

2024학년도 1학기 SNU FUN 레벨업 농구 강의계획서

종 목	농구	대 상	농구에 관심있는 사람 누구나	강 사 [연락처]	이준호 010-7155-1296
강좌명	레벨업 농구				
수업시간 및 요일	화, 목 오전 7:20 - 8:50	수업 장소	71-1동 3F 체육관	비 고	
학 력	서울대학교 체육교육과 학사 서울대학교 체육교육과 석사과정				
관련 자격증 및 경력	- [자격증] 교육부 교원자격증/ 중등교사(2급) 체육 - [경력] - 광신중/고 농구부 선수(2012 ~ 2017) - 서울대학교 농구부 선수/조교 및 코치 (2018 ~ 현재) - U19 남자 대표팀 팀 매니저 (2023)				
강좌 개요 및 목표	<강좌 개요> 이 강좌는 초급 및 중급 수준의 수강생들에게 농구 경기 참여를 위한 기초 및 심화 기술 향상을 위한 훈련을 제공하며, 매주 모든 수강생이 참여하는 농구 연습경기 시간을 제공합니다. <강좌 목표> 농구라는 스포츠 활동을 통해 신체적 건강증진, 건전한 스포츠 정신을 함양하고 농구 경기를 즐기기 위해 요구되는 기초 및 심화 기술, 체력, 경기능력 향상을 목표로 한다.				
비 고	준비물	실내운동화(바닥 및 선수 보호/ 구두 등 평상화 불가) 물통(필요시) 운동복 *안경 착용자는 렌즈 또는 스포츠 고글 착용해주시기 바랍니다.			
		- 기타 수업 오리엔테이션 사항은 1차시 때 공지			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	오리엔테이션 - 강좌 개요 및 목표 소개 - 각 수준별 최종 목표 제시 - 농구 공과 친해지는 연습	
2	볼 컨트롤 - 볼 돌리기 및 기초 드리블 - <심화> 제칠 수 있는 드리블 익히기	
3	볼 컨트롤 - 기초 패스 및 디테일 익히기 - <심화> 다음 동작을 수행하기 위한 기본적인 캐치법 설명	
4	슈팅 - 레이업 샷의 기초 설명 - <심화> 레이업 샷의 다양한 종류 익히기 (ex. 플로터 등)	
5	슈팅 - 드라이브 인 후 레이업 샷 익히기 - <심화> 드리블을 활용한 드라이브 인 후 레이업 샷	
6	슈팅 - 기본 슈팅 및 디테일 익히기 - <심화> 스텝을 활용한 슈팅 익히기	
7	슈팅 - 기본 슈팅 및 디테일 익히기 - <심화> 드리블 및 스텝을 활용한 슈팅 익히기	
8	슈팅 - 기본 슈팅 및 디테일 익히기 - <심화> 동료와 패스, 스텝을 활용한 슈팅 익히기	
9	전술 - 2대 2 픽앤 롤 설명 - <심화> 2대 2 픽앤 롤 후 레이업 샷, 미들 샷 익히기	
10	전술 - 2대 2 픽앤 팝 설명 - <심화> 2대 2 픽앤 팝 후 드라이브 인, 슈팅 익히기	
11	응용 전술 - 3대 3 픽앤 롤, 픽앤 팝 활용 - <심화> 볼 핸들러의 다양한 선택지 파악하기 - <심화> 수비자 위치 선정하기	
12	응용 전술 - 3대 3 픽앤 롤, 픽앤 팝 활용 - <심화> 볼 핸들러의 다양한 선택지 파악하기 - <심화> 제 3 수비자 위치 선정하기	
13	응용 전술 및 슈팅 - 아웃넘버 속공 상황 설명 - <심화> 속공 상황에서의 단독 드리블 슈팅하기	

14	응용 전술 및 슈팅 - 아웃넘버 속공 상황 설명 - <심화> 속공 상황에서의 동료들 활용한 패스 후 슈팅하기	
15	응용 전술 및 슈팅 - 얼리 오픈스 상황 설명 - <심화> 얼리 오픈스 상황에서의 픽앤 롤, 팝을 활용한 슈팅하기	
16	응용 전술 및 슈팅 - 얼리 오픈스 상황 설명 - <심화> 얼리 오픈스 상황에서의 픽앤 롤, 팝을 활용한 슈팅하기	
17	게임 실습 - 전술, 슈팅을 활용한 5대 5 경기 진행 - <심화> 존 디펜스 상황에서의 공략법 익히기	
18	게임 실습 - 전술, 슈팅을 활용한 5대 5 경기 진행 - <심화> 맨투맨 디펜스 상황에서의 공략법 익히기	

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU