

청소년농구교실 강의계획안

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	농구의 이해와 스트레칭	농 구 공	
2회	볼에 대한 감각훈련과 볼 핸들링	“	
3회	볼에 대한 감각훈련과 드리블	“	
4회	몸 자세와 드리블	“	
5회	풋 워크와 드리블	“	
6회	드리블과 리시빙	“	
7회	원핸드 드리블과 러닝 드리블	“	
8회	패스와 몸동작 익히기	“	
9회	체스트패스와 러닝	“	
10회	바운드 패스와 발동작 익히기	“	
11회	오버헤드 패스와 시선	“	
12회	언더 핸드패스와 베이스볼 패스	“	
13회	풋워크와 드리블	“	
14회	원카운트 스톱과 투 카운트 스톱	“	
15회	슛 동작과 드리블	“	