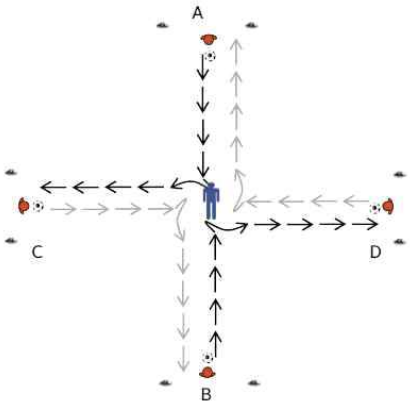
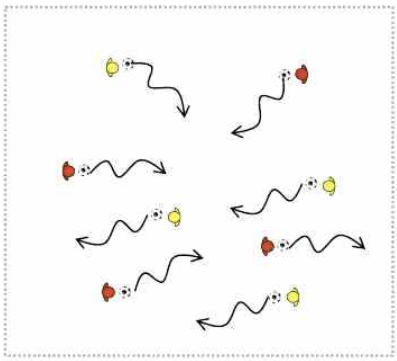
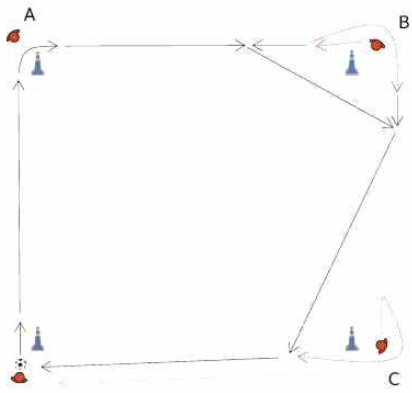
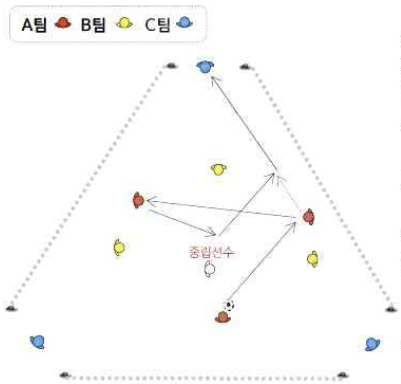
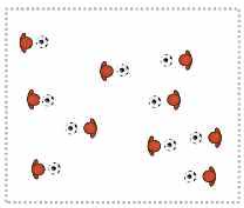
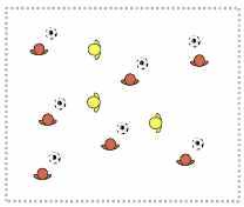
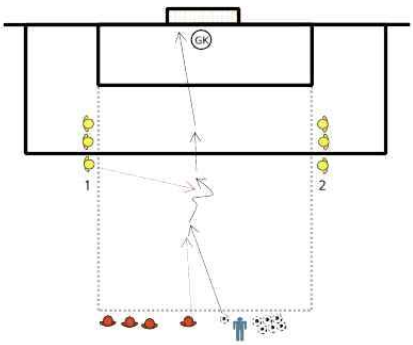
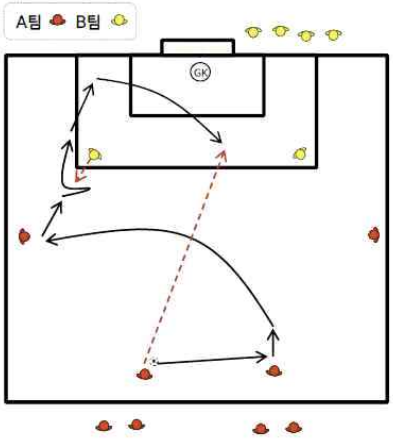
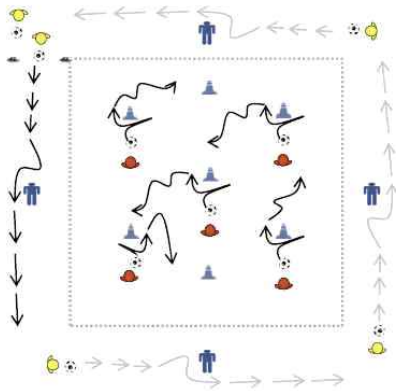
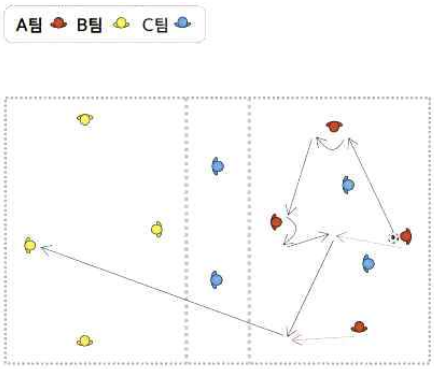
2024학년도 1학기 *SNU Fun&Futsal*풋살 *(초급~중급)*
강의계획서

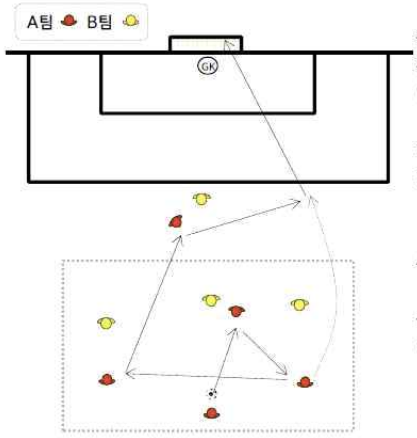
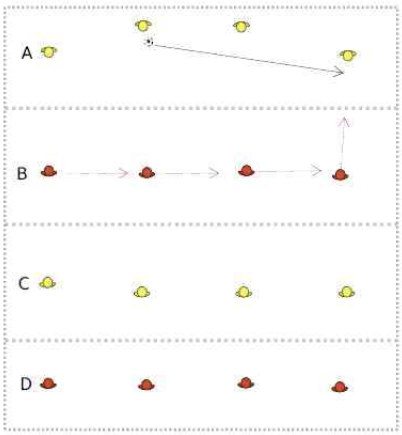
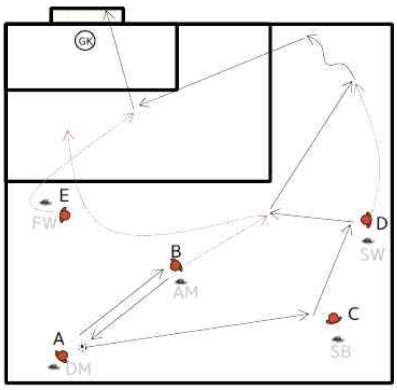
종 목	풋살	**대 상**	풋살을 즐기고 풋살을 통해 체력향상을 목표로 하는 구성원	**강 사 (연락처)**	이지호 (010-2014-0513
강좌명	Fun&Futsal (초문~중급)				
수업시간 및 요일	19:00~20:30 (화, 목)	**수업 장소**	71-1동 3층 체육관	**비 고**	실내 플로어
학 력	2019, 서울대학교 체육학 학사. 2021, 서울대학교 스포츠매니지먼트 석사. 현재, 서울대학교 스포츠매니지먼트 박사과정 수료.				
관련 자격증 및 경력	- [자격증] KFA(대한축구협회) 축구지도자 4급-2209-0411 교육부 교원자격증 / 중등교사(2급) 체육 - [경력] 전 서울대학교 축구부 선수/조교 전 서울대학교 스포츠진흥원 건강강좌(축구) 강사 현 서울대학교 축구, 체력단련 강사				
강좌 개요 및 목표	이 강좌는 초급 및 중급 수준에 해당하는 참여자들에게 풋살 경기 참여를 위한 기초체력 및 기본기술 증진을 위한 훈련을 제공하며, 매주 모든 수강생이 참여하는 풋살 연습경기 시간을 포함합니다. 이 강좌를 통해 풋살(축구) 경기수행능력을 향상시키고, 일상생활에서 운동을 즐기는 올바른 방법과 절차를 습득할 수 있게 되기를 기대합니다.				
