남은 시간 단 4일…최후의 '신의 한 수' 찾아라

〈신태용 감독〉

스웨덴 경기영상 보며 이미지 트레이닝
배후침투·세트피스 등 패턴 훈련 재정비
신태용 감독 "공격력 바짝 끌어올릴 것"



신태용 감독이 이끄는 축구국가대표팀이 러시아 상트페테르부르크에 마련된 베이스캠프에 입성했다. 스웨덴과 조별리그 1차전까지 남은 시간은 단 나흘. 한국축구의 운명도 여기에 달렸다. 12일(한국시간) 공식숙소인 뉴 페터호프 호텔 앞에서 포부를 밝히고 있는 신태용 감독. 사진제공 | 대한축구협회

2018러시아월드컵에 도전할 축구국가대표팀이 '격전지' 러시아에서 첫 훈련에 나섰다.

신태용(48) 감독이 이끄는 대표팀은 13일(한국시간) 월드컵 베이스캠프가 마련된 러시아 상트페테르부르크에서 첫 번째 훈련을 가졌다. 숙소인 시내 외곽의 뉴 페터호프 호텔에서 20분 가량 떨어진 전용 훈련장 스파르타크 스타디움에서 전 세계 미디어와 팬들을 대상으로 훈련을 전면 공개하는 행사였다.

강도는 세지 않았다. 컨디션 조절과 회복 위주의 프로그램을 소화했다. 특히 대표팀은 11일 세네갈과의 비공개 평가전(0-2 패)을 치른 뒤 제대로 회복하지 못한 채 이동에만 꼬박 하루를 투자해 다소 지친 상황이었다.

하지만 쉴 틈이 없다. 스웨덴과 월드컵 조별리그 F조 1차전(18일·니즈니노브고로드)이 며칠 남지 않았다. 태극전사들은 자나 깨나 스웨덴전만을 생각하며 혹독한 훈련을 소화했다. 뮌헨에서 상트페테르부르크를 향하는 비행기에서조차 선수들은 태블릿PC를 통해 세네갈 평가전 및 스웨덴의 주요 경기영상을 확인하며 이미지 트레이닝을 했다.

앞으로 스웨덴전까지 남은 4일을 어떻게 보내느냐가 관건이다. 다듬어야 할 부분들이 여럿 있지만 그 중에서도 공격전개에 특히 심혈을 기울일 참이다. 레오강 사전훈련캠프를 마친 신 감독은 "수비는 얼마간 정비됐다. 앞으로 4일 정도 효율적인 공격을 펼칠 수 있도록 바짝 끌어올릴 것"이라고 전했다.

190cm 장신 수비벽으로 뒷문을 채운 스웨덴은 빠르고 역동적인 템포 축구에 약한 면모를 자주 드러낸다. 강하지만 '뚫지 못할' 방패가 아니라는 의미다. 더욱이 단조로운 4-4-2 패턴을 고수하는, 변화에 인색한 보수적인 플레이를 한다.

대표팀은 ▲공격라인 구성 및 조합 완성 ▲'돌려치기(좌우 측면에서 볼을 중앙으로 넘겨주면 배후를 침투한 공격수가 슛까지 시도하는 패턴 플레이)' 재정비 ▲날카로운 세트피스 장착에 주력한다. 손흥민(26·토트넘 홋스퍼)~황희찬(22·잘츠부르크)~김신욱(30·전북 현대) 등 최전선은 물론, 이재성(26·전북)~이승우(20·베로나) 등 공격 2선의 조직적이고 활발한 측면 공략이 절실하다.

지금은 새로운 전략을 추가하는 것보다 기존 패턴을 더욱 정밀하고 업그레이드하는 작업이 필요한 시기다. 신 감독은 "(볼리비아~세네갈) 평가전을 이기지 못해 분위기가 다소 가라앉아있는 건 사실이지만 남은 시간 조직력을 잘 다져나가면 스웨덴을 꺾고 흐름을 탈 수 있을 것"이라고 강한 믿음을 보였다.

상트페테르부르크(러시아) | yoshike3@donga.com

잠 못 드는 밤, 18일은 기쁨의 불면이 됐으면…

도브로에 우뜨라

만년설이 보이는 알프스 산자락과 푸르른 숲이 장관을 연출한 오스트리아 레오강을 떠나 월드컵 전초기지 러시아 상트페테르부르크에 도착했습니다. 축구국가대표팀은 여기서 몸과 마음을 정비하며 러시아 도시 세 곳(니즈니노브고로드~로스토프나도누~카잔)을 오가며 조별리그 일정을 소화합니다.

첫날부터 불면이 시작됐습니다. 따뜻한 물로 샤워를 하고, 차를 한 잔 끓여 마친 뒤 침대에 몸을 뉘여도 오히려 정신은 말똥말똥 합니다. 오스트리아보다 한 시간 빠른 러시아, 솔직히 시차의 영향은 아닌 듯 합니다. 그저 멀리서 말로만 듣던 백야의 영향을 받고 있어 그런 것 같습니다.

레오강에서도 대낮처럼 밝아 인근 언덕을 산책하던 오후 9시를 경험하긴 했습니다만 상트페테르부르크의 백야는 상상을 초월합니다. 새벽 한시가 넘어 숙소 창가의 암막커튼을 젖히니 여전히 어두운 파란빛을 띄는 하늘과 살짝 깔린 구름이 인상적입니다.

다만 새벽녘이 되도록 잠을 못자는 이유가 그저 백야 탓만은 아니라고 보입니다. 긴장 반 설렘 반. 날짜를 조금씩 달리해 이곳에 도착한 모두가 비슷한 느낌을 받고 있습니다. 언제나 찾아올까 기다려왔던 결전의 순간이 정말 코앞으로 다가왔네요. TV를 켜보니 월드컵 특집 프로그램이 방영되고 있습니다. 과거 대회 주요경기 하이라이트부터 이번 대회 빅 매치 예고, 각 도시와 스타디움 소개, 이번 월드컵을 빛낼 스타들의 A매치 활약상 등 내용도 주제도 아주 알찹니다.

4년 전 브라질월드컵을 앞둔 대표팀이 베이스캠프로 정한 세계 3대 폭포로 유명한 관광지 포스 두 이구아수를 방문한 기억이 떠오릅니다. 그 때와는 전혀 다른 분위기입니다. 이구아수에서는 월드컵을 조금도 실감할 수 없었던 반면, 상트페테르부르크는 대회 개최도시답게 거리 곳곳에 홍보물이 부착돼 있고 월드컵 로고가 선명한 대형 플래카드를 곳곳에서 볼 수 있습니다. 숙소 로비에도 조형물이 설치돼 있고, 올해부터 국제축구연맹(FIFA)이 도입한 팬 ID카드를 목에 건 외국 팬들과도 많이 마주쳤습니다.

이제 정말 시작입니다. 월드컵이 임박했음을 실감하고 있습니다. 어차피 오늘 제대로 잠을 자는 건 불가능해졌습니다. 물론 앞으로도 많은 잠을 청할 여유도 없습니다. 점점 더 바빠질 테니까요. 다만 태극전사들에게 하고 싶은 이야기가 있습니다. 돌아오는 월요일(18일) 벅찬 기쁨에 취해 또 한 번 불면의 밤을 기분 좋게 보내게 해달라는 부탁 아닌 부탁을 꼭 들어줬으면 합니다.

러시아 상트페테르부르크에서 남장현 기자

※'도브로에 우뜨라'는 러시아의 아침 인사말입니다.

'AD카드'만 55장 발급
역대 최대규모 벤치전쟁

상트페테르부르크에 베이스캠프를 차린 축구국가대표팀은 역대 최대규모를 자랑한다.

최종엔트리 23명에 신태용 감독을 포함한 코칭스태프(9명)를 합하면 순수 선수단은 32명이다. 여기에 오스트리아 레오강 사전훈련캠프를 거쳐 상트페테르부르크까지 그림자처럼 동행하고 있는 든든한 지원군이 23명이다. 의무·장비·분석·조리·홍보·마케팅 등 각 분야 전문가들이 총출동했다. 대한축구협회 부회장을 맡고 있는 최영일 단장과 김판곤 국가대표감독선임위원장을 비롯한 지원스태프는 2014년 브라질대회와 숫자가 일치하지만 이번에는 외국인 코치들이 대표팀과 함께 하고 있어 선수단 인원이 늘어났다.

그런데 국제축구연맹(FIFA)도 아무런 토를 달지 않았다. 대한축구협회가 사전 신청했던 55장의 AD카드(신분 확인용)를 전부 발급해줬다. "모자람도 없고, 여유롭지도 않은 정확히 일치한 수량을 받게 됐다"는 것이 대표팀 관계자의 설명이다.

그렇다면 월드컵 본 경기 벤치 착석에는 아무런 문제가 없을까. 당연히 제한사항은 없다. 경기에 선발 출격할 11명 이외의 나머지 선수 12명은 코칭스태프 11명과 벤치에서 그라운드를 누비는 동료들을 마음껏 응원할 수 있다. 역대급 인원들이 총동원될 벤치 전쟁도 월드컵을 더욱 흥미롭게 만들 요소 중 하나다. 상트페테르부르크(러시아) | 남장현 기자

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

휴대용 무릎이 불편해서 고생하시는 분~

▶며칠 차고있어 보니 부드럽고 시원해서 좋구나
▶무릎이 편하면 만사가 즐겁고 행복하다!

名作 名品



착용해보니 그것참 신통하구나!

나이가 들어감에 따라 일상에서 흔히 겪는 일들 중 무릎이 불편하면 매사 의욕이 뚝떨어지고 귀찮아진다.

사람은 일생동안 많은 시간을 서서 생활하므로 체중이 아래로 집중되어 무릎에 무리가 오게 되는데 특히 비만인 경우에, 다리를 많이 쓰거나, 나이가 들어 노화현상으로 무릎에 대사가 나빠지면 활동하기가 어려워진다.

건강한 다리를 유지하기 위해서는 규칙적이고 건강한 식단, 체중조절이 중요하며 걷기, 스트레칭, 수영 등 다리에 무리가 가지않는 운동을 꾸준히 해주는 것이 좋다.

무릎이 편안하면 콧노래가 절로 나온다

최근 불편한 무릎을 보호해줄 수 있는 생체(生體)에너지 무릎밴드 참 무르팍엔이 출시되어 무릎이 불편한 많은 분들에게 사랑받고 있는데 5가지 천연광물질에서 다량의 원적외선 파장과 음이온이 방사 및 방출되는 무르팍엔은 반영구적으로 사용이 가능한 제품이다.

무르팍엔에는 5가지 광물(겔라이트, 그라파이트, 토르말린 칠보석, 의료용 자석)이 침착되어 있으며 그중 그라파이트는 발열소재인 탄소분자를 고온에서 1000배 이상 팽창시킨 물질로 열전도성이 구리의 200배, 빛의 30배에 활동에너지는 300배나 되는 고가의 신소재이다.

어렵고, 힘들고, 불편한 무릎에 착용하여 생활해보시면 시원하고 가뿐해짐을 느낄 것이며 가볍고 컴팩트하기 때문에 겉옷 속에 차고 있으면 표시가 나지않고 활동성이 좋아 누구나 일상생활 중에도 간편하게 사용할 수 있다.

사용해 보면 정말 만족하실 것이고 이곳저곳 소문 많이 내주세요~

무료체험 불만족시 환불보장

불편한 무릎을 위하여~

상담문의: 무르팍엔
1670-5467

※전국 시군구 소자본 무점포 대리점 모집

휴대용 허리가 불편해 고생하시는 분~

▶허리건강 비밀은 '허리를 따뜻하게 해주는 것'이다
▶며칠 착용해보니 그것 참 좋구나!



몸이 차가워지면 몸과 마음 그리고 매사의 의욕이 사라지는데 몸이 차가워지면서 생기는 현상을 바로잡아 주는데 필요한 것이 찜질 요법이며 찜질요법은 옛 우리 조상으로부터 내려오는 전통요법 중의 하나이며 현대의학에서도 많은 연구와 임상실험을 통해 입증되는 추세이다.

현대인들이 일상에서 흔히 겪는 것들은 우리 몸에 냉기가 쌓이면서부터 발생하는 것이 많다. 우리 조상들은 몸이 무겁고 기운이 없으면 아궁이에 군불을 지피고 아랫목에서 한숨 푹 자고나면 온몸이 가뿐해지는 것을 알았는데 바로 그것이 원적외선 찜질 효과 때문이었던 것이다.

최근 허리를 따뜻하게 해줄 수 있는 허리조아 발열벨트가 출시되어 많은 분들에게 사랑을 받고 있다.

허리가 편하면 만사가 편하다!

전기 없이 스스로 음이온 원적외선 파장으로 발열되는 허리조아 발열벨트는 반영구적으로 사용이 가능하며 4가지 천연광물에서 나오는 원적외선과 음이온이 다량 방사 및 방출되는 제품이다.

허리조아 발열벨트는 5가지 광물(겔라이트, 그라파이트, 토르말린, 칠보석, 의료자석 등) 중 그라파이트라는 신소재는 천연발열소재인 탄소분자를 고온에서 1000배이상 팽창시킨 물질이며 열전도성이 구리의 200배, 빛보다 30배, 활동에너지는 300배나 되며 허리부위를 전기없이 따뜻하게 유지시켜주는 물질이며 불편한 허리를 따뜻하게 보호하고 배에 힘이 들어가도록 받혀 줄 것이다.

또한 가볍기 때문에 겉옷속에 차고 있으면 표시가 나지않게 착용할 수 있어 누구나 일상생활 중에도 간편하게 사용할 수 있다.

불편한 허리를 보호해주는~

상담문의: 허리조아
1670-5465