


(        축 구        )부 연간지도계획

강사: 박

(인) 

분기	월	주	교육주제	세부교육내용
1	3	1	안내, 기초테스트	안내 및 기초테스트(근력, 지구력 측정)
		2	폼 익히기	기초적인 폼 익히기
		3	1:1패스	정확한 자세로 볼을 대는 훈련
		4	킥	인사이드킥
		5	드리블	여러 가지 방법으로 드리블하기
	4	1	인프런트킥	엄지와 발안쪽으로 볼차는 방법
		2	정지한 공 차기	킥할 때 볼 중심과 차는 발이 정확히
		3	구분동작 킥	구분동작익히기
		4	슛팅	궤도가 낮고 강력하게 차는 연습
		5	드리블	여러방법으로 드리블하는 연습
	5	1	발 안쪽 드리블	인사이드로 드리블하는 연습
		2	발 바깥쪽으로 드리블	아웃사이드로 드리블하는 연습
		3	시범따라 드리블	볼없이 동작만을 연습하기
		4	구분동작	구분을 지어 연습하기
		5	연속동작	연속으로 연습하기
2	6	1	1:1패스	정확한 자세로 볼을 대는 훈련
		2	인스텝 킥	발등 전체로 차는 연습
		3	트래핑	인사이드 트래핑
		4	트래핑	발바닥 트래핑
		5	트래핑	무릎 트래핑
	7	1	패스	여러 가지 방법으로 패스하기
		2	슛팅	여러 가지 방법으로 슛하기
		3	헤딩	스탠딩 헤딩
		4	헤딩	점프 헤딩
		5	공격	빠르게 공격하는 방법
	8	1	수비	태클에 의한 수비 익히기
		2	수비	맨투맨 익히기
		3	수비	존 디펜스 익히기
		4	공격	상황에 맞는 팀 공격전술 익히기
		5	공격	킥 앤드 러시 익히기

분기	월	주	교육주제	세부교육내용
3	9	1	1:1패스	정확한 자세로 볼을 대는 훈련
		2	2:1패스	볼을 주고 움직여서 받는 훈련
		3	3:1패스	상황에 맞게 움직여서 주고 받는 훈련
		4	3:2패스	상황에 맞게 움직여서 주고 받는 훈련
		5	4:2패스	상황에 맞게 움직여서 주고 받는 훈련
	10	1	인프런트 킥	발등 안쪽 부분으로 차는 연습
		2	인스텝 킥	발등 전체로 차는 연습
		3	아웃 프런트 킥	상황에 맞게 아웃프런트 킥 익히기
		4	토킥	발가락 끝으로 차는 연습
		5	힐킥	발뒤꿈치로 차는 연습
	11	1	드리블	여러 가지 방법으로 드리블 하기
		2	드리블	상황에 맞는 드리블 하기
		3	드리블	페인팅 쓰고 드리블하기
		4	트래핑	발의 안쪽 이용 공 세우기
		5	트래핑	발의 바깥쪽 이용 공 세우기
4	12	1	트래핑	발바닥 이용하여 공 세우기
		2	트래핑	발등을 이용하여 공 세우기
		3	트래핑	무릎을 이용하여 공 세우기
		4	트래핑	가슴을 이용하여 공 세우기
		5	트래핑	머리를 이용하여 공 세우기
	1	1	드리블과 슛	발끝으로 드리블하여 슛하기
		2	1:1	페인팅기술
		3	2:1	둘이서 한사람을 속이는 훈련
		4	4:4	부분전술로 상대를 속이는 훈련
		5	패스	스피드 있는 다이렉트 패스 익히기
	2	1	패스	직선 패스 익히기
		2	패스	2:1패스 익히기
		3	경기운영 방식	경기를 통해 학습내용 종합 연습
		4	실전경기	경기를 통해 학습내용 종합 연습