비 고	- 준비물 : 인도어화(실내 플로어 미끄럼 주의) 및 기타 운동 복장 * 안경 착용자는 렌즈(또는 고글) 착용을 권고합니다. - 기타 수업 오리엔테이션 사항은 1차시 때 공지.				

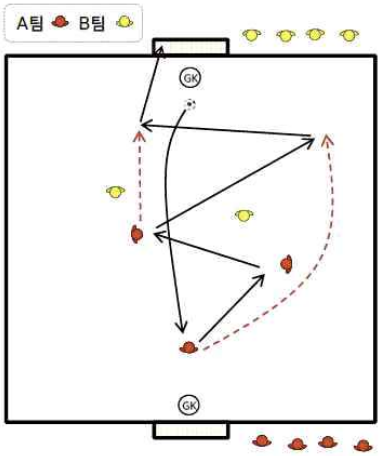
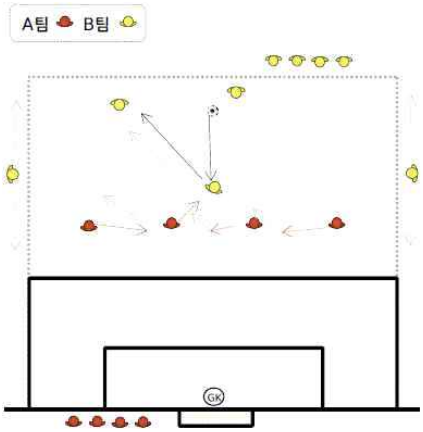
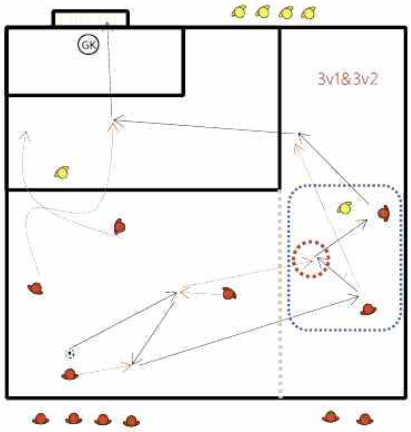
□ 차시별 강의 내용

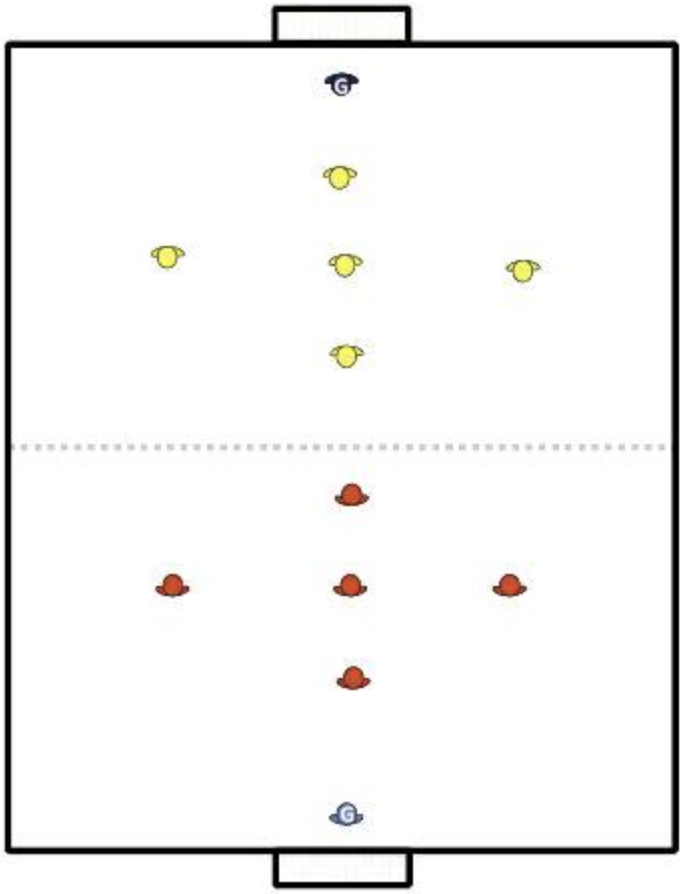
차 시	내 용	비 고
1	오리엔테이션 - 강좌 소개 및 프로그램 안내, 규칙 설명 - 워밍업 루틴 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 15m x 15m** **훈련방법** 1. A.B.C.D.는 동시에 출발한다 2. A.B.C.D.는 중앙 콘 앞에서 다양한 드리블을 사용하여 이동한다. (인,아웃/시저스/스텝오버 등) 3. 스피드 변화를 주며 드리블 훈련을 한다. **응용** 1. 점진적인 발전에 따라 수비를 두고 훈련을 진행한다. * 다양한 워밍업(체조, 터치/패스, 루틴, 드리블) 적용	1차시 운동 진행
2	볼 컨트롤 훈련 - 기본 기술 훈련(볼 컨트롤) - 론도 훈련 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 20m x 20m** **훈련방법** 1. 4명씩 2그룹으로 나누어 패스&드리블 훈련을 한다. 2. 다양한 기술동작을 하며 드리블을 한다. 3. 2인 1조 볼 한 개로 패스와 드리블 훈련을 진행한다. 4. 4인 1조 볼 한 개로 패스에 의한 볼 소유를 한다. **응용** 1. 난이도를 조절하고 드리블을 하며 다른 색 선수에게 정확한 패스 연결한다. * 볼 마스터리 훈련 후, 이동으로 응용	매 차시 풋살 시합 (30분 이상)
3	패스와 리시빙 훈련 1 - 기본기술 훈련(패스와 리시빙1) - 론도 훈련 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 15m x 15m** **훈련방법** 1. 사각형 패스&리시빙 훈련을 진행한다. A 볼을 진행방향으로 볼 터치 후 다음 지역으로 패스를 한다. B 2차 움직임 후 볼을 콘 앞에서 월 패스 후 다음 지역으로 패스를 한다. C 2차 움직임 후 타이밍에 맞게 앞으로 움직이며 볼을 받아 패스를 한다. 3. 한 방향 진행 후 반대 방향으로 진행한다. **응용** 1. 점진적인 발전에 따라 수비를 두고 실시할 수 있다. * 패스 패턴을 활용한 드릴	-
4	패스와 리시빙 훈련 2 - 기본 기술 훈련(패스와 리시빙 2)	앞선 차시를 통해 진단평가/그룹 분배

	– 론도 훈련 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 20m x 20m** **훈련방법** 1. 3v3v3+N1 좁은 공간에서의 패스게임을 진행한다. 2. A와 B팀이 중립선수를 활용해 패스게임을 하며 삼각형 각 모서리에 위치한 C팀(타겟) 선수들에게 패스를 한다. 3. B팀이 볼을 차단 할 경우 동일한 방법으로 패스게임을 한다. 4. C팀은 타겟 역할을 한다. 5. 일정시간 경과 후 3팀이 공격/수비/타겟 역할을 교대하여 훈련을 한다. **응용** 1. 점진적인 발전에 따라 그리드 및 인원을 조절하여 훈련의 난이도를 높일 수 있다. * 효과적인 패스 선택을 강조한 드릴	
5	드리블과 턴 훈련 – 기본 기술 훈련(드리블과 턴) – 패싱 게임 & 풋살 시합 TR 1  TR 2  **훈련구성: 30분, 20m x 20m** **훈련방법** 1. TR 1) 각 2그룹 으로 나누어 드리블 훈련을 한다. ➢ 볼을 가지고 자유로운 드리블을 한다. ➢ 다양한 볼 소유 기술 방법을 제시한다. (인,아웃사이드 턴&컷/스텝오버 등) 2. TR 2) 수비 3명을 두고 볼 소유 훈련을 진행 한다. * 저항이 있는 조건에서 볼 드리블 및 방향 전환 연습	–
6	기본 슈팅 훈련 – 기본기술 훈련(슈팅) – 슈팅 게임 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 20m x 30m** **훈련방법** 1. 1v1 경쟁을 통한 득점 훈련을 진행한다. 2. 코치가 1,2를 호명하며 패스한다. 3. 호명하는 위치에 있는 수비가 나와서 수비를 한다. 4. 공격은 볼을 받아 적극적인 1v1돌파를 시도하고 슈팅까지 연결 할 수 있도록 한다. 5. 수비는 볼을 차단 할 경우 드리블로 라인 통과를 한다 **응용** 1. 점진적으로 인원을 추가하여 훈련의 난이도를 높여 진행 할 수 있다. * 워밍업과 연계한 드리블/논스톱/2v1 슈팅 드릴	–
7	드리블 경쟁 훈련 – 기본 기술 훈련(드리블과 대인방어) – 1v1, 2v2, 3v3 & 풋살 시합	진단평가 그룹을 바탕으로 매주 리그전 시작

	 **훈련구성: 30분, 운동장 하프코트** **훈련방법** 1. 측면 플레이 향상을 할 수 있는 훈련을 한다. 2. A팀은 중앙에서 패스 후 킥을 측면에 위치한 선수에게 연결을 하고, 측면에 위치한 선수는 B팀 수비수와 1v1 돌파 후 크로스,컷 백/슈팅으로 마무리 한다. 3. 반대 방향도 동일한 방식으로 훈련을 진행한다. 4. 일정시간 경과 후 A팀 한 명의 선수가 공격에 가담하며 2v1 상황을 만들어 공격전개를 한다. **응용** 1. 2v2상황을 만들고 난이도를 높여 훈련을 진행할 수 있다. * 1v1, 2v1, 2v2의 순차적 확장	
8	체력 훈련 1 - 기본 기술 순환(써킷) 훈련 - 론도 훈련 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 20m x 20m** **훈련방법** 1. 각 2그룹으로 나누어 드리블 훈련을 한다. 2. 한 그룹은 그리드 안에서 기술적인 드리블 훈련을 한다. 3. 그리드 밖에 위치한 그룹은 더미를 이용해 속도감 있는 공격적인 드리블 훈련을 한다. 4. 드리블에 필요한 기술적인 방법을 제시하며 훈련을 진행한다. ➢ 인,아웃사이드/시저스/펜텀/스텝오버 등 5. 일정시간 경과 후 두 그룹을 교대하여 훈련을 한다. * 기본 기술과 연계한 다양한 코디네이션 서킷 트레이닝	-
9	기본 패스 패턴 훈련 - 응용기술 훈련(패스와 움직임) - 패싱/슈팅 게임 & 풋살 시합  **훈련구성 30분, 25m x 15m** **훈련방법** 1. 4명 3그룹으로 나누어 패스게임을 진행한다. 2. A팀이 볼을 돌리며 패스 5회 후 반대 방향의 B팀에게 패스를 한다. 3. C팀 두 명은 그리드 중간에서 볼을 차단하고, 두 명은 수비에 가담한다. 4. C팀이 볼을 차단 할 경우 공격과 수비를 교대하여 볼을 빼앗긴 팀이 수비가 된다. **응용.** 1. 점진적인 발전에 따라 터치 수와 그리드 크기를 조절 할 수 있다. *시합 상황을 가정한 패스 게임 훈련	-
10	슈팅 패턴 훈련 - 응용 기술 훈련(패스와 드리블/슈팅) - 패싱/슈팅 게임 & 풋살 시합	강의 후반부는 시합 준비 루틴

	 **훈련구성: 30분, 20x20m** **훈련방법** 1. GK를 포함한 5v4 패스게임을 하며 득점까지 연결할 수 있는 훈련을 진행한다. 2. A팀이 공격을 하고 B팀이 수비를 한다. 3. 중앙 그리드에서 4v3 패스 5회 진행 후 페널티 박스에 위치한 공격수에게 패스를 하고 A팀 선수 중 한 명이 공격에 가담하여 2v1상황은 만들어 슈팅까지 시도한다. 4. 일정시간 경과 후 공격과 수비를 교대하여 훈련한다. **응용** 1. 점진적인 발전에 따라 그리드 및 인원을 조절하여 훈련의 난이도를 높일 수 있다. * 패스와 드리블 상황에 연계한 슈팅 게임	
11	빌드업 훈련 - 전술 훈련(기본 패턴: 빌드업) - 패싱/슈팅 게임&풋살 시합  **훈련구성: 30분, 30m x 20m** **훈련방법** 1. 두 팀을 4지역으로 나누어 4v4v4+4(8v4+4) 그룹 수비 훈련을 진행한다. 2. A,C팀은 공격을 하고 B팀은 수비를 한다. 3. B팀이 볼을 차단하면 B,D팀이 공격을 하고, C팀은 수비를 한다. 4. 일정시간 경과 후 A,C팀과 B,D팀이 서로 역할을 바꾸며 훈련을 진행한다. * 빌드업을 위한 기본 패턴 숙달(다양한 형태)	-
12	전환 훈련 - 전술 훈련(기본 패턴: 전환) - 패싱/슈팅 게임 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 운동장 하프코트** **훈련방법** 1. A는 움직이는 B에게 패스, B는 A에게 리턴 패스 후 2차 움직임. A는 타이밍 맞춰 움직이는 C에게 패스한다. 2. C는 공격 방향으로 첫 터치 후 볼을 받기 위해 움직이는 D에게 패스, D는 접근하는 B와 월 패스 후 중앙에서 움직이는 E, B 타이밍에 맞춰 크로스,컷 백을 하고 E, B는 슈팅으로 마무리 한다. 4. 다양한 방법의 측면 콤비네이션 플레이를 지정해 준다. 5. 좌, 우 양 방향에서 훈련을 진행한다. 응용 1. 점진적인 발전에 따라 제한적인 수비를 두고 훈련을 진행한다. * 측면지역 볼 전환 후 공격작업 훈련	-
13	공격작업 훈련 - 전술 훈련(응용 패턴: 공격 움직임) - 패싱/슈팅 게임&풋살 시합	훈련세션 별 전술토론 진행

	 **훈련구성: 30분, 20m x 20m** **훈련방법** 1. A, B 두 팀으로 나누어 3v2+GK2 슈팅게임을 진행한다. 2. A팀은 GK에게 볼을 받아 공격을 하고 B팀은 수비를 한다. 3. 수적으로 유리한 상황에서 조합 플레이가 나올 수 있도록 훈련 방법을 제시한다. 4. 수비(B팀)가 볼을 차단하면 공격으로 전환한다. **응용** 1. 점진적인 발전에 따라 그리드 및 인원을 조절하여 훈련의 난이도를 높일 수 있다. * 콤비네이션 공격작업 후 득점(다양한 방식)	
14	수비작업 훈현 - 전술 훈련(응용 패턴: 수비 움직임) - 패싱/슈팅 게임 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 40m x 35m** **훈련방법** 1. A,B 두 팀으로 나누어 공,수 훈련을 진행한다. 2. B팀(중앙/측면)은 공격을 하며 슈팅을 한다. 3. A팀은 볼을 차단 후 라인통과를 한다. **응용** 1. 점진적인 발전에 따라 공격수를 추가하여 훈련한다. * 수비 대형 유지 및 커버링 훈련	-
15	전술적 패턴 훈련 - 전술 훈련(부분 전술) - 패싱/슈팅 게임 & 풋살 시합  **훈련구성: 30분, 운동장 하프코트** **훈련방법** 1. 훈련1과 동일한 방법으로 측면과 중앙에 수비를 두고 경합 상황에서 훈련을 진행한다. 2. 측면으로 패스를 하여 3v1 상황에서 공격을 진행하고 측면 돌파 후 문전에 위치한 동료 선수들에게 수비를 피해 크로스,컷 백을 하고 슈팅으로 마무리 한다. 3. 측면에 수비를 추가하여 3v2 상황을 만들며 훈련을 진행한다. * 수비 대형 유지 및 커버링 훈련	-
16	컨디셔닝 & 시합 - 풋살 시합 & 자체 수행평가 및 피드백 - 차시별 수업 주제 리마인드 및 경기 전 팀 미팅 - 경기 상황 판단 및 팀원 간 의사소통 강조	팀 토너먼트전

	- 가능하다면, 토너먼트 진행	
17		
18		

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU