

드릴 기반 훈련과 경기 기반 훈련의 장단점을 비교 분석하고 이를 기반으로 한 AAFC코치의 역할

AAFC유스 한철 총괄디렉터



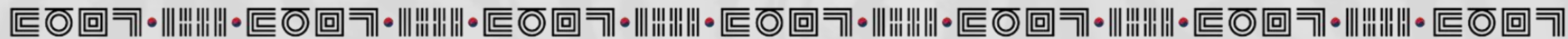
MADE IN KOREA

1. 드릴 훈련의 장단점
2. 경기 기반 훈련의 장단점
3. AAFC지도자의 역할
4. 경기 기반 훈련영상



MADE IN KOREA

드림 훈련의 장단점



KFA
Korea Football
Association

MADE IN KOREA

Edit



드릴 훈련의 장점

- ✓ 전술/ 기술적 주제를 머릿속에 기억한 상태에서 훈련
- ✓ 훈련 중 발생하는 부상의 위험도를 줄일 수 있다
- ✓ 특정 상황 또는 기술을 반복적으로 경험하고 학습 가능

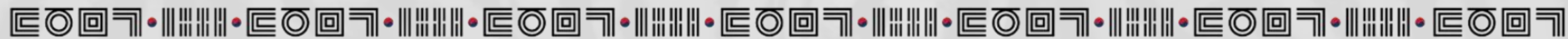


드릴 훈련의 단점

- ✓ 연속적인 전환 상황을 경험 할 수 없다
- ✓ 경기국면 Open Plays 상황에서 공격에서 수비, 수비에서 공격 전환 상황을 경험 할 수 없다
Ex) Counter-Pressing



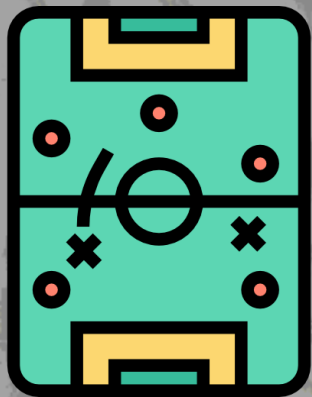
경기기반 훈련의 장단점



KFA
Korea Football
Association



Edit



경기형태 훈련의 장점

- 선수들이 다양한 기술적, 전술적, 행동을 경험하게 함으로써 창의력을 촉진하여 더 큰 동기부여를 자극한다
- 실전과 비슷한 상황과 템포로 훈련이 가능하다
[더욱 강한 압박 강도로]
- 경기에서 나오는 다양한 공격/ 수비/ 전환국면에 많이 노출된다



경기형태 훈련의 단점

- 훈련 강도가 높기 때문에 부상의 위험

한국축구
기술철학

빠르고 용맹하게 주도하는

빠르고 FAST

빠르다는 것은 물리적인 속도에 국한되지 않습니다. 실천하는 행동력, 생각의 민첩성, 변화에 따른 반응, 회복에 대한 탄력성 등 다양한 국과 태국전사가 가지는 고유의 특성을 포함합니다.

용맹하게 FEARLESS

겁으로 드러나는 것만이 용맹함을 표현하는 것은 아닙니다. 동료와 강한 연대를 이루고, 포기하지 않는 정신, 경합을 두려워하지 않는 태도 등 태국전사가 갖춰야 할 기백을 의미합니다.

주도하는 FOCUSED

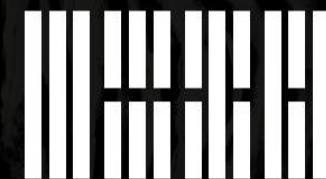
진정으로 주도하는 모습은 우리가 사전에 계획을 세우고, 그 계획을 이행할 때 나타납니다. 스스로를 믿고, 각자의 역할과 목적이 명확할 때 우리는 우리의 방식대로 경기를 주도할 수 있습니다.

한국축구 기술철학의 최종 목적지는 단순히 어느 수치의 달성 여부에 있지 않습니다. 어떠한 특정 시점이나 어느 한 결승점을 향해 달려가 통과하는 데에 그 목적이 있지 않습니다.

시간과 장소를 막론하고 우리의 축구를 보는 그 누군가가 'Made in Korea' 경기를 통해 '빠르고, 용맹하게, 주도하는' 인상을 느끼는 순간과 그리고 그 순간들이 모여 흐름으로 발전하는 과정. 기술철학의 최종목적지는 그 사이사이에 존재합니다.

우리는 '빠르고, 용맹하게, 주도하는' 축구를 구현하고자 하며, 그러한 축구를 구현할 수 있는 선수를 육성하고자 합니다.

III. KFA 게임모델



MADE IN KOREA

훈련 가이드라인

1. 경기형태를 우선적으로 활용
2. 반복없는 반복 훈련을 하라.
3. 선수들에게 익숙하지 않은 훈련을 구성하라.
4. 훈련의 구성 요소를 활용해 훈련의 목표를 달성하라
5. 우선적 경험 방법과 지도자 중심의 전달 방법 적절히 활용
6. 포지션별 훈련을 구성하라.
7. 실전 경기와 비슷한 상황과 템포로 훈련하라.
8. 훈련 시간의 모든 순간을 낭비하지 마라.



KFA

미래의 대한민국 유소년 육성을 위한 과제

1. 더 높은 압박 강도로 훈련 (실제 경기처럼)
2. 경기에서 나오는 다양한 공격/수비 전환 국면 노출
3. 압박 상황/ 빠른템포/ 좁은 공간에서 더 나은판단 기술 이행 필요
4. 공격 및 수비 1대1 능력 향상 필요



KFA



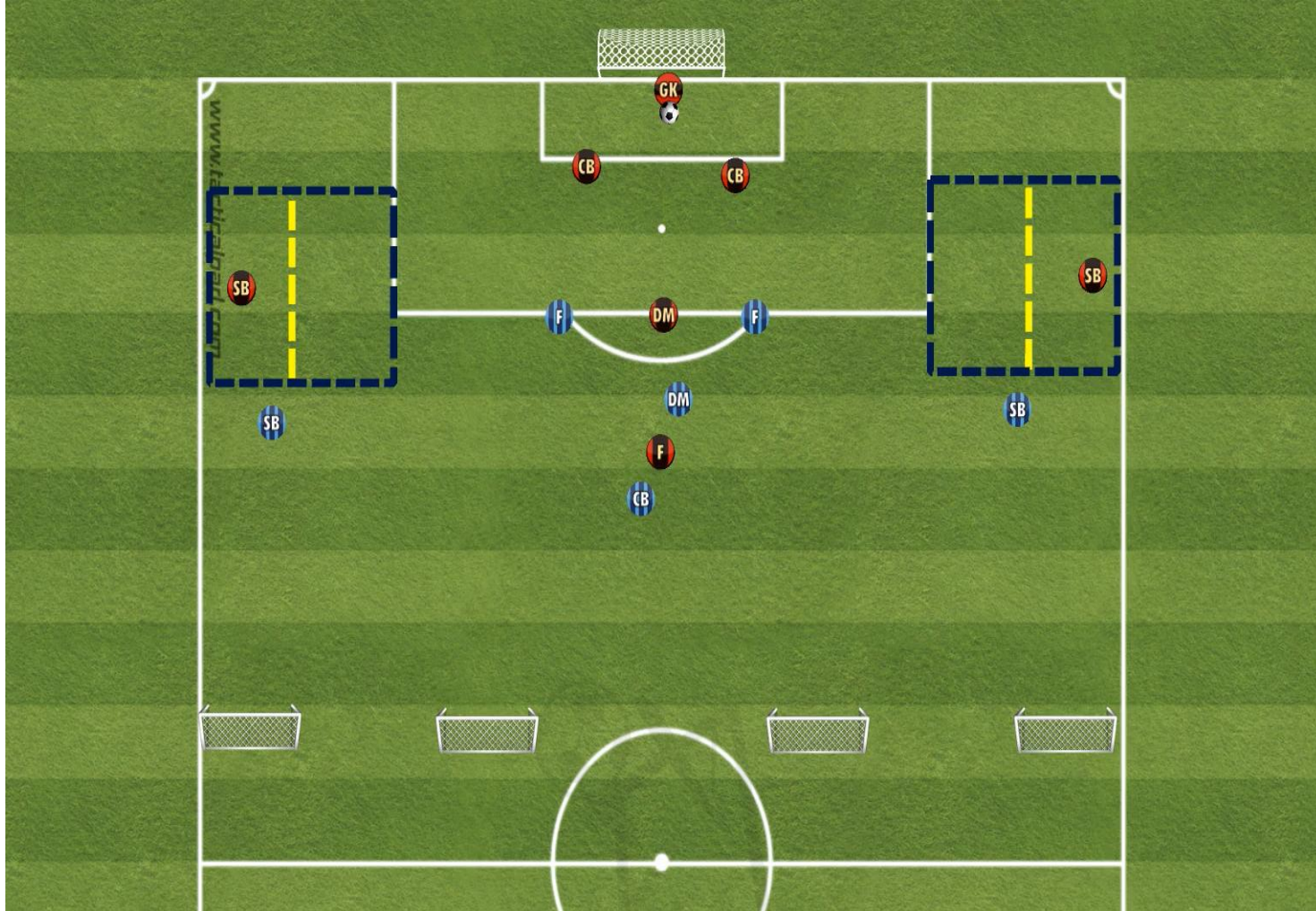
MADE IN KOREA

대한민국
축구 국가대표팀

경기 기반 훈련 중심으로

훈련 주제: 3-2-2 HB-HP 훈련

3-2-2 HB-HP 훈련



Training plan 한철

훈련구성

시간: 10분

그리드: 하프 피치

인원: 6v7

[블루팀 6명, 레드팀 6명+GK1명]

훈련목적 및 방법

레드팀 GK부터 그룹훈련

6v7 레드팀은 골키퍼를 이용하여 빌드업 시작

빌드업을 통해 미니골대에 득점 가능

블루팀은 하이프레싱을 통해 측면에서의 압박을 시도하고 성공 시 득점

레드팀은 빌드업 성공 시 미니 골대에 득점

코칭포인트

1. 채널링 (계획된 블록과 압박)
2. 압박 타이밍
3. 커뮤니케이션
4. 카운터어택

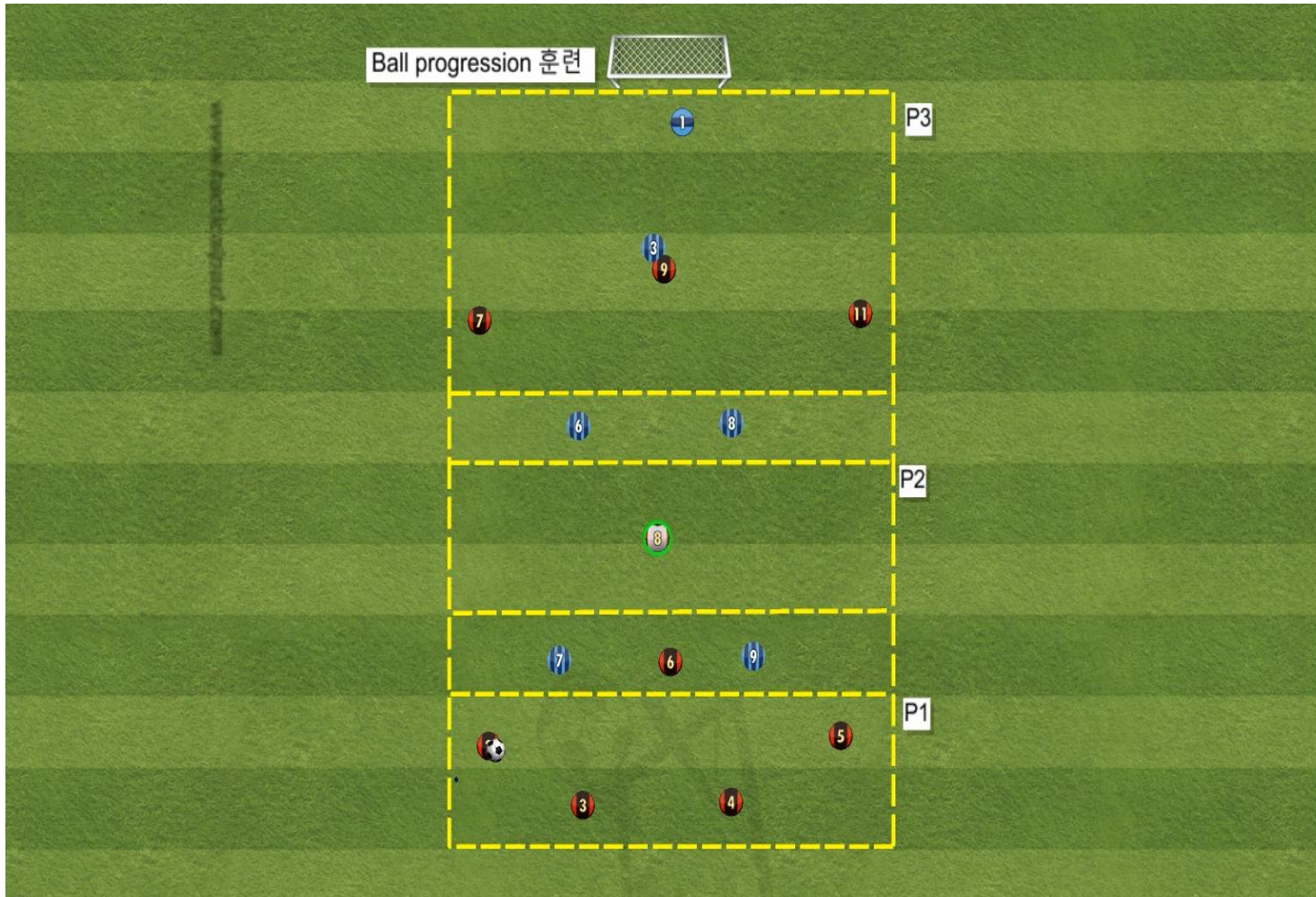
경기 기반 훈련 적용(HB-HP)



경기 기반 훈련 중심으로

훈련 주제: 볼 주변 선수들의 침투성 행위와 빠른 그룹구성

Ball progression



Training plan 한철

[훈련구성]

시간: 10분

그리드: 24* 50m

인원: 총 15명

공격 8명+ 수비 4명+중립선수 2명+GK1명

[훈련목적 및 방법]

1) P1지역에서 패스를 통한 P2지역으로 볼 투입

2) P2 지역으로 패스 후 2명의 선수가 전진

3) P3 지역으로 패스 연결

4) P3 지역에서는 상대 수비가 압박 하기 전 빠른 득점

[코칭 포인트]

1. 볼 주변 선수들 활용하기

2. 전진성, 침투성

3. 수적 우위 및 기동성

경기 기반 형태훈련-실기 데모 영상



경기 기반 훈련 중심의 현장적용

