



# 삼 레 동 초 풋 살 교 실



인기 스포츠 풋살

우리 어린이들에게 풋살을 통하여 신체적으로는 체력을 기르고  
정신적으로는 올바른 스포츠맨십을 발휘하여 튼튼하고 씩씩한  
어린이로 성장 할 수 있도록 도움을 줍니다.

## ★ 수업안내 ★

- 풋살 기초 교육 (풋살 규칙 및 풋살 역사 배우기)
- 준비 운동 및 운동 목표 설정(스트레칭 및 풋살 능력 향상 중점)
  - 기초 체력 훈련(달리기 및 트레이닝)
- 풋살 본 훈련(드리블, 패스, 슈팅, 패턴플레이 습득)
  - 미니게임 및 실전 훈련(다양한 미니게임 및 재미와 성취감 끌어올리기)
- 마무리 운동(스트레칭 위주)

\* 수업장소 : 학교 운동장  
(풋살장)  
(우천 시 및 미세먼지  
많을 경우 강당에서 진행)

• 수업 준비물 : 운동복,  
개인물병, 축구화 또는 풋살화

# 담당 강사 : 양 성 모  
연락처 : 010-6859-1971

# 기타 문의사항이나  
궁금한 점이 있으시면  
언제든지 연락주세요~!!