02 경쟁 스포츠의 경기 수행 및 전략

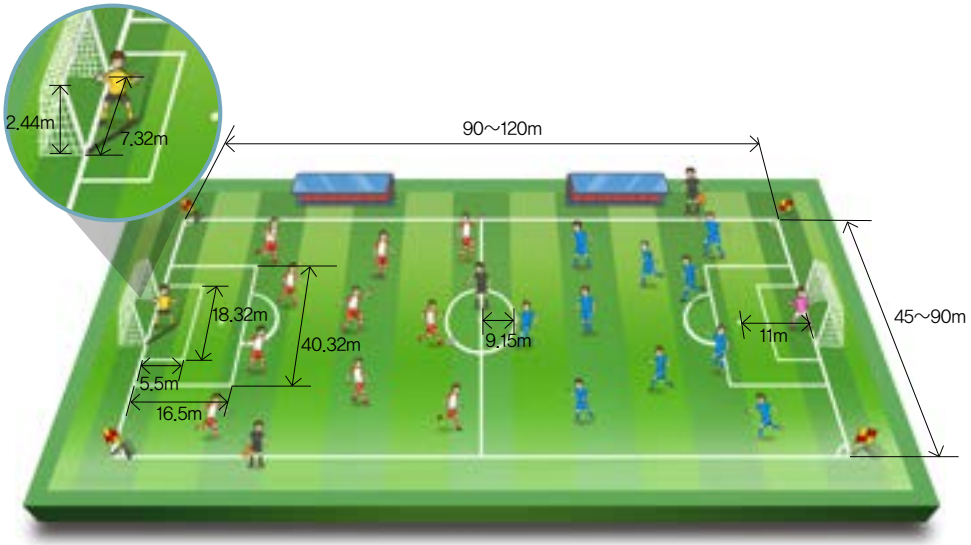
1 축구

스스로 익히기 월드컵 축구 대회에서 우승을 많이 한 나라를 조사해 보자.

이해하기

1. 축구

축구는 단일 종목으로 전 세계에서 가장 많은 참여 인원과 인기를 누리고 있는 스포츠 종목이다. 강한 정신력과 체력을 바탕으로 한 단체 경기로서 축구공과 넓은 공간만 있으면 남녀 누구나 진영을 나누어 할 수 있는 스포츠이다.



경기장

축구의 역사

- **고대** 공을 차고 던지는 그리스의 에피스키로스에서 유래
- **1863년** 영국축구협회 결성
- **1904년** 국제축구연맹(FIFA) 탄생
- **1908년** 제4회 런던 올림픽 경기 대회 정식 종목으로 채택
- **1930년** 제1회 우루과이 월드컵 축구 대회 개최
- **1948년** 제14회 런던 올림픽 경기 대회 한국 대표 팀 첫 출전
- **2002년** 제17회 한 · 일 월드컵 축구 대회 첫 4강 진출
- **2012년** 제30회 런던 올림픽 경기 대회에서 우리나라 동메달 획득

2. 경기 방법과 규칙

직접 프리 킥	반칙이 발생한 지점에서 상대 팀에게 프리 킥이 주어지며 직접 골로 연결할 수 있음. • 키킹: 상대를 차거나 차려고 한 경우 • 차징: 몸이나 어깨로 상대를 거칠게 민 경우 • 홀딩: 상대를 잡은 경우 • 푸싱: 상대를 민 경우 • 핸들링: 골키퍼 아닌 선수의 손이나 팔에 공이 닿은 경우	**간접 프리킥**	반칙이 발생한 지점에서 상대 팀에게 프리 킥이 주어지며 직접 골로 연결할 수 없음. • 골키퍼가 6초 이상 손으로 공을 잡은 경우 • 오프사이드를 범한 경우 • 상대 선수의 진로를 방해한 경우 • 같은 팀 선수가 고의적으로 골키퍼에게 패스한 것을 골키퍼가 손으로 잡은 경우(스로인도 포함)
경고 (옐로 카드)	• 비신사적 행위를 한 경우 • 말 또는 행동으로 항의를 한 경우 • 심판에게 지나친 항의를 한 경우 • 경기 재개를 지연시킨 경우	**퇴장 (레드 카드)**	• 난폭한 행위를 한 경우 • 고의적으로 공을 손으로 건드려 상대 팀의 득점 또는 명백한 득점 기회를 저지시킨 경우 • 한 경기에서 두 번째 경고를 받은 경우

창의·융합 활동

세트피스에서 무회전 킥을 많이 선호하는 까닭은?

축구 경기에서 세트피스 상황은 슛을 성공시킬 수 있는 확률이 매우 높으며 특히 세계 일류 선수들은 프리 킥 기회에서 무회전 킥을 통하여 골을 넣는 경우가 많다. 과거에는 공이 회전을 발생시켜 수비벽을 피하거나 골키퍼의 시야를 속여서 골을 넣는 경우가 많았지만, 현대 축구에서는 축구공에 회전을 주지 않고 강하게 차는 무회전 킥이 선호된다. 무회전 킥은 공의 진행 방향과 공에 가해지는 힘의 방향이 정확히 일치하여 회전 없이 날아가는 슛이다. 이렇게 회전 없이 비행하는 공은 주위의 공기, 바람 등의 흐름에 몹시 민감하게 반응하고 공 주위에 난류가 발생하기 때문에 어디로 움직일지 예상하기가 매우 힘들다. 따라서 골키퍼가 무회전 상태인 공이 날아오는 것을 충분히 관찰할 수 있더라도 실제 골키퍼 앞에서는 예상과 전혀 다른 방향으로 공이 떨어지거나 휘어져 나가기 때문에 방어하기가 굉장히 어렵다. 무회전 킥은 짧은 임팩트 순간에 힘의 작용선과 공의 중심축을 일치시켜 회전을 없게 해야 하므로 최정상급 실력을 지닌 선수들만이 이를 자유자재로 구사할 수 있다. 이와 비슷한 원리를 활용한 경우를 다른 스포츠에서도 찾아볼 수 있다. 야구 경기의 너클 볼은 무회전 킥과 비슷하게 회전이 없는 상태로 날아가기 때문에 공의 진로에 변화가 심해 타자가 쉽게 칠 수 없는 장점이 있다.

축구공에 골프공처럼 딤플을 만들어서 경기를 한다면 어떤 현상이 일어날지 생각해 보자.

활동하기

1. 패스와 트래핑, 드리블 능력을 높여 경쟁 활동에 참여해 보자.

축구 경기의 여러 가지 경기 상황에 적용할 수 있도록 패스와 트래핑, 드리블 기능을 익히도록 한다.

경쟁 활동 방법

● 패스와 트래핑 활동 방법

- 3명이 한 모둠이 되어 양쪽에 있는 ㉯와 ㉰는 공을 가지고 ㉮에게 번갈아 패스를 한다.
- ㉮는 ㉯와 ㉰가 패스한 공을 트래핑하여 다시 ㉯와 ㉰에게 패스한다.
- ㉮가 여러 가지 패스와 트래핑 방법을 연습할 수 있도록 다양한 위치로 공을 보내 주며 10번씩 하고 난 후 교대하여 연습한다.

● 드리블 활동 방법

- 5명이 한 모둠이 되어 지름 10m 원 안에서 각자 드리블 연습을 한다.
- 모둠원과 서로 겹치지 않도록 주의하며 인스텝 드리블, 인사이드 드리블, 아웃사이드 드리블 등을 10번씩 연습한다.
- 10번씩의 연습이 끝나면 페인트 동작을 응용하여 드리블 연습을 한다.

드리블의 기본

- 공은 1m 이내에 둔다.
- 주변 상황을 살핀다.
- 드리블 속도는 빠르게와 느리게 모두 실시한다.
- 드리블을 다양한 방향으로 연습하며 두 발을 자유롭게 사용한다.

경기 전략

- 패스를 할 때 디딤 발은 공의 바로 옆에 주먹 하나가 들어갈 정도의 거리를 유지하고 공의 중심에 놓여야 하며 시선은 공을 차려는 순간 공의 어느 부위를 차는지를 봐야 한다. 패스한 뒤에는 빈 공간으로 이동하여 동료의 패스 공간을 확보해 준다.
- 드리블은 상대방에게 공을 빼앗기지 않는 것이 중요하다. 공을 안전하게 확보하면서 드리블을 하기 위해서는 수비자를 등 뒤에 두고 공을 내 공간에 확보해야 하며 상대방과 동료의 위치를 파악하여 필요할 때 동료에게 패스하는 것이 바람직하다.

경기 수행

패스는 위험한 지역에서 공을 처리하는 상황이나 팀 내로 공을 돌려야 하는 상황, 득점 기회를 만들려고 하는 상황 등에서 좋은 위치에 있는 우리 동료에게 공을 연결할 때 사용한다. 패스에는 2인 패스, 롱 패스, 쇼트 패스 등이 있다.

2인 패스 두 사람이 서로 공을 주고받는 패스이다.

롱 패스 먼 거리를 패스하기 때문에 원하는 방향이나 지점에 공이 전달될 수 있는 정확성이 중요하다.

쇼트 패스 정확하게 공을 전달할 수 있으며 발의 안쪽 측면을 이용하여 짧은 거리로 하는 패스이다.

트래핑은 공을 멈추는 기술로 그 다음 동작으로 자연스럽고 빠르게 연결될 수 있어야 한다. 손 이외의 신체 부위를 이용하여 공을 정지시키며 가슴 트래핑, 허벅지, 발 트래핑 등이 있다.

가슴 트래핑

허벅지 트래핑

발 트래핑

페이크

페이크는 진행 방향이나 진행 속도 등을 이용하여 상대방 수비수를 속이는 기술이다. 페인팅을 할 때에는 동작은 크고 움직임은 빠르게 여러 가지 페이크를 응용하여 사용하여야 한다.

드리블은 혼자 공을 가지고 이동하는 기술로 상대 선수를 따돌리거나 상대 진영으로 돌파하기 위해 사용한다. 드리블을 할 때에는 공이 발에서 벗어나지 않게 내 공간을 확보해야 한다. 드리블에는 인스텝 드리블, 인사이드 드리블, 아웃사이드 드리블 등이 있다.

인스텝 드리블 발등을 이용하는 방법으로 상대 수비가 떨어져 있고 전방에 공간이 있을 때 빠르게 이동할 때 주로 사용한다.

인사이드 드리블 발의 안쪽을 이용하는 방법으로 상대 수비가 사이드에서 수비해 올 때 주로 사용한다.

아웃사이드 드리블 발등의 바깥쪽을 이용하는 방법으로 몸 바깥쪽으로 공의 방향을 바꿀 때 주로 사용한다.

축구 안전 수칙

- 보호 장비를 잘 착용한다.
- 준비 운동, 정리 운동을 한다.
- 페어플레이와 스포츠맨십을 지킨다.

2. 모둠별로 시합을 하면서 경기 전략을 세워 보자.

미니 게임으로 슛을 연습하여 득점력을 높이고 공격과 수비 전술에 따라 전략을 세워 경기에 참여해 본다. 공격 전술은 득점과 승리를 위하여 상대방의 골문 앞까지 이동하여 슛을 쏘는 것이며, 수비 전술은 상대방의 공격 전술을 예측하여 득점과 골문 앞까지의 이동을 차단하는 것이다.

경쟁 활동 방법

● 미니 게임 활동 방법

- 5명이 한 모둠이 되어 미니 게임을 진행한다.
- 축구 경기장의 반만 이용하여 간이 골대나 고깔로 구역을 정하고 1명은 골키퍼를 맡는다.
- 모둠별 협의를 통하여 규칙을 변형할 수 있다(예를 들어, 골키퍼도 골문에 서서 수비만 하는 것이 아니라 공격에 참여할 수 있음.).

● 경기 전략 활동 방법

- 11명이 한 모둠이 되어 경기를 하며 나머지 인원은 심판과 주심을 맡는다.
- 축구의 경기 규칙에 따라 진행하며 변형 규칙을 사용할 수 있다(예를 들어, 여학생이 공을 잡을 때에는 공을 빼앗을 수 없음.).

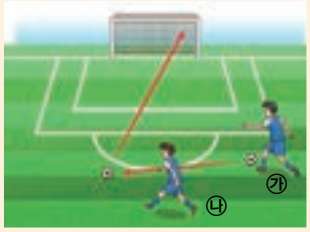
포지션에 따른 역할

포지션	역할
공격수	상대 진영을 공격하여 골을 넣음.
미드필더	공격수와 수비수 사이에서 경기를 조율함.
수비수	상대 선수가 골을 넣지 못하도록 방어함.
골키퍼	골문을 지키며 슛을 방어함.

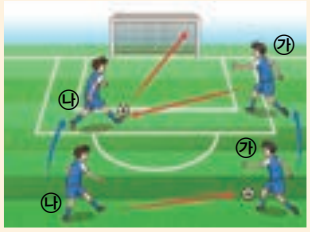
경기 전략

- 공을 가진 공격수를 수비할 때에는 급하게 공을 빼앗으려고 하지 말고 상대방의 공격 진로를 차단하고 상대방이 쉽게 공격할 수 없도록 몸싸움과 차징을 유도한다.
- 공이 없는 공격수를 수비할 때에는 공의 위치를 확인하는 동시에 공격수를 주시하면서 패스 진행 방향을 미리 차단하거나 공격수의 움직임에 대비하여야 한다.
- 개인 능력에 따라 공격수, 미드필더, 수비수, 골키퍼 등의 포지션을 정하여 경기에 참여한다.

| 생각 더하기 | 슛 연습 방법



← ㉮는 드리블을 하며 골대 쪽으로 이동하면서 뒤따라 오던 ㉯가 슛을 할 수 있도록 패스한다.



← ㉯는 ㉮에게 패스한 뒤 골대 쪽으로 이동하고, 공을 받은 ㉮는 드리블하여 골대 앞에서 ㉯에게 공을 올려 준다. ㉯는 트래핑하고 슛을 한다.

경기 수행

슛은 골을 넣기 위하여 차는 방법으로 인스텝 슛, 인사이드 슛, 인프런트 슛 등이 있다.

인스텝 슛

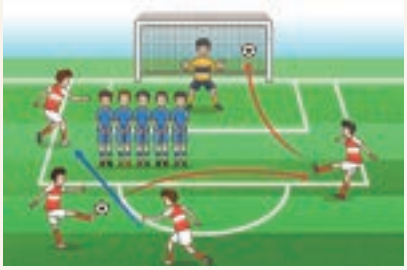
인사이드 슛

인프런트 슛

공격 전술에는 우리 팀의 연습 방법 및 전술과 상대 팀의 수비 형태에 따라 패스에 의한 공격, 오픈 공격, 세트 플레이 등이 있다.

패스에 의한 공격 2명 이상의 동료가 짧은 패스나 긴 패스를 하면서 공격하는 전술 방법이다.

오픈 공격 상대편을 측면으로 유인하여 상대편의 수비 공간을 넓힌 뒤 골대 앞으로 센터링을 올려 공격하는 전술이다.



세트 플레이 프리 킥과 코너킥 상황에서 동료들과 미리 정해진 작전으로 공격하는 기술이다.

수비 전술은 상대편의 공격 전술을 먼저 파악한 뒤 수비 방법과 전략을 세워 수비를 해야 한다. 축구 수비에서는 동료들과 협력 수비가 가능하므로 다양한 방어 전략과 연습을 통하여 수비 전술을 정할 수 있다. 대표적인 수비 전술에는 대인 방어, 지역 방어, 오프사이드 트랩 등이 있다.

대인 방어 수비수가 공격수를 1:1로 전담 방어하는 기술로 상대편 공격수가 공을 잡지 못하게 하거나 빈 공간으로 이동하지 못하게 철저하게 막는 방어 기술이다.

지역 방어 각자 지역을 책임지고 수비하는 전술이다. 상대편이 조직적인 전술로 공격해 올 때 사용하며 상대의 전술에 따라 수비의 위치가 달라진다.

오프사이드 트랩 상대편 공격수가 패스를 하는 순간 수비수들이 일제히 공격수보다 앞으로 나오는 전술이다.