

( 축구 )부 프로그램 연간 운영 계획서

금마초등학교

| 월 | 주 | 차시 | 학습주제         | 지 도 내 용                       | 준비물 | 비고 |
|---|---|----|--------------|-------------------------------|-----|----|
| 3 | 1 | 1  | 발바닥 롤링       | 롤링을 통하여 수비수 따돌리는 능력 향상        |     |    |
|   |   | 2  | 공딴타 무너뜨리기    | 게임을 통하여 발바닥 롤링 후 슈팅 능력 향상 시키기 |     |    |
|   | 2 | 1  | 공중볼 컨트롤 후 패스 | 공중볼 컨트롤 후 패스 연계능력 향상          |     |    |
|   |   | 2  | 빙고 달리기       | 게임을 통하여 순간 판단력 향상 시키기         |     |    |
|   | 3 | 1  | 리턴 이동 패스     | 이동 패스의 연계 능력 향상 시키기           |     |    |
|   |   | 2  | 패스 릴레이 게임    | 게임을 통하여 실수 인정하기 학습            |     |    |
|   | 4 | 1  | 허들통과& 슈팅     | 스텝 연습 후 아웃 사이드 슈팅 능력 향상       |     |    |
|   |   | 2  | 핑퐁 슈팅        | 인스텝 킥의 인지 능력 향상 시키기           |     |    |
| 4 | 1 | 1  | 8자 모양 턴      | 공을 다루는 감각 능력 향상 시키기           |     |    |
|   |   | 2  | 8자 모양 릴레이    | 게임을 통하여 사이드 방향전환 능력향상 시키기     |     |    |
|   | 2 | 1  | 응용훈련         | 앞선 기술의 응용훈련                   |     |    |
|   |   | 2  | 빨리 드리블 게임    | 발등 드리블과 인사이드컷 능력 향상 시키기       |     |    |
|   | 3 | 1  | 공격훈련         | 3대3 패스의 활용 능력 향상 훈련           |     |    |
|   |   | 2  | 수비훈련         | 다리 사이 통과 시키기 훈련               |     |    |
|   | 4 | 1  | 고양이와 쥐게임     | 게임을 통하여 상대 배려하기 학습            |     |    |
|   |   | 2  | 인사이드 투터치드리블  | 안정적인 볼 드리블 위해 집중력 향상          |     |    |

| 월 | 주 | 차시 | 학습주제          | 지 도 내 용                         | 준비물 | 비고 |
|---|---|----|---------------|---------------------------------|-----|----|
| 5 | 1 | 1  | 응용 드리블        | 게임을 통하여 비 신사적인 행위 예방교육          |     |    |
|   |   | 2  | 볼 푸쉬 심화과정     | 공과 밀착 훈련                        |     |    |
|   | 2 | 1  | 터널게임          | 게임으로 이전훈련들의 복합연계 능력 향상 시키기      |     |    |
|   |   | 2  | 발바닥 컨트롤 심화과정  | 발바닥 컨트롤을 통하여 슈팅 지점으로의 정확한 이동 학습 |     |    |
|   | 3 | 1  | 컨트롤& 슈팅 심화과정  | 공을 45도 90도 180도 돌려 놓는 훈련        |     |    |
|   |   | 2  | 누가 빨리 세우나     | 게임을 통하여 협력과 호흡 일치를 향상 시키기       |     |    |
|   | 4 | 1  | 스텝& 슈팅 심화과정   | 민첩성, 균형성 지구력 향상시키기              |     |    |
|   |   | 2  | 아리랑 고개게임      | 게임을 통해 공의 공중이동 능력 향상시키기         |     |    |
| 6 | 1 | 1  | 볼 푸쉬          | 낮은 자세의 기량전개                     |     |    |
|   |   | 2  | 터널 게임         | 터널 게임을 통하여 복합기술 연계능력을 향상 시킨다    |     |    |
|   | 2 | 1  | 인사이드 양발터치 드리블 | 드리블 감각 익히기                      |     |    |
|   |   | 2  | 도망의 달인        | 도망의 달인 게임을 통하여 공간에 대한 인지능력 향상   |     |    |
|   | 3 | 1  | 발바닥 스톱핑       | 몸쪽으로 향해 오는 공을 컨트롤 후 패스          |     |    |
|   |   | 2  | 무궁화 꽃이 피었음    | 게임을 통해 스스로의 드리블 자신감을 고취         |     |    |
|   | 4 | 1  | 발바닥 컨트롤       | 발바닥 컨트롤을 통해 볼 소유 능력 향상          |     |    |
|   |   | 2  | 폭탄 처리 게임      | 게임을 통해 드리블 연계 능력 향상             |     |    |

| 월 | 주 | 차시 | 학습주제      | 지 도 내 용                      | 준비물                | 비고 |  |
|---|---|----|-----------|------------------------------|--------------------|----|--|
| 7 | 1 | 1  | 컨트롤& 슈팅   | 컨트롤을 통하여 다양한 방향으로 공을 전개 시킨다. |                    |    |  |
|   |   | 2  | 누가 빨리 세우나 | 복합 기술 마스터                    |                    |    |  |
|   | 2 | 1  | 허들 통과 슈팅  | 스텝 훈련을 통한 민첩성 순발력 향상         |                    |    |  |
|   |   | 2  | 볼링 게임     | 게임을 통하여 임팩트 위치의 중요성 강조       |                    |    |  |
|   | 3 | 1  | 슈팅릴레이     | 게임을 통하여 임팩트 위치의 중요성 강조       |                    |    |  |
|   |   | 2  | 미션 턴      | 턴의 자세와 슈트의 자세 익히기            |                    |    |  |
|   | 4 | 1  | 응용 훈련     | 응용 훈련                        |                    |    |  |
|   |   | 2  | 삼각 장애물 패스 | 패스의 연계 동작 연습                 |                    |    |  |
|   | 9 | 1  | 1         | 공격 훈련                        | 수비수 따돌리기 기본 패스 익히기 |    |  |
|   |   |    | 2         | 3대3 패스 릴레이                   | 상대팀 속이기 기본 훈련      |    |  |
| 2 |   | 1  | 수비 훈련     | 수비 스텝 익히기                    |                    |    |  |
|   |   | 2  | 콘 뒤집기 게임  | 게임을 통해 협동성 민첩성 기르기           |                    |    |  |
| 3 |   | 1  | 볼 푸쉬& 스톱핑 | 공의 무게, 방향,거리에 따라 스톱핑         |                    |    |  |
|   |   | 2  | 콘 쓰러트리기   | 게임을 통하여 공에 대한 집중력 향상         |                    |    |  |
| 4 |   | 1  | 신호 반응 드리블 | 정확한 자세의 드리블, 슈팅의 연속 동작       |                    |    |  |
|   |   | 2  | 인사이드 트래핑  | 공의 낙하지점 포착 타이밍을 익히게 한다       |                    |    |  |

| 월  | 주  | 차시 | 학습주제       | 지 도 내 용                          | 준비물                      | 비고 |  |
|----|----|----|------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|
| 10 | 1  | 1  | 아웃 사이드 컨트롤 | 컨트롤 능력과 방향전환 능력 향상시키기            |                          |    |  |
|    |    | 2  | 폭탄 처리게임    | 게임을 통하여 컨트롤 안정성 향상               |                          |    |  |
|    | 2  | 1  | 허들통과&슈팅2   | 상대 수비를 피하여 슈팅 능력 향상              |                          |    |  |
|    |    | 2  | 핑퐁슈팅게임2    | 게임을 통하여 복사뼈 안쪽 슈팅 향상             |                          |    |  |
|    | 3  | 1  | 아웃 사이드 톨   | 톨으로 진행 방향 능력 향상시키기               |                          |    |  |
|    |    | 2  | 응용훈련2      | 앞선 훈련들을 종합하여 연계동작에 대한 이해와 감각 익히기 |                          |    |  |
|    | 4  | 1  | 사각 장애물 패스  | 게임을 통하여 정확한 패스의 연계능력 향상 시키기      |                          |    |  |
|    |    | 2  | 공격 훈련2     | 게임을 통하여 협동심 책임 능력 향상 시키기         |                          |    |  |
|    | 11 | 1  | 1          | 수비스텝 훈련2                         | 수비의 백스텝 능력 향상 시키기        |    |  |
|    |    |    | 2          | 골 키퍼                             | 공중볼 바운드볼 지키기 능력 향상       |    |  |
|    |    | 2  | 1          | 드리블 공막기 게임                       | 게임을 통하여 볼에 대한 집중력 향상 시키기 |    |  |
|    |    |    | 2          | 인사이드컷&아웃컷                        | 컷을 통하여 방향 전환 능력 향상       |    |  |
| 3  |    | 1  | 지뢰 피하기     | 게임을 통하여 수비 피하는 능력 향상 시키기         |                          |    |  |
|    |    | 2  | 허벅지 트래핑    | 트래핑을 통하여 공의 안전한 캐치 능력 향상         |                          |    |  |
| 4  |    | 1  | 공중볼 컨트롤    | 공중볼 컨트롤을 통하여 공중볼의 인지 능력 향상 시키기   |                          |    |  |
|    |    | 2  | 내볼이야 게임    | 게임을 통하여 공중볼 소유 능력 향상             |                          |    |  |

| 월  | 주 | 차시 | 학습주제     | 지 도 내 용               | 준비물 | 비고 |
|----|---|----|----------|-----------------------|-----|----|
| 12 | 1 | 1  | 래더통과& 슈팅 | 다양한 스텝과 킥의 종류 익히기     |     |    |
|    |   | 2  | 발바닥& 슈팅  | 턴의 몸의 균형 유지 능력 향상 시키기 |     |    |
|    | 2 | 1  | 응용훈련3    | 앞선 훈련의 정확성과 스피드 향상    |     |    |
|    |   | 2  | 공격 훈련3   | 리액션 벨트 훈련             |     |    |
|    | 3 | 1  | 3대3 미니게임 | 게임을 통하여 존중하기 도움 주기 학습 |     |    |
|    |   | 2  | 수비훈련3    | 공공 묶어라                |     |    |
|    | 4 | 1  | 날 잡아봐 게임 | 수비를 하기 위한 이동능력 향상시키기  |     |    |
|    |   | 2  | 종합 평가    | 4가지 영역 총 평가           |     |    |