능성이 다가오면서, 우리는 차세대에게 영감을 주고 축구뿐 아니라 모든 여성 스포츠를 변화시킬 수 있는 유산을 만들 일생일대의 기회를 갖고 있어요."

England Netball의 의장인 Baroness Sue Campbell은 이렇게 덧붙였어요: "여성 스포츠는 결정적인 순간에 도달했어요. 지난 10년 동안 놀라운 발전을 목격했지만, 평등이 우연히 이루어지지 않는다는 것을 우리는 알고 있어요. 그것은 리더십과 야망, 그리고 여성과 소녀들이 나중에 덧붙여지는 존재가 아니라 처음부터 고려되도록 시스템을 재설계하려는 의지가 필요해요. Equal Sport Project는 도전을 인식하는 것 이상의 의미가 있어요. 함께 행동에 나서겠다고 약속하는 것이죠. 우리가 이 일을 제대로 해낸다면, 영국은 모든 여성과 소녀가 스포츠에서 뛰고, 경쟁하고, 코치하고, 이끌고, 번영할 수 있는 세계 최고의 장소가 될 수 있어요."

UK Sport의 최고 경영자인 Sally Munday는 이렇게 말했어요: "영국은 우리가 여성과 소녀들의 스포츠에 투자할 때 무엇이 가능한지 보여줬어요. 우리 선수들과 팀들은 수백만 명에게 영감을 주고 있고, 관중은 늘고 있으며, 여성 스포츠는 세계 스포츠 환경에서 가장 흥미진진한 기회 중 하나가 되었어요. 하지만 우리는 가만히 있을 수 없어요. 많은 것이 성취되었지만, 어떤 사람들이 말하는 것과 달리 스포츠에서 평등을 향한 여정은 아직 멀었어요. 영국이 여성과 소녀들의 스포츠를 위한 세계 선도 국가가 되기를 원한다면, 우리는 전체 시스템에 걸쳐 계속 함께 노력해야 해요. Equal Sport Project는 우리의 강점을 바탕으로 삼고, 남아 있는 장벽에 도전하며, 미래 세대를 위한 지속적인 변화를 만들어내도록 하는 중요한 공동의 약속이에요."

Sport England의 최고 경영자인 Simon Hayes는 이렇게 논평했어요: "우리가 진정한 발전을 이루었지만, 너무 많은 소녀와 여성들이 여전히 스포츠에 참여하고, 스포츠에 남아 있고, 자신의 잠재력을 최대한 발휘하는 것을 막는 장벽에 직면해 있어요.

"우리는 Equal Sport Project의 일원이 되어 그 야망을 행동으로 전환하는 데 도움을 주게 되어 기뻐요. 어떤 단일 조직도 이러한 도전을 혼자 해결할 수 없으며, 이것은 집단적인 노력이어야 해요.

"다섯 가지 공동 우선순위를 중심으로 함께 모임으로써, 우리는 더 공정하고, 더 포용적이며, 모든 여성과 소녀들에게 더 나은 스포츠 시스템을 만들 수 있어요."

출처: The FA · 영어에서 번역 thefa.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