

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

남원초등학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(축구)
시 간	화,수요일 (학기:14:10~15:40) (방학:09:00~10:30)
장 소	강당, 운동장
대 상	1~6학년
강 사	김양택

□ 연간 계획

월	주	차시	활동 내용	비고
3	1	1	패스의 기본자세	
		2	인사이드 패스	
	2	3	2인1조 런닝패스	
		4	2인1조 인스텝 패스	
	3	5	2인1조 방향전환 인사이드 패스	
		6	공중볼 인스텝 패스	
	4	7	2인1조 스루 패스	
		8	두팀으로 나누어 콘 맞추기 패스	

월	주	차시	활동 내용	비고
4	1	9	2인1조 마주보고 인사이드 원터치 패스, 게임	
		10	런닝 인사이드 원 패스(전진), 게임	
	2	11	2인1조 마주보고 인스텝 인사이드 원터치 패스, 게임	
		12	방향전환 원터치 인스텝 패스, 게임	
	3	13	2인1조 런닝 인사이드 원 패스, 게임	
		14	3인1조 삼각 인사이드 원터치 패스, 게임	
	4	15	2인1조 방향전환 투 터치 인스텝 패스, 게임	
		16	달리면서 지그재그 패스, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
5	1	17	드리블의 기본자세, 게임	
		18	인사이드 드리블, 게임	
	2	19	7m, 10m 인사이드 전진 드리블, 게임	
		20	10m 인사이드 드리블 대시, 게임	
	3	21	인스텝 드리블, 게임	
		22	상대방 따라 드리블, 게임	
	4	23	7m, 10m 인스텝 전진 드리블, 게임	
		24	10m 인스텝 드리블 대시, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
6	1	25	한발 인사이드, 아웃사이드 드리블, 게임	
		26	양발 인사이드, 아웃사이드 드리블, 게임	
	2	27	슈팅 방향 트래핑, 게임	
		28	공중 볼 머리 트래핑, 게임	
	3	29	가슴 트래핑, 게임	
		30	킥의 기본자세, 게임	
	4	31	2인1조 기본 킥, 게임	
		32	3인1조 이동하면서 킥, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
7	1	33	공간킥(이동하는 선수 앞 공간에 킥), 게임	
		34	접근하는 공 측면으로 킥, 게임	
	2	35	2인1조 트래핑 후 킥, 게임	
		36	3인1조 런닝 패스 후 킥, 게임	
	3	37	위치 선정 후 롱 킥을 트래핑 후 슛, 게임	
		38	아웃사이드 롱 드리블 후 킥, 게임	
	4	39	가슴 트래핑 후 발리 킥, 게임	
		40	3인1조 상대방을 넘기는 칩 킥, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
8	1	41	공간킵(이동하는 선수 앞 공간에 킵), 게임	
		42	접근하는 공 측면으로 킵, 게임	
	2	43	2인1조 트래핑 후 킵, 게임	
		44	3인1조 런닝 패스 후 킵, 게임	
	3	45	위치 선정 후 롱 킵을 트래핑 후 슛, 게임	
		46	아웃사이드 롱 드리블 후 킵, 게임	
	4	47	가슴 트래핑 후 발리 킵, 게임	
		48	3인1조 런닝 패스 후 칩 킵, 게임	
	5	49	방향전환 후 공간 킵	
		50	전진 드리블 후 대각선 공간 킵	

월	주	차시	활동 내용	비고
9	1	51	헤딩의 기본자세, 게임	
		52	좌우 헤딩, 게임	
	2	53	2인1조 점프 헤딩, 게임	
		54	2인1조 좌우 점프 헤딩, 게임	
	3	55	3인1조 점프 헤딩, 게임	
		56	3인1조 좌우 헤딩, 게임	
	4	57	3인1조 백 헤딩, 게임	
		58	1대1, 2대2 헤딩 게임, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
10	1	59	리프팅의 기본자세, 게임	
		60	손으로 잡으며 한발 인스텝 리프팅, 게임	
	2	61	원바운드 후 한발 인스텝 리프팅, 게임	
		62	손으로 잡으며 양발 인스텝 리프팅, 게임	
	3	63	노터치 양발 인스텝 리프팅, 게임	
		64	손으로 잡으며 한발 인사이드 리프팅, 게임	
	4	65	원바운드 후 한발 인사이드 리프팅, 게임	
		66	손으로 잡으며 양발 인사이드 리프팅, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
11	1	67	노터치 양발 인사이드 리프팅, 게임	
		68	손으로 잡으며 한발 무릎 리프팅, 게임	
	2	69	양발 무릎 리프팅, 게임	
		70	헤딩 리프팅, 게임	
	3	71	슈팅의 기본자세, 게임	
		72	인사이드 트래핑 후 슈팅, 게임	
	4	73	2인1조 리턴 슈팅, 게임	
		74	발바닥 트래핑 후 슈팅, 게임	
	5	75	1대1 드리블 후 슈팅, 게임	
		76	장애물 통과 후 슈팅, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
12	1	77	장애물 통과 후 플레이스 슈팅, 게임	
		78	공 5~10개 연속 슈팅, 게임	
	2	79	2인1조 패스 후 슈팅, 게임	
		80	패스를 컨트롤 하여 슈팅, 게임	
	3	81	패스를 컨트롤 하여 장애물 빠져나가며 슈팅, 게임	
		82	스핀을 이용한 슈팅, 게임	
	4	83	리바운드 슈팅, 게임	
		84	발리 슈팅, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
1	1	85	터닝 슈팅, 게임	
		86	센터링 슈팅, 게임	
	2	87	경기상황 응용 슈팅, 게임	
		88	프리킥 상황 슈팅(위치, 거리), 게임	
	3	89	헤딩슛의 기본자세, 게임	
		90	공들고 헤딩슛, 게임	
	4	91	바운드 헤딩슛, 게임	
		92	드롭 헤딩슛, 게임	

월	주	차시	활동 내용	비고
2	1	93	5대5 공격전술, 게임	
		94	수적으로 동등한 공격(공격상황관리법), 게임	
	2	95	변형 3대3 경기(급변하는 상황 대처 기술), 게임	
		96	간이 미식축구(팀워크, 패스능력 강화), 게임	
	3	97	공격상황 관리, 게임	
		98	수비상황 관리, 게임	
	4	99	상황별 공격전술(프리킥, 코너킥), 게임	
		100	상황별 수비전술(프리킥, 코너킥), 게임	

