

강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명	
풋살 기본 이론 및 실습			
강의목표	기본적인 풋살 배우기		
교수방법			
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
1	연간계획 설명 및 풋살의 규칙	풋살화,운동복	
2	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(인사이드) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
3	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(아웃사이드) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
4	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(인스텝) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
5	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(발바닥) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
6	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:컨트롤(인사이드) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
7	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:컨트롤(발바닥) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
8	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:컨트롤(아웃사이드) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
9	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:슈팅(인사이드) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
10	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:슈팅(인스텝) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
11	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:슈팅(아웃사이드) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
12	팀 경기 : 5대5 진행 (인원수에 따라 조정)	풋살화,운동복	

차시	강의 내용	준비물	강의 방법
13	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:헤딩(패스) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
14	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:헤딩(슈팅) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
15	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:트레핑(가슴) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
16	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:트레핑(무릎) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
17	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:개인기(헛다리) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
18	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:개인기(팬텀드리블) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
19	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:개인기(바디페인팅) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
20	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(원 터치 패스) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
21	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(투 터치 패스) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
22	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(2대1 패스) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
23	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술:패스(스루패스) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
24	팀 경기 : 5대5 진행 (인원수에 따라 조정)	풋살화,운동복	

차시	강의 내용	준비물	강의 방법
25	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 턴 훈련 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
26	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 턴 훈련 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
27	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 발바닥 드리블(기본) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
28	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 발바닥 드리블(심화) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
29	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 지그재그 드리블 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
30	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 인사이드, 아웃사이드 드리블 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
31	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 드리블 후 슈팅 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
32	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 드리블 후 슈팅 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
33	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 1대1 개인기 훈련 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
34	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 1대1 개인기 훈련 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
35	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 2대1 개인기 훈련 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
36	팀 경기 : 5대5 진행 (인원수에 따라 조정)	풋살화,운동복	

차시	강의 내용	준비물	강의 방법
37	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 풋살 포지션 숙지(피보) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
38	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 풋살 포지션 숙지(아라) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
39	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 풋살 포지션 숙지(픽소) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
40	워밍업:러닝,스트레칭 개인기술: 풋살 포지션 숙지(골레이로) 미니게임 - 팀을 나누어 풋살 경기	풋살화,운동복	
41	워밍업:러닝,스트레칭 리그전 : 5대5 팀 나누어 리그	풋살화,운동복	
42	워밍업:러닝,스트레칭 리그전 : 5대5 팀 나누어 리그	풋살화,운동복	
43	워밍업:러닝,스트레칭 리그전 : 5대5 팀 나누어 리그	풋살화,운동복	