

2023학년도 1학기 SNU FUN (FUN & FUTSAL) 강의계획서

종 목	풋살	대 상	입문~초급 (초급 이상도 가능)	강 사 [연락처]	최규현 (010-5582-1101)
강좌명	FUN & FUTSAL				
수업시간 및 요일	화/목 19:00~20:30	수업 장소	71-1동 3F 체육관	비 고	
학 력	· 건국대학교 체육교육과 (체육학사) 및 커뮤니케이션과 (문학사, 복수전공) 졸업 (2007~2013) · 건국대학교 대학원 체육학과 (체육학 석사) 졸업 (2015~2019) · 서울대학교 대학원 체육교육과 글로벌스포츠매니지먼트 전공 박사수료 (2020~2022)				
관련 자격증 및 경력	- [자격증] 체력관리 1급, 체육 정교사 2급, 2021 대한축구협회 (KFA) 전력분석관 (소속: 서울대학교) - [경력] · 現 건국대학교 체육교육과 강사 (전공) 축구지도법 · 現 동양미래대학교 교양학과 강사 (교양) 풋살 · 現 서울대학교 체육교육과 강사 (교양) 체력단련				
강좌 개요 및 목표	해당 강좌의 목표는 풋살의 기본 용어 및 규칙을 이해하고, 개인기술과 팀 전술을 습득하는 것이다. 구체적인 목표는 아래와 같다. 1) 풋살 용어 및 규칙 이해 2) 건강 및 체력 증진 3) 개인 기술 향상 (패스, 트래핑, 컨트롤 등) 4) 팀 전술 이해 및 습득 (로테이션 훈련 및 게임) 5) 풋살 경기력 향상				
비 고	준비물	운동복 및 풋살화 (인도어용 풋살화 권장, 축구화 절대 금지)			
	코로나 관련 방역지침 사항	※ 코로나 관련, 정부 지침 및 학교 지침 반영하여 유동적 강좌 운영			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	• 오리엔테이션: 풋살 용어 및 기본 규칙 설명, 1차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 프로그램 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 패스 (인사이드) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	• 수업 전후 수강생 컨디션 체크 (코로나 및 신체부상)
2	• 오리엔테이션: 1차시 수업 복습, 2차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 패스 (인사이드, 발바닥) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	• 워밍업의 난이도는 강의후반부로 갈수록 높아짐 • 개인기술 훈련 난이도 (미션) 또한 강의후반부로 갈수록 높아짐
3	• 오리엔테이션: 2차시 수업 복습, 3차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 패스 (다이렉트 및 무빙) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
4	• 오리엔테이션: 3차시 수업 복습, 4차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 패스, 트래핑 및 컨트롤 (발바닥 기본) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
5	• 오리엔테이션: 4차시 수업 복습, 5차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 패스, 트래핑 및 컨트롤 (발바닥 기본) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 로테이션 및 움직임 이해) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	• 5차시 수업부터 팀전술 훈련 병행
6	• 오리엔테이션: 5차시 수업 복습, 6차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 패스, 트래핑 및 컨트롤 (발바닥 심화) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 로테이션 반복 및 체력 단련) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
7	• 오리엔테이션: 6차시 수업 복습, 7차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 컨트롤 및 패스 (피보, 아라, 픽소) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 포지션별 패턴 변화 기본) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
8	• 오리엔테이션: 7차시 수업 복습, 8차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 컨트롤 및 패스 (피보, 아라, 픽소 리턴) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 포지션별 패턴 변화 기본) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	

9	• 오리엔테이션: 8차시 수업 복습, 9차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 컨트롤 및 패스 (피보, 아라, 픽소 리턴 및 방향전환) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 포지션별 패턴 변화 기본) 및 시뮬레이션 훈련 진행 • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	• 9차시 수업부터 개인선호 포지션 중심으로 훈련 및 경기 진행
10	• 오리엔테이션: 9차시 수업 복습, 10차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 드리블 훈련 (아라 중심: 사이드 드리블) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 포지션별 패턴 변화 기본) 및 시뮬레이션 훈련 진행 • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
11	• 오리엔테이션: 10차시 수업 복습, 11차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 드리블 훈련 (피보 중심: 턴, 드리블, 슈팅) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 포지션별 패턴 변화 기본) 및 시뮬레이션 훈련 진행 • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
12	• 오리엔테이션: 11차시 수업 복습, 12차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 드리블 훈련 (픽소 중심: 수비 기본) • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 심화 패턴: 픽소 > 아라 > 아라 > 전개) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
13	• 오리엔테이션: 12차시 수업 복습, 13차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 드리블 훈련 • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 심화 패턴: 픽소 > 아라 > 픽소 > 피보 전개) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
14	• 오리엔테이션: 13차시 수업 복습, 14차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 포지션별 드리블 훈련 • 팀전술: 로테이션 (1-2-1 심화 패턴: 픽소 > 아라 > 픽소 > 피보 전개) • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	
15	• 오리엔테이션: 14차시 수업 복습, 15차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 드리블, 패스, 컨트롤, 슈트 등 드릴 • 팀전술: 로테이션 드릴 • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	• 15차시 수업부터 드릴 훈련을 통해 습득한 개인 및 팀 기술 강화
16	• 오리엔테이션: 15차시 수업 복습, 16차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 개인기술: 드리블, 패스, 컨트롤, 슈트 등 드릴 • 팀전술: 로테이션 드릴 • 팀 경기: 기본 5 vs. 5 경기 (출석 인원수에 따라 경기인원 조정) • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	

17	• 오리엔테이션: 16차시 수업 복습, 17차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 리그전: Fun & Futsal배 5 vs. 5 자체리그전 실시 • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	• 17-18차시 (마지막 주) 팀 리그 및 토너먼트 실시
18	• 오리엔테이션: 17차시 수업 복습, 18차시 수업 안내 • 워밍업: 서킷 트레이닝 및 타바타 트레이닝 (전신운동을 통한 기초체력 증진) • 리그전 및 토너먼트: Fun & Futsal배 5 vs. 5 자체리그전 및 결승 토너먼트 시행 • 쿨링다운: 러닝, 스트레칭	

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU