

2023학년도 (축 구) 프로그램 연간 운영계획서

남원중앙초등학교

프로그램명		축 구	지도강사	박용우
수강대상		전학년	지도기간	2023. ~ 2024
지도 목표		운동보단 예의 범절 (인성교육) 기초체력		
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1주	기본기 운동	준비운동.리프팅.발등.게임 (미팅)	
	2주	"	준비운동.트래핑.발등 (인사이드).게임	
	3주	"	준비운동.패스. (인사이드.인스텝).게임	
	4주	"	준비운동.드리블. (인사이드.아웃사이드).게임	
4	1주	기본기와 체력훈련	리프팅훈련.기초체력훈련	
	2주	"	트래핑훈련.기초체력훈련	
	3주	"	패스훈련.기초체력훈련	
	4주	"	드리블.슛팅훈련.기초체력훈련	
5	1주	기본기 훈련	준비운동.리프팅.발등.게임	
	2주	"	준비운동.트래핑.발등 (인사이드)게임	
	3주	"	준비운동.패스 (인사이드.인스텝)게임	
	4주	"	준비운동.드리블(인사이드.아웃사이드)	
6	1주	기본기와 체력훈련	리프팅훈련.체력훈련	
	2주	"	트래핑훈련.체력훈련	
	3주	"	패스훈련.체력훈련	
	4주	"	드리블.슛팅훈련.체력훈련	
7	1주	기본기 훈련	준비운동.리프팅훈련.게임	
	2주	"	준비운동.트래핑훈련.게임	
	3주	"	준비운동.패스훈련.게임	
	4주	"	준비운동.드리블.슛팅훈련.게임	

8	1주	기본기와 체력훈련	리프팅훈련.체력훈련.게임	
	2주	"	트래핑훈련.체력훈련.게임	
	3주	"	패스훈련.체력훈련.게임	
	4주	"	드리블.슛팅훈련.체력훈련.게임	
9	1주	기본기 훈련	준비운동.리프팅훈련.게임	
	2주	"	준비운동.트래핑훈련.게임	
	3주	"	준비운동.패스훈련.게임	
	4주	"	준비운동.드리블슛팅훈련.게임	
10	1주	기본기와 체력훈련	리프팅훈련.체력훈련.게임	
	2주	"	트래핑훈련.체력훈련.게임	
	3주	"	패스훈련.체력훈련.게임	
	4주	"	드리블.슛팅훈련.체력훈련.게임	
11	1주	기본기 훈련	준비운동.리프팅훈련.게임	
	2주	"	준비운동.트래핑훈련.게임	
	3주	"	준비운동.패스훈련.게임	
	4주	"	준비운동.드리블슛팅.게임	
12	1주	기본기와체력훈련	리프팅훈련.체력훈련.게임	
	2주	"	트래핑훈련.체력훈련.게임	
	3주	"	패스훈련.체력훈련.게임	
	4주	"	드리블.슛팅훈련.체력훈련.게임	
1	1주	기본기 훈련	준비운동.리프팅훈련.게임	
	2주	"	준비운동.트래핑훈련.게임	
	3주	"	준비운동.패스훈련.게임	
	4주	"	준비운동.드리블.슛팅.게임	
2	1주	기본기와 체력훈련	리프팅훈련.체력훈련.게임	
	2주	"	트래핑훈련.체력훈련.게임	
	3주	"	패스훈련.체력훈련.게임	
	4주	"	드리블.슛팅훈련.체력훈련.게임	