

‘정효볼’ 업그레이드... ‘원팀’ 향한 워밍업 순조롭다



광주FC
동계훈련

태국 코사무이=김여울 기자

또 다른 도전에 나선 이정효(사진) 감독이 웃고 있다.

광주FC는 지난 3일 태국 코사무이로 이동해 1차 동계훈련을 갖고 2025시즌을 위한 워밍업을 하고 있다.

이정효 감독의 거취가 K리그 최대 관심사가 되는 등 정선 없던 12월을 보냈지만 광주의 시즌 준비는 차근차근 잘 이뤄지고 있다.

‘원팀’이 코사무이 훈련의 핵심 키워드다.

올 시즌 선수단에 많은 변화가 있다. ‘정효볼’의 핵심 멤버로 활약했던 이희균과 수비와 공격을 오가면서 ‘이도류’ 활약을 펼쳤던 허훈이 나란히 울산 HD로 이적했다. 여러 차례 극적인 순간을 연출했던 이근희는 제주로 떠나는 등 예년과 다르게 많은 선수들의 이적이 있다.

현재도 선수단 구성이 진행되고 있는 등 광주는 전력 완성을 위해 분주하게 움직이고 있다.

변화의 움직임에도 선수단은 하나로 뭉쳐 매일 성장하고 있다. 이정효 감독답게 업그레이드된 ‘정효볼’을 받았듯이 준비하고 있고, 선수들은 머리로 먼저 전술을 익히고 있다.

광주의 실의 훈련은 오전 10시 또는 오후 4시 한 차례 진행된다.

선수들은 단체 훈련이 없는 오전이나 오후에는 개인 훈련과 웨이트를 하면서 체력과 기본을 다지고 있다. 그리고 미팅 시간을 통해 배운 것들을 복습하면서 몸과 함께 머리로 빠르게 움직이고 있다.

새 얼굴 등 선수·감독 하나로 뭉쳐 연일 ‘구슬땀’ 이정효 감독 “전술 배대 그대로...부상 없이 뛰길”



그는 “감독님의 전술을 여기 와서 처음 알았다. 나는 복을 많이 받은 선수인 것 같다. K리그에서 내로라하는 명장인 이정효 감독님 밑에서 생활할 수 있다는 것이 영광이다”며 “영양으로 광주의 다이내믹하고 유익적인 움직임을, 뛰어난 패스 질을 봤었는데 직접 와서 ‘이래서 특별하구나’를 알게 됐다”고 이야기했다.

신인 선수뿐만 아니라 베테랑 수문장 김경민도 “로도 복권과도 바꿀 수 없는 감독님이다. 감독님은 방법을 알려주신다. 방법을 다 알려주신다. 포지셔닝, 우선순위 등 어떻게 할지 다 알려주신다. 결국 선수 본인이 좋은 멘탈을 가지고 연구해야 전술과 팀 컬러에 따라올 수 있다. 정선 놓을 수 없다”며 이정효 감독과 다시 맞는 새 시즌에 대한 기대감을 보였다.

새 선수들의 등장과 함께 치열해진 경쟁도 선수들을 알아서 움직이게 하는 원동력이다. 선수들의 이런 움직임 덕분에 이정효 감독의 마음도 한결 편

해졌다. 이정효 감독은 19일 휴식일에 앞서 18일 자체 연습경기를 통해 선수들의 움직임을 면밀히 확인했다. 한 차례 자체 연습경기를 갖고 전후반 25분씩 뛰었던 선수들은 이번에는 전반 40분, 후반 30분을 소화하면서 중간 평가를 받았다.

이정효 감독이 ‘부상 조심’을 우선 외쳤지만 선수들은 거친 몸싸움도 하면서 어쭙 무대를 펼쳤다.

이정효 감독은 “쉽지는 않았는데 어떻게 또 선수들을 모았다. 어떻게 될지 궁금하기는 한데 분위기를 보면 쉽게 무너지지 않을 것 같다. 기존 선수들이 빠져도 전술적으로 빠대는 그대로 갖추고 있다. 전술훈련하고, 미팅하면서 많이 좋아지고 있다. 기존 선수들이 도와주고 있어서 잘 진행되고 있다. 새로 온 권승윤, 민상기 등도 도움이 많이 될 것 같다”며 “나도 당연히 공부 많이 했다. 선수들도 또 바뀌었다는 것을 느낄 것이다. 뭔가 업그레이드 됐을 것이라고 생각할 것이다”고 말했다.

