

발행인: 홍 문표 ▪ 편집: 대한하키협회 ▪ 이메일: [soc8800@yahoo.co.kr](mailto:soc8800@yahoo.co.kr) ▪ 사무국 홈페이지: [www.koreahockey.co.kr](http://www.koreahockey.co.kr)  
 발행처: 서울시 송파구 올림픽로 448 올림픽회관 602호 ▪ 전화 02-420-4267 팩스 02-420-4138 ▪ 통권 제 22호 2015년 11월 30일

### ○ 2016년 주니어월드컵 대회 출전권 획득



한국 남자 주니어하키대표팀이 2016년도 주니어월드컵대회 진출권을 획득하였다. 11월14일부터 22일까지 말레이시아(쿠안탄)에서 펼쳐진 제8회 주니어 아시아선수권대회 8강전에서 말레이시아를 극적으로 이기며 주최국 인도를 포함 4위까지 주어지는 아시아 티켓을 확정지었다. 말레이시아 팀은 이번 대회 인도와 함께 우승후보이며, 홈팀으로 모든 하키관계자도 한국의 승리를 예상하지 못하였다. 1대3으로 후반 67분까지 경기를 끌려갔지만 68분과 70분 끝나기 30초전에 동점골을 넣으며 3대3 동점을 만들며 경기를 마쳤다. 이날 선수들은 강인한 정신력과 집중력 그리고 골 결정력을 보이는 경기를 하였다. 분위기를 잡은 한국은 S.O(슛아웃)에서 골키퍼의 선방과 4명의 선수 모두 침착하게 골을 성공시키며 4대1로 승리를 하였다. 준결승전 파키스탄과의 경기에서는 2대2로 비겼으며, S.O(슛아웃)에서 9번째 선수까지 가며 8대7로 아쉽게 지며 결승진출이 좌절되었다. 하지만 3-4위전에서 일본에게 2대1로 이기며 3위로 대회를 마감하였다. 한국선수들은 이번 대회를 통하여 많은 경험을 하게 되었다. 강팀을 이기기 위한 팀 전술과 경기운영능력에 중요성과 선수와 지도자의 신뢰를 바탕으로 한 팀워크의 중요성을 다시 한 번 느끼는 대회였다. 2016년 월드컵 본선 대회에서의 좋은 성적을 거두기 위하여 앞으로 많은 노력과 지원이 필요할 것이다.

## < 하키 뉴스 >

### ○ 2016년 브라질 리오 올림픽 출전 팀

브라질 리오 올림픽 출전 팀 (남자)					
인도	독일	아르헨티나	네델란드	호주	벨기에
아시안게임 우승	월드리그 1위	월드리그 2위	월드리그 3위	월드리그 1위	월드리그 2위
영국	캐나다	브라질	스페인	아일랜드	남아공
월드리그 3위	월드리그 4위	주최국, 팬암4위	월드리그 5위	월드리그 5위	아프리카컵 1위

### ○ 2016년 브라질 리오 올림픽 출전 팀

브라질 리오 올림픽 출전 팀 (여자)					
한국	영국	중국	독일	네델란드	호주
아시안게임 우승	월드리그 1위	월드리그 2위	월드리그 3위	월드리그 1위	월드리그 3위
아르헨티나	뉴질랜드	미국	인도	일본	남아공
월드리그 4위	월드리그 4위	팬암대회 우승	월드리그 5위	월드리그 5위	아프리카컵 1위

### ○ 남자주니어팀 2016년 월드컵 진출권 획득

2016년 인도 월드컵대회 출전권 획득 (아시아-남자)			
1위	2위	3위	4위
인도	파키스탄	한국	일본

### ○ 월드컵 파이널 라운드 참가

- 1.대회기간: 2015. 12.5. ~ 12.13. ( 11. 28- 12.16)
- 2.대회장소: 아르헨티나 (로사리오)
- 3.참가인원: 지도자 5명, 선수 18명 (총 23명)

