

[풋살] 연간계획서

강좌명		풋살 & 뉴스포츠		지도강사	전*우
대상		초등 (1~ 6) 학년 () 명		지도시수	시간
지도기간		2022년 3월 2일 ~ 2023년 2월 일		예정차시	총 차시
지도목표		기초체력을 향상시키고 협응력을 기르며 경기상황에 맞는 기술을 구사 할 수가 있으며, 빠른판단을 할 수가 있다.			
연간 지도 계획					
월	주	주 제	학 습 내 용		비 고
3	1	기초체력 테스트	-오리엔테이션 -기초체력 테스트 -점프밴드 1 (도전형의 의미와 이해 및 기본기능과 게임전략 습득설명)		
	2				
	3				
	4				
4	5	기초훈련 볼 감각익히기 패스 익히기	발바닥 감각훈련 발 안쪽(인사이드)감각훈련 발 바깥쪽(아웃사이드) 감각훈련 발 등(인스텝)감각훈련 초급 패스 훈련 1		
	6				
	7				
	8				
5	9	패스익히기 패스 전술지도	초급 패스 훈련 1 패스연습을 통한 축구경기 방법 지도		
	10				
	11				
	12				
6	13	드리블 익히기 드리블 전술지도	초급 드리블 훈련 1 초급 드리블 훈련 2 드리블 연습을 통한 축구경기 방법 지도		
	14				
	15				
	16				
7	17	슛 익히기	초급 슛팅 훈련 1 초급 슛팅 훈련 슛팅연습을 통한 축구경기 방법지도		
	18				
	19				
	20				
8~12	25	경기 실시간 테스트 개인 맞춤형 트레이닝	경기 실시간 테스트 개인 맞춤형 트레이닝		
	26				
	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
	32				
	33				
	34				
	35				
	36				
1~2	41	경기 실시간 테스트 개인 맞춤형 트레이닝	축구 경기를 통한 개인별 테스트		
	42				
	43				
	44				
	45				
	46				
	47				
	48				