선수들이 최상의 컨디션으로 훈련을 할 수 있는 환경도 이정효 감독을 웃게 한다. 광주가 훈련지로 사용하는 코사무이 마라레이나스포츠키오트는 스포츠 복합 시설로 메인 잔디 구장과 실내 경기장을 갖추고 있다. 라이트 시설도 있어 해가 진 뒤에도 훈련이 가능하다.

이정효 감독은 “라이트도 켜주니까 좋다. 시설도 훈련에 집중할 수 있게 잘 갖춰졌다. 웨이트장과 실내 운동장, 샤워 시설과 선수들이 냉온찜질할 수 있는 시설도 있다. 환경이 좋다”고 만족감을 보였다. /글=사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr



광주FC 정효연(왼쪽)과 박태준이 지난 18일 태국 코사무이 마라레이나스포츠키오트 축구장에서 진행된 자체 연습경기에서 몸싸움을 하고 있다.

주장 완장 벗은 안영규 “‘베테랑’ 책임감으로”

3년 연속 광주FC 주장 활약 “부상으로 아쉬웠던 지난 시즌...더 많이 뛰겠다”

주장 완장 내려놓은 광주FC 안영규(사진), 베테랑의 책임감은 남았다.

광주는 올 시즌 이민기를 주장으로 해 ‘부주장’ 이강현-김진호로 주장단을 구성했다. 앞서 광주는 3년 연속 안영규에게 주장을 맡겼다.

2022년 친정으로 복귀하자마자 주장으로 선임돼 광주의 K리그2 우승 주역이 됐던 안영규는 2023년 K리그 3위, 지난 시즌에는 아시아 챔피언스리그 엘리트리그(ACLE) 선전도 이끌었다.

안영규가 주장이라는 무거운 짐을 내려놓게 됐지만 책임감은 여전하다. 팀의 유일한 ‘80년대생’ 선수이자 최고참, 오는 7월에는 둘째 아들을 얻는다. 지난 시즌 부상으로 제 몫을 하지 못했다는 미안함도 남아있다.

안영규는 “지난 시즌 팀도 개인도 부족했다. 동계 훈련하면서 부상이 있어서 시작이 좋지 않았고, 그 여파가 시즌 중에도 있었다”며 “주장으로

더 모범이 되고, 선수들을 이끌어 가야 했는데 부상으로 합류도 늦었고 팀에 도움을 못 준다는 생각도 들었다. 그래서 내 자신한테 화가 났고, 아쉬움이 많이 남는 시즌이 됐다”고 돌아봤다.

아쉬움의 시즌이었지만 광주는 ACLE서 4승 1무 1패(승점 13)를 기록했고, 내달 11일 산둥 타이산(중국)과의 원정에서 16강 진출을 노린다.

안영규는 “재미있게 했다. 우리를 모르고 있었고, 그래서 대비를 안 했던 것 같다. 상대가 어려움도 느꼈을 것이다”며 “K리그에서는 우리를 잘 아니까 거기에 대처해 내려서는 팀들이 많이 힘들기도 했는데, ACLE에서는 상대가 같이 맞받아쳐서 하다 보니 우리만의 축구를 더 구현할 수 있었던 것 같다”고 말했다.

코리아컵 준결승 진출도 이뤘던 시즌, 그만큼 빠듯한 일정에 힘든 2024년이기도 했다.

안영규는 “선수들도 잘하고 있고, 이기고 싶은

마음이 컸을 것이다. 그런데 그런 일정을 소화해 본 선수가 거의 없을 것이다. 한번 해봤으니까 올해는 더 잘할 수 있을 것이다”며 “그래서 개인적으로 부상을 안 당하는 게 첫 번째다. 체력적으로나 모든 부분에서 관리 잘해서 팀에 더 많은 기여를 할 수 있는 해가 되면 좋겠다”고 언급했다.

주장 완장을 물려주면서 ‘선수’에만 집중할 수 있게 됐지만 ‘최고참’이라는 역할을 수행해야 한다.

