

# 약점 줄이고 스피드 올리고... 광주 FC 익어가는 '원팀'

## 태국 치앙마이에서 2차 훈련

1차 순천 캠프서 기초 체력 강화  
2차 훈련 본격 실전 준비  
세트피스·연습경기로 실전감각↑

## 박진섭 감독

빠르고 강한 K리그1, 실수는 실점  
조직력 강화해 위협적인 팀 될 것

## 선수들 각오

주장 여름 "소통하며 완벽 준비"  
이희균 "단점 보완해 선발 꿰찰 것"

광주FC의 2020시즌이 태국에서 무르익고 있다. 광주는 지난달 19일 태국 치앙마이로 떠나 K리그1 복귀를 준비하고 있다.

태국으로 떠나기에 앞서 광주는 순천에 1차 캠프를 차리고 워밍업을 했다. 1차 동계 훈련에서 새로운 선수들과 손발을 맞추고 기초 체력 강화 훈련에 집중한 광주는 2차 동계훈련에서는 본격적인 실전 준비를 하고 있다.

선수들은 전술훈련, 세트피스, 연습경기 등을 병행하면서 실전 감각을 키우고 있다. 여기에 '세밀함'이 강조되고 있다.

실수는 최소한으로 줄이고 세밀함은 최대한 키우는 방향으로 훈련이 전개되고 있다.

K리그1은 더 빠르고 강하다. 실수는 바로 실점으로 연결될 수 있는 만큼 실수는 금물이다. 반대로 상대를 공략할 때는 세밀함을 살려 공격력을 극대화해야 한다.

박진섭 감독은 이를 위해 포지션별로 맞춤형 반복훈련을 하면서 전력을 키우고 있다. 선수들은 패스를 통한 공격 전개, 수비 조직력 완성을 위한 포지셔닝과 커버업 등을 반복해서 훈련하고 있다.

또 찬스를 끝로 완성하기 위한 빠른 템포, 다양한 전술을 소화하기 위한 패턴 훈련 그리고 득점 가능성을 높이기 위한 세트피스와 마무리 슈팅에도 공을 들이고 있다.

박진섭 감독은 "광주는 공수 밸런스와 조직력을 중요시한다. 한 명, 한 번의 실수가 팀 전체의 흐름



태국 치앙마이에서 2차 전지훈련 중인 광주FC의 박진섭 감독이 훈련 시간에 선수들의 움직임을 살펴보고 있다.

<광주FC 제공>

을 뒤바꿀 수 있다. 최대한 실수를 줄이고 우리가 할 수 있는 축구를 선보여야 한다"며 "광주는 다양한 전술로 위협적인 팀이 될 것이다. 힘든 훈련이지만 선수들이 잘 따라와 주고 있다"고 말했다.

강도 높은 훈련 분위기 속 선수들의 자리 경쟁까지 본격화되면서 캠프 분위기는 뜨겁다.

젊은 선수들은 휴식 시간에도 웨이트 트레이닝

과 개인 훈련 등을 하면서 2020시즌을 위한 노력을 다하고 있다.

프로에서 두 번째 시즌을 앞둔 이희균도 남다른 각오로 태국 훈련을 소화하고 있다.

이희균은 "지난 시즌 감독님이 주신 기회를 살리지 못했다. 팀이 더욱 높은 무대로 올라선 만큼 스스로 단점을 찾고 보완하려고 한다. 반드시 1부

리그 그라운드에서 설 수 있도록 최선을 다하겠다"고 포부를 밝혔다.

고참 선수들은 권위를 벗어던지고 팀 분위기를 살리는 데 역할을 하고 있다. 5대2 패스 게임 등을 통해 분위기를 이끌고 있고, 후배들과 간식 내기 골대 맞히기 등을 하면서 치열한 경쟁의 긴장감을 풀어주고 있다.

주장 여름은 "K리그1 무대에서 잔뼈가 굵은 베테랑도 있지만 아직 경험이 없는 선수들도 있다. 많은 이야기를 하면서 완벽히 준비하고 있다"며 "광주는 도전자의 입장이지만 결코 호락호락하지 않은 팀이 될 것이다. 모든 선수가 하나되는 원팀으로 그라운드에 나설 것"이라고 각오를 밝혔다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

## 뉴캐슬 떠나는 기성용

구단, 이적 허용... 기성용 "응원 잊지 못할 것" 구단 홈페이지에 소감

잉글랜드 프로축구 프리미어리그(EPL) 뉴캐슬과 결별이 예고됐던 기성용(31)이 결국 팀을 떠났다.

뉴캐슬은 지난 31일 상호 합의에 따라 기성용과 결별했다고 발표했다.

EPL 스완지시티에서 뛰다 2018년 6월 뉴캐슬 유니폼을 입은 지 약 1년 반 만이다.

지난 2018-2019시즌 리그 18경기에 출전했던 그는 이번 시즌 들어 스티브 브루스 감독 체제에서 입지가 더 좁아지며 리그 3경기 출전에 그쳤다. 선발 출전은 한 번뿐이었다.

결국 구단이 지난달 기성용에게 울겨울 이적을 허락하며 이별을 앞두고 있었다.

각종 대회를 통틀어 뉴캐슬 소속으로 총 23경기에 나선 기성용은 구단 홈페이지를 통해 "뉴캐슬처럼 좋은 클럽에서 뛰는 건 큰 영광이자 기쁨이었다"며 "팬들의 응원에 감사하다. 팬들과의 시간을 잊지 못할 것"이라고 밝혔다.

그는 "더 잘하지 못한 것이 아쉽다. 때때로 축구에서는 제가 극복할 수 없는 것들이 있더라"고 말했다.

뉴캐슬은 "경기장 안팎에서 기성용이 보여준 노고에 감사하다. 미래에 행운이 있기를 바란다"고 인사했다.

뉴캐슬과의 계약이 해지됨에 따라 기성용은 자유롭게 새 팀을 모색할 수 있게 됐다.

'친정팀'인 스코틀랜드 셀틱 복귀 가능성이 제기되기도 했으나 높은 급여에 부담을 느낀 것으로 전해졌다.

/연합뉴스



## 김주찬, 복귀 시계 빨라졌다

지방종 수술 후 재활 순조 10일 스프링캠프 합류... 1루 경쟁 예고

KIA 타이거즈의 '최고참' 김주찬의 복귀 시계가 빨라졌다.

KIA의 베테랑 김주찬이 오는 10일 미국 플로리다로 향하는 비행기에 오른다. 먼 길을 날아가는 김주찬은 KIA의 스프링캠프에 합류해 자신의 21번째 시즌을 준비한다.

김주찬은 지난 12월 왼쪽 허벅지 지방종 제거 수술을 받으면서 1일 시작된 스프링캠프 명단에서 제외됐다.

당초 재활과 복귀에 4-5개월이 걸릴 것으로 예상됐지만, 재활 훈련에 매진한 김주찬은 복귀 시간을 앞당겨 스프링캠프로 향하게 됐다.

김주찬은 2016년 11월에도 같은 부위의 지방종 제거 수술을 받은 뒤 2017년 2월 일본 오기나와에서 진행된 캠프에 정상적으로 참가한 적이 있다.

이번에는 수술 시기와 복귀 예상 시점이 늦어졌던 만큼 캠프 불발이 예상됐지만, 김주찬은 놀라운

회복력을 과시하며 '최고참'으로 KIA 캠프 전면에 서게 됐다.

이와 함께 KIA의 1루 경쟁에 불이 붙게 됐다.

지난 시즌 알토란 같은 활약으로 눈길을 끈 유민상, 마무리캠프에서 파위로 눈길을 끈 박진두 등이 김주찬 없는 1루를 노리고 있던 상황. 베테랑 김주찬이 캠프로 이동하면서 자리싸움은 더욱 치열해진다.

김주찬의 2000안타 도전에도 속도가 붙게 됐다.

지난 시즌 100경기에 나와 101개의 안타를 더한 김주찬은 개인 통산 1881안타를 기록하고 있다.

김주찬이 앞으로 119개의 안타를 추가하면 역대 12번째로 2000안타를 채운 타자가 된다.

한편 지난달 29일 외야수 박준태와의 트레이드를 통해 KIA 유니폼을 입은 내야수 장영석은 1일 미국으로 출국, 캠프에 합류했다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr



## 올 화이트데이는 프로야구 보는 날

KBO 시범경기 일정 확정... 다음달 14일부터 팀별 10경기

3월 14일 'KBO 2020시즌 미리 보기'가 시작된다.

2020년 KBO리그 시범경기 일정이 최근 확정됐다. 올해 시범경기는 토요일인 3월 14일 시작돼 24일(화)까지 11일간 진행된다.

팀별로 2차전씩 10경기를 치르며, KIA 타이거

즈는 안방에서 6경기를 소화한다.

구단 사상 첫 외국인 감독으로 새 출발을 하는 KIA는 롯데 자이언츠를 상대로 몸풀기에 들어간다. 이날은 안치홍이 롯데 유니폼을 입고 처음 챔피언스필드를 찾는 날이기도 하다.

14·15일 롯데와 시범경기 2연전을 갖는 KIA는

16·17일에는 LG 트윈스와 대결을 벌인다.

수요일 하루 휴식 뒤에는 수원·문학 원정 경기가 기다린다. KIA는 19·20일 KT 위즈 안방에서 두 경기를 치른 뒤 21·22일에는 SK 와이번스와 기싸움을 벌인다.

이어 KIA는 안방으로 돌아와서 23일과 24일 삼성 라이온즈와 시범경기 마지막 2연전을 치른다.

한편 시범경기 전 경기는 오후 1시에 시작된다. 연장전과 더불어서는 진행되지 않으며, 우천 등으로 취소된 경기는 재편성되지 않는다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr