

핸드볼 학교 수업 목표



몸과 마음 건강해지기!
신체활동을 통해 사회성과 체력 만들기
유연성, 민첩성, 순발력, 평행성

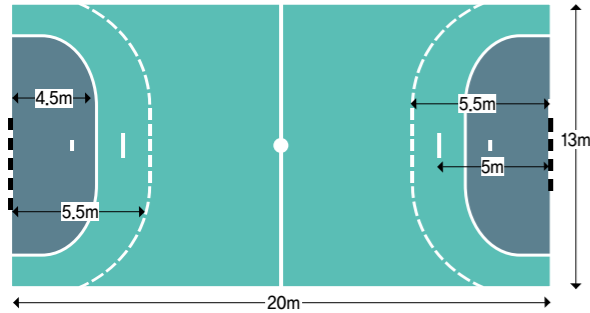
공과 익숙해지기!
공놀이 스포츠를 알아가기
집중력, 지구력, 판단력

친구와 함께하기!
다양한 게임을 통해 규칙과 룰을 알아가기
리더십, 협동심

*수료증 및 레벨 UP
*최우수상, 성실상, 우수 체력상 등

핸드볼 코트

*5명의 선수 : 4명 필드선수, 1명 골키퍼(여2, 남2)
*골대 사이즈 : 240cm*160cm
*골에어라인 4.5m, 프리-드로우라인 5.5m



*IHF mini handball 코트 사이즈, 골대 사이즈, 선수구성 요소

올림픽 공원 둘레길 투어



호반의 길(1,302m)
평화의 광장 → 곰말다리 → 소마미술관 → 평화의 광장

토성의 길(2,210m)
몽촌토성순환로

추억의 길(3,350m)
곰말다리 → 몽촌토성 중심 → 움집터 전시관 → 야생화 학습장 → 몽촌토성 순환
→ 피크닉장 → 곰말다리

연인의 길(4,290m)
곰말다리 → 몽촌토성 중심 → 서울시 시사편찬위원회 → 88마당 → 삼거리매점
→ 몽촌토성 중심 → 피크닉장 → 소마미술관 → 평화의 광장 → 곰말다리

점음의 길(3,150m)
자전거 순환도로



①호반의 길 ②토성의 길 ③추억의 길 ④연인의 길 ⑤점음의 길

스타와 함께하는 핸드볼 학교

열정반짝! 배려쑥쑥! 리더쉽 솔솔! 웃음뽕뽕!

일시 | 2016년 5월 ~ 10월 (5개월)
오후 19:00 ~ 20:30 (매주 금요일), 오전 09:30 ~ 12:30 (매주 토요일)
장소 | SK핸드볼경기장 보조경기장 (올림픽공원 내)
대상 | 유치부 (5~7세) / 초등부 (1~6학년) / 성인부 (중, 고, 대, 성인)



핸드볼 학교는?



하나. 친구들과 특별한 즐거움을 나누는 곳
둘. 열정을 가진 핸드볼 레전드와 함께하는 곳
셋. 협동과 배려를 배우는 곳
넷. 신나는 신체 활동으로 몸과 마음이 건강해지는 곳



교육 프로그램 (수업 90분)

| 유치부 | 초등부 | 성인 |
|-----------|------------|------------|
| 준비운동 | 준비운동 | 준비운동 |
| 몸풀기 놀이 | 몸풀기 놀이 | 몸풀기 게임 |
| 휴식 | 기초 운동 | 핸드볼 기초 |
| 기초 운동 | 핸드볼 배우기 | 휴식 |
| 미니 게임 | 핸드볼 및 응용게임 | 핸드볼 및 응용게임 |
| 스트레칭 정리운동 | 스트레칭 정리운동 | 스트레칭 정리운동 |

*유치부는 신체적 발달을 고려하여 재미있는 놀이형식의 다양한 신체 활동과 공과의 친숙함을 고려한 프로그램으로 구성.

유치부 수업계획



수업목표

1. 신체활동 및 사회성 배우기
2. 여러 구기종목의 기본인 스텝과 볼 감각 배우기
3. 핸드볼 경기를 통한 협응력 기르기
4. 승, 패를 받아들이는 법 배우기

| 차수 | 목표 | 세부목표 |
|---------|---|--|
| 1주차 | 오리엔테이션 • 자기소개 • 도구랑 친해지기 | |
| 2~8주차 | 기초운동 • 유연성 향상 • 민첩성 향상 • 평행성 향상 • 순발력 향상 | • 스트레칭 • 매트운동 • 스텝 • 공 다루기 • 줄넘기 |
| 9~15주차 | 기본운동 • 집중력 향상 • 판단력 향상 • 지구력 향상 | • 공을 이용한 놀이 • 줄을 이용한 놀이 • 던지고 받기 • 훌라후프 |
| 16~23주차 | 응용운동 • 리더십 기르기 • 응집력 기르기 • 협동심 기르기 | • 볼 게임 • 단체 게임 • 릴레이 게임 |

초등부 수업계획



수업목표

1. 핸드볼 이해하기
2. 여러 구기종목의 기본인 스텝과 볼 감각 배우기
3. 핸드볼경기를 통한 협응력 기르기
4. 승, 패를 인정하는 법 배우기

| 차수 | 목표 | 세부목표 |
|---------|--|---|
| 1주차 | 오리엔테이션 • 자기소개 • 도구랑 친해지기 | |
| 2~8주차 | 기초운동 • 체력 향상 • 공 다루기 • 패스, 캐치 | • 드리블 • 스텝 • 슛, 점프 |
| 9~15주차 | 기본운동 • 집중력 향상 • 판단력 향상 • 지구력 향상 | • 정확성 운동 • 볼을 이용한 런닝운동 • 규칙 및 룰 배우기 |
| 16~23주차 | 응용운동 • 리더십 기르기 • 응집력 기르기 • 협동심 기르기 | • 볼 게임 • 단체 게임 • 릴레이 게임 |

성인부 수업계획



수업목표

1. 핸드볼을 이해하고 쉽게 접근하는 법 배우기
2. 여러 구기종목의 기본인 스텝과 볼 감각 배우기
3. 올림픽 효자 종목 바로 알기

| 차수 | 수업내용 |
|---------|---|
| 1주차 | • 오리엔테이션 및 핸드볼 개요 • 기초체력 테스트 |
| 2~3주차 | • 핸드볼의 기초 (패스, 드리블, 스텝) • 볼을 이용한 패스, 드리블 게임 |
| 4~5주차 | • 패스의 응용 • 다양한 패스방법 • 패스게임 (핸드볼 기본 룰 적용), 미니게임 |
| 6~7주차 | • 슛팅의 기본 • 런닝슛, 점프슛, 스텝슛, 페인팅슛, 드리블을 이용한 슛 • 7M드로우 슛 게임 |
| 8~9주차 | • 포지션별 슛, 공격 포지션 인지 • 센터백, 피봇, 양쪽 윙, 양쪽 백슛, 미니게임 |
| 10~11주차 | • 속공연결, 수비형태 인지 • 1인, 2인, 3인 속공, 수비와 공격을 이용 |
| 12~13주차 | • 반칙의 종류 • 경기를 통해 반칙의 종류와 반칙의 허용범위 알기 |
| 14~15주차 | • 공격, 수비 전술이해 • 포지션별 공격형태, 수비형태 연습 • 미니게임 |
| 16~17주차 | • 미들 속공 • 6인 미들속공 • 공, 수 전환 미니 핸드볼경기 |
| 18~19주차 | • 공격 전술 및 패턴 • 5:5 공격, 6:6 공격 |
| 20~21주차 | • 핸드볼 룰 인지하기 • 핸드볼 경기를 통해 룰 인지하기. |
| 22~23주차 | • 핸드볼 시합 |

핸드볼 학교 신청 방법

핸드볼 학교는 홈페이지를 통해 신청하실 수 있습니다.
www.handballkorea.com 접속 후 → 핸드볼교실 배너 클릭!
 문의전화 02-712-7330

국내 핸드볼 실업팀 알아보기

| MEN'S TEAM 남자팀 | WOMEN'S TEAM 여자팀 |
|-------------------|---------------------|
| 두 산 | 경남 개발공사 |
| 신협상무 | 광주도시공사 |
| 코로사 | 부산 BISCO |
| 인천도시공사 | 서울시청 |
| 충남체육회 | 인천시청 |
| SK호크스 | Colorful 대구 |
| | SK슈가글라이더즈 |
| | Wonderfull 삼척 |

