

국제평화축구

Football 4 Peace International

스포츠를 통한 가치 교육

지역사회 축구교실 매뉴얼

신뢰 책임감 존중 포용 공평

목 차

1장	소개
2장	페어플레이 축구의 핵심 가치
3장	페어플레이 축구 교육 과정: 구조와 내용
4장	가르침의 순간(Teachable Moments)
5장	정서적, 사회적 차원에서의 학습
6장	코칭 원칙(Coaching Principles)
7장	학습 원칙(Learning Principles)
8장	공존, 갈등예방, 그리고 지역사회관계 프로젝트
9장	축구 축제
10장	교육 과정 계획

12세 미만

세션 1: 드리블
세션 2: 패스
세션 3: 공격기술
세션 4: 헤딩
세션 5: 드리블
세션 6: 공격 / 수비
세션 7: 공격 / 수비

14세 미만

세션 1: 드리블
세션 2: 패스
세션 3: 터닝
세션 4: 헤딩
세션 5: 슈팅
세션 6: 공격
세션 7: 골키퍼

알리는 말씀

본 출판물은 EU(European Union)의 지원을 받아 발간되었습니다. 출판물 내용은 'Football 4 Peace International'의 책임 아래 작성되었으며, EU의 견해나 관점은 일절 포함되지 않았음을 밝힙니다.

본 매뉴얼은 'Football 4 Peace International'의 소유물로 이스라엘 등지에서 진행된 '스포츠 파트너십 프로그램(Community Sport Partnerships)'을 준비하며 축적된 아이디어, 원칙, 각종 실행 기제들을 포함하고 있습니다. 본 매뉴얼은 F4P 디렉터인 존 램버트(John Lambert)의 주도 하에, F4P 시니어 코칭스태프들의 노력과 자원봉사 학생들, 지역 코치진, 그리고 지역사회 리더들의 적극적인 참여로 개발 되었습니다. 따라서 F4P 지도부의 허가 없이 개인이나 기관이 본 매뉴얼을 사용할 수 없음을 알려드립니다.

한글 번역본

본 F4P 한글 매뉴얼은 F4P Int'l의 영문 매뉴얼을 (사)우리민족서로돕기운동/F4P Korea이 서울특별시의 지원을 받아 번역, 출판하였습니다.

1장 소개 (Introduction)

“성공에 필요한 조건을 신중히 갖춘다면

스포츠는 지역사회를 변혁시키는 의미 있고 강력한 도구가 될 수 있다.”

데스몬드 투투 - 남아프리카공화국 교회협의회 사무총장

1984 노벨평화상 수상자

위의 문구는 F4P가 출범한 이유를 단적으로 표현하고 있다. 경험을 통해 알 수 있듯이 서로 다른 그룹들을 스포츠라는 이름으로 한자리에 모을 때는 신중을 기해야 한다. 왜냐하면 스포츠를 통해 갈등이 완화되기보다 오히려 스포츠가 갈등을 증폭시키는 기제로 작용하는 경우가 많기 때문이다. 단순히 경기를 치르는 것은 중요하지 않다. 경기가 어떻게 진행되는지, 대회 정신이 무엇인지, 경기가 얼마나 오래 지속되는지, 또한 경기를 통해 무엇을 배울 수 있는지가 중요하다. 일반적으로 대다수 축구교실의 목적은 축구의 기술적, 전술적 이해를 바탕으로 축구 기술을 향상시키는 데 있다. 물론 좋은 교육 프로그램은 의도하지 않더라도 아이들이 서로 협력하며 다른 구성원과 함께하는 방법을 익히게 한다.

F4P는 영국 브라이튼대학교(University of Brighton), 독일 쾰른스포츠대학교 (Deutsche Sporthochschule), 영국문화원(British Council)이 이스라엘스포츠협회(Israeli Sports Authority) 및 영국축구협회(The English Football Association)와 협력하여 출범시켰다. 2001년 시작된 F4P의 첫 번째 프로그램은 이스라엘에 거주하는 아랍과 유대인 어린이들이 축구를 통해 상호 이해를 높이고 평화 공존의 가치를 배우는 것을 목표로 진행되었다.

F4P 교육 매뉴얼은 축구가 아이들에게 긍정적 가치를 가르치고 지역사회에서의 좋은 인간 관계 형성을 촉진할 수 있다고 믿는 코치들에게 도움을 주고자 만들어졌다. F4P 설립 이전에도 지역사회 내에서 축구는 아이들에게 페어플레이 정신과 시민으로서의 책임의식을 가르치는데 활용되어 왔다. 이 소책자는 이러한 목표를 실현하고자 하는 지역축구교실들이 교육과정을 기획하는 데도 활용할 수 있다.

F4P 프로그램은 종교적, 문화적, 정치적, 사회적 분열을 겪고 있는 이스라엘과 북아일랜드에서 시범 실시되었다. 따라서 본 매뉴얼은 시민사회가 취약하고 사회적 분열과 갈등이 만연한 지역에서 활용될 수 있다. 또한 본 매뉴얼은 페어플레이 정신을 도모하는 학교 교과나 축구부 활동을 비롯해, 어린이들을 대상으로 하는 다양한 교육 프로그램에 적용할 수 있다. F4P 프로그램은 참가자들이 축구 관련 기술/지식을 제고하는 것만이 아니라, 기본적인 페어플레이 정신과 올바른 시민의식의 원칙을 배우고 자연스럽게 체득하는 것을 목표로 한다.

특히, F4P는 목표는 다음과 같다.

- 올바른 시민의식과 긍정적인 가치관을 키워준다.

- 지역 사회의 다양한 경계를 넘어 다양한 사회적 접촉 기회를 제공한다.
- 상호이해를 증진시킨다.
- 평화 공존에 대한 의지와 헌신을 도모한다.
- 축구 실력, 축구 기술과 관련된 지식을 향상시킨다.

축구 기술과 실력 향상 외에도 본 매뉴얼은 다음과 같은 원칙을 강조한다.

1. 공평과 포용 (Equity and Inclusion)
2. 존중 (Respect)
3. 신뢰 (Trust)
4. 책임감 (Responsibility)

본 매뉴얼은 다양한 지역을 아우르는 스포츠 파트너십 구축을 위한 F4P의 기본 철학과 원칙을 기술하고 있다. 또한, 어린이와 청소년들이 상호 이해를 높이고, 신뢰를 쌓으며, 보다 폭넓은 사회문화적 협력을 도모하기 위해 축구를 어떻게 적용하고 가르칠 지에 대한 체계적인 지침과 아이디어, 사례들을 보여준다. 그러나 각 지역별로 저마다의 특성과 상황이 다를 수 있다. 따라서 본 매뉴얼을 지역의 조건과 상황에 맞춰 유연하게 조정·적용할 필요가 있다. 본 매뉴얼은 기본적으로 활동과 경험을 통해 얻은 아이디어가 반영될 수 있는 종합적 틀을 제공한다. 이런 측면에서 F4P 교육 매뉴얼은 현장 활동을 구속하는 것이 아니라 활동의 시작점으로 이해되어야 하며, 나아가 다양하게 활용될 수 있어야 할 것이다.

2장 F4P의 핵심 가치 (The Football for Peace Core Values)

F4P의 4대 페어플레이 원칙

1. 공평과 포용 (Equity and Inclusion)

공평과 포용 원칙은 F4P 구조 내에서 모든 참가자들이 공평한 대우를 받아야 함을 뜻한다. 모든 게임의 구성과 진행은 공평과 포용의 원칙을 따라야 한다. 참여를 원하는 모든 이들은 민족, 인종, 종교, 성별, 능력에 관계없이 참여할 수 있다.

2. 존중 (Respect)

존중의 원칙은 사회적 다양성의 맥락에서 자신과 다른 사람의 개성을 인정하는 것이다. 자기 자신과 자신의 팀원 그리고 상대 팀원에 대한 존중, 코치와 부모에 대한 존중, 경기 규칙과 이를 적용하는 사람들에 대한 존중은 F4P의 필수 가치이다.

3. 신뢰 (Trust)

선수간의 신뢰는 좋은 경기를 위한 바탕이다. 팀원끼리 서로 지지해주고, 각자 맡은 역할에 책임을 다해야 한다. 각각의 선수가 자신이 맡은 역할을 제대로 수행할 것이라는 믿음은 올바른 스포츠맨십에 있어 매우 중요한 요소이다.

4. 책임감 (Responsibility)

신뢰가 쌓이면 책임감이 생긴다. 책임감이 생기는 과정은 연습과 실전에서 자신이 전체 팀의 활동과 경험에 영향을 끼친다는 것을 자각하는 과정이기도 하다. 다른 팀원들과 함께 하고, 때로 팀 구성원을 위해 경기를 뛰는 것은 F4P의 핵심적인 측면이다. 스포츠, 특히 팀 스포츠에서의 성공은 상호협력과 희생을 통해 이루어진다는 것을 기억해야 한다.

프로그램 기획 단계부터 핵심 가치를 정립하고 가치가 제대로 구현될 수 있도록 하는 것이야말로 '가치에 기반한 교육 프로그램'(values-based coaching programmes)의 기본이다. 물론 강조되는 가치는 지역, 상황, 개인의 영향을 받는다. 본 매뉴얼에서 소개하는 가치는 다양한 지역사회와 교육과정에서 일반적으로 적용될 수 있도록 선별되었지만, 상황에 맞게 가치를 추가하거나 조정할 수 있다. 예를 들어, 사회적 분열이 심한 지역에서는 분쟁 예방과 공존 프로젝트의 일환으로 중립성(neutrality)이 핵심 가치로 추가될 수 있을 것이다.

3장 F4P 교육 세션: 구조와 내용

(The F4P Coaching Session: Structure and Content)

기본적으로 F4P 각 세션은 정형화된 구조를 가진다. 한 세션의 구조는 네 단계로 나뉘며, 두 시간 수업으로 구성된다. 그러나 훈련과 교육에 있어 코치마다 자신만의 스타일이 있을 수 있다. 따라서 코치는 가치를 중심으로 프로그램을 진행하되, 어떤 훈련과 활동을 선택할 것인지에 대해서 일정 정도 자율성을 갖는다.

워밍업 The Warm Up (약 20분)

- 이 단계에는 팀워크를 향상시키고 선수들 간의 신뢰 형성을 위한 활동이 포함된다. 이러한 활동은 축구와 직접적인 연관이 있을 수도, 그렇지 않을 수도 있다.
- 당일에 중점적으로 교육할 핵심가치를 소개한다. 필요에 따라, 선수와 코치가 함께 그날의 간단한 목표를 만들어 볼 수도 있다. 일례로, 심판의 결정에 반박하지 않고 경기를 처음부터 끝까지 진행함으로써 심판에 대한 존중을 보여주는 것을 목표로 삼을 수 있다.
- 코치는 이전 수업을 토대로 어떤 이야기들을 나눌 것인지, 조를 만들어 당일 대화 주제를 설정해 준다.
- 워밍업 단계의 활동들은 F4P의 가치와 연관성을 가지면서 본격적인 체육 활동으로 넘어가

기 위한 몸 풀기 운동을 포함한다.

기술 단계 The Technical Phase (약 40분)

이 단계에서는 기술 연습과 각종 체육 활동을 F4P가 강조하는 네 가지 핵심가치를 소개한다. 이 단계에서는 선수 간의 협력과 조정이 매우 중요하다. 코치는 아이들이 교훈을 얻을 수 있는 가르침의 순간(Teachable Moments)이 오면 즉시 이에 대해 언급할 수 있어야 한다. 그 자리에서 언급하지 못했다면 마무리 시간에 다시 상기시킬 수 있도록 한다. 교훈을 얻을 수 있는 상황은 추상적인 가치 개념이 구체적 사례로 드러나는 순간을 의미한다. 따라서 선수들이 핵심 가치에 비추어 해당 상황에 대해 토론하고 성찰하는 것이 매우 중요하다.

경기 단계 The Game Phase (약 40분)

이 단계에서는 다양한 조건과 규칙을 적용한 소규모 축구 경기를 진행한다. 이 때, 부과되는 조건과 규칙은 F4P의 핵심 가치가 드러나는 것들이어야 한다. 또한, 게임은 가르침의 순간(교훈)을 포착할 수 있도록 정교하게 구성되어야 한다.

점차적으로 심판이 없는 게임을 진행해 볼 수도 있는데, 이를 통해 참여 어린이들은 아래와 같은 것들을 배우게 된다.

- 평화롭게 갈등을 해결하는 방법을 배운다.
- 공정하게 판정해야 하는 심판 역할의 중요성과 어려움을 깨닫게 된다.
- 게임의 흐름 속에서 협동과 타협이 필요함을 깨닫게 된다.
- 정정당한 경기(fair game)가 가장 재미있는 경기이며, 규칙을 어기는 행위는 갈등과 분란을 일으킨다는 것을 깨닫게 된다.
- 상대방과 경기 규칙을 존중하고, 규칙을 지키기 위해 책임 있게 행동하며, 또한 모든 선수들이 그렇게 할 것이라는 신뢰를 행동으로 보여주게 된다.

마무리 The Cool Down (약 20분)

신체활동을 마무리하면서 그 날 배운 내용과 가르침의 순간에 대해 함께 토론을 진행한다. 토론의 주제는 F4P 가치에 초점을 맞춘다. 어린이들이 자신의 행동이 F4P 가치와 연관되어 있다는 것을 깨달을 수 있도록 코치는 아이들에게 무엇이 문제였는지, 어떻게 개선하면 좋을지, 그리고 이후에는 어떻게 행동해야 할지에 대한 이야기를 끌어 낸다.

4장 가르침의 순간 (Teachable Moments)

앞서 언급했듯이 ‘가르침의 순간(Teachable Moments)’은 아이들에게 가르치고자 하는 주요 포인트(가치)를 포착할 수 있는 상황이나 사건들을 의미한다. 가르침의 순간은 추상적인 개념

인 F4P의 4가지 핵심 가치를 구체적인 상황을 통해 설명할 수 있다는 점에서 매우 유용하다.

하나의 예를 들어보자. 턴(Turn) 연습시간에 코치가 난이도 높은 턴 기술을 가르치는데, 그 기술을 완벽히 익힌 아이가 잘 따라가지 못하는 친구를 도와주는 것을 발견한다. 이때 코치는 연습을 중단하고 도움을 준 아이에게 친구를 어떻게 도왔는지 시범을 보이게 한다. 이를 통해 단순히 기술적 노하우만을 가르치는 것이 아니라 아이들에게 책임감을 실친한 예를 가르칠 수 있다. 아이들은 시범을 보인 아이를 박수로 격려하고 앞으로 자신도 좋은 행동을 실천하겠다고 생각하게 된다.

앞의 예처럼 올바른 행동을 강조하는 것이 가장 효과적인 가르침의 순간이 되기도 하지만, 아이들의 잘못된 행동을 포착하여 함께 생각해 보도록 하는 것도 매우 효과적일 수 있다. 예를 들어, 한 팀이 경기에 이기고 난 후 지나치게 자축을 하는 경우, 코치는 이 같은 행동이 상대 팀에게는 굴욕적이고 도발적으로 받아들여 질 수 있음을 설명한다. **성공을 이루었을 때 그 기쁨을 표현하는 것은 자연스러운 일이지만, 상대팀에게 악수를 청하고 그들에게 존중을 표하는 것 또한 중요하다는 것을 가르쳐야 한다.**

처음 한 두 세션에서 코치가 가르침의 순간을 포착해 주면, 이후 아이들은 자연스럽게 그러한 상황들을 인식하게 된다. 코치는 각 세션을 마무리하면서 자연스럽게 아이들과 가르침의 순간들을 다시 상기할 수 있어야 한다.

본 매뉴얼의 10장, 교육 과정 계획에 기술된 대부분의 활동과 게임은 가르침의 순간을 부각시킬 수 있도록 디자인 되었으며 각각의 활동/게임이 어떤 핵심가치와 연관되는지 설명하고 있다. 코치는 아이들의 반응과 행동을 예측, 관찰하고, 이를 기억해 두었다가 마무리 시간에 상기시키도록 한다. 일례로, 심판 없는 축구 경기를 진행하면 선수들 간의 갈등이 생기기 쉬우며, 이를 해결하기 위해 선수들 간의 타협과 협동이 뒤따르게 된다. 이 경우 책임감 (Responsibility), 존중(Respect)을 가르칠 수 있는 상황이 발생하는데, 이를 잘 관찰하였다가 어린이들과 함께 얘기할 수 있도록 한다.

가르침의 순간을 잘 활용하기 위해 코치에게는 조직, 관찰, 반추 능력이 요구된다. 한걸음 더 나아가, 가르침의 순간을 유도할 수 있도록 지침서의 내용을 숙지하고 자신만의 교수법을 사용할 수 있는 자신감도 필요하다. 다시 말해, 프로그램 실행에 있어 코치는 촉진/독려 (facilitate), 예상(anticipate), 관찰(observe), 기억(remember), 반추/적용(reflection)할 수 있도록 항상 준비돼 있어야 한다.

5장 정서적, 사회적 측면에서의 학습 효과

(Learning in the Affective and Social Domains)

신체적, 인지적, 정서적, 사회적 영역은 교육 목표를 설정하기에 유용한 영역이다. 정서적 측면에서의 학습 결과는 태도, 동기부여, 가치관과 연관되며, 사회적 측면에서는 사회적 행동과

사회적 책임의식 강화로 나타날 수 있다. 따라서 올바른 시민의식 고양을 목표로 하는 스포츠 프로그램을 기획할 때에는 이러한 측면들이 신중히 고려되어야 한다.

스포츠는 어린이들에게 아래와 같은 변화를 일으키는데 있어 유용하게 활용될 수 있고 또 활용되어야 한다.

- 자기 자신에 대해, 자신과 타인의 행동에 대해 책임감을 갖는다.
- 건강한 사회 구성원으로서 필요한 도덕적 가치들을 수용하며 이를 실천하는 방향으로 개인의 발전과 사회적 학습을 고려한다.
- 시민의식이 무엇을 의미하는지 제대로 이해하는 사람이 될 수 있도록 한다.

이러한 목표가 실현될 수 있도록 가장 효과적인 교습 전략을 구사해야 할 것이다. 정서적, 사회적 측면의 학습 효과를 고려했을 때 아래 두 가지 학습 이론이 적절하게 적용될 수 있을 것이다.

사회적 학습 이론 (Social-Learning Theory)

이 이론은 타인의 행동을 관찰하고 이를 수용, 실천하는 방식을 통해 사회성과 사고방식, 가치관이 형성된다고 믿는다. 어린이들은 코치, 교사, 또래집단 등 자신에게 중요한 사람들의 행동을 모방한다. 따라서, 행동의 모델이 될 수 있는 코치는 자신의 행동이 아이들에게 큰 영향을 끼친다는 것을 명심해야 한다.

구조적 발달 이론 (Structural Development Theory)

아이들의 행동은 환경과 타인의 반응에 크게 좌우된다. 따라서 집단 내 상호작용과 또래 집단에서 느끼는 압박감은 어린이들의 행동을 좌우하는 결정적인 요인이 된다. 다시 말해 타인의 행동이나 반응을 통해 아이들의 행동 변화를 꾀할 수 있다.

과거 다양한 경험과 연구조사를 통해 사회적 학습 방식, 구조적 발달 방식의 교육이 효과적이라는 것이 입증되었다. 전자가 교사 주도로 이뤄진다면, 후자는 학습자 중심이기 때문에, 교육 시간에 두 접근법을 적절히 혼용하는 것이 바람직하다. 본 매뉴얼도 그러한 방식으로 디자인되었다. 다시 강조하지만, 코치는 특정 가치를 상징하는 롤 모델로서 아이들에게 영향을 끼치고, 또한 긍정적인 가치가 권장·강조되는 환경 역시 아이들의 행동에 큰 영향을 준다.

6장 코칭 원칙 (Coaching Principles)

목표 (Aims)

모든 세션은 목표와 목적이 명확해야 한다. F4P 세션에서는 4가지 핵심가치가 가능한 한 모두 다뤄져야 한다. 코치는 각 활동·게임과 관련 핵심가치를 파악하고 아이들의 행동을 예측해

야 한다. 예를 들어, 아이들 스스로 기꺼이 선수 교체에 참여하면서 아이들은 포용력과 책임감을 배우게 된다. 목적과 목표에 따라 게임 및 활동 내용을 선택한다. 수업시간마다 특정한 기술을(예: 패스) 다루기는 하지만, 그보다 중요한 것은 앞서 설명한 4가지의 핵심가치를 가르치는 것이다.

코칭 스타일 (Coaching Style)

F4P 프로그램은 상황에 따라 다양한 코칭 스타일을 활용한다. 아이들은 대개 스스로 문제를 해결해야 하는 상황에 놓이지만, 때로는 코치들이 적절하고 원만하게 개입해야 하는 경우도 생긴다. 코치는 이러한 상황에서 핵심가치와 관련된 행동을 예측·관찰하고, 그러한 실제 상황에 핵심 가치들을 대입할 수 있어야 한다. 이것이 F4P 코치로서 갖춰야 하는 중요한 능력이다.

조직 (Organisation)

각 세션은 참여하는 모든 코치진 간의 협의를 통해 계획되어야 한다. 세션 구성은 다양한 응용이 가능하나 기본적으로는 F4P 가이드라인에 따라 구성되어야 한다. 코치는 수업이 한 단계에만 치우치지 않도록 워밍업, 기술 단계, 게임 단계, 마무리에 배정된 시간을 가능한 지키도록 노력해야 한다. 각 세션에 필요한 장비는 미리 준비하여 빠진 것이 없는지 점검한다.

소통 (Communication)

때때로 코치들은 자신과 다른 언어를 사용하는 어린이들을 지도하게 된다. 언어장벽을 뛰어넘어 소통하고 프로그램을 진행하는 것은 굉장히 어려울 수 있다. 이 경우, 현지어를 구사하는 지역 코치가 통역을 돕고, 필요 시 손동작과 몸동작을 사용하여 더 명확히 설명할 수 있도록 해야 한다. 축구기술이나 연습방식을 설명할 때는 시범을 보이도록 한다.

매너 (Manner)

코치는 축구 코치처럼 보여야 한다. 코치는 축구 유니폼과 축구화를 착용한다. 항상 낙관적이고 편안하고, 여유 있는 태도를 취해야 하며, 프로그램이 재밌어야 한다는 것을 명심해야 한다. 아이들이 즐기면서 배울 때 교육 효과는 극대화된다. 따라서 갈등이나 지루함, 소극적 태도, 일방적인 강의는 지양해야 한다.

관찰 (Observation)

때때로 그 중요성이 무시되지만, 어린이의 개인적·사회적 행동에 초점을 맞추는 프로그램에 있어 진행자의 관찰 능력은 매우 중요하다. 코치는 한걸음 떨어져 프로그램이 순조롭게 진행되는지 지켜보고 가르침의 순간을 포착할 수 있도록 계속 주시해야 한다. 또한, 가르침의 순간을 기억했다가 마무리 시간에 상기시킬 수 있어야 한다. 이때, 노트에 기록하는 것이 도움이 될 수 있다.

평가 및 적용 (Evaluation/Reflection)

평가와 적용 능력은 F4P 코치가 갖춰야 하는 주요 역량이다. 수업 효과성에 대한 평가와는 별도로 코치는 마무리 시간에 가르침의 순간을 상기시키고 아이들과 나눌 수 있어야 한다. 특히, 코치는 어린이들이 이해하기 쉽도록 이들의 행동과 그 결과를 핵심가치와 연결시켜 설명할 수 있어야 한다. 되도록이면 아이들 스스로 그러한 행동들을 찾아내 이야기하도록 유도하고, 이후 동일한 상황에서 어떻게 행동하는 게 옳은지 논의한 후, 이에 대해 아이들의 동의를 이끌어 내도록 한다. 다시 말해 무엇이 문제인지, 이에 대한 개선 방안이 무엇인지, 이후 동일한 상황에서 어떻게 행동해야 하는지에 대해 합의를 도출하고 행동변화를 이끌어 낼 수 있도록 노력해야 한다.

7장 학습 원리 (Learning Principles)

모델링 (Modelling)

사람들은 타인의 행동을 관찰하고 이들과의 상호작용을 통해 배운다. 그런 점에서 아이들의 롤 모델인 코치의 역할은 매우 중요하다.

긍정적인 롤 모델은

- 아이들에게 가르치려는 긍정적인 행동을 먼저 실천하고 솔선수범한다.
- 아이들 한 명 한 명을 존중한다.
- 경기에 지더라도 그 속에서 장점과 긍정적인 면을 찾아낼 줄 안다.
- 항상 규칙을 존중한다.
- 다른 코치나 심판과 다투지 않는다.
- 아이들이 사용하기를 원하는 말(단어, 태도)을 사용한다.
- 실수를 인정한다.
- 아이들에게 부과하는 기준(태도 등)을 자신에게도 적용한다.
- 아이들의 욕구를 파악한다.
- 아이들의 행동과 안전에 책임을 진다.

대화 (Dialogue)

앞서 언급했듯 다른 언어를 사용하는 어린이들과 원활히 소통하는 것은 쉽지 않다. 그러나 상호 의사소통은 프로그램 진행에 있어 필수 요소다. 대화를 촉진하는 방식은 코치의 성향에 따라 다를 수 있으나 아래 항목이 참고가 될 수 있을 것이다.

- 지시하는 사람이 아니라 원활한 대화를 이끌어 내는 촉진자가 되어야 한다.
- 효과적인 질문들을 던지고 어린이들이 대답할 수 있도록 충분한 시간을 준다.

- 아이들이 자신의 행동을 다시 생각해 볼 수 있는 시간을 준다.
- 언제 어떤 방식으로 대화를 이끌어 내야 하는지 파악한다.
- 적절한 피드백을 준다.

대화는 코치와 아이들 사이, 또 아이들 간의 상호작용 과정이다.

보상 (Rewards)

코치는 수업에서 아이들이 지켜야 하는 규칙을 만드는데, 이 규칙들은 때로 F4P의 핵심 가치들과 연결된다. 예를 들어, 각 수업 시작 전에 아이들이 번갈아가며 필요한 장비를 준비하도록 할 수 있는데, 이는 책임감이라는 가치와 연결될 수 있다. 아이들로 하여금 코치가 정한 규칙과 F4P에서 강조하는 가치가 연관돼 있다는 것을 깨닫게 하고, 그날 준비를 도와준 아이에게는 포지션 선택의 우선권을 부여하는 등 다양한 방식으로 상황에 따른 보상을 해 줄 수 있다. 반대로 친구를 무시하거나 존중하지 않는 등 규칙에 어긋나는 행동을 한다면, 경기에서 퇴장 시키거나 자신의 무례한 행동에 대해 사과를 하게하는 등 처벌이 필요할 때도 있다.

긍정적 관계 형성 (Developing Positive Relationships)

개인적, 사회적 성장은 주로 인간관계의 맥락 속에서 이루어지며 건전한 인간 관계는 인간이 성장할 수 있는 안전한 환경을 제공해 준다. 아이들과 긍정적인 관계를 형성하기 위해 코치는 다음과 같은 원칙을 따라야 한다.

- 아이들이 프로그램에서 진행되는 활동에 대해 생각할 수 있는 시간을 준다. 격려나 칭찬이 필요한 아이들에게 시간을 할애한다.
- 관심이 필요한 아이에게 관심을 보여 준다 ('관심이 필요한 아이'가 자신에게만 관심을 가져주기를 요구하는 아이를 의미하지는 않는다)
- 아이들의 시각과 그들이 느끼는 문제를 이해하기 위해 아이들의 말에 주의를 기울여야 한다. 가끔 아이들이 말한 문장을 그대로, 편견 없이, 아이들에게 똑같이 반복해서 말해보도록 한다. 자신의 생각을 타인의 입을 통해 들으면 아이들은 해당 문제에 대한 답도 스스로 찾는 노력을 하게 된다.
- 공감은 타인의 감정, 상황, 생각을 이해하는 능력이다. 아이들이 코치에게 진정으로 이해 받는다고 느끼면 코치의 지도를 더 잘 따르게 된다.
- 아이들을 존중해야 한다. 성인을 대하듯 아이들의 생각과 의견을 들어주고 존중한다.
- 경기장에 경계선이 필요한 것처럼, 아이들에게 방향을 제시하고 동시에 행동의 반경과 한계를 명확히 알려주는 것이 필요하다. 코치가 아이들에게 제시하는 규칙과 지침은 아이들에게는 행동 지표가 된다. 이러한 규칙이 일관성 있는 상벌과 함께 제시될 때, 아이들의 가치관 정립에 도움을 줄 수 있다.
- 때때로 아이들 스스로 책임감을 가지고 독립적으로 자신과 관련된 일을 판단해야 하는 시점이 있다는 것을 기억해야 한다.

