

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 21호 2015년 10월 31일

○ 제 96회 전국체육대회 결산

* 종합 1위 경기도, 2위 경상남도, 3위 충청남도



* 시 · 도별 입상 팀 및 종합점수

구 분	남 고 부	여 고 부	남자일반부	여자일반부
1위	이매고등학교	김해여자고등학교	성남시청	평택시청
2위	김해고등학교	온양한울고등학교	조선대학교	목포시청
3위	용산고등학교 아산고등학교	김제여자고등학교 태장고등학교	제주국제대학교 인천시체육회	경북체육회 인천시체육회
종합1위	경기도 : 2.728점			
종합2위	경상남도 : 1.578점			
종합3위	충청남도 1.528점			

< 하키 뉴스 >

○ 제96회 전국체육대회 금메달 단체사진 장면



(남고부 금메달 이매고등학교)



(여고부 금메달 김해여고)



(남자일반부 금메달 성남시청)



(여자일반부 금메달 평택시청)

○ 대한하키협회 법인화를 위한 재정자립금 모금 목표액 달성

- 본협회에서는 대한하키협회 법인화를 위한 재정자립금 2억을 충족시키기 위하여 부족한 약 45,000,000만원에 대한 모금을 실시하였으며 모든 하키 가족여러분들의 적극적인 동참으로 무난히 목표액을 달성하여 재정자립금을 2억 4백을 적립시킬 수 있게되었다.
- 이에 따라 문화체육관광부에 사단법인 설립 허가 신청을 하였다.
- 후원자 명단
 김명성 국제이사 (이상 10,000,000원)
 김영일 광주광역시하키협회장. 백종수 수석부회장. 이병용 운영이사
 (이상 5,000,000원씩)
 이준규 의무부회장. 박과희 이사. 김규형 이사. 서정만 이사. 김영덕 이사.

(이상 2,000,000원씩)

이명천 부회장. 최홍규 부회장. 최정국 부회장. 신정희 부회장. 김금옥 부회장

(이상 1,000,000원씩)

모영언 전무이사. 김운동 경기이사. 이미옥 심판이사. 유덕 경기력향상이사. 송상현 이사. 정성호 이사. 임계숙 이사. 구본일 이사. 정상현 이사. 김성규 이사. 김영준 이사. 진원심 이사. 김홍래 이사. 김경수 강원도 전무이사. 이원석 인천시 전무이사.

(이상 500,000원씩)

김경훈 이사. 박성만 이사. 황금숙 이사. 전병욱 이사. (이상 300,000원씩)

여운곤 선수. 한국체대여자팀. (이상 200,000원씩)

김동호 계림고 감독. 서종호 선수. 여창용 선수. 한정훈 선수 (이상 100,000원씩)

♣ 후원해주신 모든 분들께 감사드립니다.

○ 아일랜드 남자대표팀 2016 리오 올림픽 출전권 획득

- 호주팀이 오세아니아컵대회에서 우승함에 따라 아일랜드 남자팀이 2016 리오올림픽 출전권을 획득하였다.
- 남자팀 : 인도 (아시안게임 우승) +
독일 (월드리그 1위). 아르헨티나 (월드리그 2위). 네덜란드 (월드리그 3위).
호주 (월드리그 1위). 벨기에 (월드리그 2위). 영국 (월드리그 3위)
캐나다 (월드리그 4위). 브라질 (주최국. 팬암대회 4위). 스페인 (월드리그 5위).
아일랜드 (월드리그 5위). +1팀 (아프리카컵 1위)

○ 일본 여자대표팀 2016 리오 올림픽 출전권 획득

- 오세아니아컵대회 종료 후에 일본여자대표팀이 2016 리오올림픽 출전권을 획득하게 되었다.
- 일본 여자대표팀은 지난 벨기에 월드컵 3라운드에서 6월을 하였으며 스페인팀과 경합을 벌였으나 세계 순위에서 일본이 앞선 관계로 일본이 출전권을 획득하게 되었다.
- 여자팀 : 한국 (아시안게임 우승) +
영국 (월드리그 1위). 중국 (월드리그 2위). 독일 (월드리그 3위).
네덜란드 (월드리그 1위). 호주 (월드리그 3위). 아르헨티나 (월드리그 4위).
뉴질랜드 (월드리그 4위). 미국 (팬암대회 우승). 인도 (월드리그 5위).
일본 (월드리그 6위). +1팀 (아프리카컵 1위)

<각급 대표팀 소식>

○ 남자주니어대표팀

□ 제8회 아시아선수권 대회 사전 강화훈련

1.훈련기간: 2015. 10.23. ~ 11.10.(19일간)

2.훈련장소: 인천 (선학하키경기장)

3.참가인원: 지도자 2명, 선수 18명(총20명)

4.임원명단

직 위	성 명	소 속	직 위	성 명	소 속
감 독	장 정 민	인천시체육회	코 치	유 문 기	대한하키협회

5.선수명단

성 명	소 속	성 명	소 속	성 명	소 속
김 길 명	한국체대	김 호 민	한국체대	김 성 엽	조선대
김 기 훈	한국체대	금 동 훈	한국체대	김 형 진	조선대
지 우 천	한국체대	김 성 재	순천향대	안 효 창	조선대
석 유 승	한국체대	김 용 복	순천향대	서 우 형	조선대
심 재 원	한국체대	유 한 영	순천향대	조 성 민	강원대
박 주 한	한국체대	김 현 홍	순천향대	강 영 빈	제주국제대



남자 주니어 하키대표팀이 아시아선수권 대회를 앞두고 10월23일 인천(선학하키장)에서 사전 강화훈련을 시작하였다. 10월31일까지 인천시체육회 팀과 4번의 연습경기를 통하여 개인기술과 개인전술의 능력을 파악 하고, 팀 전술 패턴훈련(프레스형태) 및 25야드 패턴훈련(공격-수비형태), 슈팅훈련 중점으로 훈련을 하였다.

<개인보강 훈련내용>

1. 골키퍼(GK) 방어능력 훈련 2. PC슈터의 정확성 훈련 3. PC공격패턴 훈련 4. PC수비패턴 훈련
5. 1:1공·수 훈련 6. 개인스킬(3D)드리블 훈련 7. 볼 컨트롤 능력 8. 코어 훈련

<분과위원회 소식>

1. 96회 전국체육대회 심판분과회의

- 일시 : 2015.10.14 (16:00)
- 장소 : 동해 (웰빙 종합경기장 2층 회의실)
- 내용 : 96회 전국체전 심판의 룰 적용 확립

2. 96회 전국체육대회 경기분과회의

- 일시 : 2015.10.14. (17:00)
- 장소 : 동해 (웰빙 종합경기장 2층 회의실)
- 내용 : 대회운영 관련 미팅 및 대회 룰 확립

3. 2016년 남.여 국가대표팀 지원 대책마련 간담회

- 일시 : 2015.10.18. (12:30)
- 장소 : 동해 (웰빙 종합경기장 하키장 회의실)
- 내용 : 2016년 브라질 올림픽 대비 훈련계획(여자팀) 및 2016년 훈련계획(남자팀)

4. 제1차 상벌위원회의

- 일시 : 2015.10.18. (18:30)
- 장소 : 동해 (웰빙 종합경기장 하키장 회의실)
- 내용 : 제19회 한국청소년체육상 후보자 선출회의

5. 제2차 상벌위원회의

- 일시 : 2015.10.22. (10:40)
- 장소 : 동해 (웰빙 종합경기장 하키장 회의실)

- 내용 : 제96회 전국체육대회 중 경기장질서 문란행위 심의의 건

< 월간하키 협회 소식 >

1. 사단법인 대한하키협회 법인화 신청

- 본협회에서는 통합이후 사단법인화를 위하여 문화체육관광부에 법인화 허가승인요청을 제출하여 그 회신을 기다리고 있음.
- 법인화가 승인될 경우 나머지 절차를 거친 다음 공식적으로 사단법인 대한하키협회가 출범하게 된다.

2. 2015 해외우수지도자초청 강습회

- 일시 : 2015.10.29. ~ 11. 2.
- 장소 : 아산 (해링턴호텔 및 학선경기장)
- 내용 : 전국 지도자 강습회

3. 5th Sultan Johor Cup Tournament

- 일시 : 2015.10.11. ~ 2015.11.18
- 장소 : 말레이시아 (조호바루)
- 내용 : 월드컵 예선전을 앞두고 열리는 **Sultan Johor Cup** 세계강국 6개국을 초청하여 경기를 하며 말레이시아 팀에 경기력을 극대화 하는 초청대회
- 참가팀 : 영국, 인도, 말레이시아, 파키스탄, 아르헨티나, 호주

1 위	2 위	3 위	4 위	5 위	6 위
영 국	인 도	말레이시아	아르헨티나	호 주	파키스탄

4. 2015. Oceania Cup (Men and Women)

- 일시 : 2015.10.21. ~ 2015.10.25
- 장소 : STRATFORD (NZL)
- 내용 : 2016년 브라질 올림픽 오세아니아 예선전. 1위에게 올림픽 출전권이 주어진다.
- 참가팀 : 호주 , 피지 , 뉴질랜드 , 사모아

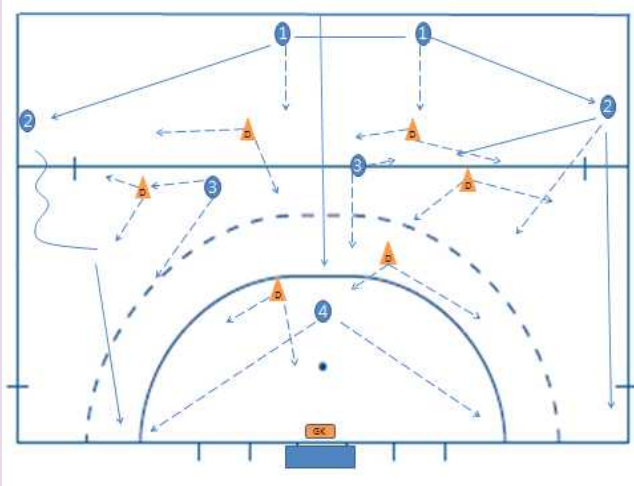
순 위	1 위	2 위	3 위	4 위
남 자 팀	호 주	뉴질랜드	피지	사모아
여 자 팀	호 주	뉴질랜드	사모아	

<기고 : 하키 기술>

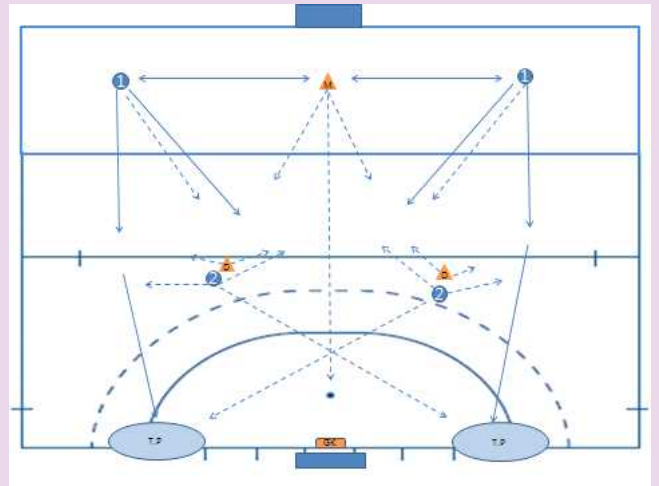
제 21편 : HOCKEY TRAINING

○ 제목 : 25야드 패턴훈련

1. 4대3 공격 · 수비연습(좌,우)



2. 4대3 공격 · 수비연습(중앙)



1. 4대3 공격 · 수비연습(좌,우)

훈련 방법

1번 → 2번에게 패스 후 전방 침투. (옵션1. 2번에게 패스 후 2번 뒤쪽으로 돌아간다.)

2번 → 3번, 4번에게 라인 볼 패스시도. (옵션1. 안쪽으로 드리블 후 1번이 돌아올 때 패스 시도 후 서클로 침투)

3번 → 2번에게 안쪽과 라인 볼을 받아준다. 라인 볼을 받으면 서클진입 시도(3D드리블 시도 후 핫스팟 패스)

4번 → 서클 앞쪽과 T-P로 움직여서 볼을 잡는다. 볼을 받으면 서클진입 시도(3D드리블 시도 후 핫스팟 패스)

2. 4대3 공격 · 수비연습(중앙)

훈련 방법

M(수비) → 공격1번에게 패스 후 핫스팟 지역 수비로 빠르게 가담한다.

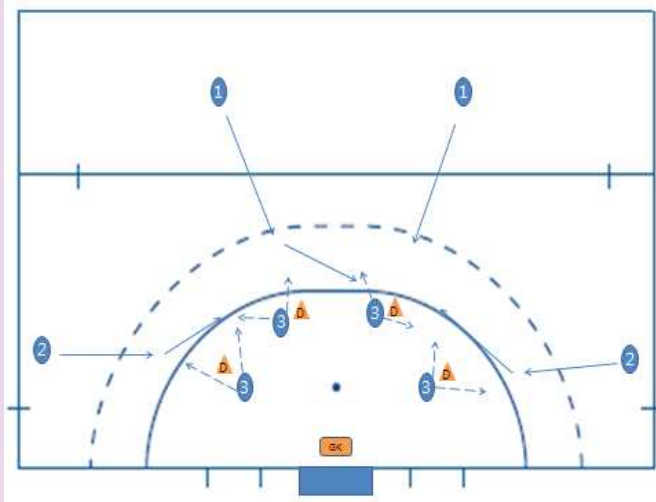
D(수비) → 중앙 핫스팟 지역을 방어하며 수비를 하고, 사이드로 유도를 한다. 마지막 뒤쪽에 남은 공격은 GK(골키퍼)가 체크를 한다.

1번(공격) → M에게 볼을 받아 2번에게 패스를 시도한다. 1번 패스 후 안쪽 바깥쪽으로 침투를 한다.

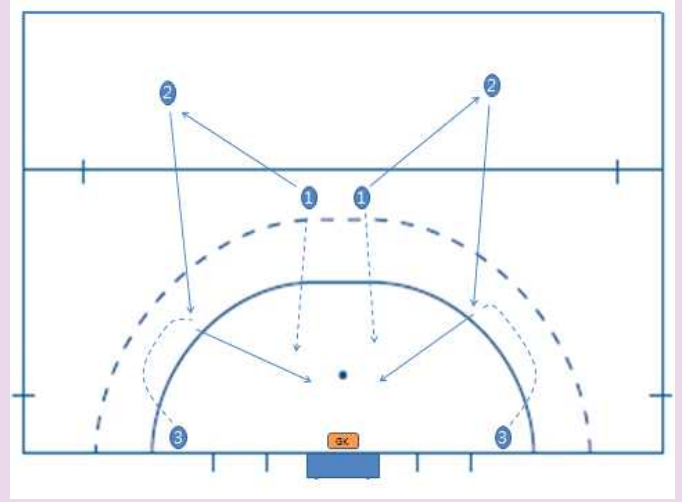
2번(공격) → 1번에게 안쪽, 바깥쪽에서 볼을 받아준다. 반대쪽 대각선 T.P로 움직여서 볼을 받는다.

모든 선수는 볼을 패스한 후 전방으로 침투하며, 수비M이 내려오기전에 빠르게 공격을 시도한다.

3. 4대4 및 5대4 서클 공격·수비연습



4. 서클 디플렉팅 핫스팟 슈팅



3. 4대4 및 5대4 서클 공격·수비연습

훈련 방법

4곳에서 시도한다. 서클 앞쪽 좌.우로 패스하면 서클 안 3번 공격들은 수비D보다 먼저 앞으로 나오며 볼을 잡고 4대4 공격, 수비를 시도한다.

공격은 PC유도 및 슈팅을 시도한다. 수비는 PC를 주지 않도록 주의한다.

4. 서클 디플렉팅 핫스팟 슈팅

훈련 방법

1번 → 2번에게 패스 후 핫스팟 지역으로 침투 후 3번에 패스를 받아 슈팅한다.

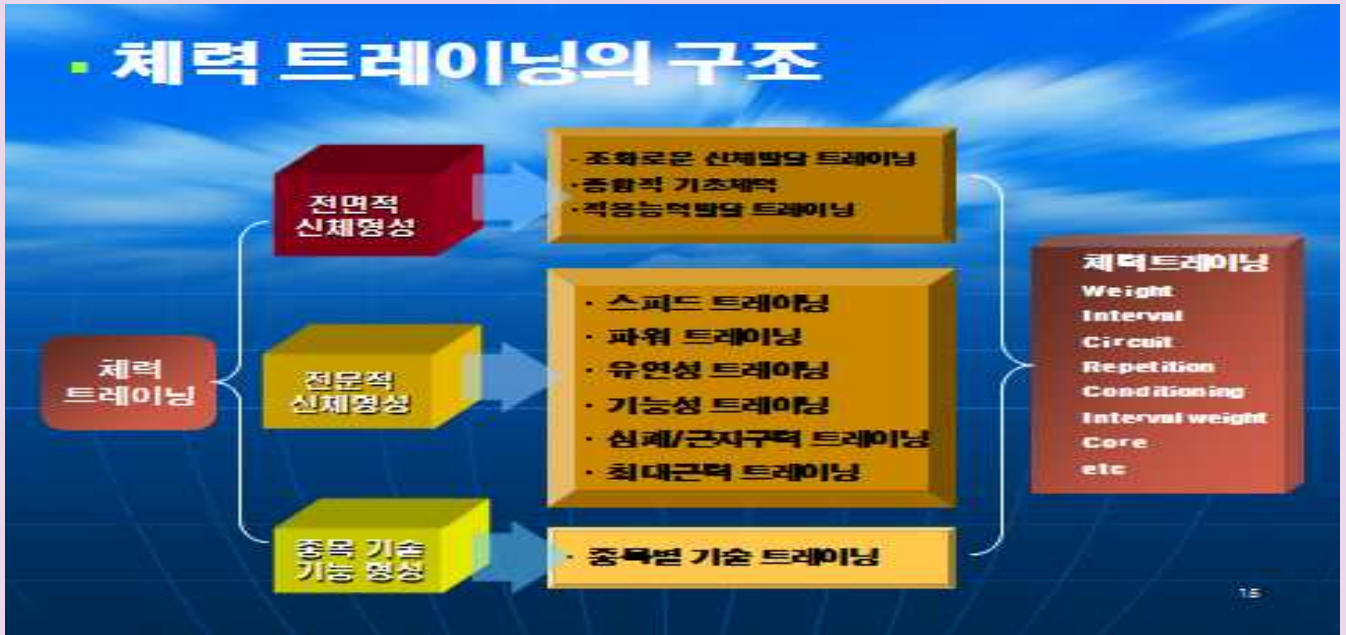
2번 → 1번에게 패스를 받아 서클 앞쪽으로 강하게 패스를 한다.

3번 → 2번에 패스를 핫스팟 방향으로 디플렉팅 시켜준다.

○ 체력트레이닝의 구조

< 표-1 >

1. 전면적 신체형성



* 조화로운 신체발달 트레이닝, 종합적 기초체력, 적응능력발달 트레이닝

☞ 몸을 만드는 시작단계로 기초체력과 적응능력을 발달시켜 체력트레이닝을 시작한다.

2. 전문적 신체형성

* 스피드 트레이닝, 파워 트레이닝, 유연성 트레이닝, 기능성 트레이닝, 심폐, 근지구력, 최대근력 트레이닝

☞ 전문적인 신체형성을 만들어 놓고, 체력트레이닝을 시작해야한다.

☞ 트레이닝의 내용들은 선수개인별로 체크를 하며, 주기적으로 시도한다.

3. 종목기술 기능형성

* 종목별 기술 트레이닝

☞ 하키종목에 맞는 기술 트레이닝은 개인기술(3D드리블, Ball Control, Shooting, 등)

☞ 전술 트레이닝 기술은(Full Press, Half Press, Handball Attack, Defense, 등)

4. 체력트레이닝

☞ 1번~3번의 모든 체력트레이닝의 내용들은 Weight, Interval, Circuit, Repetition, Conditioning Interval Weight, Core, etc 의 트레이닝을 통해서 만들어지는 전면적, 전문적, 종목기술들에 신체형성들의 체력트레이닝의 구조라 할 수 있다.

○ 하키선수의 서킷 트레이닝

< 표-2 >

❖ 하키선수의 서킷 트레이닝

➤ Circuit training(서킷 트레이닝)

✓ 에너지시스템 → 젖산 및 유 산소 ⇒ 필드하키 경기력을 결정짓는 파워지구력, 반발파워 및 중기 근지구력과 직접적인 관련이 있음

	운 동 항 목	강도 및 방법
운동 순서	1. squat → 2. bench pull → 3. push press 4. squat jump → 5. chin up → 6. sit up → 7. leg pull in → 8. burpee → 9. bent over rowing → 10. treadmill → 11. should raise → 12. plate twist → 13. rope row → 14. kettle bell swing → 15. wide grip upright rowing → 16. tire up → 17. dips → 18. box jump → 19. dead lift → 20. power clean → 21. tire back step → 22. squat jump → 23. push up	- 1RM의 45%~60% 주 1회 6 sets - 최대 스피드, 폭발적 실시 - 각 항목 실제 훈련 시간 80초 다음 항목 이동시간 10초 26개 항목 1회전을 1세트로 함

* 서킷트레이닝 내용

- I. <표-2> 에너지시스템 → 젖산 및 유 산소 → 파워지구력 → 반발파워 및 근지구력에 관련이 있음.
- II. 주1회 3set 시도하며, 1RM의 45%~60%로 시도를 한다.(특히 몸을 만드는 과정에서 사용함)
- III. 운동항목은 23가지의 종목으로 구성 (지도자에 따라 종목 기구에 따라 종목 조절이 가능함)
- IV. 운동시간은 각 30초로 한다. 항목 간에 이동시간은 10초로 한다.
- V. 23개 항목 1회전을 1세트로 한다.

◆ 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 여러분들의 많은 도움과 참여가 필요합니다.

먼저 금년 모금액 5천만원을 목표로 모금 운동을 다양하게 전개하고 있으며 2014년 11월 현재 2천만원이 모금 되었습니다. 모금 시행 첫해인 만큼 금년 목표액을 달성할 수 있도록 하키인 여러분 모두 도와주시기 바랍니다. 먼저 하키협회에 직.간접으로 참여하고 계신 본 협회 임원 여러분, 각 시도 회장님, 전무이사님, 그리고 각 팀의 감독선생님들께 협조의 부탁을 드리며 직책에 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 금년에는 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.

◆ 하키협회 발전기금 모금

하키를 사랑하는 가족 여러분 !

본 협회에서는 “후원회원 제도”를 통해서 하키 발전기금을 조성하여 하키 저변확대와 꿈나무 지원을 실시하고자 합니다. 하키에 대한 애정을 늘 가슴속에 간직하고 계신 모든 분들의 정성어린 후원금으로 그동안 소외되어 왔던 하키 발전 사업부터 꿈나무 지원 육성사업까지 필요로 하는 곳에 소중히 사용하고자 합니다.

기금 모금을 위한 “후원회원 제도”에 하키 가족 및 스포츠를 사랑하는 모든 분들의 적극적인 후원과 참여를 부탁드립니다. (본 기금은 본협회 연간 정규사업에는 사용되지 않으며 하키발전기금관리위원회에서 사용 용도를 결정함.)

(후원금 지원 신청 양식)

■ 후원자 성명 : _____

■ 후원 금액 : _____

■ 후원자 주소 및 연락처 :

주소 : _____

전화번호 : _____

■ 후원 계좌 안내 :

- 은행 및 통장 번호 : 수협 / 026-01-181085

- 예금주 : 대한하키협회

■ 후원자를 위한 혜택 :

- 월간 하키소식지 송부

- 하키홈페이지에 기부자 성명 게재

- 행사에 서포터즈로 참여 기회 부여

- 연말정산을 위한 기부금 영수증 발급

* 문의사항 : 대한하키협회

(서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽회관 602호/T. 02-420.4267)