



대한하키협회
Korea Hockey Association

HOCKEY

KOREA

발행인: 홍 문표 ▪ 편집: 대한하키협회 ▪ 이메일: soc8800@yahoo.co.kr ▪ 사무국 홈페이지: www.koreahockey.co.kr
발행처: 서울시 송파구 올림픽로 448 올림픽회관 602호 ▪ 전화 02-420-4267 팩스 02-420-4138 ▪ 통권 제 15호 2015년 3월 31일

○ 2015년 대한하키협회 정기 대의원 총회 개최



2015년 정기대의원 총회가 3월11일 오후 4시에 올림픽파크텔 3층 회의실에서 개최되었으며 2014년도 사업실적 및 세입,세출 결산이 승인되었다.

○ 2014 년말 대상 시상식 (상별위원회 결정 사항)

- 일시 : 2015년 2월3일(금) 17시
- 장소 : 올림픽회관 4층 회의실
- 2014년 대상 수상자 명단(대한하키협회)

순번	구 분	소 속	직 위	성 명
1	최우수단체상	태장고등학교		
2		김해고등학교		
3	최우수선수상	국가대표남자팀	선수	이 명 호
4		국가대표여자팀	선수	오 선 순
5	최우수지도상	성남시청	감독	신 석 교
6		(주)KT	감독	임 계 숙
7	지도상	태장고등학교	지도자	강 현 영
8		국가대표여자팀	지도자	홍 경 섭
9		아산중학교	감독	정 용 균
10		김해고등학교	코치	김 기 오
11	최우수심판상	대한하키협회	상임심판	김 정 철
12	공로패	제천고등학교	교감	이 재 권
13		동해시하키협회	회장	홍 순 선
14		한국중고하키연맹	부회장	김 용 식
15		한국중고하키연맹	홍보이사	장 웅
16		한국대학실업하키연맹	前회장	김 종 윤
17	감사패	대구광역시하키협회	부회장	김 기 완
18		동해시하키협회	부회장	김 현 기
19		제주특별자치도하키협회	부회장	강 철 민
20		제주특별자치도하키협회	홍보이사	조 병 우
21		전국하키연합회	이사	김 성 규

<각급 대표팀 소식>

■ 남자 국가대표팀 소식 (3월)

1. 남자대표팀 3월 훈련

① 훈련개요 : 남자대표팀은 2월 동해 촌외훈련에 연속성으로, 태능선수촌으로 장소를 옮겨 2주간 1차 전술 및 경기력 향상 훈련과 일본대표팀과의 평가전을 실시하였으며, 27일에 재소집하여 4월초 말레이시아에서 개최되는 술탄컵대회 출전 위한 마무리 준비 훈련을 하였다

② 훈련장소 : 태능선수촌

③ 훈련기간 : 1차 훈련 - 3/1(일) ~ 3/15(일)

2차 훈련 - 3/27(금) ~ 3/31(화) 20일간

④ 훈련인원 : 지도자 4명, 선수 24명 총28명(2차 선수 18명)

⑤ 훈련목표 :

☞ 1월부터 시작한 체력훈련 주기화의 파워 단계에 따른 강도 높은 체력훈련 실시

☞ 일본대표팀과의 4차전 평가전을 통한 개인평가 및 팀전술 점검

☞ 팀전술에 필요한 개인별, 부분별 기술 적용에 대한 평가

☞ 새롭게 변경된 롱코너 공격, 수비 패턴의 경기 적용 테스트

☞ 평가전을 통한 술탄컵 출전 엔트리 18명 결정

2. 남자대표팀 연습경기

① 3/3(화) 대표팀 5 vs 3 대표,성남 연합팀

② 3/5(목) 대표팀 7 vs 0 한체대

3. 일본대표팀 평가전 결과

① 3/7(토) 1차전 한국 6 vs 1 일본

② 3/9(일) 2차전 한국 4 vs 1 일본

③ 3/10(화) 3차전 한국 5 vs 2 일본

④ 3/12(목) 4차전 한국 1 vs 2 일본

4. 일본대표팀과 평가전 평가

☞ 신규 선수들의 국제경기 운영 능력 아쉬움(경기 경험 부족)

☞ 경험있는 선수들의 오랜 국제경기 공백으로 나타난 경기력 향상 기회

☞ 전체 선수들에게 균등한 경기참여 기회를 통한 개인별 평가

☞ 페널티코너와 필드골 결정력 부족

☞ 계속적 훈련한 다양한 개인기술(윙딩능력,3D기술,런지,웨이빙테클,더블팀)의 향상

5. 술탄컵 출전(4/2 ~ 4/14) 엔트리 명단

① 임원 - 감독 신석교/ 코치 Paul Lissek 유문기/ 의무트레이너 김명겸/ 심판 임정우

② 선수 - 이승일. 유효식. 오대근. 이남용. 김영진. 이승훈. 조석훈. 현혜성. 김성규. 김재현 (이상 성남시청) 장종현. 홍두표. 배종석. 김주훈 (이상 김해시청) 남현우.이정준. 김정후 (상무) 김기훈(한체대)

■ 여자 국가대표팀 소식 (3월)



1. 여자대표팀 3월 중국해외전지훈련

- ❶ 훈련기간: 2015.03.02. ~ 03.16 (15일간)
- ❷ 훈련장소: 중국상해시 장수성 (장수하키경기장)
- ❸ 훈련인원: 지도자 4명, 물리치료사 1명, 선수 24명(총29명)

2016 리오 올림픽을 준비하고 있는 한진수 감독이 이끄는 여자국가대표팀은 2월 한달여동안 경남 김해하키경기장에서 개인전술 및 일본대표팀과 5차전 테스트 매치를 마치고, 3월2일부터 3월16일까지 중국대표팀 초청으로 중국 장수성 하키경기장에서 중국대표팀과 7차전 테스트 매치를 실시하였다.

이번 중국대표팀과 테스트 매치를 통해 어린선수들에게 자신감과 국제경험을 갖게 함이 가장 큰 소득이며, 또한 우리의 취약점이 무엇인지를 확실하게 평가해주는 훈련이 되었다고 생각한다.

앞으로 이번 전지훈련에서 부족했던 개인 수비 및 부분 수비(포지션별),써클 안에서 수비력 시급하게 보완하고, 세부적인 것으로 페널티코너 성공률에 대한 보완과 페널티코너 수비 실점에 대한 대책을 세워 위와 같은 문제점을 보완하여 6월에 개최하는 월드 3라운드 대회에 대비할 것이다.

④ 중국대표팀과 테스트 매치 경기 결과

- 1차전 (3월 3일) : 한국대표팀 0 : 2 중국 대표팀
- 2차전 (3월 5일) : 한국대표팀 1 : 3 중국 대표팀
- 3차전 (3월 7일) : 한국대표팀 1 : 6 중국 대표팀
- 4차전 (3월 10일) : 한국대표팀 0 : 1 중국 대표팀

- 5차전 (3월 12일) : 한국대표팀 0 : 1 중국 대표팀
- 6차전 (3월 14일) : 한국대표팀 1 : 3 중국 대표팀
- 7차전 (3월 15일) : 한국대표팀 2 : 0 중국 대표팀

< 하키뉴스 >

○ 남자 대표팀 '리우 프로젝트' 시작

남자 하키 대표팀의 '리우 프로젝트'가 본격적으로 시작된다. 신석교 감독이 이끄는 대표팀은 다음 달 5일부터 일주일 동안 말레이시아 이포에서 열리는 제 24회 술탄 아즐란샤 국제대회에 나선다. 신 감독과 유문기 코치 등 코치진 5명과 선수 18명 등 23명이 다음 달 2일 출국한다.



지난해 인천아시안게임 이후 첫 국제대회다. 세계 랭킹 8위인 한국은 최강 호주를 비롯해 뉴질랜드(7위), 인도(9위), 말레이시아(12위), 캐나다(15위) 등과 맞붙는다.

친선 대회이지만 내년 리우데자네이루올림픽의 출발점이 될 만하다. 올림픽 출전권이 걸린 6월 아르헨티나 월드컵 3라운드를 앞두고 전열과 전술을 정비해야 한다.

베테랑 유효식, 이남용(이상 성남시청), 장종현(김해시청) 등에 김정후(국군체육부대), 김기훈(한국체대) 등 젊은 피들도 가세했다. 대표팀은 5일 인도와 첫 경기를 시작으로 캐나다(6일), 호주(8일), 말레이시아(9일), 뉴질랜드(11일)와 차례로 격돌한다.

○ '창의력 = 경기력' 국내 최정상 이끈 지도철학

[명장열전] 김윤동 김해시청 하키 감독

김해시청은 명실상부한 국내 최고의 남자 실업 하키팀이다.

남자 하키는 김해시청과 성남시청이 양분하고 있지만, 역대 전적에서 김해시청이 근소하게 앞서고 있다. 비록 지난해 전국체전에서는 7년 만에 1회전에서 만난 라이벌 성남시청에 승부치기 끝에 패했

지만, 김해는 2012년과 2013년에는 전국체전 우승 트로피를 들어 올린 강팀이다. 지난 2013년에는 6개 대회에 출전해 5관왕을 차지하면서 김해시청은 대한민국을 대표하는 최고의 팀임을 입증하기도 했다.

동계훈련이 한창이던 지난 4일 김해시청 김윤동(48) 감독을 만나 김해시청이 한국 남자하키를 대표하는 팀으로 성장한 배경과 그의 지도자 인생을 들어봤다.

김해시청을 이끄는 김 감독은 김해 출신의 프랜차이즈 스타 출신이다. 그는 김해서중 2년 때 처음 하키채를 잡았고 이후 김해고, 동의대, 상무를 거쳐 김해시청에서 선수로 활약했다.

김 감독은 초등학교 때 축구화를 잠시 신었지만, 부모님의 반대로 공부를 택했다. 축구 선수로 뛸 만큼 우수한 그의 운동 DNA는 그를 평범한 학생으로 내버려두지 않았다. 김해서중에 다닐 때 각종 운동대회에 학교 대표로 출전하면서 운동 잘하는 학생으로 알려졌고, 하키부에서 스카우트 제의를 받아 하키와 인연을 맺었다. 김윤동 감독은 김해시청 하키팀 창단 멤버로 지금은 지도자로서 팀의 전성기를 이끌어 가고 있다.



김구연 기자 sajin@idomin.com

그는 "김해여고 장영성 교장 선생님이 은사다. 하키선수 출신인 선생님이 가능성을 보고 날 하키부에 스카우트하셨다. 그땐 하키와 인연이 이렇게까지 깊어질 줄 몰랐는데 지금까지 하키로 밥 먹는 걸 보면 그분의 선택이 탁월했던 것 같다"며 웃었다.

김 감독은 제대 후 방향을 하기도 했다. 그때만 하더라도 경남에는 하키팀이 없었다. 먼저 창단한 성남시청에서 그를 데려가고자 스카우트 제의가 들어왔지만, 경남에도 하키팀이 생긴다는 소문이 나기 시작하면서 그는 무작정 팀 창단만을 기다렸다. 그는 "성남의 스카우트를 거절하고 김해에 팀이 생기기 전까지 몇 개월간 백수 생활을 한 적도 있다. 당시 막노동을 하면서 하루살이 인생을 경험하기도 했는데, 어려울 때마다 그때를 생각하며 마음을 다잡기도 한다"고 말했다.

우여곡절 끝에 김해시청 하키팀은 지난 1994년 창단했고, 김 감독은 당시 창단 멤버로 합류해 지금껏 김해시청 유니폼을 입고 있다.

김 감독은 "창단 때부터 김해시청에서 생활해 팀이 성장하는 모습을 함께 했고, 지금은 지도자로서 팀의 전성기를 함께하고 있어 항상 만족한다"면서 "명문 하키팀인 김해시청이 앞으로도 계속해서 전진할 수 있도록 노력하겠다"는 각오를 전했다.

해마다 겨울이 되면 전국 각지에서 많은 하키팀이 김해를 찾는다. 김해에는 2면으로 된 하키팀용경기장이 있고, 어디에 내놔도 손색이 없는 파트너 김해시청이 있기 때문이다.

그렇다면, 김해시청은 어떻게 지역을 넘어 대한민국을 대표하는 실업팀으로 거듭날 수 있었을까?

김 감독은 김해시청이 명문이 될 수 있었던 첫 번째 비결로 특화된 '연계육성'을 꼽았다. 김해에는 김해서중, 김해고, 김해시청 등 3개의 남자 하키팀이 유지 중이다. 지리적으로 가까운 3개 팀이 운영되면서 중학교 팀은 고교 팀과, 고교 팀은 실업팀과 함께 운동하면서 자연스럽게 기량 향상으로 이어진다고 그는 설명했다.

그는 "고교를 졸업한 선수를 곧장 데려오지 않고, 대학 졸업자나 상무를 전역하는 선수를 대부분 스카우트하는데, 그렇게 찾아도 김해고 출신 선수가 눈에 들어온다"면서 "선수들도 어릴 적부터 함께 운동했던 정이 들어서인지, 다른 팀에서 연봉을 많이 준다고 해도 김해를 선호하는 편"이라고 강조했다.

그는 최근 몇 년 사이 김해고에서 우수한 선수들이 대거 배출되면서 타지역 실업팀의 스카우트 표적이 되기도 했지만, 알짜배기 선수들은 모두 김해행을 택했다고 살짝 귀띔했다.

김해시청이 선수들 사이에서 호평받는 또 다른 이유는 '장기근속'을 할 수 있는 팀이기 때문이다. 팀 성적에 따라 1년 단위 계약을 하는 게 실업팀의 불문율이지만, 김해는 선수 편에 서서 항상 기회를 더 주고 기다려줄 줄 아는 팀으로 소문이 나 있다. 팀에서 선수 겸 코치를 하는 여운곤의 나이는 올해 42살이다. 다른 종목 같으면 이미 은퇴했을 나이지만, 아직도 현역 신분이다.

이에 대해 김 감독은 "하키는 종목 특성상 자기관리만 꾸준히 한다면 오랜 시간 현역선수로 활동할 수 있다. 평생 운동만 하던 선수가 은퇴하면 미래가 불투명하다는 걸 잘 알기에 되도록 선수 생활을 좀 더 이어갈 수 있도록 배려하고 있다"고 말했다.

김해시청을 논할 때 빼놓을 수 없는 팀이 바로 성남시청이다. 남자 하키는 상무를 포함해도 실업팀이 불과 5개에 지나지 않는다. 이 가운데 김해와 성남이 쌍두마차 역할을 하며 한국 남자 하키팀을 이끌고 있다. 이런 까닭에 지난해 열린 인천아시안게임 대표팀도 김해시청과 성남시청 선수들로 주로 구성됐다.

김 감독은 "내가 운동을 시작할 때만 해도 실업팀이 단 한 곳도 없었는데, 큰 국제대회에서 하키가 입상을 하면서 팀이 5개까지 늘어났다"면서 "성남시청이라는 좋은 라이벌이 있기에 김해시청도 성장할 수 있었고, 남자 하키가 세계 상위권으로 도약할 수 있었다"고 설명했다.

하지만, 그는 주위에서 우스갯소리로 '김해시청은 못해도 2등 아니냐?'라고 말하는 걸 들을 때마다 남자 하키의 현실을 꼬집는 것 같아 아프다고도 했다. "유럽에 비하면 턱없이 우리나라 하키 인프라인데 적은 건 확실하다. 하지만, 실업팀이 고작 5개뿐인 나라에서 올림픽 메달을 따는 걸 보고 다른 나라에선 놀란다. 항상 세계랭킹 10위권을 유지하고, 아시아 3강의 자리를 지키려면 얼마나 많은 노력을 했겠나. 김해와 성남이 남자 하키를 양분하고는 있지만, 그 선수들이 주축이 돼 세계 정상급의 기량을 유지하는 건 정말 대단하고, 칭찬할 일이다"고 힘주어 말했다.

런던올림픽 대표팀을 이끌기도 했던 김 감독은 훈련에서 창의적인 플레이를 강조한다. 하키는 축구처럼 단체 종목이지만 개인의 역량에 따라 얼마든지 흐름을 바꿀 수 있기 때문이다.

그는 "실업팀 선수라면 스스로 생각해 플레이를 할 줄 알아야 한다. 선수들에게도 항상 부족한 부분에 대해 자신에게 되물어보고 해법을 찾으라고 강조한다"며 "경기가 빠르게 전개되기 때문에 하키는 체력 이외에도 빠른 두뇌 플레이가 필요하고 그래서 늘 창의적인 생각을 하라고 이야기한다. 창의력이 곧 경기력이기 때문이다"고 설명했다.

김 감독은 선수들과 허심탄회한 이야기를 할 줄 아는 열린 지도자다. 최근 들어 은퇴 후 미래가 걱정인 선수들의 고민을 들어주는 것도 그의 몫이 됐다. 그는 "미래와 진로에 대해 함께 고민하고 해법을 찾으려고 많이 노력한다. 후배들에게는 직장을 잡아주거나 미래를 보장해주지는 못하지만 그들의 고민을 들어주는 것도 지도자의 몫"이라며 "하키 선배인 내가 곧 그들의 미래 모습이기 때문에 이런 이야기가 나오면 진지할 때가 많다"고 했다.

김해시청의 올 시즌 목표는 모든 대회에서 우승을 차지하는 것이다. 지난해 전국체전 1회전 탈락을 경험했기 때문에 선수들은 물론 김 감독도 쉬지 않고 혹독한 겨울을 보냈다.

정상에 오르는 것보다 더 힘든 정상 유지를 위해 달리는 김해시청의 올 시즌이 기다려진다.

박종완 기자 pjw86@idomin.com

○ 월드컵진 도움으로 어려움 이겨내고 실업팀 입단한 김수연양

최근 고등학교를 졸업한 필드하키 선수 김수연(19) 양은 국가대표를 향한 꿈에 성큼 다가갔다. 국가대표 상비군에 뽑히고 KT 실업팀 입단에 성공한 것. 부모 없이 편찮은 조부모와 함께 어렵게 사는 김양이 포기하지 않고 꿈을 좇을 수 있었던 것은 고비마다 용기를 준 여러 도움의 손길 덕분이었다.



22일 국제구호단체 월드비전에 따르면 김양은 어릴 때 가정 형편 때문에 특별한 수입이 없는 조부모에게 맡겨졌다. 항상 형편이 어려웠지만 월드비전 동해 복지관이 지난 2004년부터 김양을 후원자와 연결해줘 매달 생활비 지원을 받을 수 있었다.

녹록지 않은 환경에 방황할 법도 한 김양을 붙들어 준 것은 필드하키였다. 김양은 초등학교 6학년 때부터 필드하키에 몰두했다. 하지만, 또다시 경제적인 문제

가 발목을 잡았다. 기초생활수급비로 생활하는 세 가족에게 필드하키에 들어가는 비용은 결코 만만치 않았다.

필드하키를 포기해야 하는 기로에서 선 김양에게 꿈을 계속 꿀 수 있도록 한 줄기 빛이 내려왔다. 월드비전은 지난 2011년부터 어려운 환경에 있는 아동들이 미래의 꿈을 꿀 수 있도록 지원하는 '꿈꾸는 아이들'이라는 사업을 시작했는데, 이 사업에 김양이 뽑힌 것이다.

김양은 꿈과 목표가 정해진 고등학생을 대상으로 하는 '희망날개클럽' 지원 사업에 2012년 선정됐다. 김양은 기존의 월드비전 후원금 외에도 LG디스플레이가 제공한 희망날개클럽 후원금을 받아 하키용품과 대회 출전비 등을 충당할 수 있었다. 김양은 이런 후원을 등에 업고 어린 시절부터 자신을 믿으며 지지해준 할아버지와 할머니를 마음에 품고 뜨거운 피약별과 깊은 빗줄기를 뚫으며 국가대표라는 꿈을 향해 우직하게 달렸다.

2013년에는 동해상업고 소속으로 제14회 한국중고연맹 회장기 전국하키대회에 참가해 우승기를 거머쥐었으며 주니어 국가대표에도 선발됐다. 이러한 노력 끝에 김양은 고교 졸업과 동시에 안정적으로 운동할 수 있는 실업팀에 입단할 수 있었다.

김양은 "받을 수 있는 도움은 모두 받되 꼭 보답하라는 말을 기억하며 온 힘을 다해 살아가고 있다"면서 "어떤 상황에서든지 하키를 계속해서 성인 국가대표가 돼 대한민국 필드하키 역사에 이름을 남기겠다"고 포부를 밝혔다.

(서울=연합뉴스) 이대희 기자

○ 동해시, 하키명성 다시 이어간다.

동해시가 웰빙레포츠타운 내 국제공인 필드 하키장을 조성 후 각종 전국단위 하키대회 및 전지 훈련을 유치해 하키인들로부터 큰 각광을 받고 있다. 지난 2013년 하키장 준공이후 그해 인천 전국체전에 이어 2015년 강릉 전국체전 하키경기장 개최지로 확정하는 전국적으로 필드 하키 1번지로 급부상하는 영광을 얻었다.

그 동안 동해시는 타 종목과 비교해 오랜 역사와 전통을 가지고 있는 분야가 필드하키 분야라 할 수 있으며, 묵호여중과 동해상고 하키부는 시민들의 성원과 격려로 전문 하키선수 육성에 많은 기여를 했다. 그러나 이러한 환경에 비해 하키경기장의 기반시설은 매우 미흡한 실정이었으며 경기장 또는 묵호여중에 보유하고 있었으나 학교 내 시설로 전문 체육 선수들의 전지훈련 및 연습장으로 매우 열악한 실정이었다.

이에 시는 전문 필드하키 선수의 육성과 각종 하키경기 유치, 타 시도와의 전지훈련장으로써 우위 확보를 위해 동해 웰빙레포트타운 내 국제공인규격의 하키장을 조성해 그 기반을 다지게 됐다.

그 결과 2013년 도내 유일의 전국 규모의 하키대회를 유치할 수 있는 하키장 1면을 조성했으며 이후 '제28회 대통령기' '한국중고연맹회장기' 등 6개의 전국하키대회를 유치하게 돼 176개팀 6000여명(연인원 4만명)이 동해시를 찾았다.

특히 하키남자 국가대표팀과 한일청소년 국가대표팀 등 35개팀 800여명(연인원 2만6000여명)의 선수단이 동해시를 방문해 지역경제에 크게 기여한 것으로 나타났다.

한편 동해시는 전국 하키의 본 고장으로 명성을 더욱 확고히 다지기 위해 2017년을 준공목표로 기존 하키장 옆에 1면을 추가 조성할 계획으로 올해는 지방재정 투융자심사 및 토지보상 등 사전준비 절차와 함께 중앙부처 등을 방문해 사업비 확보에 만전을 기해 나가기로 했다.

(동해=국제뉴스) 송인경 기자

○ 월드컵 남자 2라운드 대회 경기 결과

- 대회 장소 : 미국 (샌디에고)
- 대회 기간 : 2015. 3. 7 - 3. 15
- 경기 결과 :
 - 1위 아일랜드 (월드컵 3라운드 대회 진출)
 - 2위 오스트리아 (월드컵 3라운드 대회 진출)
 - 3위 캐나다
 - 4위 러시아
 - 5위 칠레
 - 6위 이태리
 - 7위 미국
 - 8위 트리니다드 토바고
- 주요 경기 결과 :
 - 결승전 - 아일랜드 2 : 1 오스트리아
 - 3,4위전 - 캐나다 4 : 1 러시아

< 월간하키 협회 소식 >

1. 2015 KBS배 전국춘계 남·여 하키대회 개최

- 대 회 명 : 2015 KBS배 전국춘계 남·여하키대회
- 기 간 : 2015. 3.25 - 4. 7 (14일간)
- 장 소 : 경상남도 김해하키경기장

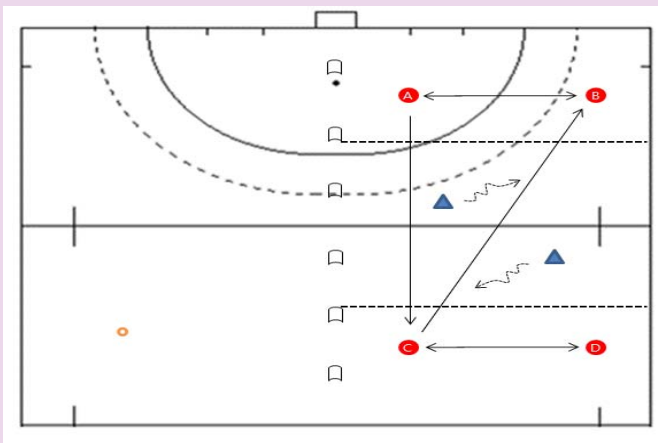
2. 대성스포츠 협찬 여자 대표팀 물품지원

- 2013년 여자대표팀 200만원 상당 의류지원.
- 2014년 여자대표팀 200만원 상당 의류지원.(아시안게임)
- 2015년 여자대표팀 200만원 상당 의류지원.(중국 전지훈련)

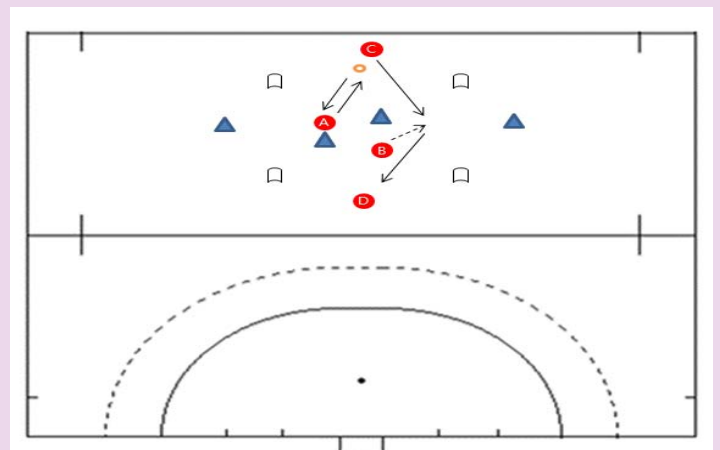
< 기 고 : 하키 기술>

제 14편 : HOCKEY TRAINING XIV

1. 스루패스 훈련 (1)



2. 4 : 4 Game (2)



1.스루패스 훈련(1)

• 훈련 방법

A와 B는 볼을 주고 받은 후 반대편 C와 D에게 스루패스 한다.

중앙에 수비자 2명은 스루 패스를 하지 못하도록 적극적으로 방어(인터셉트) 한다.

스루 패스를 제외한 A와 B, C와 D간의 횡 패스는 3~5회로 제한한다.

스루 패스를 5회 이상 성공하였을 경우에는 수비에게 벌칙을 부여하고, 스루패스가 수비에게 3회 이상 막히면 공격자에게 벌칙을 부여한다.

• 코칭 포인트

중앙공간을 좁히거나 넓혀 푸쉬, 히트, 슬랩 등, 다양한 패스 기술을 이용하도록 한다.
단, 스쿱 패스는 할 수 없다.

2.4:4 Game (2)

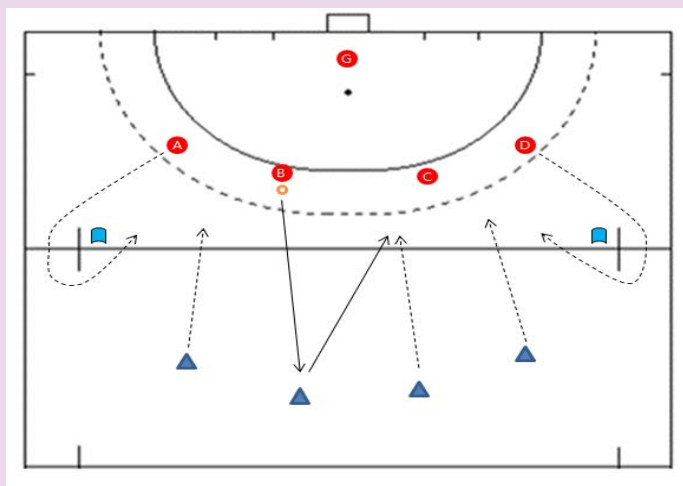
• 훈련 방법

각 팀 선수 2명씩 15mX15m 공간 안쪽에 위치하고, 나머지 선수들은 서로 반대편 바깥쪽으로 위치한다.

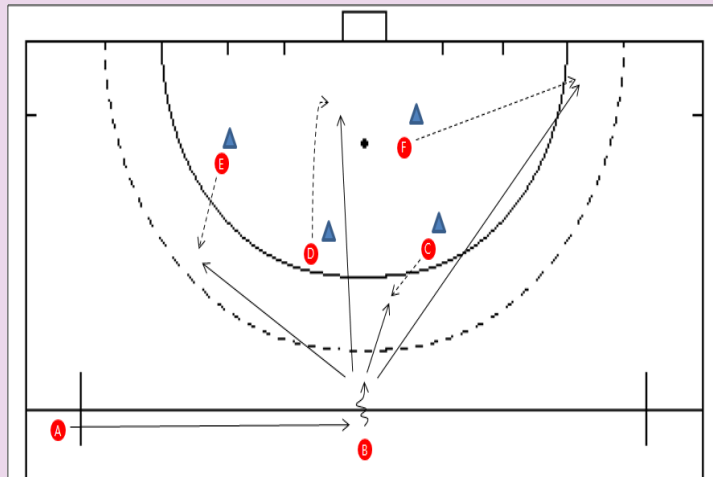
특점은 중앙의 위치한 선수를 거쳐 반대편 선수에게 패스하면 인정되며, 볼을 빼앗을 경우에는 바깥쪽 선수에게 패스된 후 제차 중앙 선수를 거쳐 반대편으로 패스 되어야 인정된다.

수비자의 위치 및 선수 상호간의 움직임에 따른 정확한 패스가 이루어지도록 한다.

3. 3대2 공격훈련 (3)



4. 23m 5 : 4 훈련(4)



3. 4:4 훈련 (Turnover) (3)

• 훈련 방법

B가 공격자에게 패스하면 B와 C는 즉시, A와 D는 사이드에 있는 콘을 돌아온 후 수비를 시작한다.

B에게 패스 받은 즉시 4명의 선수들은 공격을 시작한다.

• 코칭 포인트

B와 C는 A와 D가 수비에 가담할 때까지 서클진입 차단 및 사이드로 채널링하며, 딜레이 시켜준다.
공격자들은 A와 D가 수비에 가담하기 전에 빠르게 서클로 진입하여 득점을 성공 시킨다.

4. 23m 5 : 4 훈련 (4)

- **훈련 방법**

A- B에게 짧은 패스 한다.

B- A에게 패스 받아 전방으로 빠르게 이동하며, 전방에 움직이는 공격자에게 패스한다.

C, D, E, F- 패스 받기 위해 공간으로 빠르게 이동한다.

수비자- 공격자를 적극적으로 M to M 방어를 한다.

- **코칭 포인트**

공격자- 베이스라인과 핫스팟 지역에 위치 선정 할 수 있도록 한다.

단시간에 핫스팟을 공략 할 수 있어야 한다. 수비자- 강한 볼 프레싱으로 사이드로 채널링 한다.

○ 올림픽 메달리스트들이 갖고 있는 스포츠 성격 3가지

올림픽에서 금메달을 따는 것은 모든 선수들이 열망하는 목표이며 꿈이다.

그러나 이러한 꿈을 실현하기 위해서는 선천적 재능은 물론 뼈를 깎는 고도의 자발적 훈련과 무수한 실패의 극복 등 적어도 10년 이상의 개인적 노력이 뒷받침되어야 한다.

훈련의 고통을 인내하고 꿈을 성취해가는 엘리트 선수들의 끊임없는 열정의 뿌리는 무엇일까?

지난 수십년 동안 스포츠심리학자들은 탁월한 수행력과 관련된 심리적 특성 혹은 재능을 찾으려고 노력해 왔다. 그 결과 성공적인 선수들이 갖는 정신력, 시합준비 전략 등 다양한 인지·정서적 특성을 발견했다. 특히, 이러한 발견들 중 흥미로운 접근은 소수 엘리트 선수가 소유하고 있는 비교적 안정적인 성격(stable personality) 특성이나 기질을 규명하려는 시도이다.

일련의 스포츠심리학자들은 비록 장기간의 스포츠 경험이 선수 개인의 성격을 변화시키지만 스포츠에서 성공에 기여하는 비교적 변화하지 않는 성격 특성(trait)이 존재한다고 믿는다. 이러한 성격은 탁월한 선수로 성장하기까지 훈련의 고통과 스트레스를 극복하고 목표 지향적 행동을 유지하게 해주는 자기 조절력의 원천이라는 것이다.

실제로 스포츠 성격 학자들은 ‘선수피라미드’의 상위 수준으로 올라갈수록 동질적 성격 특성이 많이 발견됨을 제시하고 있다. 이러한 사실은 약육강식의 스포츠 세계에서 최고의 선수로 생존하게 해주는 스포츠 고유의 성격이 존재함을 시사한다. 특히, 이 관점의 학자들은 탁월성에 기반이 되는 스포츠 성격들이 생애 초기에 결정되며, 전문적인 운동을 시작하는 어린 연령시기에 훈련 행동이나 수행을 통해 관찰될 수 있다고 보고 있다.

따라서 이들은 우수 선수로 선발된 청소년(12세-18세)을 대상으로 종단적 연구를 통해 엘리트 선수가 갖는 성격 프로파일을 찾고 있다. 지금까지 발견된 스포츠에서 성공을 예언할 수 있는 안정적

인 성격 특성은 성취동기, 자기-조절력, 집중력으로 요약할 수 있다.

먼저 **성취동기**는 성공을 성취하려는 욕구가 얼마나 강하며 실패에 대한 공포가 어느 정도인가를 의미한다. 최근 유럽 학자들은 일반적인 성취동기 개념에서 탈피하여 스포츠 고유의 성취동기 (sport-specific achievement motivation)구조를 찾아냈다. 이는 성공/실패에 대한 동기, 훈련 동기, 각성수준, 경쟁동기, 경쟁불안 수준을 종합하여 측정하였고, 이 점수는 시합에서 수행 정도와 정적인 상관을 보였다.

따라서 스포츠 성취동기 수준이 높은 선수들은 시합에 강하다고 예언할 수 있다.

또한 **자기-조절력**은 어려운 상황이나 과제에 직면할 때 포기하지 않고, 자신을 확립하는 인지적, 정서적, 동기적 통제 전략을 의미한다. 이 개념으로 종종 **의지력(volition)**으로 표현되기도 한다. 자기-조절 능력이 우수한 선수는 지속적으로 도전 가능한 목표를 설정하며, 목표 달성을 위해 즉각적인 보상이 뒤따르지 않음에도 불구하고 스스로 자기 동기유발을 통해 연습하고 훈련한다. 자기-조절력은 끊임없는 과부하를 통해 전문 체력과 기술 수준을 증진해야 하는 엘리트 선수들에게 장기적 훈련의 스트레스나 탈진을 극복하게 해주는 핵심적인 성격이 아닐 수 없다.

집중력(concentration)은 선택적인 주의 집중 즉 정보처리 능력을 의미하지만 여기에서 집중력은 ‘과제 집착력 및 몰입 수행’ 정도로 설명 할 수 있다. 스포츠뿐만 아니라 능력이 요구되는 다양한 성취분야(과학, 예술 등)에서 과제 집착력은 탁월성을 결정짓는 중요한 재능으로 다루어지고 있다.

무엇을 하든 흥미로운 과제를 수행함에 있어 과제 집착력이 높은 사람들은 자발적이고 몰입적인 행동을 보이며 빠른 성취 결과를 나타낸다. 훈련의 양과 질 모두가 요구되는 스포츠에서 집중력은 탁월한 수행 수준을 성취하는데 필수적이다.

종단적 연구 결과들에 따르면 이러한 세 가지 성격은 12-13세 수준에서 발견되며, 이 시기에 우수 선수들은 일반 선수들과 현저한 차이를 보인다. 아울러 이 성격들은 15-16세까지 별로 변화가 없으며, 우수 선수의 경우에는 오히려 18세까지 이 성격들이 더욱 강화되는 경향을 보여 주었다. 이는 우수 선수의 경우 반복적인 성공 경험이 성격 변화에 영향을 미쳤다고 볼 수 있으며, 중재 프로그램을 통한 바람직한 스포츠 성격의 발달 가능성도 시사하고 있다.

나는 이런 성격을 얼마나 가지고 있는가?

내가 지도하는 선수들 중 누가 이런 성격을 많이 가지고 있을까?

글/성창훈(인천대학 체육학부 교수)

*** 공지사항**

2014년 1월부터 발간되는 코리아하키 소식지는 협회 사무국 직원이 편집위원이 되어 별도의 예산 없이 발간되는 월간지로 하키인들의 소통과 화합, 정보공유, 그리고 여러 가지 방법으로 협회를 후원 해주시면서 홈페이지에 방문하지 않는 분들에게 우리협회의 운영방향과 좋은 소식들을 알림으로서 협회와 하키에 관심을 갖고 후원하도록 하는데 목적이 있습니다. 매월 다양하고 좋은 소식을 전할 수 있도록 하키를 사랑하시는 모든 관계자 여러분들이 관심을 가져주시기 바랍니다.

◆ 하키협회 발전기금 모금 안내 ◆

하키를 사랑하는 가족 여러분 !

본 협회에서는 2014년 제 2차 이사회에서 하키발전기금운영위원회 규정이 재정됨에 따라 10억원을 목표로 다양한 방법으로 발전기금을 조성하여 하키 저변확대와 꿈나무 지원 사업을 실시하고자 합니다.

이 사업의 성공을 위해서는 하키가족 여러분의 많은 도움과 참여가 필요합니다.

먼저 하키협회에 직.간접으로 참여하고 계신 본 협회 임원 여러분, 각 시도 회장님, 전무이사님, 그리고 각 팀의 감독선생님들께 협조의 부탁을 드리며 정책에 따라 협찬 금액을 산출해 보았으니 참고해 주시면 감사하겠습니다.

*** 발전 기금 협찬 금액 참고표**

금 액	직책별 구분	예상 금액
100 만원	각 시도 협회 회장님, 산하 단체 회장님, 본협회 부회장님	2,300 만원
30 만원	본협회 이사님	450 만원
10 만원	각 시도 전무이사님 각 팀 감독님	450 만원
합계		3,200 만원

본 기금은 본 협회 연간 정규사업에는 사용되지 않으며 2014년에는 5천만원, 2015년 1억원을 목표로 하여 발전기금운영위원회에서 총 10억을 목표로 모금운동을 전개하고 있습니다.

기금 모금을 위한 “후원회원 제도”에 하키 가족 및 스포츠를 사랑하는 모든 분들의 적극적인 후원과 참여를 부탁드립니다.

(후원금 지원 신청 양식)

■ 후원자 성명 : _____

■ 후원 금액 : _____

■ 주소 : _____

■ 전화번호 : _____

■ 주요 이력 : _____

■ 후원 계좌 안내 :

- 은행 및 통장 번호 : 수협 / 026-01-181085
- 예금주 : 대한하키협회

■ 후원자를 위한 혜택 :

- 월간 하키소식지 게재 및 매월송부
- 하키홈페이지에 기부자 사진 및 이력서, 약력 소개 게재
- 연말정산을 위한 기부금 영수증 발급(30% 세금혜택이 주어짐)

* 문의사항 : 대한하키협회

(서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽회관 602호/T. 02-420.4267, FAX 02) 420-4138)

(담당 연수미대리 010-9345-8688)

