

2023학년도 방과후 프로그램 연간 운영 계획서

전주양현초등학교

프로그램명		축구	지도강사	김선영
대 상		1~6학년	지도시수	주 3회 각 40분
지도기간		2023년 3월 3일 ~ 2024년 2월 28일		
지도목표		즐겁고 안전한 축구		
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	오리엔테이션	선생님 소개 및 규칙 소개, 친구들과 친해지기	
	2	기초체력테스트	순간스피드, 지구력, 근력 등 체력 테스트	
	3	코디네이션	신체 밸런스 운동 및 근력 강화 훈련	
	4	코디네이션	신체 밸런스 운동 및 근력 강화 훈련	
4	1	인사이드 패스	인사이드 볼필링, 패스	
	2	리시빙(컨트롤)	인사이드 리시빙 및 이동 리시빙	
	3	런닝패스	다양한 상황에서 런닝 패스	
	4	인스텝 패스	인스텝 패스 및 슈팅	
5	1	기초체력 테스트 및 볼필링	기초체력 테스트, 발바닥 볼 필링 및 드리블	
	2	인사이드 드리블	인사이드 드리블 및 페인팅	
	3	아웃사이드 드리블	아웃사이드 드리블 및 페인팅	
	4	인스텝 드리블	인스텝 드리블 및 페인팅	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
6	1	그라운드 슈팅	인사이드 슈팅 및 인스텝 슈팅	
	2	크로스 슈팅	인스텝 슈팅 및 프리킥	
	3	슈팅 심화	다양한 각도와 높이의 슈팅	
	4	세트피스	작은 전술 및 슈팅	
7	1	기초체력 테스트	순간스피드, 지구력, 근력 등 체력 테스트	
	2	1vs1 공격의 조건	드리블, 페인팅, 슈팅 심화	
	3	1vs1 공격	1vs1 상황에서 공격 훈련	
	4	1vs1 공격 심화	위치에 따른 공격 변화	
8	1	수비의 기본	수비시 기본 자세 및 스텝	
	2	1vs1 수비	수비의 기술	
	3	1vs1 수비 심화	위치에따른 수비 변화	
	4	수비의 완성	인터셉트 후 공격 연결	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	기초체력 테스트	순간스피드, 지구력, 근력 등 체력 테스트	
	2	그룹수비의 기초	디펜딩 서드에서 수비의 움직임과 조건	
	3	압박 수비	계겐 프레싱	
	4	다양한 상황 속 그룹 수비	코너킥, 프리킥 상황에서 약속된 수비	
10	1	볼 소유	빠르고 강한 패스와 리시빙	
	2	이동 리시빙(컨트롤)	인사이드 및 아웃 사이드 이동 리시빙	
	3	크로스 훈련	롱 킥 크로스 훈련	
	4	발드업	패스의 길 익히기	
11	1	기초체력 테스트	순간스피드, 지구력, 근력 등 체력 테스트	
	2	상황인식	상황 인식과 움직임, 순간 스피드 훈련	
	3	패싱	볼 소유 후 탈압박 후 패싱	
	4	슈팅	탈압박 후 슈팅	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
12	1	카운터 어택의 이해	솔로 카운터 어택	
	2	컬렉티브 카운터 어택	컵백, 2vs1	
	3	클래식 카운터 어택	크로스, 원터치 슈팅	
	4	PTA 존	PTA존을 활용한 공격 연습	
1	1	기초체력 테스트	순간스피드, 지구력, 근력 등 체력 테스트	
	2	네거티브 트랜지션	공격에서 수비로 전환 훈련	
	3	포지티브 트랜지션	수비에서 공격으로 전환 훈련	
	4	트랜지션 심화	위치에 따른 트랜지션 변화	
2	1	골키퍼 트레이닝	캐칭, 위치 선정, 다이빙	
	2	오프사이드	오프사이드 이해 및 활용	
	3	경기 및 평가	경기를 통해 개인 성과 돌아보기 및 시상	