안영규는 “시원섭섭하다는 표현이 맞는 것 같다. 아쉬움도 있지만 한편으로는 편안한 마음도 있는 것 같다. 무거운 짐을 내려놓은 느낌이다. 이제는 민기한테 그 짐을 다 주고(웃음) 나는 옆에서 도와줘야 할 것 같다”며 “부주장할 때와 또 다를 것이다. 주장의 무게를 온전히 느껴야 하는 부분도 있다. 일단 모범이 돼야 한다고 이야기해주고 싶다. 팀에 대한 모범이 돼야 선수들이 믿고



따라올 것이다”고 말했다.

또 “최고참이라 부담감, 책임감도 더 생기고 더 잘해야겠다는 생각이 든다. 팀 최고참이지만 다른 팀에 형들도 있기 때문에, 형들 본보기 삼아 더 해야 할 것 같다”며 “감독님 축구에 잘 맞춰 따라가는 게 우선이다. 축구가 발전된 부분도 있을 것이니까 잘 이해하고 따라갈 수 있도록 하겠다. 잘했던 부분 계속 가져가면서 새로운 것에 도전하고, (달라진 부분) 빨리 받아들이고, 나도 바뀌려

고 하겠다”고 나이를 잊은 발전을 이야기했다.

선수단의 변화도 있는 만큼 넓게 팀을 보면서 새 시즌을 준비해야 하는 상황. 안영규는 ‘원팀’으로 지난해 아쉬움을 털어내겠다는 각오다.

안영규는 “새로운 선수들이 팀 색깔에 빨리 적응하고, 광주 축구를 이해할 수 있도록 옆에서 많이 도와야 할 것 같다. 기존 선수들도 잘했던 것 유지하면서 발전할 수 있게 노력하면서 아쉬웠던 순위를 끌어올리기 위해 준비 잘하고 있다”며 “부상 관리 잘해서 좋은 컨디션 유지하고 더 많은 경기 출전할 수 있게 하겠다. 또 실점하지 않아야 되지 않고, 사기도 올라오니까 실점을 줄이도록 하겠다”고 밝혔다.

광주는 2월 11일 ACLE 일정에 이어 2월 14일 수원FC와의 개막전으로 시즌을 연다. 시즌이 눈앞에 다가온 만큼 광주의 걸음도 빨라진다.

안영규는 “시작부터 일정이 빽빽하기 때문에 선수들 부상관리에 신경 많이 쓰고 있다. 새로운 선수들도 빨리 적응하려고 노력하고 있다”며 “팬분들 만날 날이 얼마 안 남았다. 다들 열심히 준비하고 있으니까 경기장 많이 찾아와주셔서 응원해 주시면 거기에 보답할 수 있는 경기력 보여드리겠다”고 밝혔다.

/코사무이=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

전남드래곤즈, 천안 상대로 시즌 시작

K리그2 22일 개막...잔디 공사로 5월 11일 홈개막전

전남드래곤즈가 천안시티FC를 상대로 승격 도전을 시작한다.

한국프로축구연맹이 2025시즌 K리그2 정규라운드 일정을 발표했다. 2월 22일 오후 2시 인천축구전용경기장에서 열리는 인천유나이티드와 경남FC의 개막전과 함께 막을 올리는 K리그2는 11월 23일까지 39라운드 일정을 이어가게 된다.

김현석 체제로 새로 출발하는 전남은 같은 날 오후 2시 천안종합운동장에서 천안과 시즌 개막전을 갖는다.

지난 시즌 충남아산을 K리그2 준우승팀으로 이끈 김현석 감독이 새로 보여준 전남의 모습이 관전 포인트가 될 전망이다. 전남은 2년 차를 맞은 김태완 감독을 앞세워 안정적인 경기력으로 전남을 상대하게 된다.

창단 후 첫 강등 시즌을 보내게 된 인천의 개막전도 관심사다.

지난 시즌 강원FC의 K리그2 준우승을 이끌며 ‘감독상’을 수상한 윤정환 감독이 인천 지휘봉을 들고 K리그2에서 우승을 노린다. 경남도 이을용 감독을 선임 사령탑으로 해 눈길을 끄는 개막전을 예고하고 있다.

이날 오후 4시에는 부산아이파크와 김포FC가 부산 구덕운동장에서 맞대결을 한다.

부산은 지난 시즌준플레이오프 진출에 그쳤던 아쉬움을 뒤로 하고 우승을 위해 칼을 갈고 있다. 김포는 윤보상, 이상민, 안창민 등의 영입으로 전 포지션을 보강하면서 기대감을 키우고 있다.

같은 시각 안산와스타디움에서는 안산그리너스와 수원삼성의 개막전이 펼쳐진다.

안산 이관우 감독이 젊고 도전적인 축구를 내세워 승리를 노리고, 지난 시즌 승격에 실패한 수원은 일류첸코, 브루노 실바, 이민혁 등 검증된 자원을 영입하며 명가 재건에 나선다.

2월 23일 오후 2시에는 ‘막내’ 화성FC가 첫선을 보인다. 차두리 초대 감독을 앞세워 도전장을 내민 화성은 탄천종합운동장에서 성남FC를 상대로 K리그2 첫 경기를 치른다. 지난 시즌 K리그2 최하위에 머물렀던 성남은 전경준 감독 체제로 새판을 짜고 명예 회복에 나선다.

같은 날 오후 4시 30분 목동종합운동장에서는 서울이랜드와 충남아산의 맞대결이 이뤄진다.

두 팀은 지난 시즌 승격 문턱에서 아쉬움을 삼켜야 했다. 서울이랜드는 전북현대, 충남아산은 대구

FC를 상대로 각각 승강 플레이오프를 치렀다. 두 팀 모두 아쉽게 승격에는 이르지 못했지만 K리그1 팀을 상대로 깊은 인상을 남겼고, 자신감도 얻었다.

서울이랜드는 노동진, 박은호, 이태로 등 새 얼굴로 전력을 더했고, 배성재 신임 감독이 이끄는 충남아산은 좋은 흐름을 이어 K리그1 무대를 두드린다.

부천FC와 충북청주도 같은 시각 부천종합운동장에서 2025시즌을 연다.

지난 시즌 나란히 중하위권에 머물렀던 두 팀은 앞짜버리기 영입으로 발전을 노리고 있다. 부천은 문태노와 최원철, 충북청주는 조수혁, 여부훈 등을 영입해 새 전력을 구성했다.

오후 4시 30분 성남과의 경기로 홈팬들을 맞을 전남은 5월 18일에도 충북청주와 홈경기를 치른다. 또 5월 31일 화성전을 시작으로 홈 4연전 갖는 등 새 잔디로 단장한 안방에서 승점 쌓기에 나선다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

KIA 2년 연속 통합 우승 ‘시동’

전략 세미나 개최...파트별 목표 설정·소통 강화 등 논의

KIA 타이거즈가 전략 세미나를 갖고 KBO 리그 ‘통합 우승 2연패’ 시동을 걸었다.

KIA는 최근 광주-기아 챔피언스 필드 대회의실에서 최준영 대표이사를 비롯해 심재학 단장, 이범호(사진) 감독, 1군/퓨처스 및 잔류군 코칭스태프, 트레이닝 코치, 프런트 등 총 45명이 참석한 가운데 전략 세미나를 열었다.

이번 세미나는 ‘2년 연속 통합 우승’에 초점 맞춰 진행됐다.

전략 분석 파트는 최근 10년간 리그에서 2년 연속 통합 우승 팀이 없었던 요인을 분석하고, 연패를 위해 올 시즌 보완할 점을 발표했다.

또 ▲파트별 지난 시즌 리뷰 및 올 시즌 목표 설정 ▲활발한 소통을 위한 1군/퓨처스 코칭스태프 미팅 월례화 ▲선수별 체계적인 루틴 확립 등에 대한 논의도 이뤄졌다.

이범호 감독은 “선수단과 프런트가 한마음으로 움직이기 때문에 24시즌 통합우승 목표를 이룰 수 있었다. 지금부터는 본격적으로 25시즌을 준비해야 한다”며 “지난해 역전승이 가장 많은 팀이었다는 것은 잊고 역전패가 5년째로 많았던 팀이었다는 것을 기억하며 스프링캠프 때부터 철저



히 준비하기를 당부한다”고 밝혔다.

세미나를 주관한 최준영 대표이사는 “지난해 팀의 통합 우승에는 전략 세미나가 분명히 밑거름이 됐다고 생각한다. 우승이라는 추상적인 목표가 아닌 파트별로 구체적인 수치를 설정해 그 목표를 달성하기 위해 노력해서 우승이라는 결실을 맺을 수 있었다”며 올 시즌에도 전폭적인 지원을 약속했다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr