



축구 이론 축구 주기화의 원칙

2019년 12월 10-12일 · 엘 후에고 · 서울시 마포구 · 한국

PLAYERS DESERVE BETTER COACHES

레이먼드 베르하이엔 RAYMOND VERHEIJEN

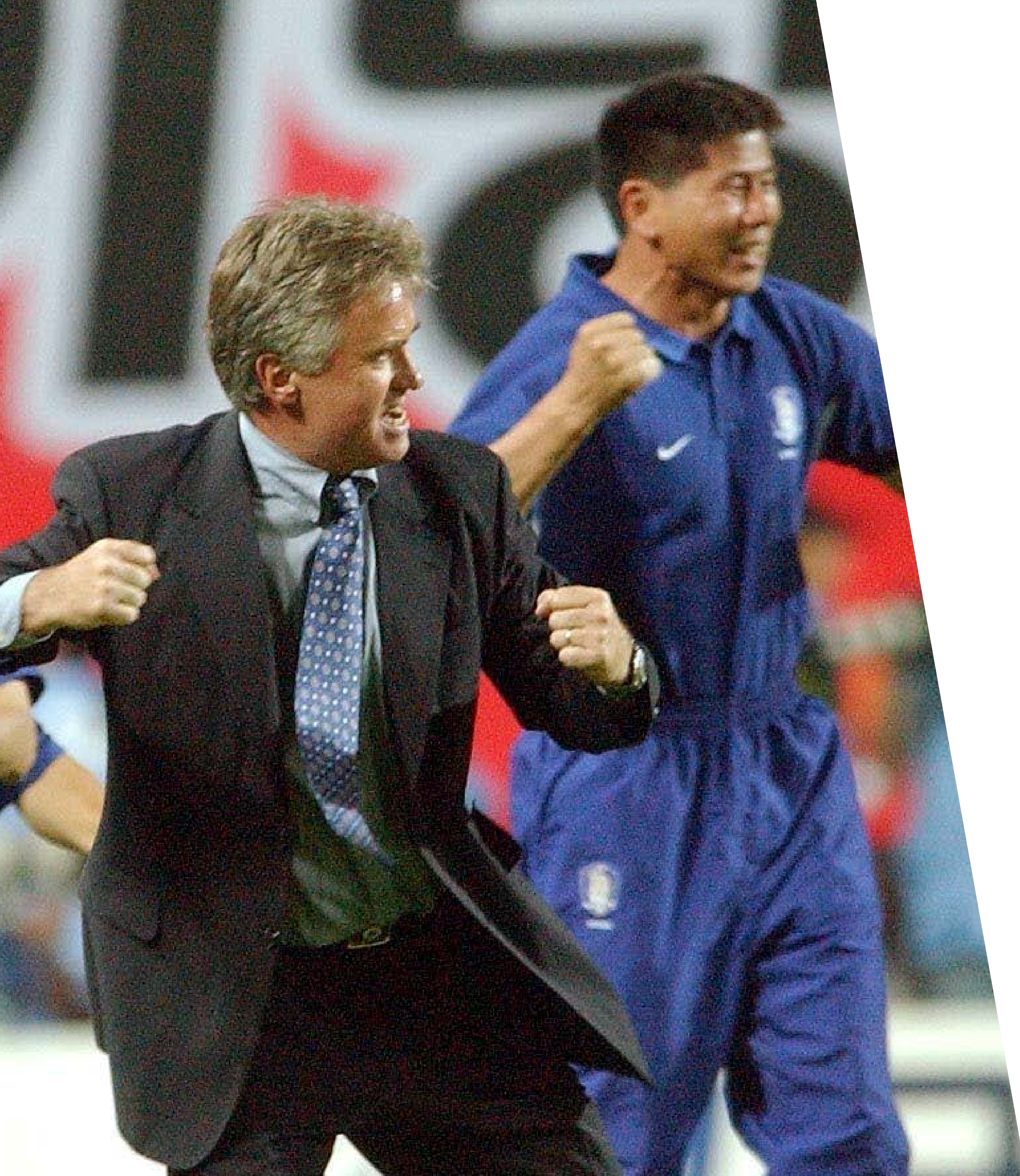
레이먼드 베르하이엔은 한국 국가대표팀의 2002 한일월드컵 준결승 진출에 기여했습니다. 그의 '파워 프로그램'은 게임 역사상 가장 잘 준비된 팀들 중 하나를 만들어냈습니다. 또한 2010 남아공 월드컵 때도 한국대표팀과 함께 했습니다.

유소년 선수로서 레이먼드 베르하이엔(1971년생)은 네덜란드의 유명한 유소년 아카데미 시스템의 산물이었습니다. 그러나 안타깝게도 고질적인 부상으로 인해 은퇴하게 되면서 프로의 꿈은 끝났습니다. 하지만 베르하이엔은 19살부터 코치 생활을 시작하면서 본인의 단점을 장점으로 승화시켰습니다. 암스테르담 자유대학에서 운동생리학과 스포츠 심리학을 공부했고, 1995년에 석사학위를 취득했습니다.

1995년에는 그 석사 논문을 'Conditioning for Soccer' 이라는 책으로 발전시켰고, 이는 1997 년에 네덜란드 축구협회(KNVB)의 코칭 교육서로 사용되었습니다. 1998 년에는 네덜란드 축구협회의 프로 라이선스 인스트럭터가 되었습니다. 그리고 2014년, 베스트셀러 'Football Periodisation' 를 출간했고 전세계적으로 30,000부 이상이 팔렸습니다.

베르하이엔은 4번의 월드컵과 4번의 EURO에서 어시스턴트 혹은 컨설턴트로 참여했으며, FC 바르셀로나, 첼시, 맨체스터 시티와 같은 유럽 최고의 클럽들과 함께 했습니다.





거스 히딩크 GUUS HIDDINK (WFA 국제 홍보대사)

실전을 이론으로 변환하자!

레이먼드가 저에게 WFA의 홍보대사를 제안했을 때, "그래!" 라는 말이 절로 나왔습니다. 우리는 수년간 많은 일을 함께 해왔습니다. 2002년 한국, 그리고 2002년 러시아에서 선수들의 축구 퍼포먼스에 있어 레이먼드의 방법이 무엇을 의미하는지 실제로 경험할 수 있었습니다. 그는 축구의 실전적인 것들을 이론으로서 해석하는데 성공했습니다. 공격과 수비, 패스와 압박 등의 액션들을 바탕으로 하는 관점(액션이론)을 제시해왔죠. 이전의 모든 주기화 접근방식에 비해 그는 새로우면서도 역행하는 길을 걸어왔습니다. 축구의 본질인 경기 그 자체를 먼저 살펴봄으로써 이론적 근거 하에 축구훈련을 해석하고자 했습니 . 이 접근방식은 선수 개개인의 체력 수준을 고려하면서 그룹 훈련에 초점을 맞춥니다. 전 세계 모든 코치들에게 중요하게 여겨질 새로운 접근방식이라고 생각합니다.

거스 히딩크



설기현 SEOL KI-HYEON (WFA KOREA 홍보대사)

오랜 선수생활 동안 마주한 축구인들 중에서도 레이먼드 베르하이엔은 특별한 존재 중 하나입니다. 그리고 지금, 선수가 아닌 지도자의 시점에서 바라본 그는 더 의미 있게 다가옵니다. 개개인의 전문성을 기르고, 협력하여 팀으로서 경쟁력을 증명해야만 하는 현 시점에서 레이먼드 베르하이엔을 비롯한 네덜란드의 훌륭한 지도자들이 전세계의 지도자들과 교류하며 만들어가고 있는 WFA의 커리큘럼은 한국축구의 발전에 큰 도움이 될 거라고 생각합니다. 특별한 결과는 꾸준한 과정에서 나옵니다. 어쩌면 힘들지도 모를 그 과정에 본 커리큘럼이 여러모로 도움이 되길 바랍니다. 아울러 교육자로서 다시금 한국에 방문하게 된 레이먼드에게 감사의 인사를 보냅니다!

설기현





이영표 LEE YOUNG-PYO (2002년 월드컵 한국 국가대표)

2002년 한국팀은 전술적으로나 체력적으로나 굉장히 강력했습니다. 히딩크 감독이 이끄는 우리 팀은 월드컵 4강 신화를 이룩해냈죠. 당시 어시스턴트 코치였던 레이먼드 베르하이옌은 선수들의 체력을 담당했습니다. 처음 접한 그의 훈련은 매우 힘들었습니다. 그러나 선수그룹으로서 우리는 100% 헌신적이었으며 레이먼드의 지식과 스킬을 전적으로 신뢰했습니다. 히딩크 감독이 월드컵 직전에 팀원들에게 23명 선수들의 체력이 세계적인 수준이었다고 말한 장면이 아직도 기억에 생생합니다. 그 발언은 우리들에게 토너먼트에 대한 자신감을 불어넣어 주었죠. 레이먼드는 그 성공에 핵심적인 역할을 수행했습니다. 그의 훈련 프로그램 덕분에, 월드컵 기간 동안 우리들은 90분에서 120분 동안 신체적 또는 체력적으로 문제를 겪지 않고 활약할 수 있었습니다. 레이먼드와 함께 했던 경험 덕분에, 저는 축구에서 체력이라는 요소가 얼마나 중요한지 훨씬 더 잘 알게 되었죠. 또한 다양한 종류의 축구 트레이닝을 통해 체력을 발전시키는 것이 가능하다는 것을 경험할 수 있었습니다. 그의 접근방식은 제 경기력과 팀 전체의 결과물에 엄청난 영향을 끼쳤죠. 레이먼드, 저와 함께 일해줘서 고맙습니다!

이영표

프로그램:

12월 10일 화요일: 축구 이론 (1일 베이직 코스)

09:00-10:30 축구 이론 : 보편적인 축구 기준과 언어 (1)

10:30-11:00 휴식

11:00-12:30 축구 이론 : 보편적인 축구 기준과 언어 (2)

12:30-13:30 점심

13:30-15:00 커뮤니케이션 : 전술의 원칙

15:00-15:30 휴식

15:30-16:45 판단하기 : 경기 통찰력의 원칙

16:45-17:00 휴식

17:00-18:00 판단의 실행 : 축구 테크닉의 원칙

18:00-19:00 90분 간 더 높은 템포 : 축구 체력의 원칙



10

12월 2019

프로그램:

12월 11일 수요일 : 축구 주기화의 원칙 (2일 어드밴스 코스 - 1일차)

09:00-10:30 팀 주기화 : 축구 체력 훈련 & 모델

10:30-11:00 휴식

11:00-12:30 축구 주기화의 원칙 : 질 / 양 & 체력 / 프레쉬니스

12:30-13:30 점심

13:30-15:00 팀 주기화의 원칙 : 아약스 유로파리그 2017 케이스 스터디

15:00-15:30 휴식

15:30-16:45 팀 주기화 : 축구 체력 방법론

16:45-17:00 휴식

17:00-19:00 팀 주기화 : 윽업, 패스 훈련, 포지션 게임&전술 게임



11

12월 2019

프로그램:

12월 12일 목요일 : 팀 주기화의 원칙 (2일 어드밴스 코스 - 2일차)

08:00-09:30 팀 주기화 내의 개인 주기화

09:30-10:00 휴식

10:00-11:30 축구 근력 트레이닝 모델

11:30-12:30 점심

12:30-14:00 성장 급등 주기화 : 네덜란드 유소년 아카데미들의 12년 장기간 연구

14:00-15:00 유소년 아카데미 주기화 : 페예노르트 로테르담 아카데미의 3년 케이스 스터디



12

12월 2019

문의사항:

참가 비용:

3일 통합 패키지 : 70만원

점심은 포함되어있지 않습니다.

문의사항

sypd.juego11@gmail.com로 메일을 보내주세요.

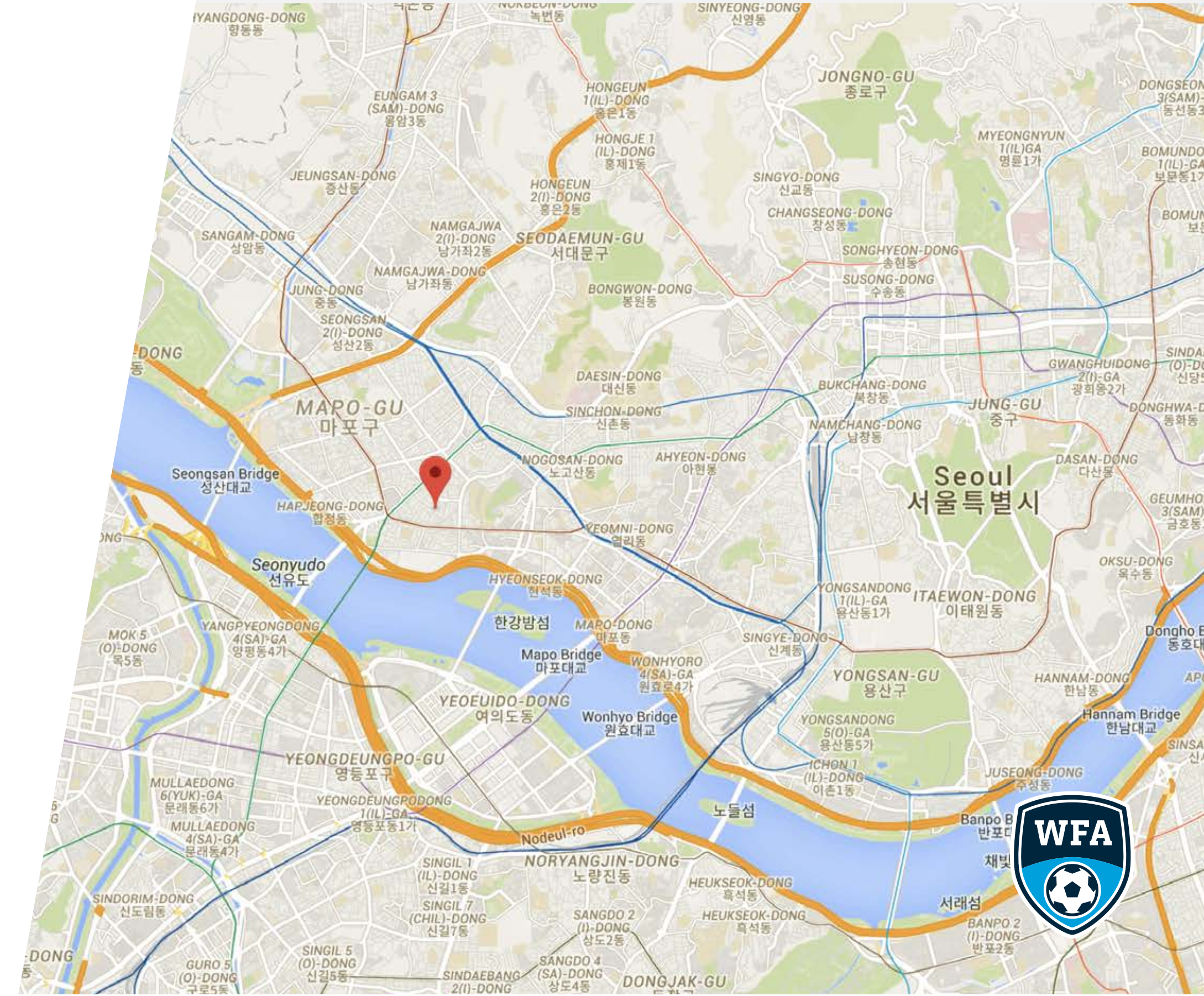
WFA KOREA

통역 : 김주표

파트너&오거나이저 : 후에고

장소:

커리큘럼은 서울시 마포구 서교동 404-29
지하1층, “엘 후에고”에서 진행될 예정입니다.



FOOTBALL COACH EVOLUTION

2009년에 레이먼드는 스스로의 수준을 향상시키고, 축구계를 바꿔나가고자 하는 코치들을 위해 네덜란드 축구 아카데미를 설립했습니다. 그의 임무는 그저 챔피언을 모방하는 것에 그치는 것이 아니라, 보다 객관적이고 축구에 특화된 방식의 교육을 정립하는 것입니다. 네덜란드 축구 아카데미는 네덜란드축구협회(KNVB)의 정규 코치 교육 시스템의 대안이 아닌, 전문코스가 있는 추가 커리큘럼이었습니다. 그리고 그의 행보는 현재까지 가장 성공한 네덜란드 감독 중 한명인 히딩크 감독의 지지를 받았습니다. 히딩크 감독은 현재 WFA의 국제 홍보대사입니다.

네덜란드 축구 아카데미는 인터내셔널 코치 교육 커리큘럼이 개설된 2011년, WFA (World Football Academy) 로 발전했습니다. 영국에서의 파일럿 코스(2010) 이후, WFA의 커리큘럼은 모든 대륙에 도입되었습니다. 일본(2011), 남아공(2012), 중동(2013), 미국(2014), 호주(2015), 브라질(2016), 중국(2017)이 연달아 WFA와 함께 했습니다.

이러한 국가들에서 강좌를 개설하는 것 외에도 멘토십, 전문가 회의, 프로 코스와 같은 5일 간의 독특한 이벤트를 통해 국제적인 네트워크를 구축하고 있습니다. 2012년 암스테르담에서 첫 전문가 회의가 열렸고, 이어 런던 첼시(2013), 남아공 블로엠포테인(2014), FC 바르셀로나(2015), 페예노르트 로테르담(2016), 벤피카 리스본(2017), 클럽 브뤼헤(2018), 하이두크 스플릿(2019) 등에서 특별한 담론의 장을 개최해오고 있습니다.

프로 코스는 지금까지 발렌시아 CF(2018)와 RB라이프치히(2019)에서 주최했습니다. 곧 2020년 프로 코스의 호스트가 발표될 예정입니다.

새로운 온라인 플랫폼의 도입과 함께 하는 2019년, WFA는 FCE(Football Coach Evolution)으로 발전합니다. FCE의 임무는 축구 엘리트의 현장은 물론 소규모 축구 국가들의 차세대 감독과 코치들에게도 축구의 최신 트렌드를 공유하는 것에 있습니다. FCE는 무료 콘텐츠와 온라인 코스를 모두 제공하고자 합니다.

