

2022학년도 2학기 스누편 기초정보 및 강의계획서

종 목	풋살	대 상	입문~초급	강 사 (연락처)	이승주
강좌명	Fun & Futsal				
수업시간 및 요일	화, 목 / 19:30~21:00	수업장소	71-1동 3층 체육관	비 고	-
학 력	서울대학교 체육교육과 박사과정 수료				
관련 자격증 및 경력	- 2급 생활스포츠지도사 풋살 자격증 보유 - 유소년 풋살 아카데미 코치 경력 - 前 FC안양 유소년 아카데미 축구 코치 경력				
강좌 개요 및 목표	- 본 강좌는 입문/초급 대상으로 진행되며, 풋살에 대한 기초적인 이해를 바탕으로 풋살의 기초기술 및 응용기술을 습득한다. - 해당 강좌를 통해 건강한 운동습관의 형성과 함께 풋살에 대한 흥미를 유발하여, 풋살이라는 스포츠를 개인의 평생스포츠로 자리매김할 수 있도록 하는 것이 본 강좌의 궁극적인 목표이다.				
비 고	- 의무사항: 수강생 안전을 위해 마스크를 착용하여 출석 ※ 실내 마스크 착용은 정부 지침에 따라 변경될 수 있습니다. - 권고사항: 인도어화(실내플로어 미끄럼 주의) 및 기타 운동복장 ※ 안경 착용자는 렌즈(또는 고글) 착용을 권고드립니다.				

□ 차시별 강의 내용

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션 및 풋살 기초기술(1)	-
	풋살 기초기술(1):패스 - 워밍업 루틴 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리) - 패스에 대한 이해 및 패스 기초훈련 - 풋살 게임	
2차시	풋살 기초기술(2)	-
	풋살 기초기술(2): 패스 - 몸의 밸런스를 위한 코디네이션 훈련 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리 복습) - 다양한 패스 훈련 - 풋살 게임	
3차시	풋살 기초기술(3)	-
	풋살 기초기술(3): 리시빙 - 워밍업 루틴 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리 복습) - 리시빙에 대한 이해 및 리시빙 기초훈련 - 풋살 게임	
4차시	풋살 기초기술(4)	-
	풋살 기초기술(4): 리시빙 - 몸의 밸런스를 위한 코디네이션 훈련 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리 복습) - 다양한 리시빙 훈련 - 풋살 게임	
5차시	풋살 기초기술(5)	-
	풋살 기초기술(5): 드리블 - 워밍업 루틴 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리 복습) - 드리블에 대한 이해 및 드리블 기초훈련 - 풋살 게임	
6차시	풋살 기초기술(6)	-
	풋살 기초기술(6): 드리블 - 몸의 밸런스를 위한 코디네이션 훈련 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리 복습) - 다양한 패턴의 드리블 훈련 - 풋살 게임	
7차시	풋살 기초기술(7)	-
	풋살 기초기술(7): 슈팅 - 워밍업 루틴 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리 복습) - 슈팅에 대한 이해 및 슈팅 기초훈련 - 풋살 게임	

8차시	풋살 기초기술(8)	-
	풋살 기초기술(8): 슈팅 - 워밍업 루틴 - 볼에 대한 발의 감각 훈련 (볼마스터리 복습) - 다양한 패턴의 슈팅 - 풋살 게임	
9차시	풋살 기초기술 종합 훈련	-
	- 패스, 리비싱, 드리블 숙달 및 응용 동작 - 풋살 게임	
10차시	Interval training & Match day (1)	-
	- 풋살을 위한 체력 향상 트레이닝 - 풋살 게임	
11차시	응용기술(1)	-
	응용기술(1): 패스와 움직임 - 패스 패턴 및 움직임 연습 - 2대 1 패스, 사각 패스 - 풋살 게임	
12차시	응용기술(2)	-
	응용기술(2): 패스와 드리블 - 패스 패턴 및 드리블 연습 - 지그재그 드리블 - 풋살 게임	
13차시	응용기술(3)	-
	응용기술(3): 드리블과 슈팅 - 지그재그 드리블 & 슈팅 - 슈팅 패턴 연습 - 풋살 게임	
14차시	응용기술 종합 훈련	-
	- 패스 패턴, 드리블, 슈팅 종합 훈련	-
15차시	Interval training & Match day (2)	-
	- 풋살을 위한 체력 향상 트레이닝 - 풋살 게임	-
16차시	기본 수비 훈련	-
	- 수비에 대한 이해 - 수비 자세 및 기본 포메이션 - 수비 패턴 훈련	-
17차시	기본 공격 훈련	-
	- 공격에 대한 이해 - 공격 자세 및 기본 포메이션 - 공격 패턴 훈련	-
18차시	Final Match day	-
	- 기초기술 및 응용기술 복습 - 풋살 리그 게임	



서울대학교 스포츠진흥원