

# [ 축구육성부 ] 월간지도계획서

프로그램명		축구육성부	지도강사	박O O
대 상		1학년~ 6학년	지도시수	22차시
지도목표		기본기 및 발란스 유지 후 컨트롤과 드리블 훈련		
차시별 지도 계획				
월	차시	주 제	학 습 내 용	비고
7	1	기본기 훈련	2인 1조 볼 컨트롤 훈련	
	2	기본기 훈련	2인 1조 볼 컨트롤 훈련	
	3	passng 훈련	2인 1조 간격 15m passng 훈련	
	4	passng 훈련	2인 1조 간격 15m passng 훈련	
	5	컨트롤 훈련	인사이드, 아웃사이드 무릎, 가슴	
	6	컨트롤 훈련	인사이드, 아웃사이드 무릎, 가슴	
	7	kick 훈련	2인 1조 간격 20m kick 훈련	
	8	kick 훈련	2인 1조 간격 20m kick 훈련	
	9	헤딩 훈련	3인 1조 3m 간격 헤딩 훈련	
	10	헤딩 훈련	3인 1조 3m 간격 헤딩 훈련	
	11	드리블 훈련	마커 1m 간격 사이로 드리블	
	12	드리블 훈련	마커 1m 간격 사이로 드리블	
	13	발란스 및 코디훈련	하체 중심과 낮은 자세유지하여 스텝하기	
	14	발란스 및 코디훈련	하체 중심과 낮은 자세유지하여 스텝하기	
	15	발란스 및 코디훈련	하체 중심과 낮은 자세유지하여 스텝하기	
	16	kick 훈련	2인 1조 간격 20m kick 훈련	
	17	kick 훈련	2인 1조 간격 20m kick 훈련	
	18	컨트롤 훈련	가슴, 무릎으로 멈추기	
	19	컨트롤 훈련	가슴, 무릎으로 멈추기	
	20	드리블 훈련	지그재그 빠져나가기	
	21	드리블 훈련	지그재그 빠져나가기	
	22	드리블 훈련	지그재그 빠져나가기	