



군산동 방과후학교 월간 교육계획안

| | | | |
|--------|--|-----|---|
| 결 재 | 강사 | 부장 | 교감 |
| |  | 고재현 |  |

| 프로그램명 | | 종합체육 | 지도강사명 | 김란울 | |
|-------|---|-----------------|------------------|--|------|
| 대 상 | | 1 - 6학년 | 지도 기간 | 2016년 9월 1일 ~ 2016년 9월 30일 | |
| 월 | 주 | 주 제 | 지 도 목 표 | 지 도 내 용 | 학습자료 |
| 9 | 1 | 1.풋살 의 기초 | 풋살 이해하기. | -풋살 의 규칙 알아보기. | |
| | | 2.풋살 의 기초 | 워밍업 익히기. | -풋살 훈련 및 경기 전 워밍업 방법 알아보기. | |
| | | 3.풋살 의 기초 | 1.볼 키팅 및 감각 익히기. | -인사이드 , 아웃사이드 패스 하는 방법 알기. | |
| | | 4.풋살 의 기초 | 2.볼 키팅 및 감각 익히기. | -발바닥 컨트롤 에 대해 익히기. | |
| | 2 | 5.풋살 의 기초 | 3.볼 키팅 및 감각 익히기. | -발등 및 발끝을 이용하는 방법 익히기. | |
| | | 1.풋살 의 패스 및 드리블 | 1.패스 및 드리블 | -2인1조 발바닥 트레이닝(발바닥컨트롤 , 밀기(발바닥패스)) | |
| | | 2.풋살 의 패스 및 드리블 | 2.패스 및 드리블 | -큰을 이용한 볼 드리블 , 스텝 훈련. | |
| | | 3.풋살 의 패스 및 드리블 | 3.패스 및 드리블 | -정확한 볼터치와 스텝 반복훈련하기. | |
| | 3 | 1.패스 와 볼 컨트롤 | 1.패스 와 볼 컨트롤 | -헤드업 을 통한 시야확보. (고개를 들어 주위 살피기.) | |
| | | 2.패스 와 볼 컨트롤 | 2.패스 와 볼 컨트롤 | -인,아웃사이드,발바닥으로패스하고자하는방향쪽으로이동컨트롤후 패스. | |
| | | 1.수비위치 | 1. 수비 자세 | -수비하는 자세에 대해 알아보기. | |
| | | 2.수비위치 | 2. 수비 자세 | -자세를 낮추고 좌, 우 로 백 스텝 자세 익히기. | |
| | 4 | 1.실전 연습 | 실전 연습 | -두 팀으로 나눠 볼 돌리기. 카운트 10회 채우기. | |
| | | 2.실전 연습 | 1. 1대1 플레이 | -각 1명씩 나눠 수비 및 공격 해보기. | |
| | | 3.실전 연습 | 2. 1대1 플레이 | - 수비는 자세를 낮춰 공격자의 공 빼앗고, 공격은 수비수를 따돌린후 슈팅 마무리. | |
| | | 연습 게임 | 5:5 연습게임 | -5:5 팀을 나눠 기초를 바탕으로 실전 게임 연습하기. | |