아이들에게 정신적, 육체적으로 안전한 환경을 조성하는 것 또한 F4P 프로젝트에 참여하는 코치들의 중요한 역할이다.

8장 공존, 갈등 예방, 그리고 지역사회관계 프로젝트

(Co-existence, Conflict Prevention and Community Relations Projects)

시민의식 함양을 위한 가치 교육은 모든 지역과 상황에서 진행할 수 있다. 그러나 다양한 이유로 분열을 경험하고 있는 사회 (내전의 상흔이 가시지 않은 나라, 폭력 조직 간의 분쟁이 만연한 도심지역 등)에서 공존, 갈등 예방, 지역사회 관계 형성을 목표로 진행되는 프로그램은 특히 신중하게 기획되어야 한다.

공유가치 (Shared Values)

한 사회가 안고 있는 문제의 성격에 따라 각 프로젝트는 조금씩 변형될 수 있다. F4P가 내세우는 핵심가치는 분쟁예방과 화해를 목표로 하는 모든 축구 프로젝트에 적용될 수 있다. 하지만 이 가치들이 F4P 철학의 전부는 아니며, 다른 가치들도 포함될 수 있다. 다만, 앞서 언급한 핵심가치는 F4P와 같이 축구를 매개로 한 평화교육에서 일반적으로 표방할 수 있는 가치이다.

페어플레이(FAIR PLAY)라는 이름 아래 F4P는 다음과 같은 가치들을 권장한다.

- 존중 (Respect)
- 신뢰 (Trust)
- 책임감 (Responsibility)
- 포용과 공평 (Inclusion and Equity)

F4P의 목표는 아이들이 재미있게 프로그램에 참여하면서 선의의 경쟁, 배움, 협동, 그리고 원만한 교우관계의 중요성을 깨닫고, F4P 핵심가치를 체득하는 것이다. 다시 말해 아이들이 위 개념을 실생활에서 발견하고 배운 대로 실천하게끔 하는 것이 우리 교육의 궁극적 목표이다. 프로그램이 끝날 즈음, 아이들은 특정 행동이나 태도를 특정 핵심가치와 연결할 수 있어야 한다. F4P의 주된 목표는 프로그램에서 배운 좋은 행동과 가치를 개인의 생활로 가져가는 것이기 때문이다.

공존, 갈등 예방은 말이 아니라 행동으로 실천되어야 한다. 어린이뿐 아니라 코치, 실무진 등 프로그램에 참여하는 모든 이들이 핵심가치를 체화해야 한다. 그럴 때에만 스포츠를 통한 지역사회 관계 프로그램이 성공할 수 있다. 각 가치와 연관된 좋은 행동을 운동장 안에서 뿐만 아니라 운동장을 떠나서도 실천할 수 있어야 한다. 예를 들어, 극심하게 분열된 사회에서 누군가에게 상을 주는 경우가 생긴다면, 특정 그룹이 배제되지 않도록 신중을 기해야 할 것이다. 더불어, 코치는 기술적 능력, 출신배경에 상관없이 아이들을 동등하게 대우해야 하며, 팀을 구성할 때도 다양한 사회 그룹을 아우르도록 노력해야 한다. 코치와 리더는 지역사회를 이

해하고 이에 대해 민감하게 대처할 수 있어야 한다. 프로젝트는 각 지역 상황에 맞게 기획되고 각자 다른 발전 경로를 밟아나가게 될 것이다.

9장 축구 축제 (The Festival of Football)

프로그램 마지막 날은 주로 토너먼트나 축구축제로 진행된다. 이 행사는 그간 훈련한 성과를 확인하는 자리로, 단순히 향상된 축구 실력을 확인하는 것을 넘어 서로 간의 평화로운 공존을 축하하는 자리이기도 하다. 축구축제를 통해 아이들과 코치진은 사회적, 종교적, 정치적, 인종적 차이를 뛰어 넘는 우정을 확인하게 된다. 이런 의미에서 축구축제는 F4P 프로젝트의 결과물인 동시에 최종 시험대이다.

경쟁 (Competition)

선수들이 시합에서 이기고 싶어 하는 것은 당연한 본능이며, 스포츠는 속성상 경쟁을 내포하고 있다. 그러나 F4P 프로그램에서는 경쟁보다 핵심가치가 훨씬 중요하며, 이것을 아이들에게 지속적으로 주지시키는 것이 코칭스태프의 주요 임무 중 하나이다. 경기 중 일어나는 불쾌한 해프닝들은 선수, 코치, 관중에게 프로그램에 대한 좋지 않은 인상을 남길 수 있다. 예를 들어, 결승전 도중 경쟁이 과열되거나 상대 선수 간에 싸움이 일어난다면, 비록 축구축제 이전 수업이 성공적이었고 결승전에서의 싸움이 일회적 해프닝이었다 할지라도 사람들은 F4P 프로그램이 과연 성공적인 교육 프로그램인지 의문을 갖게 될 것이다. 왜냐하면 축구 축제에 참여한 대부분의 사람들은 이전 수업에서 이뤄진 상호 이해와 협력의 과정들을 알지 못하기 때문이다.

이전 수업에서 선수들은 심판 없이 진행되는 경기를 경험했을 것이다. 따라서 선수들은 문제가 발생했을 때 대화와 타협을 통해 스스로 문제를 해결하는 방법에 익숙해졌을 수 있다. 그런 경우, 축구축제 당일 심판 없이 경기를 진행하는 것도 고려해 볼 수 있다. 만약 심판 없는 경기가 잘 진행된다면, 이는 선수들이 F4P의 가치를 제대로 체화했으며, 경쟁에 대한 코치들의 가르침이 아이들에게 잘 전달됐음을 의미한다.

만약 경기에 심판을 투입하기로 결정했다면, 심판들은 경기를 엄격하게 관리·감독해야 한다. 모든 선수들이 토너먼트 전에 경기 규칙을 정확히 숙지하게끔 해야 하며, 코치는 자신이 담당 한 선수들을 확실하게 통제할 수 있어야 한다. 지속적으로 파울을 범하는 선수는 교체시키거나 담당 코치가 불러 왜 그런 행동을 하는지 물어야 한다. 심판의 결정은 절대적이며 선수들이 이에 대해 의문을 제기하거나 반항하지 않도록 해야 한다. 가장 이상적인 것은 훈련 기간 동안 아이들이 이런 원칙을 체득하는 것이다. 담당 코치는 심판의 결정에 지속적으로 불복하는 선수들을 교체시켜야 하는데, 이는 코치 역시 결과에 승복하는 태도를 보여야 한다는 것을 의미한다. 이는 영국축구협회가 진행하는 '존중 캠페인(Respect Campaign)'과 맥을 같이한다.

분열을 초래하지 않는다면 경쟁은 매우 건강한 활동이다. 경쟁의 좋은 측면과 나쁜 측면을 고려하며 아이들에게 권장해야 할 행동과 지양해야 할 행동을 아래 제시하였다. 코치는 수업동안 아이들이 꼭 지켜야 하는 몇 가지 긍정적 행동을 상정해 줄 수 있다.

권장해야 할 행동:

- 상대팀의 좋은 플레이를 인정하며 이에 대해 박수를 보내거나 하이파이브로 답한다.
- 파울을 범했을 때는 파울을 당한 상대방을 도와주고 일으켜 준다.
- 경기 전후에 상대팀의 모든 선수들과 악수를 한다.
- 코치와 심판들에게 감사를 표한다.
- 승리와 패배 모두를 인정하며, 패했을 때는 이를 명예롭게 받아들일 줄 안다.
- 자기 자신보다 기량이 떨어지는 선수들을 이해하고 도와준다.

지양해야 할 행동:

- 골 득점이나 승리 시, '과도한' 세리머니나 축하는 지양한다.
- 실수를 비난하지 않는다.
- 상대 선수와의 언어적, 신체적 충돌을 피한다.

코치는 경기장 안팎에서 선수들의 모범이 되어야 한다. 또한, 코치는 선수들이 스스로 규율과 기준을 지키도록 독려하며, 그럴 수 있는 환경을 만들어 주어야 한다. 이러한 환경 조성을 위해 카리스마 있는 팀 주장이 중요한 역할을 할 수도 있다.

팀은 다양한 선수들을 포괄하여 공평하게 구성해야 한다. 예를 들어 모든 선수는 개인 역량과 관계없이 경기장과 벤치에서 똑같은 시간을 보내야 한다. 팀 내에 기량이 가장 뛰어난 선수에게도 공평한 벤치 대기시간이 배치되어야 하며, 벤치에 있을 때는 경기장에서 뛰고 있는 팀원들을 열심히 지원하고 응원할 수 있도록 한다. 선수 교체는 담당 코치의 모니터링 하에 팀원들 스스로 시간을 조율하는 것이 가장 이상적이다. 또한, 팀 구성에 있어 지역 사회의 다양한 그룹들이 섞일 수 있도록 고려하는 것도 중요하다.

조직 (Organisation)

필요 장비: 축구공, 축구 조끼, 콘, (소형)골대, 호루라기 등

규칙 (The Rules)

축구 경기가 진행되는 동안 모든 경기에 적용되는 규칙은 동일해야 한다. 규칙은 경기 전 선수들에게 명확히 설명되어야 한다. 규칙에 대한 설명은 축구축제 전날 해당 팀 코치가 아이들에게 전달할 수도 있다. 경기규칙은 상황에 따라 변형될 수 있는데, 아래 기술된 내용들을 참고할 수 있다.(예: 선수들의 나이)

축구장 (Playing Area)

규격 축구장 크기의 반. 원뿔 콘 등으로 페널티 구역 표시. 본 토너먼트에서 오프사이드 룰은 적용하지 않는다.



팀 규모 및 교체 선수 (Team Size and Substitutes)

- 한 팀은 8-9명으로 구성. 실제 경기는 7명이 뛰도록 한다.
- 경기 중간 중간 쉬는 시간에 언제든지 선수를 교체할 수 있다. 모든 선수들이 동일하게 경기에 뛸 수 있도록 신경 써야 한다.
- 경기 당 시간은 팀의 숫자, 경기장의 상황과 크기, 총 행사 시간 등을 고려하여 정하도록 한다. 보통 전·후반을 합쳐 14분 정도가 적당하다.

경기 재시작 (Restarting Play)

- 일반 축구와 동일하게 스로인(Throw-in)으로 진행한다.
- 코너킥과 프리킥이 주어지는 상황과 차는 방법도 일반 축구의 규칙을 따른다. 코너킥이나 프리킥을 차는 선수와 다른 선수들은 최소 2미터의 거리를 유지해야 한다.
- 골킥도 보통의 축구 규칙을 따른다. 골킥을 차는 선수와 다른 선수들은 최소 2미터의 거리를 유지해야 한다.
- 페널티킥은 경기 전 미리 지정해 둔 장소에서 찬다.
- 골키퍼는 정해진 구역 안에서 공을 손으로 잡을 수 있다.

구성 (The Structure)

축구축제의 구성은 전체 팀 숫자와 행사가 진행되는 장소 크기에 따라 달라진다. 포용의 가치를 생각할 때, 모든 어린이들이 결승전에 참여하게끔 하는 것이 바람직하다. 또한, 상황과 규칙이 허락하는 한 어린이들이 되도록 많은 경기를 뛰게 하는 것이 좋다. 가능하면 미니 리그 경기를 치르고 리그 승자 간의 플레이오프를 진행할 수도 있다. 축구축제의 운영과 책임은

꼼꼼하고 관리 능력을 갖춘 사람이 맡는 것이 적합하다. 또한, 점수 차트, 심판, 구장 관리, 장비 관리 등 주요 업무에 대한 책임자가 필요하다. 그리고 모든 팀에는 코치 한명을 배치하여 어린이들이 정정당당하게 경기에 임하는지, F4P의 가르침이 제대로 이행되고 있는지 관찰하도록 한다.

시상식 (The Presentation)

시상식은 정교하게 기획되고 진행되어야 한다. 시상 전 짧은 연설을 통해 코치들의 활동, 선수들의 축구 및 생활에서의 행동 변화를 짚어 보고, 앞으로도 경기장에서 배운 내용을 경기장 밖에서도 실천할 수 있도록 한 번 더 강조해야 한다. 시상 은 페어플레이상과 경기 우승상으로 나눌 수 있으며, 이때 페어플레이상이 우승상보다 강조되도록 구성해야 한다. 승패를 가르는 우승상은 시상하지 말자는 의견도 있지만 스포츠에서 승패를 가르는 것은 불가피하며, 승리든 패배든 결과를 성숙하게 받아들이는 것도 F4P 프로그램에서 중요한 부분임을 잊지 말아야 한다.

메달 수여 계획이 있다면, 모든 선수에게 똑같은 기념 메달을 수여하는 것이 좋다. 그러면 선수들은 동등하게 대우받았다고 느낄 것이다. 메달을 수여할 때 한명씩 따로 부르기보다는 팀 전체를 한꺼번에 불러 수여하는 것으로 시간을 절약할 수 있다. 한 팀이 메달을 수여 받는 동안 다른 팀들은 이를 축하해주고 박수를 보내도록 한다. 각 팀의 담당 코치는 팀원들과 함께 앉아 시상식 동안 아이들이 예의를 지키고 올바르게 행동하는지 관찰한다. 시상식은 되도록 30분을 넘지 않는 것이 좋다. 트로피는 페어플레이팀과 우승팀의 주장에게 수여할 수 있다. 작별인사는 팀 허들, 악수 등으로 진행하며 모든 선수와 코치진이 동참하도록 한다.

12세 미만 프로그램

세션 1: 드리블(Dribbling)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>숫자 게임(Number game) 18x18 미터 크기 공간. 선수들은 자유롭게 움직이다가 코치가 특정 숫자를 외치면 그 숫자에 맞는 그룹으로 모임. 마땅한 그룹을 찾지 못한 선수는 코치와 합류하도록 함 * 응용: 모든 선수들에게 축구공 지급. 선수들은 공을 드리블하며 게임을 진행. 그룹으로 모인 선수들은 좋아하는 축구 선수, 좋아하는 음식 등 코치가 요청하는 질문을 서로 물어보며 유대감을 쌓도록 함</p> <p>꼬리 잡기(Shirt Tails) 선수들을 두 팀으로 나누고 모두에게 축구 조끼 지급.(팀별로 다른 색상) 조끼를 바지 뒤에 끼워 “꼬리”를 만듦. 팀 A가 팀 B 선수들의 꼬리를 낚아채도록 함(1분). 이후 역할을 바꿔 진행 * 응용: 모든 선수가 공을 드리블하며 게임 진행 * 응용: 개인전-꼬리를 가장 많이 모은 선수가 우승</p>	<p>공평/포용/신뢰 재미있고 재치 있는 게임. 무작위로 구성된 팀원들과 진행하는 게임. 팀을 못 만든 선수들도 시간이 지나면서 친구들과 자연스럽게 합류할 수 있도록 독려</p> <p>책임감/존중 자신의 꼬리를 잡고 있거나 꼬리를 짧게 만드는 등 반칙하는 선수들을 관찰</p>
<p>기술 단계</p> <p>몸으로 공 멈추기(Body Brakes) 선수들이 정해진 공간 안에서 공을 드리블함. 코치가 특정 신체 부위를 말하면 그 부위로 공을 정지시킴 *응용: 처음에는 손으로 다음에는 좀 더 어려운 부위로 바꿔감 (예: 팔꿈치, 머리, 엉덩이 등)</p> <p>신호등(Traffic Lights) 사각형 4개 모서리에 콘으로 주차 구역을 설정. 코치는 녹색/적색/황색, 3개 색깔의 콘을 가지고 있음. 코치가 녹색콘을 들어 올리면 지정 공간 안에서 자유롭게 드리블, 적색콘이면 공 위에 발을 올려놓고 스톱, 황색콘이면 한 발로 공을 굴리되 한쪽 발은 정지하도록 함. 코치가 ‘주차’라고 외치면 가장 가까운 주차 공간으로 공을 몰고 가서도록 함 * 응용: “뺑소니 트럭(Runaway Truck)” 투입 - 정해진 공간 안에 뺑소니 트럭을 들여보내 3초 동안 공을 빼앗도록 함</p> <p>수비 연습(On Guard) 2명씩 짝을 지어 1대 1 축구 경기 진행. 8x8 미터 크기의 경기장에 콘으로 2개의 골대 설치. 3-4분 정도 지나면 짝을 바꾸도록 독려. 되도록 모르는 상대와 경기하도록 독려 * 응용: 경기장 크기를 넓히고 2 대 2 경기로 바꿈</p>	<p>볼 컨트롤을 향상시킬 수 있는 재미있는 훈련법</p> <p>공평/포용/존중 ‘뺑소니 트럭’이 약한 선수만 뒤쫓지 않는지 관찰. 갈등 상황 및 갈등 발생 시 어떻게 해결하는지 관찰</p> <p>존중/포용 모르는 친구와 잘 어울리는지, 상대방에게 제대로 인사/약수하는지 관찰 존중/책임</p>

	<p>스스로 갈등을 해결할 수 있도록 독려. 양보와 페어플레이 정신에 입각한 긍정적인 행동 사례 관찰</p>
<p>경기 단계</p> <p>엔드존 축구 경기(End Zone Football) 6명씩 팀을 구성. 45x35 미터 경기장. 콘으로 엔드존(득점구역)을 설치. 4명은 경기에 투입하고 각 팀의 2명씩은 항상 대기선수로 있도록 함. 공을 드리블하여 상대방 엔드존에 들어가면 점수 획득. 드리블이 아니라 공을 차서 엔드존에 넣으면 점수로 인정되지 않음. 마지막에는 엔드존을 없애고 골대와 골키퍼가 있는 경기로 전환</p>	<p>공평과 포용/중립성 선수들이 대기선수와 잘 교체해 주는지, 그래서 모두 공평하게 경기에 참여하는지 관찰. 또한, 팀 구성이 공평한지 살핌</p>
<p>마무리</p> <p>모든 수업이 끝나면 선수들을 한 자리에 모아 함께 얘기하는 시간을 갖도록 함. 선수들에게 하루 수업 중 가장 “멋진 순간들”을 얘기해 보도록 함. 더불어 특정 선수를 불러내 그만의 축구 “기술”을 설명하고 다른 아이들에게 시범을 보이도록 요청할 수도 있음. 이를 위해 선수들에게 축구공 하나씩을 가지고 있도록 할 수 있음. 코치들도 이러한 논의에 자연스럽게 참여하되, 되도록 축구 기술 보다는 긍정적인 태도에 대해 얘기할 수 있도록 유도함</p> <p>하루 수업에서 “가르침의 순간”들에 대해 얘기해 보도록 함. 가능하다면 코치는 아이들이 수업 중에 보여줬던 긍정적인 행동들을 칭찬하고 격려하는 것이 좋음. 그러나 아이들 사이에서 일어난 부정적인 해프닝을 복기하는 것도 필요. 모든 토론이 끝나면 하이파이브, 악수, 팀 허들 등 모두가 참여하는 세러머니로 수업을 마무리함</p>	<p>존중/포용 코치는 선수들로 하여금 자신과 다른 그룹에 속한(잘 모르는) 선수들을 칭찬하도록 독려하는 것이 필요. 또한, 축구 기량과 더불어 선수들의 긍정적인 행동들이 중요하다는 것을 계속해서 주지시킬 필요가 있음</p>

12세 미만

세션 2: 패스(Passing)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>난쟁이 콘 뒤집기(Domes and Dishes) 2개 그룹으로 팀을 나눔. 운동장에 많은 수의 콘을 흩어놓음. 이 때 콘의 반은 정상적으로(콘 아랫부분이 땅에 닿도록), 반은 거꾸로 뒤집어 놓음. 경기 규칙 - 한 팀은 정상적으로 놓인 콘을 뒤집어 놓도록, 다른 팀은 뒤집어진 콘을 정상태로 뒤집도록 함. 정해진 시간에 더 많은 콘을 뒤집은 팀이 우승. 코치가 먼저 시범을 보임</p> <p>뒤에서 온 공 엉덩이로 멈추기(Butt Stops) 2명씩 짝을 지음. 두 선수가 약 3~5m 가량 떨어진 거리에서 같은 방향을 보고 섰. 앞에 서 있는 선수는 기마자세로 공을 기다리고, 뒤에 서 있는 선수가 공을 발이나 손으로 굴려 앞 선수에게 전달함. 공이 앞 선수의 엉덩이 밑에까지 왔을 때 앞 선수의 이름을 부르면 앞 선수는 주저앉으며 엉덩이로 공을 멈춤. 서로간의 신뢰를 높이는 것이 본 게임의 목적</p>	<p>책임/존중 아이들이 한 번에 하나의 콘만 뒤집게 함. 선수들이 서로 부딪히는 일을 최소화</p> <p>신뢰 파트너가 볼을 제대로 패스하고 적절한 타이밍을 알려줄 것이라는 믿음 (파트너에 대한 신뢰)</p>
<p>기술 단계</p> <p>원 패스 연습(Circle Passing Practices) 선수들을 동수의 두 그룹으로 나눔. 한 그룹은 큰 원을, 다른 그룹은 큰 원안에 작은 원을 만들어 서로 드리블 연습을 진행함</p> <p>* 응용</p> <p>1)담장 패스(Wall Pass): 원 안에 있는 선수가 바깥에 있는 선수에게 볼을 패스하고 원 밖의 선수는 다시 리턴 패스. 패스 시에는 서로 이름을 부르도록 함(두 그룹 중 한 그룹에게만 공 지급)</p> <p>2)오버랩(Overlap): 모든 선수들에게 공 지급. 원 밖의 선수들은 공을 컨트롤하고 있음. 원 안의 선수가 바깥 선수에게 패스를 하고 공을 따라 패스를 받은 선수에게 가서 하이파이브를 하고 다시 원 안으로 돌아오면 원 밖의 선수가 다시 원 안의 선수에게 공을 패스해줌</p> <p>3)역할 바꾸기(Take-overs): 공을 패스 받은 선수가 패스한 선수에게 달려가 약수하고 자리를 바꿈</p> <p>4)원으로 공 넣어주기(Feed from the circle): 바깥에 있는 선수들이 안에 있는 선수들에게 공을 넣어주면 원 안의 선수들이 리턴 패스를 함. 이후에는 발리나 헤딩으로 발전시킴</p> <p>용기 게임(The Brave Game) 5x4 미터 정도의 면적에서 2명씩 짝을 지어 패스 연습. 코치들은 수비수 역할을 담당. 단, 수비수는 공을 가로챌 수는 있으나 태클을 할 수는 없음. 코치들에게 공을 뺏긴 선수들은 자기 구역에서 나와 두</p>	<p>존중/책임/신뢰/포용 신체활동을 통해 그룹 내 선수들과 서로 친해질 수 있도록 함. 선수들로 하여금 자기가 받기 편한 패스가 무엇인지 생각토록 하고 다른 이에게 패스할 때도 다른 선수가 받기 쉽게 패스하도록 노력하도록 독려</p> <p>중립성/공평과 포용 잘 모르는 선수와 짝을 이루도록 독려. 잘 모르는 친구</p>

<p>발 중 약한 쪽 발을 이용하여 10번의 패스를 성공시키면 다시 자기 구역으로 들어갈 수 있음</p>	<p>를 어떻게 대하는지 관찰</p>
<p>경기 단계</p> <p>친구 찾기(Find a Friend)</p> <p>2대 2 게임. 경기장 4개 모서리에 4명의 선수 배치. 각 팀이 네 모서리에 있는 선수에게 정확히 패스하면 점수 획득. 점수가 나면 모서리에 배치된 선수는 점수를 잃은 팀에게 공을 패스하고 다시 경기 시작. 모서리 배치 선수와 게임을 뛰는 선수들을 일정 간격으로 교체하여 선수들이 골고루 경기에 참여할 수 있도록 함</p> <p>* 응용: 득점한 팀이 계속해서 공격권을 가지되 바로 직전 득점한 코너의 반대 코너로 골(반대방향 모서리)을 넣도록 함</p> <p>* 응용: 4대 4의 일반적인 축구 경기로 전환. 골대와 골키퍼 배치. 심판이 없는 미니 토너먼트를 열고 선수들 행동을 관찰</p>	<p><u>책임/존중/포용</u></p> <p>팀이 공정하게 구성되었는지, 코너에 있는 선수들에게도 공평한 출전 기회가 주어지는지 관찰</p>
<p>마무리</p> <p>앞으로는 각 훈련 세션들을 ‘가르침의 순간’을 기준으로 평가하도록 함. 책임감을 보이는 선수들이 좋은 본보기가 될 수 있음. 코치의 개입 없이 진행되는 훈련과 경기에서 선수들이 어떻게 반응하는지 관찰하는 것이 꽤 흥미로운 것임</p> <p>“가르침의 순간”이라는 개념을 소개하여 향후 코치의 개입이 없이도 선수들 스스로 토론을 이끌어 갈 수 있는 토대를 마련토록 함</p>	<p><u>책임/존중/신뢰</u></p> <p>책임감을 높이고 분열을 조장하는 행동을 지양할 수 있도록 함</p>

12세 미만

세션 3: 공격 기술(Attacking Skills)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>웃음 터널(The Laughing Tunnel) 선수들을 2줄로 세워 터널형태를 만듦. 이 때 선수들 사이 간격은 2미터. 각 그룹의 선수들은 한 명씩 나와 천천히 그리고 웃지 않고 터널을 통과해야 함. 터널을 만들고 있는 선수들이 웃긴 표정과 소리로 터널 안을 걸어가는 선수를 웃게 만드는 게임. 모든 선수들이 참여할 수 있도록 함</p> <p>구슬 치기(Marbles) 2명이 한 조가 되어 진행. 2명 모두 공 하나씩을 가짐. 한 사람은 사냥꾼(쫓는 사람)이 되고 다른 한명은 자기 공을 드리블 하면서 공을 보호함. 사냥꾼이 자기 공으로 상대의 공을 맞추면 점수 획득(구슬치기와 같은 방식). 30초 단위로 역할을 바꾸고 자기 점수를 세도록 함. 자신과 실력이 비슷한 선수와 짝을 맺도록 함</p>	<p>포용 / 중립성 모든 선수들의 참여를 독려하고 차례를 지키도록 함. 유머는 서로의 경계를 허무는 가장 좋은 도구</p> <p>책임감/존중/믿음 선수들이 정정당당히 득점을 하는지, 팀이 공평하게 구성됐는지, 갈등이 어떻게 해결되는지 관찰</p>
<p>기술 단계</p> <p>스타디움(Stadiums) 27x27미터 넓이의 경기장. 경기장 4개 모서리에 유명한 축구경기장 이름을 붙임(예: 상암경기장, 문학경기장, 아시아드주경기장). 모든 선수들에게 공을 지급하고 경기장 안에서 공을 드리블하도록 함. 코치가 특정 경기장 이름을 부르면 선수들은 해당 코너로 공을 몰고 간 후 코치가 지시한 특정 기술을 시연해야 함(예: 저글링 5번 등)</p> <p>트럭과 트레일러(Truck and Trailer) 2인 1조를 만들어 공 하나씩을 지급. 공을 가진 선수가 30초 동안 드리블을 하고 파트너가 그 뒤를 따름. 호루라기를 불면 파트너가 공을 채 갈 수 있도록 발을 올려 공을 멈춤. 파트너를 지속적으로 바꾸도록 함. 새로운 파트너를 만나면 통성명을 하고 악수나 하이파이브로 인사함</p> <p>얼음땀(Stuck in the Mud) 2-3명의 술래 선정. 술래 이외의 모든 선수들에게 공 하나씩을 지급. 선수들은 큰 경기장 안에서 공을 드리블하면서 술래를 피해 다님. 술래에게 터치를 당하면 자기 공을 머리 위로 들고 다리를 벌리고 서 있도록 함. 다른 선수가 다리 사이로 공을 통과시켜주면 다시 움직일 수 있음. 일정 시간이 지나면 술래를 바꿔주도록 함</p>	<p>존중/포용 선수들이 기술을 시연하고 다른 선수들에게 자신의 기술을 선보일 기회를 주도하도록 함. 멋진 기술이 합당한 평가를 받아야 하지만, 실수를 하더라도 편하게 받아들이는 분위기를 만드는 것도 중요</p> <p>존중/공평과 포용 자신이 잘 모르는 사람들과 짝을 짓고 그들을 따뜻하게 맞이하도록 독려</p> <p>책임/존중 술래에게 잡힌 후에도 계속 움직이는 선수 관찰</p>

경기 단계

돌파 경기(Break Away)

선수들의 역량과 출신 배경을 섞어 4인으로 팀을 구성. 경기장 양 끝에 엔드존을 만들고 골대를 설치. 팀마다 1명의 골키퍼를 두고 3대 3 경기 진행. 본 경기에서는 단 한 명의 선수만이 상대팀의 엔드존으로 들어가 슈팅할 수 있음. 같은 팀 동료들은 엔드존에 들어가는 선수를 도와 슈팅 기회를 만들도록 함. 수비수들은 엔드존으로 들어갈 수 없음(골키퍼와 슈팅 선수의 1대 1 상황)

* 응용: 엔드존을 없애고 일반적인 축구경기로 진행. 다만 심판이 없이 경기를 진행토록 함. 각 팀은 해당 팀만의 득점 세레모니를 만들어야 함. 모든 게임은 “챔피언스 리그” 악수로 시작함



존중/책임

선수들이 어떻게 갈등을 해결하는지 관찰. 선수들이 경기 규칙을 잘 따르는지, 경기 전후 서로 악수하는지 관찰

마무리

코치의 개입을 최소화하면서 선수들 스스로 토론을 진행할 수 있도록 독려함. 자발적인 토론이 얼마나 가능한지는 선수 그룹의 성격에 따라 달라질 것임. 코치는 선수들의 성향을 잘 파악하여 자신이 얼마만큼 개입해야 하는지 결정하도록 함

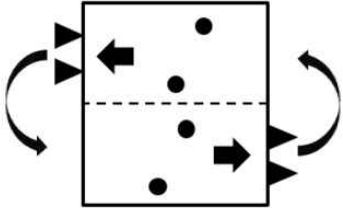
책임감/존중

선수들이 상대방의 의견을 존중하며 합의를 잘 이끌어 내는지 관찰

12세 미만

세션 4: 헤딩(Heading)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>여우와 암탉(Fox and Hen) 8명에서 9명으로 그룹 구성. 예닐곱 명의 선수들이 손을 잡고 하나의 원을 만듦. “여우” 한 명은 바깥에서, “암탉” 한 명은 원 안에서 경기 시작. 원을 만든 선수들은 닭을 여우로부터 보호하기 위해 원을 닫아 방어막을 형성하거나 원을 늘려 닭이 통과할 수 있도록 도움. 암탉이 여우에게 터치당하면 게임 종료. 모든 선수들이 각각 여우와 암탉의 역할을 해 볼 수 있도록 수시로 역할을 바꿈</p> <p>머리 사이 공 끼우고 달리기(Head to Head) 두 명씩 짝을 지어 진행. 두 선수 이마 사이에 공을 끼우고 일정한 거리 달리기. 공을 떨어뜨리면 시작 지점으로 돌아가 다시 경기 시작 * 응용: 팀을 나눠 릴레이 경기로 진행</p>	<p>책임/공평과 포용/믿음 팀의 멤버들은 닭을 지키는데 모두가 중요한 역할을 담당하게 됨. 팀원 간의 유대감을 형성하는데 좋은 훈련</p> <p>포용/중립성/존중 서로 모르는 선수들끼리 팀을 짜도록 독려. 반칙을 하는 선수가 있는지 관찰</p>
<p>기술 단계</p> <p>위 아래 게임(Over and Under) 2인 1조로 짝을 이루고 한 조 당 공 하나씩 지급. 한 사람씩 머리로 저글링을 연습함. 이후에는 두 사람이 헤딩으로 공주고받기를 연습함. 공격적인 플레이 연습을 위해 파트너의 다리 사이로 공을 통과시키면 득점</p> <p>2대 2 헤딩 경기(Headers) 2명씩 X팀과 O팀을 구성. 9x9 미터 넓이 경기장 각 사이트에 한 명씩 배치.(그림 참조) X1이 밑에서 포물선을 그리며 같은 팀 X2에게 공을 던져주고 X2가 헤딩으로 상대팀 두 명 사이로 공을 통과시키면 득점. 만약 상대팀 O1이나 O2가 날아오는 공을 다시 헤딩 처리하여 X1과 X2 사이로 맞받아 보내면 O팀은 2점 획득. 그룹의 능력에 따라 경기장의 크기를 조정하도록 함</p> <div data-bbox="359 1646 869 2027" style="text-align: center;"> </div>	<p>책임감 파트너가 헤딩을 잘할 수 있게 정확한 패스 강조. 점수를 제대로 계산하고 있는지 관찰</p> <p>존중/책임 “골”의 득점여부에 대한 선수들 간의 갈등을 관찰. 갈등을 어떻게 해결하고 있는지 살핌. 싸움을 통해? 타협을 통해?</p>

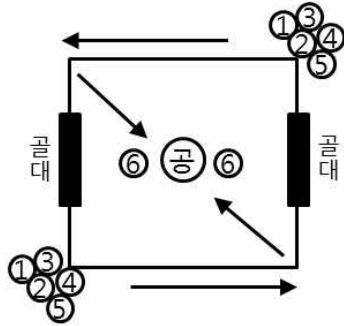
<p>헤딩골(Head for Goal) 2개의 골대를 설치하고 2명씩 짝을 지움. 2명의 팀원들은 던지기 (throw), 헤딩(head), 공 잡기(catch)라는 과정을 반복하며 골대를 향해 전진함. 골대 앞에서는 헤딩으로 공을 넣음. 헤딩으로 공을 넣은 후, 반대편으로 이동하여 동일한 과정을 반복함 * 응용: 골대에 골키퍼를 배치</p> 	<p><u>책임감/공평과 포용/존중</u> 친하지 않은 선수끼리 팀을 짜도록 독려</p>
<p>경기 단계</p> <p>던지기-헤딩-잡기(Throw-Head-Catch) 선수들을 실력이 비슷한 2개 팀으로 나눔. 공격팀이 던지기, 헤딩, 잡기로 연결되는 일련의 과정을 성공하면 1점 획득. 이 때 수비팀이 손으로 공을 쳐내거나 잡아 공격팀을 저지하도록 함. 코치나 심판의 개입이 없이 선수들끼리 경기를 진행하도록 함 * 응용: 경기장에 골대를 설치. 수비팀은 없음. 한 팀이 앞서 설명한 던지기-헤딩-잡기의 과정을 반복하며 골대로 진격. 골은 헤딩골만 인정됨</p>	<p><u>존중/책임/공평과 포용</u> 선수들이 페어플레이하는지 관찰. 던지기-헤딩-잡기가 성공하지 못했는데도 득점을 주장하는 선수는 없는지 살핌. 실력이 뛰어난 선수가 팀을 주도하는지, 누가 좋은 리더십을 보이는지 관찰</p>
<p>마무리</p> <p>선수들을 두 그룹으로 나눠 두 줄로 서게 함. 테니스 공을 반대 라인에 서 있는 선수에게 던지면, 공을 받은 선수는 좋은 플레이의 사례(1점), 혹은 훌륭한 행동 사례(3점)를 얘기해야 함. 먼저 10점을 내는 그룹이 승리. 만약 공을 받은 선수가 가르침의 순간에 대해 잘 생각해 내지 못하면 다른 선수에게 패스하여 득점 기회를 양보할 수 있음. 코치는 모든 사례들을 듣고 난 후, 선수들과 함께 최고의 행동 사례를 선정해 보도록 함</p>	<p><u>책임/존중/공평과 포용</u> 모든 선수들이 책임감을 갖고 다른 선수들의 행동을 애기하고 칭찬할 수 있는 게임</p>

12세 미만

세션 5: 드리블(Dribbling)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>인간 알파벳(Human Alphabet) 2명씩 짝을 지어 1개씩의 알파벳 철자를 배정. 둘이 몸으로 그 알파벳을 만들도록 함. 처음에는 운동장 바닥에 누워 만들지만 후에는 일어서서 만들도록 함. 이후 6명 1팀으로 구성하여 3개 알파벳으로 만들 수 있는 단어를 만들도록 함(CAT). 이후 더 큰 그룹을 만들어 축구나 평화축구에서 배운 가치와 관련된 문장을 표현해 보도록 함</p> <p>상대편 운동장으로 공 밀어 넣기(Clean the Field) 2개 팀으로 나누고 모든 선수에게 공 하나씩 지급. 운동장을 2등분하여 한 팀당 한 개 구역을 배정함. 각 팀은 각자의 구역에서만 움직일 수 있음. 정해진 시간 안에 더 많은 공을 상대편 진영으로 밀어 넣는 팀이 승리(자기 진영에 남아있는 공이 더 적은 팀 승리). 공이 운동장 밖으로 나오면 코치들은 공을 경기장 안으로 굴러 넣어줌</p>	<p><u>포용/책임/중립성</u> 서로 친하지 않은 선수들끼리도 짝이 되도록 독려. 이 훈련의 목적은 선수들 사이의 장벽을 없애는 것</p> <p><u>신뢰/책임</u> 부정행위를 관찰(상대방 진영으로 넘어가는 행위 등)</p>
<p>기술 단계</p> <p>“터치 터치” 축구(Tag Football) 모든 선수가 공 하나씩을 가지고 경기장 안에서 공을 드리블. 코치가 휘슬을 불면 선수들은 드리블을 하며 다른 선수의 신체를 터치함. 터치를 당한 선수는 터치 당한 신체 부위에 한 손을 얹고 계속해서 드리블하도록 함(예: 어깨를 터치당하면 어깨에 한 손을 올려놓고 드리블). 2번째 터치를 당하면 나머지 한 손을 터치당한 신체부위에 얹고 드리블. 3번째 터치 당하면 아웃. 아웃당한 선수는 경기장 밖으로 나가 코치가 요구하는 기술을 실행한 후 다시 운동장으로 들어가 경기를 계속함</p> <p>킥 아웃(Kick Out) 모든 선수들에게 공 지급. 선수들은 자기 공을 보호하면서 다른 사람의 공을 경기장 밖으로 차 내도록 함. 공이 아웃된 선수는 경기장 밖으로 나가 볼 저글링 10회를 한 후 다시 경기에 참여할 수 있음 * 응용: 아웃된 선수들이 경기장에 남아 다른 선수들이 최대한 오랫동안 자신의 공을 지킬 수 있게 돕거나 수비수 역할을 할 수 있음. 마지막 게임에서는 최후 승자를 가릴 수 있음(아웃된 선수들은 경기장 밖에 머물도록 함)</p>	<p><u>존중/책임/포용</u> 부정행위 관찰. 드리블을 잘 하지 못하는 선수가 다른 선수들의 주 타깃이 되지 않는지 관찰. 드리블을 잘 못하는 선수들에게도 다시 경기에 참여할 수 있는 기회를 줄 것</p>
<p>경기 단계</p> <p>숫자 게임(Numbers Game) 6명의 선수로 이루어진 2팀 구성. 각 팀 선수들에게 1부터 6까지 번</p>	<p><u>존중/책임/공평과 포용</u> 1대 1 경기가 끝난 후 자신</p>

호를 부여하고 대기 구역(waiting zone)에 머물도록 함. 코치가 특정 숫자를 부르면 이에 해당하는 선수들이 아래와 같이 움직여 1대 1 경기를 펼침. 코치는 각 팀의 점수를 계산



엔드존 축구(End Zone Football)

4대4 게임. 27x18 미터 넓이의 경기장 양 쪽에 4미터 넓이의 엔드 존 설치. 공을 드리블해 엔드존으로 들어가면 득점(슈팅은 득점으로 인정되지 않음). 한 경기는 5-6분 정도. 매 5-6분마다 상대팀을 교체
 * 응용: 엔드존을 없애고, 골을 넣을 수 있는 작은 중앙 골대를 설치하고 골대 앞 9미터 전방에 작은 문들을 설치하여 이 문을 통과한 후 성공한 슛만 득점으로 인정함. 그 외 다양한 득점 방법을 적용

마무리

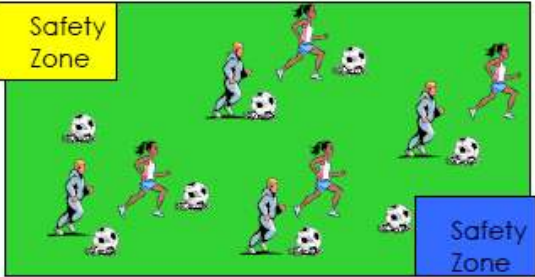
선수들에게 전 수업과정을 돌아보고 다른 친구의 긍정적인 행동을 생각한 후 얘기하도록 함. 이러한 행동을 칭찬하고 박수로 격려토록 함. 선수들 스스로 논의를 이끌어 갈 수 있도록 독려함

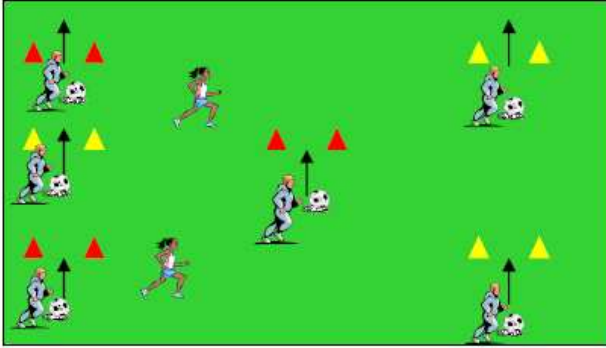
과 비슷한 역량의 선수와 짝을 짓도록 함. 이에 따라 팀을 구성한 후 다시 경기 진행. 선수들 스스로 공평한 팀 구성에 책임감을 갖도록 함

규칙이 잘 지켜지는지 관찰. 갈등이 평화적으로 해결되는지 살핌

12세 미만

세션 6: 공격/수비(Attacking/Defending)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>고양이와 쥐(Cat and Mouse)</p> <p>4대 4 경기로 두 팀의 이름을 짓도록 함(예: 맨유). 경기장 내의 대각선 코너에 “안전지대(Safety Zone)” 2개를 만들고 모든 선수들에게 공 하나씩을 지급. 경기가 시작되면 선수들은 경기장 안에서 공을 드리블함. 코치가 한 팀의 이름을 호명하면 해당 팀 선수들은 상대팀에게 터치당하기 전에 공을 드리블하여 “안전지대” 로 피신해야 함. 추격하는 팀은 자신의 공을 그대로 두고 호명된 팀을 쫓도록 함</p> <p>* 응용: 추격팀도 추격 시에 볼을 드리블 하도록 규칙을 변경</p>  <p>저글링(Juggling)</p> <p>2인 1조로 짝을 이룬 후 둘이 손을 잡고 하는 저글링 경기. 선수들의 수준에 따라 공을 땅에 한 번 튀기는 것도 인정하도록 함. 선수들은 코치의 지시에 따라 파트너를 지속적으로 바꿈. 파트너가 바뀔 때마다 서로 악수하고 통성명 하도록 함</p>	<p><u>존중/책임/포용/믿음</u></p> <p>추격당하는 팀은 서로의 “안전”을 위해 함께 움직여야 함. 소통과 팀워크가 필요함</p> <p>재미와 팀워크를 결합한 게임</p>
<p>기술 단계</p> <p>문 통과하기(Gate Game)</p> <p>경기장 안에 콘으로 여러 개의 문을 설치하고 모든 선수들에게 공 하나씩 지급. 코치가 휘슬을 불면 2분 안에 가장 효과적이고 빠르게 되도록 많은 문을 통과하도록 함. 단 동일한 문을 다시 통과하는 것은 인정되지 않음</p> <p>* 응용: 문 통과를 방해하는 수비수들을 배치</p>	<p><u>존중 / 책임 / 믿음</u></p> <p>선수들이 자기 점수를 제대로 계산하는지, 점수를 올리지는 않는지 관찰. 수비수는 수비 기술이 떨어지는 선수들 위주로 배치하되 모든 선수들이 수비수 역할을 해 볼 수 있도록 독려. 또한 누가 수비수 역할에 자원하는지 관찰. 선수들이 규칙을 지키고 공정하게 게임에 임하는지 살피도록 함</p>



콘볼(Cone Ball)

원뿔형 콘 위에 공을 올려놓고 경기장 가장 자리에 배치함. 2명의 선수들로 이루어진 각 팀은 각각 경기장 양쪽 사이드에 위치시키고 한 팀에게만 공을 지급함(각각 1개씩 총 2개). 공을 지급받은 선수들이 공을 상대방 팀에게 패스하면서 경기가 시작됨. 패스를 받은 선수들이 원뿔형 콘 쪽으로 공을 몰고 가 공으로 콘 위의 공을 떨어뜨리면 점수 획득. 상대팀은 수비수 역할을 담당. 한 팀 내 선수들 간에도 포지션을 지속적으로 바꿔주고, 그룹간의 역할도 교체해 주도록 함

파울 발생을 관찰하고 선수들이 이에 어떻게 반응하는지, 격렬한 경쟁에 어떻게 대응하는지 살피도록 함

경기 단계

월드컵(World Cup)

골대는 1개만 설치. 2인 1조로 3팀을 구성함. 본 게임은 3팀이 동시에 다른 두 팀을 상대로 경쟁함. 남은 선수들은 경기장 바깥에서 흘러나온 공을 넣어주거나 골대 뒤에서 공을 회수하는 역할, 그리고 한 명은 골키퍼 역할을 담당함. 선수들은 자신의 파트너와 합심해 골 득점 기회를 만들도록 함. 주기적으로 선수들의 역할을 교체해 주도록 함

*응용: 5분짜리 3대3 경기로 전환하고 보통의 축구경기과 같이 골대 2개를 설치. 경기장의 크기는 30x20 미터 정도로 작게 유지하여 각 팀들이 되도록 많은 슈팅기회를 가질 수 있도록 함

포용/중립성

서로 다른 출신 배경을 가진 선수들 끼리 팀을 이루도록 독려하고 선수들의 기량 차이를 고려해 공평하게 팀이 구성되도록 함. 선수들 스스로 선수 교체, 점수 계산, 심판 역할 등을 수행하도록 독려. 긍정적인 리더십을 가진 선수들을 관찰

마무리

본 세션에서는 경쟁이 격해지는 상황이 여러 번 나올 것임. 그러한 상황에서 선수들이 어떻게 대처했는지를 상기시키고 우리가 배운 가르침들과 부합하는 옳은 행동이 무엇인지 함께 얘기하도록 함

12세 미만

세션 7: 공격 / 수비 (Attacking / Defending)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>달 게임(Moonball) 크고 부드러운 비치볼 사용. 각 팀은 비치볼을 튕기며 공을 최대한 오랫동안 땅에 떨어뜨리지 않아야 함. 단, 한 사람이 연속으로 공을 튕길 수 없음 * 응용: 코치가 특정 목표를 정해주고, 선수들이 실패할 때마다 수족 중 하나씩을 사용하지 못하도록 함. 만약 양 팔과 양 다리 모두 쓰지 못하게 되면 머리로 공을 튕김</p> <p>피구(Dodge Ball) 한 팀당 열 명씩 두 팀을 구성. 배구공 등 2개의 부드러운 공 사용. 선수들은 상대 선수들의 다리를 맞추어야 함. 다리 이외의 신체 부위 (특히 급소)를 가격하는 선수들은 상대팀 뒤에 만든 “감옥”으로 보냄. 상대팀 전원을 감옥에 먼저 보내는 팀이 승리. 단, 상대방의 다리를 맞추면 다리를 맞은 상대 선수는 감옥으로 들어가고 감옥에 있는 자기팀 1명을 구출할 수 있음</p>	<p>포용 팀원 간의 협동심을 높이는 게임</p> <p>부정행위를 관찰(공에 맞고도 감옥에 들어가지 않는 행위 등). 이 게임은 다양한 갈등을 유발할 것임. 선수들이 갈등을 어떻게 해결하는지 관찰</p>
<p>기술 단계</p> <p>‘게’ 자세로 공 뺏기(Crab Bulldog) 30x20 미터 크기의 운동장. 두 명이 ‘게’ 자세로 드리블 하는 선수들의 공을 운동장 밖으로 차 냄. 다른 선수들은 공 하나씩을 가지고 한쪽 엔드라인에서 다른 쪽 엔드라인까지 공을 뺏기지 않고 드리블해야 함. 중간에 ‘게’에게 공을 뺏기면 공을 뺏긴 사람도 술래가 됨. 끝까지 남은 선수가 우승</p>  <p>패스와 득점(Pass and Score) 여섯 명의 선수가 10x10 미터 넓이의 경기장에서 진행. 경기장 4개 사이드마다 선수 한명씩을 배치하고 남은 두 선수는 경기장 내에 남아 수비수 역할을 함. 각 사이드에 있는 선수들은 서로 공을 패스하면서 2명의 수비수들에게 공을 뺏기지 않도록 해야 함. 대각선 패스 성공은 1점, 중앙을 가로지르는 패스는 3점, 두 수비수 사이로 통과하는 패스는 5점</p>	<p>존중/책임/믿음 경기 도중 규칙과 관련된 갈등이 생길 수 있음. 이러한 갈등이 어떻게 해결되는지 관찰. 누가 타협적인 자세를 취하는지, 누가 이러한 상황에서 리더십을 발휘하는지 관찰</p>

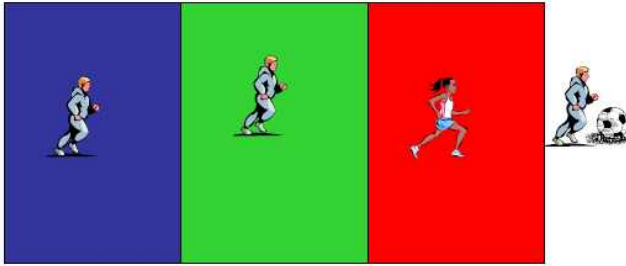
<p>경기 단계</p> <p>삼색 게임(Three Colour Game) 36x28 미터 경기장. 4명으로 구성된 3개 팀에 각기 다른 색깔의 조끼 지급. 빨간 조끼와 파란 조끼를 입은 팀은 서로 협력하여 공을 뺏기지 않도록 하고 노란 조끼팀은 공을 뺏는 팀. 노란 조끼팀이 공을 뺏으면 뺏기기 직전 공을 가지고 있었던 팀(공을 빼앗긴 팀)이 수비팀으로 바뀜. 공의 점유권이 바뀔 때 마다 수비팀이 교체되는 경기</p>	<p>존중/책임/믿음 공을 뺏겼을 때 어떤 팀의 실수인지에 대해 의견이 다를 수 있음. 이 때 어떻게 문제가 해결되는지 관찰. 자신의 책임을 인정하는 선수를 주의 깊게 살피도록 함</p>
<p>마무리</p> <p>선수들을 원형으로 서도록 함. 작은 공을 던져 공을 받는 사람만 이야기 할 수 있도록 함. 공을 받은 사람은 축구 기술의 예나 동료들의 태도에 대해 발언할 수 있음. 코치는 축구 기술보다는 긍정적인 태도 위주로 토론이 진행될 수 있도록 독려함</p>	

14세 미만

세션 1: 드리블(Dribbling)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>신뢰 터널(Trust Tunnel) 팔 하나 간격을 두고 선수들이 두 줄로 정렬함. 두 사람은 서로 마주 보고 팔을 어깨높이로 뻗도록 함. 서로 마주보며 터널을 만들고 있는 두 선수는 다른 선수들이 터널을 통과해 달릴 수 있도록 자신에게 도달하기 직전 팔을 올려 아치를 만들어 줌.(팔을 제 때 올리지 않으면 달리는 선수는 팔에 머리를 부딪치게 됨) 존중과 신뢰가 쌓이면 달리는 선수는 더 빨리, 더 주저 없이 달릴 수 있음. 모든 선수로 하여금 터널을 통과하도록 함</p>	<p>신뢰/책임/존중 달리는 선수의 안전을 위해 그룹 전체가 협동하고 신뢰해야 한다는 점을 강조</p>
<p>기술 단계</p> <p>쌍쌍 드리블(Dual Dribble) 2인 1조에 공 하나씩 지급. 코치의 지시에 따라 선수는 파트너를 향해 드리블을 하면서 파트너의 왼쪽이나 오른쪽으로 돌아 자기 자기로 돌아옴. 안전을 위해 왼쪽이든 오른쪽이든 선수들이 돌아가는 방향을 통일시키도록 함. 코치는 턴하는 자세 2-3가지를 가르쳐주고 따라하도록 함. 선수들에게 파트너와 함께 자신들만의 턴 자세를 만들도록 독려함</p> <p>'게' 자세로 공 뺏기(Crab Bulldog) 두 명이 '게' 자세로 운동장 중간에서 드리블하는 선수들의 공을 뺏어 운동장 밖으로 차 냄. 다른 선수들은 공 하나씩을 가지고 한쪽 라인에서 다른 쪽 라인까지 공을 드리블해야 함. 중간에 '게'에게 공을 뺏기면 공을 뺏긴 사람도 술래가 됨. 끝까지 남은 선수가 우승</p>  <p>글래디에이터(Gladiator) 4인 1조로 그룹을 만듦. 아래 그림과 같이 경기장을 배치함. 한 선수(공격수)가 3명의 수비수를 제치고 한쪽 방향으로 공을 드리블 하도</p>	<p>중립성/공평/포용/존중/책임 선수들이 짝을 바꿔가며 새로운 선수와 친해질 수 있도록 독려. 기술적 역량이 높은 선수들이 미숙한 선수와 짝을 맺어 도울 수 있게함</p> <p>존중/책임감/신뢰/공평 모든 규칙이 지켜지고 있는지 관찰. 다른 선수들이 더 오래 게임을 할 수 있도록 기량이 좋은 선수들이 타겟이 되지 않는지 관찰</p> <p>존중/책임 과도한 경쟁심을 보이거나 반칙을 하는 선수 관찰. 선</p>

록 함. 수비수는 자신의 구역 내에서만 움직일 수 있음. 공격수가 수비수를 제칠 때 마다, 수비수가 공격수를 막을 때 마다 각각 1점씩 득점



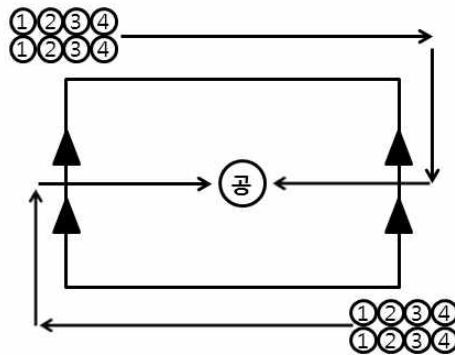
▶ ▶ ▶ 드리블 진행 방향 ▶ ▶ ▶

수들 스스로 규칙을 지키고 자 노력하는지 관찰. 반칙을 범한 선수들이 자신의 행동을 인정하고 사과하는지 살핌

경기 단계

숫자 게임(Numbers Game)

경기장 양 끝에 골대를 설치. 선수 역량을 고려하여 2인 1조를 편성하고 각 조에 숫자를 부여함. 코치가 숫자를 부르며 각 팀의 해당 숫자 선수들이 아래 그림과 같이 경기장을 돌아 운동장 중앙으로 달려가 경기를 시작함. 한 골이 나면 미니 경기가 끝남



책임/신뢰/존중/공평과 포용 자기 숫자가 불리기 전에 먼저 달려 나가는 선수가 없는지 관찰. 선수들이 페어플레이 하는지 살핌

마무리

하루 수업에서 우리가 배우는 가치와 연관된 행동들에 대해 얘기할 수 있도록 독려. 수업 중 관찰한 좋은 행동, 그와 관련된 가치를 부각시키고 그 행동을 한 선수에게 박수를 보내도록 함

14세 미만

세션 2: 패스(Passing)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>꼬인 손 풀기(The Human Knot) 원으로 서서 모든 선수들이 다른 사람들의 손을 잡음. 이 때 양 손은 각기 다른 사람을 잡아야 함. 모두가 손을 잡고 나면 커다란 매듭이 생김. 선수들은 손을 놓지 않으면서 다른 사람의 팔 다리를 통과하며 매듭을 풀어나가도록 함. 전체 매듭을 풀면 세 가지 다른 모양이 나올 수 있음 - 1) 하나의 큰 원, 2) 두 세 개의 작은 원, 3) 서로 연결된 두 개의 원 ** 하나의 큰 원을 만들기 위해서는 손을 잡을 때 양쪽 바로 옆 사람의 손은 잡지 말아야 함</p> <p>뒷 사람 무릎에 앉아 걷기(Circle Sit) 원을 만들어 모든 선수들이 한쪽 방향을 보고 서도록 함. 뒤에 있는 선수의 무릎에 앉을 수 있을만큼 원을 작게 만듦. 코치가 휘슬을 불면 모두 쭉그려 뒷 사람의 무릎에 앉고 그 자세에서 애벌레처럼 걸음. 이럴 경우 원이 계속 한 방향으로 움직이게 됨</p>	<p>존중/공평과 포용/중립성/신뢰</p> <p>무작위로 만들어진 그룹에서 서로 협동하고 소통해야 문제를 해결할 수 있음</p>
<p>기술 단계</p> <p>1-2-3-4 4인 1조의 팀을 구성하고 공 한 개씩 지급. 각 팀은 아래와 같은 순서로 공을 패스함 * 응용: 공을 패스한 선수는 패스를 한 후 자기가 패스한 사람의 자리로 이동함 * 응용: 패스를 방해하는 수비수 투입</p> <div data-bbox="363 1469 826 1796" data-label="Image"> </div> <p>게이트 패스(Through the gate) 2인 1조로 팀 구성. 운동장에 콘으로 서너 개의 게이트를 만들. 게이트 사이로 공을 통과시켜 반대편에 있는 팀원에게 패스하면 득점 * 응용: 게이트 패스를 방해하는 수비수 투입. 6대 2 게임, 4대 4 게임 등으로 변형</p>	<p>존중/책임/공평과 포용/중립성</p> <p>잘 모르는 선수와의 팀 구성 독려. 다른 언어를 사용하는 선수들은 각자 언어로 1~4를 가르쳐주도록 함</p> <p>잘 모르는 선수끼리 친해지고, 기량이 좋은 선수가 미숙한 선수를 도울 수 있는 게임</p>

<p>경기 단계</p> <p>타겟 게임(The Target Game)</p> <p>6인 1조로 팀을 구성하고 경기장 양쪽 끝에 엔드존 설치. 6명 중 한 명은 엔드존에 들어가 타겟 선수가 되고, 3명은 엔드존 이외의 운동장에서 경기를 진행, 그리고 남은 2명은 경기장 바깥의 양 사이드에서 볼보이 등 경기 진행을 보조함. 경기를 뛰는 선수들이 엔드존에 있는 타겟에게 공을 정확히 패스하면 득점. 득점 후에는 상대팀에게 공격권이 주어짐. 주기적으로 선수들의 역할을 바꿔주도록 함</p> <p>* 응용: 득점한 팀이 계속 공격권을 갖도록 함. 단, 득점한 엔드존의 반대편 엔드존으로 공격하도록 함</p> <p>* 응용: 엔드존 대신 골대와 골키퍼 투입</p>	<p><u>공평과 포용/존중/책임</u></p> <p>선수들 스스로 타겟 선수, 경기진행 보조 선수와 역할을 바꿔주도록 독려하여 공평한 플레이 기회를 갖도록 함</p>
<p>마무리</p> <p>모두가 평등하게 참여하는 게임이 재밌는 게임이라는 것을 설명하면서 공평과 포용의 가치를 가르침. 선수들이 세션 중 경험한 가르침의 순간들에 대해 토론하도록 함</p>	

14세 미만

세션 3: 터닝(Turning)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>술래잡기(Against the Clock tag) A, B, 두 개 팀으로 나눔. A팀은 정해진 구역 안에서만 움직일 수 있음. B팀은 A팀이 있는 구역에 한 명씩 들어가 A팀 선수를 터치하여 아웃시킴. A팀 선수들은 잡히지 않도록 구역 안을 계속 뛰어다니도록 함. B팀 선수가 A팀 선수 한명을 터치하면 다시 구역 밖으로 나와 자기 팀의 다른 선수와 하이파이브하고 술래를 교체함. 모든 선수가 아웃되면 공격/수비를 바꿔 다시 진행함. 가장 짧은 시간 안에 상대팀을 다 아웃시키는 팀이 승리</p>	<p>존중/책임감 팀 안에서 전략을 세워야함. (발이 빠른 선수들을 마지막에 내보내는 등)</p>
<p>기술 단계</p> <p>보물 상자(Treasure Chest) 3-4개 팀을 구성하고 각 팀의 코너를 배정. 정해진 2분 안에 중간 지점에 있는 공을 가장 많이 가져오는 팀이 승리. 중간 지점의 공이 모두 없어지면 남의 진영에 있는 공을 뺏어 올 수 있음. 처음에는 아무런 규칙을 정하지 않고 진행. 이후 학생들에게 게임이 공평했는지 묻고 학생들 스스로 규칙을 만들어 적용하도록 함.(규칙의 예: 한 번에 한 개의 공, 발만 사용, 한 팀에 한명씩만 뛰기 등) * 응용: 게임이 2, 3회 정도 진행된 후 게임을 바꿔 자신의 공을 다른 팀에게 가장 많이 가져다 두는 팀이 우승하도록 규칙을 변경함</p> <div data-bbox="497 1301 751 1541" data-label="Diagram"> </div> <p>공 지키기(Keep ball) 8x8미터 규모의 경기장에서 1대 1 게임으로 진행. 두 선수 모두에게 공을 지급하고 한 선수는 수비, 한 선수는 공격. 공격 선수 A가 자기 공으로 수비 선수 B의 공을 터치하면 득점. 정해진 시간 동안 B 선수가 공을 터치당하지 않고 지켜내면 점수 획득. 일정 시간 이후 공수 역할을 바꿔 진행</p>	<p>존중/책임감/신뢰 반칙이 많이 발생하는 게임. 다른 팀이 자신의 공을 가져가지 못하게 방해하거나 규칙을 정한 후에도 규칙을 어기는 사람이 있는지 관찰. 페어플레이 하는 팀을 살피고 이후 칭찬해 주도록 함</p> <p>공격 선수가 자기 공은 한 자리에 두고 수비 선수를 쫓지는 않는지 관찰. 선수들의 실력차이를 고려하여 팀 구성. 약수로 게임을 마무리하는지 확인</p>
<p>경기 단계</p> <p>6개 골대 게임(Six Goal Game) 실력이 비슷한 두 개 팀을 만들고 양 측에 코너로 골대를 3개씩, 총 6개 골대를 설치. 각 팀이 상대팀 쪽에 있는 아무 골대이나 골을 넣</p>	<p>존중/책임감/공평/포용 양 팀이 전략을 세울 수 있도록 시간을 줌. 선수들이</p>

<p>으면 득점 인정. 선수들이 자기 팀만의 응원 구호와 세레모니를 직접 만들 수 있도록 격려함</p> <p>*응용: 한 번 골을 넣은 골대는 폐쇄. 먼저 3점을 내는 팀이 승리</p>	<p>협동해서 세레모니를 결정하도록 독려</p>
<p>마무리</p> <p>선수들이 직접 수업에서의 하이라이트와 가르침의 순간들에 대해 이야기 하도록 독려. 칭찬과 박수로 바람직한 행동을 격려. 선수들에게 “럭비터널”을 소개. 한 팀이 두 줄로 서고 다른 팀은 그 사이를 지나면서 양쪽에 있는 선수들과 손바닥을 마주치며 지나감. 이후 역할을 바꿔 럭비터널 진행</p>	

14세 미만

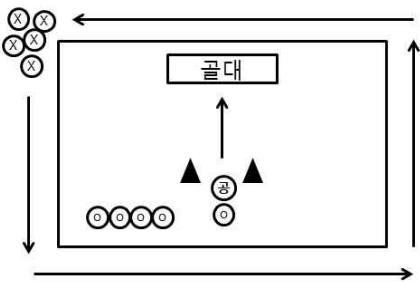
세션 4: 헤딩(Heading)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>사슬 술래잡기(Chain Tag) 경기장 양쪽 끝에 안전지대(Safe Zone)를 설정. 경기가 시작되면 술래 한 명이 다른 선수들을 쫓고 선수들은 터치당하기 전에 안전지대로 피신함. 터치당한 선수는 술래의 손을 잡고 체인을 만듦. 술래가 늘어나 체인이 6명이 되면 체인을 나눠 3명씩 2개 술래팀을 만듦. 마지막까지 잡히지 않은 한 명이 승리</p>	<p>공평/포용/중립성 팀 내의 소통과 팀워크를 증진시킬 수 있는 효과적인 활동</p>
<p>기술 단계</p> <p>헤딩 릴레이(Heading relay) 7-8명의 선수로 팀을 구성하고 한 방향을 보고 서도록 함. 맨 앞에 선수는 4 미터 앞에서 팀원들을 마주보고 서서 아래에서 위쪽으로 부드럽게 공을 던져줌(an underarm throw). 공을 받은 팀원들은 헤딩으로 공을 받아치고 줄 맨 뒤로 달려감. 마지막 선수까지 헤딩이 끝나고 제일 처음에 섰던 선수가 다시 맨 앞 자리로 돌아오면 그 선수는 공을 던져주는 선수와 자리를 교체하고 다시 게임을 진행 *응용: 손으로 공을 잡는 대신 연속 헤딩으로 진행. 실력이 좋은 선수들에게는 더 어려운 과제를 주도록 함</p> <p>더블 버블(Double bubble) 2대 2 헤딩 게임. 선수들은 항상 자기 팀 구역에서만 움직일 수 있으며 헤딩슛만 득점 인정. 파트너가 헤딩할 수 있도록 손으로 공을 던지며 시작. 번갈아 가며 공격. 헤딩으로 골을 넣으면 1점 득점. 만약 수비 팀이 헤딩으로 방어를 하면서 “더블버블” 이라고 외치면 2점 득점. 그러나 수비팀은 손으로 공을 막을 수 없음. 골대는 머리 높이까지 올라오는 골대를 사용하도록 함</p> <div data-bbox="395 1563 847 2011" data-label="Image"> </div>	<p>존중/책임감 규칙에 위배되는 행동이 있는지 확인. 반칙을 하는 팀은 감점</p> <p>골인 여부에 대해 갈등이 있는지 관찰하고 해결되는지 확인. 분쟁으로 이어지는지 아니면 양보하는지</p>

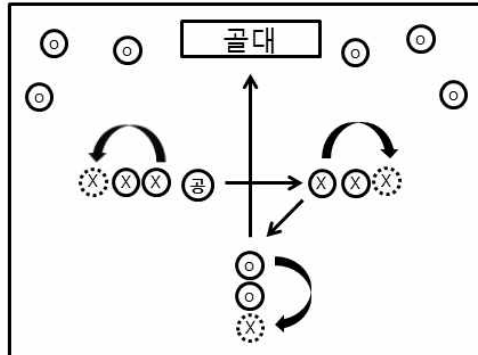
<p>경기 단계</p> <p>골대를 향해 헤딩(Heading for Success)</p> <p>약 6명 선수들로 3개 팀을 구성. 적당한 규모의 경기장의 양 끝에 9x9미터의 골키퍼 구간을 설정. 처음 2팀이 경기를 하는 동안 3번 팀은 골키퍼(2명) 및 볼보이(4명) 역할을 하도록 함. 공격팀이 던지기-헤딩-받기(throw-head-catch)를 연속적으로 수행하며 골대로 전진하여 마지막에 헤딩으로 골키퍼에게 공을 전달하면 득점(골키퍼가 손으로 잡아야 득점). 골을 성공한 팀은 계속해서 공격권을 갖게 되며 득점 후 반대편 골대로 같은 과정을 반복하며 전진. 일정시간이 지나면 경기팀을 교체해 주도록 함</p> <p>*응용: 일반적인 축구경기로 진행하되 골은 헤딩골이나 발리골만 인정됨. 경기장 양 끝에 윙존(wing zone)을 설치. 윙존에서 수비수는 헤딩/발리하는 상대 선수들에게 태클을 걸 수 없음</p>	<p>존중/책임감/공평/포용</p> <p>경쟁적인 게임이 선수들의 긍정적인 면모를 끌어내는지 부정적인 태도를 끌어내는지 관찰.</p> <p>게임 마지막에 럭비터널로 마무리하도록 독려</p>
<p>마무리</p> <p>각 게임이 어떻게 진행되었는지 함께 토론. 규칙을 악용하여 부당하게 이득을 본 경우는 없었는지, 페어플레이와 포용적인 태도로 타의 모범이 된 선수가 있었는지 물음. 코치가 독려하지 않아도 자연스럽게 '럭비터널'로 수업 마무리를 유도한 선수가 있었는지 살핌. 선수들이 직접 토론을 이끌 수 있도록 독려함</p>	

14세 미만

세션 5: 슈팅(Shooting)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>2인용 자전거(Tandem) 2인 1조 팀 구성. 두 사람이 서로 마주보고 공이나 축구조끼를 동시에 상대방에게 전달(예: 한 사람은 공을 패스하고 다른 사람은 손으로 던지기. 혹은 두 사람이 동시에 축구조끼를 던지고 받기) 중요한 것은 두 사람이 동시에 일정 행동을 취해야 한다는 것</p> <p>깃발 빼기(Capture the Flag) 10-15명으로 이루어진 두 팀 구성. 축구장 반 정도의 넓은 경기장을 반으로 나눠 양 끝에 원을 설치하고 원 안에 깃발을 배치. 이 게임의 목표는 수비수에게 터치당하지 않고 상대 팀의 깃발을 빼앗는 것. 원 안에는 어떤 수비수도 들어갈 수 없음. 상대팀 진영(필드)으로 들어가 상대방에게 터치를 당하면 터치 당한 선수는 아웃됨. 터치 당하지 않고 원까지 달려가 깃발을 빼으면 점수 획득(깃발을 빼으면 깃발을 들고 자기 진영으로 돌아옴. 이 때는 터치를 당해도 아웃이 아님)</p>	<p>신뢰/존중/포용 상호 작용과 팀워크를 강조한 재미있는 활동</p> <p>신뢰/존중/책임감 팀워크와 협동을 강조한 전략 게임. 몇몇 선수들은 아웃 당한 것을 무시하고 게임을 계속하고 싶어 할 것임</p>
<p>기술 단계</p> <p>시계 게임(Running Clock) 두 팀으로 나눔. O팀은 한 줄로 서서 각 선수가 돌아가며 게이트를 통과한 후 골대를 향해 슈팅을 시도함(골키퍼 배치는 선택사항). O1이 슈팅을 하고 자기가 찬 공을 다시 가져옴(O팀에는 공 2개만 지급). O1이 공을 수거하면 다음 선수가 슈팅을 하고 O1의 행동을 반복. O팀이 슈팅을 하는 동안 X팀은 운동장 둘레를 따라 이어달리기를 함. X팀의 이어달리기가 모두 끝나면 O팀의 경기도 종료. 이후 O팀과 X팀의 역할을 바꿔 진행. 상대팀의 릴레이가 끝날 때까지 더 많은 슈팅 점수를 획득한 팀이 승리 * 모든 선수가 빨리 뛰고 움직여야 승리할 수 있는 경기</p>  <p>골 넣기(Hit the Net) 최소 6명 이상으로 두 팀 구성. X팀은 슈팅팀, O팀은 볼보이팀. X팀은 아래와 같이 T자 형태로 줄을 만듦. 그림 왼쪽 X1이 오른쪽 X2</p>	<p>존중/책임감 어떤 선수가 다른 선수들을 격려하는지 관찰. 모든 선수가 하이파이브 하려고 대기하고 있는지</p> <p>신뢰/책임감 O팀이 X팀에게 제대로 공을 넘겨주는지, 빛나간 슈트에 야</p>

에게 패스하고 자기 줄 뒤로 가 서고, X2는 X3이 슛을 할 수 있도록 어시스트 패스를 하고 자기 줄 맨 뒤로 이동함. X3도 슛을 하고 시계방향으로 돌아 줄 맨 뒤에 섬. 공이 바닥에 닿지 않고 골대에 들어가면 득점. 정해진 시간 동안 같은 과정을 반복하며 슛을 시도. 이후 O팀과 X팀의 역할을 바꿈. 각 팀의 점수를 계산하여 승패를 가름

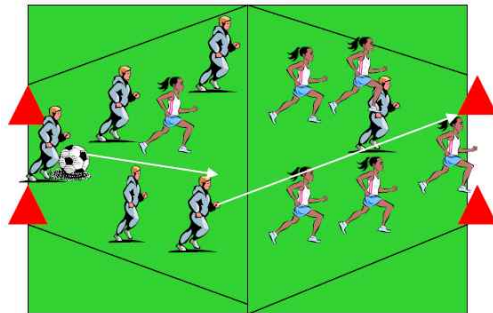


유를 하는지 격려하는지 관찰

경기 단계

다이아몬드는 영원히(Diamonds are Forever)

경기장을 다이아몬드 모양으로 만들고 양 측에 4명의 포워드와 1명의 수비수, 1명의 골키퍼 배치. 포지션이 정해지면 경기 종료시까지 하프라인을 건너갈 수 없음. 골키퍼가 포워드에게 공을 패스하면서 게임 시작. 포워드 선수들은 상대 수비수 1명을 제치고 하프라인 바깥에서 장거리 슛 시도. 경기장 밖의 대기 선수들은 흘러나온 공을 넣어주거나 점수를 기록하도록 함



존중/책임감/공평/포용

선수들이 팀을 직접 구성하도록 하고 기술적인 면이나 팀 구성원의 성격 면에서 공평하게 구성되는지 관찰
각 게임이 어떻게 마무리 되는지 관찰. 선수들이 악수를 하는지

마무리

선수들로 하여금 수업 중에 발생한 좋고 나쁜 행동 사례를 복기하여 함께 얘기하도록 함. 또한, 게임 종료 시 상대팀 선수 및 코치진, 심판 등과 악수하는 것이 왜 필요한지 함께 토론함

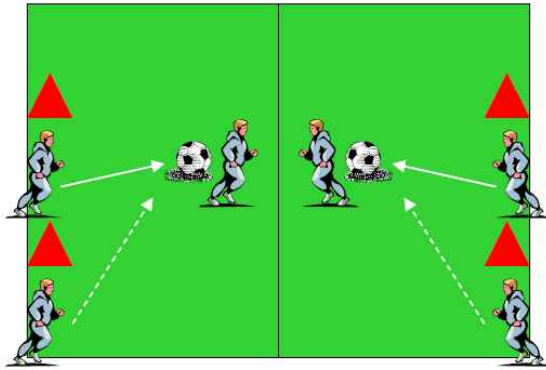
14세 미만

세션 6: 공격(Attacking)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>단어 게임(Catchword) 규모가 같은 2팀을 구성하고 서로 마주보고 서도록 함. A팀이 B팀 선수에게 공을 던지면서 F4P에서 배운 가치, 혹은 축구와 관련된 단어를 외침(예: 신뢰, 골 등. 어떤 언어로 얘기하든 상관없음) 만약 단어를 말하지 못하면 1점을 받음. 먼저 5점을 얻은 팀이 패하게 되는 경기</p> <p>릴레이 경기 공 뒤로 전달하기(Tunnel Ball) 8명 정도로 팀 구성. 모든 선수가 다리를 벌리고 한 줄로 선다. 공을 다리 사이로 굴려 맨 마지막 선수가 잡아 줄의 맨 앞으로 달려가고 이 과정을 반복함. 맨 처음 시작한 선수가 다시 제일 앞으로 돌아오면 경기 종료(이 선수에게 조끼를 입혀 알아보기 쉽도록 할 수 있음) * 응용: 홀수 선수는 머리 위로, 짝수 선수는 다리 사이로 전달하는 방식으로 변형 * 응용: 홀수 선수는 왼쪽으로, 짝수 선수는 오른쪽으로 전달하는 방식으로 변형</p> <p>뱀 허물벗기(Skin the Snake) 한 줄로 선 상태에서 허리를 숙여 다리 사이로 앞 뒤 선수들의 손을 잡음. 모든 선수가 손을 잡고 있는 상태에서 맨 뒤에 있는 선수가 다른 선수들의 다리 사이를 통과하여 맨 앞까지 나아가면 게임 종료</p>	<p>책임감/공평/포용 이전에 배운 내용과 단어를 재밌게 복습하는 경기</p> <p>책임감/존중 반칙 행위를 관찰</p>
<p>기술 단계</p> <p>드리블 스퀘어(Dribbling Square) 18x18 미터 경기장. 4개 팀을 구성(한 팀은 2~3명)하고 경기장 4면에 각 팀을 배치시킴. 첫 번째 팀(A팀)이 맞은편에 있는 상대팀(B팀)에 공을 패스한 후 자기 라인까지 오지 못하도록 수비함. 일정 시간 안에 상대팀이 자기 라인까지 공을 몰고 오면 상대팀 승리. 이후 공수를 바꿔 경기 진행. 두 팀의 경기가 끝나면 기다리던 나머지 두 팀(C, D팀)도 동일한 방식으로 경기 진행</p> <div data-bbox="470 1765 758 2049" style="text-align: center;"> </div>	<p>존중/책임감 과도하게 경쟁적으로 행동하는(지속적인 파울) 수비수가 없는지 관찰</p>

3회 공격 게임(Three Attack Game)

공격수, 수비수, 골키퍼 3인 1조를 구성된 2팀. 한 팀당 공 한 개씩 지급. 골키퍼가 공격수에게 공을 패스하며 게임을 시작함. 공격수는 상대방에 대해 최대 3회 득점을 시도할 수 있음.(상대편의 경우 공격수는 빠지고 골키퍼와 수비수만 경기에 참여) 3회 안에 득점하지 못하면 상대팀에게 공격권이 넘어감. 이후 포지션을 바꿔가며 경기 진행



존중/책임감/평등/포용/신뢰
역할을 바꿔가면서 모든 선수가 공평하게 공격을 하는지 관찰. 갈등이 발생하면 어떻게 해결되는지 관찰

경기 단계

7대 7 축구 경기. 각 팀에서 선수 한명씩이 심판으로 참여. 누가 심판 역할을 할 것인지(심판에게 호루라기 지급), 선수들의 포지션을 어떻게 구성할 것인지, 경기장의 규모와 규칙 등을 선수들 스스로 결정하도록 함

책임감/존중/공평과 포용/신뢰
경기 전, 경기 도중, 경기 후, 전 과정에서 선수들 간 상호 작용 관찰. 누가 긍정적인 역할을 하는지, 선수들이 심판에게 어떤 태도를 보이는지 살핌

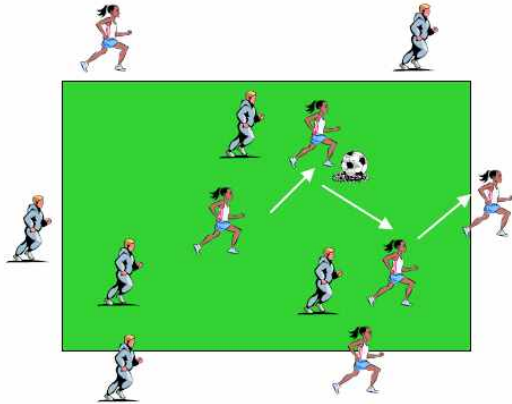
마무리

심판 역할을 했던 선수들에게 (자신의 경험에 비추어) 실제 경기에서 심판들이 직면하게 되는 어려움이 무엇인지 얘기해 보도록 함. 이 선수들이 심판의 어려움을 공감하는지 살핌. 또한, 공정한 경기를 위해 무엇이 필요한지 질문함. 양보, 협동, 소통의 중요성을 강조하도록 함. 그 외 선수들에게는 타 선수의 긍정적인 행동이 무엇이었는지 물어보고 함께 나눌 수 있도록 함

14세 미만

세션 7: 골키퍼링(Goalkeeping)

활동	가르침의 순간들 (TM)
<p>워밍업</p> <p>순서만들기(All in Order) 5인 1조로 그룹을 만듦. 각 그룹에게 한 줄로 서거나 가능하다면 등받이 없는 벤치에 앉도록 함. 한 선수가 팀을 마주보고 지시를 내림. 각 팀은 줄이나 벤치에서 벗어나지 않으면서(한 줄을 유지하며) 지시에 맞게 순서를 재배치해야 함(예: 키가 작은 순서에서 큰 순서, 나이가 많은 순서에서 적은 순서 등). 선수들이 돌아가며 지시를 내릴 수 있도록 함. 신발 사이즈나 생일 등 서로 다른 지시 사항을 생각해보도록 도와줌</p>	<p>책임감/존중 팀 내 소통과 팀워크를 높일 수 있는 효과적인 활동</p>
<p>기술 단계</p> <p>골키퍼 테니스(Goalkeeper Tennis) 9x9 미터 경기장에 1대 1로 경기 진행. 경기장 가운데에 한 줄로 콘을 세워 테니스 넷과 같은 경계를 만듦. 한 선수가 콘 위로 상대방에게 공을 던지고 상대방 선수는 공이 바닥에 닿기 전에 손으로 잡음. 공을 잡으면 다시 상대방에게 공을 던짐. 만약 상대방이 공을 잡지 못해 공이 바닥에 닿으면 공을 던진 선수가 득점. 나이가 어린 선수는 바닥에 한 번 튀길 수 있도록 규칙 완화도 가능. 먼저 10점을 득점하는 선수가 승리. 경기를 시작하는 서브는 공을 아래에서 위로 던져 포물선을 그리며 떨어지게 하고 서브는 경기장 끝 경계선에서 하도록 함</p> <p>상대 머리를 넘겨 골 넣기(Stand and Deliver) 18x9미터 넓이의 경기장 양 끝에 골대 설치. 선수 둘이 공을 사이에 두고 한 쌍을 이뤄 경기. 이 게임의 목표는 머리위로 공을 던져 상대 팀 골대에 골을 넣는 것 *응용: 선수들이 공을 발로 차서 골을 넣도록 함</p>	<p>존중 공이 바닥에 닿지 않도록 몸을 던지는 등 선수들이 골키퍼링 기술의 어려움을 직접 느끼는 것이 중요 규칙과 득점에 대한 논쟁이 어떻게 해결되는지 관찰</p> <p>책임감/존중 선수들이 자신의 역량과 비슷한 상대선수를 고르게 함. 승패에 어떻게 반응하는지 관찰</p>
<p>경기 단계</p> <p>골키퍼 게임(Goalkeeper Game) 경기장 양 끝에 골키퍼를 배치한 3대 3 경기. 선수들은 손으로 공을 던지고 받으면서 경기 진행. 자기팀 골키퍼에 까지 공이 도달해 골키퍼가 손으로 공을 잡으면 득점. 이후 실점한 팀에게 공격권이 넘어가고 경기 재개. 각 팀의 예비 선수들은 사이드라인에서 보조선수로 참여. 이후에는 발을 사용하는 일반 축구 경기로 변경</p>	<p>공평/포용 선수들이 직접 역할을 교체하게 함. 모든 선수가 패스에 참여하는지 관찰. 골키퍼 역할을 공평하게 나눠서 하는지. 플레이 시간이 모두에게 공평하게 분배되었는지.</p>



번개 슛(Quick Shooting)

18x18m 경기장 4면에 4개의 골대 설치하고 4명의 골키퍼 배치. 2 대 2 경기로 경기장 중앙에서 시작. 아무 골대든지 먼저 슛을 하여 득점하면 해당 골대는 슛을 성공한 팀의 차지가 됨(따라서 상대팀은 해당 골대에 골을 넣을 수 없음). 만약 골키퍼가 공을 막거나 슈팅 시 공이 아웃되면 해당 골대는 상대팀의 소유가 됨

* 응용: 3대 3 게임으로 변경

존중/책임감/공평과 포용

선수들이 심판 역할, 점수 기록 등 경기 진행을 책임지도록 함. 어떻게 진행되는지 관찰. 코치의 개입이 필요 없는 수준이 되어 함

마무리

선수들과 함께 본 프로그램에서 무엇을 배웠는지 다시 토론해 보도록 함. 선수들의 태도나 가치에 변화가 있었는지 살핌. 선수들이 직접 토론을 이끌어 가도록 지도하며 토론에 모두가 참여할 수 있도록 유도