### ○ 2019 Masters Asia Cup 개최지 선정

#### • Masters Asia Cup

본 협회 백종수 수석부회장은 한국 마스터즈팀과 지난 10월26일 ~11월1일 말레이시아 쿠알라룸푸르에서 개최된 동 대회에 참가하였으며, 또한 2019 Masters Asia Cup 개최지 선정회의에서 유치신청하고 개최지로 결정 됨

1. 개최주기 : 2년
2. 확정개최지
  - ※ 2017 Masters Asis Cup : 일본
  - ※ 2019 Masters Asis Cup : 한국

• **Masters Grand World Cup**

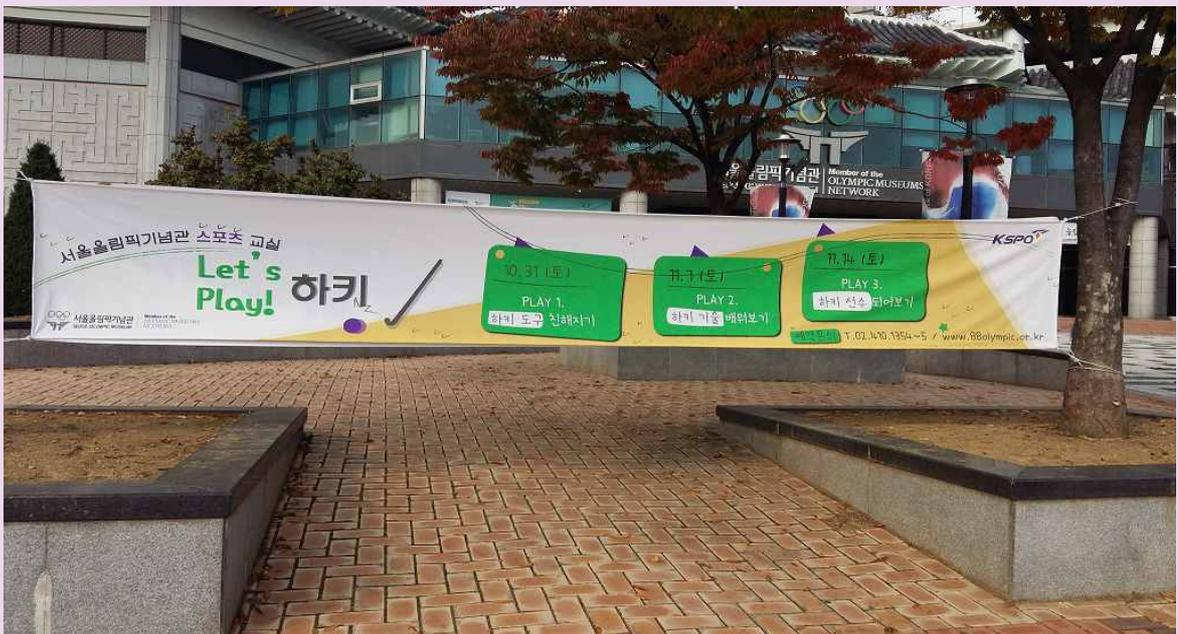
1. 개최주기 : 2년
2. 확정개최지
  - ※ 2016 Masters Grand World Cup : 호주

○ **최은영 심판 국제심판 자격증 획득**

- 최은영 심판이 지난 6월 여자 주니어아시아선수권대회에서 우수한 성적으로 국제 연맹으로부터 심판 자격증을 취득하게 됨.

○ **황금숙 이사 “하키야 놀자” 프로그램 실시**

- 일시 : 2015. 10. 31/ 11. 7/ 11. 14
- 장소 : 올림픽 공원
- 강사 : 올림픽 은메달리스트 황금숙 이사
- 내용 : 국민체육진흥공단의 지원을 받아 올림픽공원 인근 초등학교를 대상으로 주말인 토요일에 하키 종목을 알리고 하키의 저변확대를 위하여 하키에 대한 종목에 대한 설명, 장비 소개, 간단한 실기를 해 보게 하므로써 흥미를 유발시킴.
- 성과 : 학생들과 학부모들이 하키에 대해 많은 관심을 가졌으며 이 프로그램이 확대되기를 기대함.



