

(축구) 연간 교육 계획안

프로그램명	축구		지도강사	김●이
대 상	초.중등생		지도시수	72시간
지도기간	2021년 3월 ~ 2021년 12월		예정차시	36 차시
지도목표	축구를 통한 건강한 신체와 올바른 인성교육 안전지도			
연간 지도 계획				
차시	주 제	학 습 내 용		비 고
1	볼킥링	발바닥을 이용한 터치 및 드리블 후 응용		
2	볼킥링	인사이드를 이용한 터치 및 드리블 후 응용		
3	볼킥링	아웃사이드를 이용한 터치 및 드리블 후 응용		
4	드리블훈련	큰을 기준으로 발바닥 드리블 후 응용		
5	드리블훈련	큰을 기준으로 인사이드 드리블 후 응용		
6	드리블훈련	큰을 기준으로 아웃사이드 드리블 후 응용		
7	인사이드패스	자세를 낮추고 볼을 발 안쪽에 정확하게 밀착하여 패스 후 응용		
8	인스텝패스	자세를 낮추어 볼을 발등에 정확하게 밀착하여 패스 후 응용		
9	인프론트패스	자세를 낮추고 볼이 맞는 순간 엄지발가락 스냅 강조 후 응용		
10	발바닥패스	볼과 정방을 같이 보며 방향성 강조 후 응용		
11	방향전환 솔드래그	강약조절을 통해 순간 움직임 후 2차 움직임		
12	방향전환 인사이드컷	원하는 방향으로 정확한 임팩트 후 2차 움직임		
13	방향전환 아웃사이드컷	자세를 낮추고 반대로 이동 후 2차 움직임		
14	방향전환 인사이드턴	기본적인 방향전환을 통해 상대 속이기		
15	방향전환 아웃사이드턴	기본적인 방향전환을 통하여 상대 속이기		
16	기본기훈련	인사이드~헤딩까지 기본적인 터치		

17	컨트롤	공중볼 공중에서 컨트롤 후 응용	
18	컨트롤	공중볼 그라운드컨트롤 후 응용	
19	리프팅	볼을 떨어트리지 않고 연속해서 차기	
20	인사이드슛팅	디딤발 세기조절 정확한 목표지점으로 도달	
21	인스텝슛팅	디딤발 세기조절 임팩트를 활용한 무회전 골인시키기	
22	인프론트슛팅	디딤발 엄지발가락의 임팩트를 활용한 슛팅 골인 시키기	
23	칩슛	공 하단부분을 발가락으로 임팩트 목표지점 넘기기	
24	2:1슛팅	정확한 패스를 받은 후 목표지점 도달하기	
25	스텝훈련	큰 사다리를 이용하여 스텝훈련	
26	민첩성훈련	큰 볼을 이용하여 민첩성훈련 후 응용	
27	스피드훈련	큰 볼을 이용하여 스피드훈련 후 응용	
28	킥	인프론트를 이용하여 정확하게 킥 하기	
29	킥	인사이드를 이용하여 정확하게 킥 하기	
30	킥	인스텝을 이용하여 정확하게 킥 하기	
31	스로스훈련	정확하게 목표를 향해 그로스 올리기	
32	스로스슛팅	골대에 정확하게 골인 시키기	
33	사각패스	사각모양을 이용하여 컨트롤 패스하기 응용	
34	육각패스	육각모양을 이용하여 컨트롤 패스하기 응용	
35	미니게임	배운 부분들 복습하기	
36	경기	경기를 통해 부족한 부분 체크	

상기 일정은 현장 상황에 따라 변경 될 수 있음을 양해 부탁드립니다