## <각급 대표팀 소식>

### ○ 남자 국가대표팀

#### □. 11월 강화훈련

1. 훈련기간 : 2015. 11.01 ~ 11. 30 (30일간)
2. 훈련장소 : 선학하키경기장(인천), 김해하키경기장(김해)
3. 훈련인원 : 지도자 3명, 물리치료사 1명, 선수 24명(총28명)
4. 임원명단

직 위	성 명	소 속	직 위	성 명	소 속
감독	김 영 귀	강원대학교	코 치	송 성 태	대한하키협회
코 치	폴 리 색	대한하키협회	의무트레이너	김 명 겸	대한하키협회

#### 5. 선수명단

성 명	소 속	성 명	소 속	성 명	소 속
이 대 열	성남시청	정 만 재	국군체육부대	이 정 준	실업팀입단예정
이 동 현	성남시청	서 인 우	국군체육부대	황 태 일	실업팀입단예정
김 주 훈	김해시청	이 무 경	국군체육부대	임 진 강	인천시체육회
배 종 석	김해시청	유 승 주	국군체육부대	김 성 환	인천시체육회
이 상 재	김해시청	강 문 규	국군체육부대	정 영 석	한국체대
이 윤 찬	김해시청	윤 동 현	실업팀입단예정	이 주 영	한국체대
홍 두 표	김해시청	김 정 후	실업팀입단예정	김 주 현	조선대
정 성 민	순천향대	양 지 훈	실업팀입단예정	김 재 한	달성고교



남자대표팀은 11월1일-10일까지 인천 선학경기장에서 남자 주니어 팀과 5번의 평가전을 하였다. 남자주니어 팀이 아시아선수권대회 (아시아 월드컵 예선전) 에 참가하기 전 평가전을 통하여 주니어팀 경기력의 극대화 및 팀 전술의 이해를 합동훈련을 통해서 도움을 주었다. 11월11일부터 2차 합숙훈련은 김해에서 훈련을 하였다. 김해시청과 연습경기를 통하여 팀의 전력을 가다듬었고, 경남(김해)의 팀들과 하키정보를 교환하는 시간을 마련하였다. 또한 주말 휴식을 이용하여 선수들과 볼링장에서 팀워크를 다지는 시간을 가졌다.

## ○ 여자 국가대표팀

### □ 11월 강화훈련

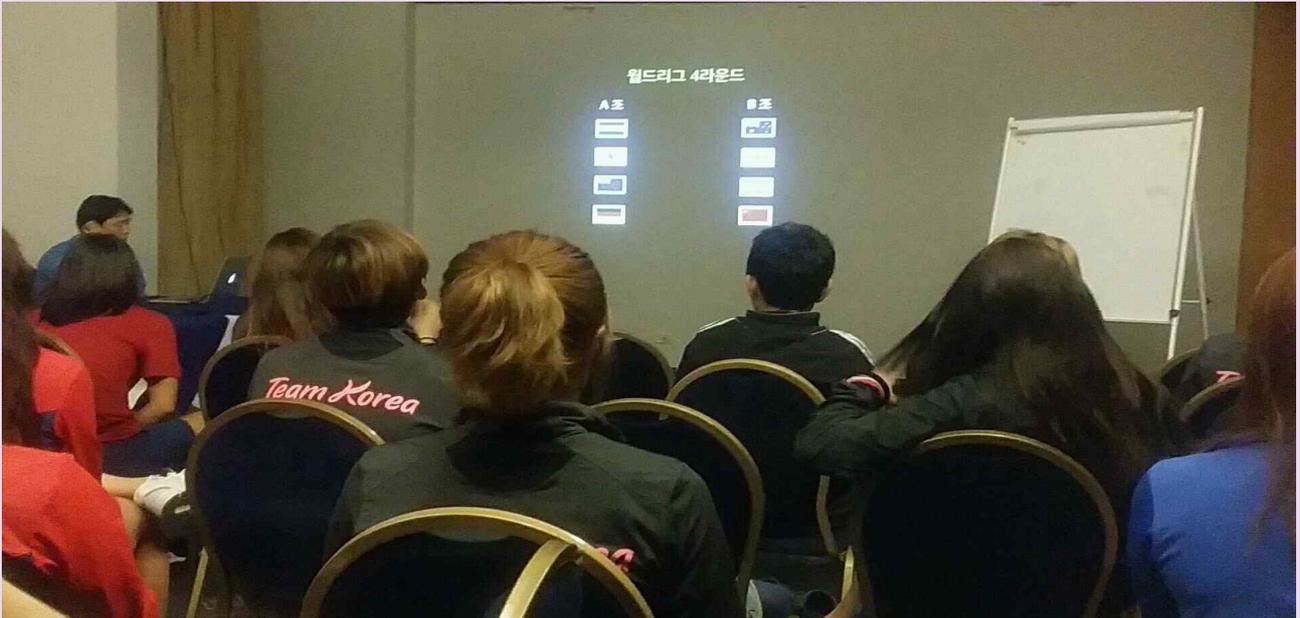
- 1.훈련기간: 2015.11.01. ~ 11.27 (27일간)
- 2.훈련장소: 태릉선수촌
- 3.훈련인원: 지도자 4명, 물리치료사 1명, 선수 23명(총28명)
- 4.임원명단

직 위	성 명	소 속	직 위	성 명	소 속
총 감독	김 상 열	대한하키협회	코 치	김 윤	대한하키협회
감독	한 진 수	평택시청	의무트레이너	양 혜 정	대한하키협회
코 치	홍 경 섭	아산시청			

### 5.선수명단

성 명	소 속	성 명	소 속	성 명	소 속
박 미 현	(주)K·T	김 옥 주	평택시청	김 지 은	인천시체육회
한 혜 령	(주)K·T	오 선 순	평택시청	박 승 아	한국체대
장 희 선	(주)K·T	이 영 실	평택시청	이 유 리	한국체대
서 정 은	(주)K·T	김 종 은	아산시청	조 혜 진	인제대
정 해 빈	(주)K·T	김 다 래	아산시청	박 은 정	인제대
이 새 림	(주)K·T	장 수 지	아산시청	김 현 지	목포시청
천 은 비	평택시청	이 하 나	아산시청	김 보 미	소 니

홍 유 진	평택시청	안 효 주	인천시체육회		
-------	------	-------	--------	--	--



여자대표팀은 11월달 태릉선수촌에서 월드리그4라운드 대회를 대비하는 강화훈련을 하였다. 이번 대회는 아르헨티나(로사리오)에서 월드리그 3라운드에서 4강에 입상한 총8팀에서 4팀씩 조별리그를 거친 후 Quarter Finals 형식의 경기방식으로 치러진다.

한국팀은 리오올림픽에 출전 하는 팀들과의 경기를 통하여 상대팀을 분석하고 한국팀에 필요한 전술, 전략을 점검하는데 목적이 있다. 여자대표팀은 11월28일 아르헨티나로 출국을 하였다.

## ○ 남자 주니어팀

### □ 8회 아시아선수권 결과

- 1.대회기간: 2015. 11.11. ~ 11.24.(14일간)
- 2.대회장소: 쿠안탄 (말레이시아)
- 3.참가인원: 지도자 2명, 의무트레이너 1명, 선수 18명(총21명)
- 4.임원명단

직 위	성 명	소 속	직 위	성 명	소 속
감 독	장 정 민	인천시체육회	의무트레이너	김 명 겸	대한하키협회
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 업	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	제주국체대

6) 최종순위

1위 : 인 도	2위 : 파키스탄	<b>3위 : 한 국</b>	4위 : 일 본
5위 : 말레이시아	6위 : 방글라데시	7위 : 중 국	8위 : 오 만

○ 전략종목 청소년여자대표팀

1) 국내 합숙훈련

- 일시 : 2015. 11. 3 - 11. 22
- 장소 : 동해 웰빙하키경기장
- 훈련인원 : 지도자 7명, 남.여선수 각 24명 (총 51명)
- 내용 : 중국 16세 이하 여자대표팀과 친선 경기 실시 및 전지훈련

2) 국외 전지훈련

- 일시 : 2015. 11. 22 - 12. 6
- 장소 : 중국 (양중)
- 파견인원 : 지도자 4명, 선수 24명 (총 28명)
- 내용 : 중국 16세 이하 여자대표팀과 친선 경기 실시 및 전지훈련

○ 꿈나무대표팀 동계합숙훈련

- 일시 : 2015. 11. 13 - 11.27
- 장소 : 인천 (선학하키 보조경기장)
- 훈련인원 : 지도자 7명, 남.여선수 각 22명 ( 51명)

<분과위원회 소식>

1. 제 6차 상임이사회 개최

- 일시 : 2015. 11. 13
- 장소 : 대한하키협회
- 내용 : 경향비 변경 ( 여자월드리대회 파견비 일부와 전략종목 물리치료사 파견비 )

☞ 동의하여 통과함

## 2. 제 7차 상임이사회 개최

- 일시 : 2015. 11. 17
- 장소 : 대한하키협회
- 내용 : 홍경섭 여자대표팀 지도자 사퇴에 따른 김용수 코치 임시 선임의 건

☞ 김용수 코치 (인제대학교)가 11.18-12.16일 기간동안 여자대표팀 코치를 할 수 있도록 동의하여 통과시킴.

## 3. 2015년 상임심판 전문화교육 및 신규심판 자격연수 개최

- 일시 : 2015. 11. 27. ~ 29.(3일간)
- 장소 : 충남 아산 학선하키경기장
- 내용 : 신규심판(1년차), 및 선수경력5년 이상인자로 심판 미등록자의 자격연수

---

## < 월간하키 협회 소식 >

---

### 1. 제33회 서울특별시장기하키대회 및 제45회 전국소년체육대회 1차 예선, 제6회 유소년하키대회

- 일시 : 2015년 11월7일(토)
- 장소 : 송곡여자중학교
- 내용 : 매년 서울특별시장기하키대회를 개최하며, 다음 해의 소년체전 서울시 1차 예선전을 하고 있다.

### 2. 제8회 주니어아시아선수권대회 참가

- 일시 : 2015년 11월14일 ~ 22일(일) 9일간
- 장소 : 말레이시아 (쿠안탄)
- 내용 : 206년 주니어월드컵 아시아예선전. 3장의 본선 진출권이 걸려있는 대회로 주최국이 인도이므로 인도가 4강 진출 시 4등까지 진출권이 주어진다.

### 3. 국민생활체육 전국하키연합회 및 대한하키협회 2015 한마음 하키 대회

- 일시 : 2015년 11월21일(토), 22일(일) 2일간
- 장소 : 평택 소사별 경기장, 평택여고
- 내용 : 국민생활체육 전국하키연합회와 대한하키협회는 2015년 국민생활체육 전국하키연합회 및 대한하키협회 2015년 한마음 하키대회 개최

### 4. 2015년 한일교류 우수청소년 스포츠교류 파견

- 일시 : 2015년 11월24일 ~ 29일(일) 6일간(파견)
- 장소 : 일본 (기후)
- 내용 : 문화관광부와 대한체육회의 공동사업인 2015년 한일 우수청소년 스포츠교류로서 한국여자고교

선발팀이 일본(기후)에 파견하여 3차전의 평가전을 하였다.



#### 5. 아시아하키연맹 이사회 참석

- 일시 : 2015. 11. 21
- 장소 : 말레이시아 (쿠안탄)
- 참가자 : 신정희 부회장, 김명성 국제이사
- 내용 : 아시아연맹 각종 사업에 대한 논의  
인도네시아 아시안게임에 대한 브리핑  
아시아연맹대회 유치 국가 모집

#### 6. 신정희 부회장 월드컵 파이널대회 저지 참가

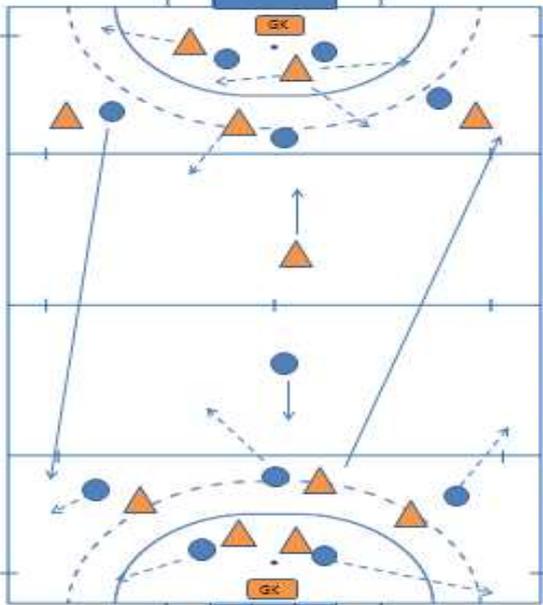
- 일시 : 2015. 12. 5. - 12. 13
- 장소 : 아르헨티나 (로사리오)
- 내용 : 본대회 저지

# <기초 : 하키 기술>

## 제 22편 : HOCKEY TRAINING

### ○ 제목 : 50야드 ~ 100야드 공방훈련

#### 1. 50야드 6대5 공방훈련



**6대5 공격-수비 게임**

6대5 공격-수비 공방 게임

센터라인 MF지역에서 서로를 방방

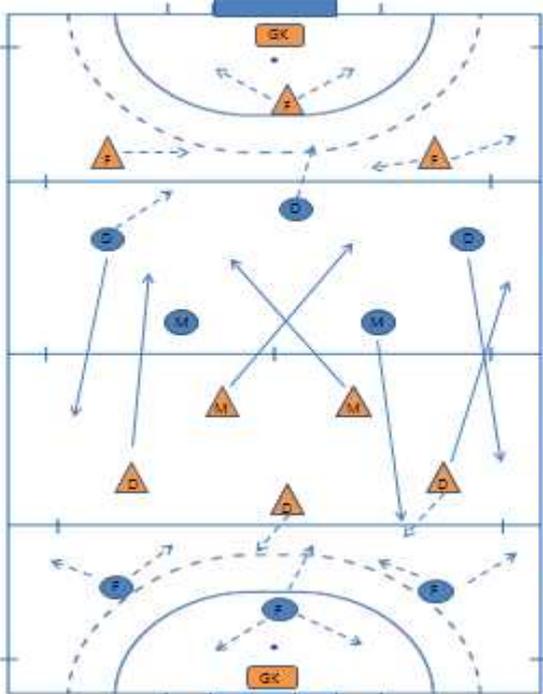
공격 팀이 볼을 잃으면 반대편 같은 팀이 공격권을 얻는다.

수비가 볼을 획득하면 반대편 같은 팀이 공격이 되어 공격을 한다.

이때 공격권이 부여된 팀의 선수 1명을 포함해 센터라인을 밟아서 6대5 공격을 한다.

무조건 공격권을 같은 팀에 선수 1명을 포함해 반대편에 밟아서 서로를 방방

#### 2. 롱패스 MF통과하기 3대2 - 5대3 공방



**롱패스 MF통과하기 및 3대2 - 5대3 공방**

공격-수비 5명씩 MF에 위치한다.

양쪽 25야드 안에 공격3명 보낸다.

1.볼이 공격에게 연결되면 MF수비2명은 바로 수비로 전환해서 3대2 공방을 한다.

2.서로 공격들이 MF 5명에게 패스를 연결시켜 주면 서로 수비3명과 5대3공방을 한다.

공격이 끝나면 반대편으로 같은 방법으로 시도

### 3. 미스 플레이 - 트랩도어

**미스 플레이 - 트랩도어**

1번은 2번에게 강한 히트 무는 패스를 한다.  
 2번은 앞쪽으로 나오면서 볼을 잡으려 하며 미스한다.  
 3번은 2번과 수비의 뒤쪽으로부터 움직여서 2번이 미스시켜준 볼을 잡는다.  
 2번은 수비가 떨어져 있으면 볼을 잡아서 리닝을 한후 공격에게 패스를 한다.

### 4. 미스 플레이.2 - 트랩도어

**미스플레이.2 - 트랩도어**

사이드 - 라인 볼을 시도 한다.  
 MF의 더미 역할이 중요하다.  
 공격은 T.P로 빠르게 이동한다.  
 T.P에서 볼을 잡으면 빠르게 사이드 돌파를 시도 한다.  
 이때 2:1을 만들어주며, 90도 뒤쪽에서 볼을 받아줘야 한다.  
 Hot Spot 지역, Fat-post 공간에 공격수는 위치를 선정해야 한다.

## ○ 하키선수의 전면적 기초트레이닝 방법

### 1. 전면적 기초트레이닝 (웨이트 트레이닝을 이용한 훈련 )



#### ● 근육 우선 법 트레이닝의 원리

☞ 운동 시작 전 가장 약한 부위를 중점적으로 트레이닝 한다. (예: 코어가 약하면 워밍업 시 코어 훈련 트레이닝을 한다.)



#### ● 피라미드 트레이닝의 원리

☞ 준비운동 후 중량부하를 점진적으로 실시하는 트레이닝 원리 (예 : 첫 세트60%-15회 , 70%-10회 , 80%-6회일 때 반복횟수)

#### ● 스플릿 트레이닝 원리

☞ 분할 법으로서 근육부위를 2-3등분하여 매일 교대로 실시하는 트레이닝 방법 (예: 월요일-상체, 화요일-하체) 근육 성장발달에 효과적이다.

#### ● 자이언트 세트 트레이닝 원리

☞ 같은 부위운동을 종목 당 30초씩 휴식 없이 4-6가지 종목을 연속으로 3-4차례 실시하는 트레이닝 방법.

#### ● 치팅 트레이닝 원리

☞ 정확한 동작으로 운동 횟수 중 2,3회의 무리한 반복동작을 반동으로 실시하는 트레이닝 방법.

#### ● 트라이 세트 트레이닝 원리

☞ 같은 부위 근육운동을 세트 사이에 휴식 없이 3가지 운동을 하는 트레이닝 방법.(혈관, 근 지구력증가)

#### ● 피그 콘트랙션 트레이닝 원리

☞ 근육의 최대긴장 효과를 위해 덤 벨을 올린 자세에서 3초정도 멈춘 다음 내리는 트레이닝 방법.

## 2. 전면적 기초트레이닝 (사이클을 이용한 훈련 )



- 무산소 능력 기초 트레이닝 (파워 종목)
- COMBI 무산소 사이클 파워측정
- 주당 2회 4주간 훈련을 시도한다.
- 10초 ~ 15초 사이클 30초 ~90초 휴식 10회 반복을 한다.
- RPM 선수별로 최대로 유지를 시킨다. 150 이상 유지시킨다.

## ◆ 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)