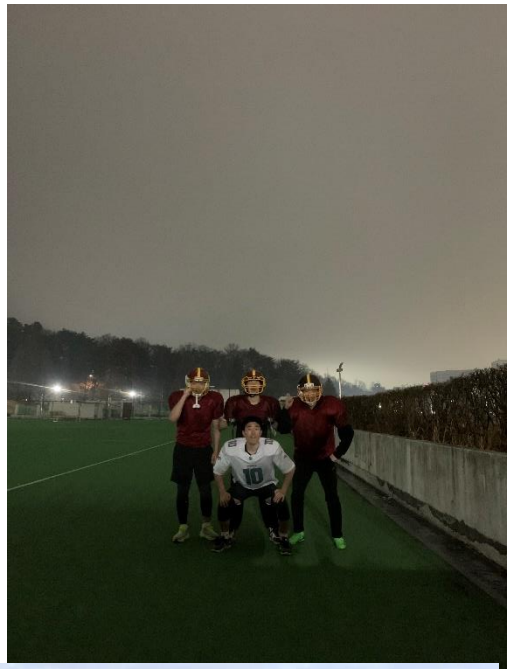


동아리 활동보고서

활 동 명	동계 합숙 훈련		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.02.18 – 2024.02.24	비고	
활동목적	1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 상호간의 화합 2. 개강 전 기존 선수들의 체력 단련 및 기본기 확립		
활동내용 및 소감	<p>장소: 경희대학교 국제캠퍼스 공대 앞 운동장</p> <p>활동내용: 18일부터 24일 일주일 간 오전 훈련과 오후 훈련으로 나누어 훈련을 진행했다. 오전 훈련은 09시 – 11시, 오후 훈련은 15시 – 17시에 진행했다. 기본기 확립을 위해 각 포지션 별 기본 스탠스를 익혔으며 Football의 기본인 Tackle과 Block Skill들을 익혔다. 방학 기간 동안 약해진 체력을 보강하기 위해 체력 훈련 또한 추가로 진행하였다.</p> <p>소감: 종강 이후 첫 훈련을 진행하는 만큼 체력적으로 힘들었지만 선수들과 합심하여 훈련을 무사히 마칠 수 있어서 보람찼다. 기존 선수들도 아직 부족한 점이 많지만 꾸준히 한다면 우리도 강한 미식축구부가 될 수 있다는 생각이 들었다. 훌륭한 선수들이 많기 때문에 잘 이끌어 경희대학교를 대표할 수 있는 체육 분과 동아리가 되겠다는 다짐을 했다.</p>		

활동사진
(3매 이상)





더미를 이용한 Block 드릴

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

활 동 명	입학식 홍보		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.02.29	비고	
활동목적	1. 신입생을 대상으로 경희대 미식축구부를 홍보하여 부원, 매니저를 모집하고자 함		
활동내용 및 소감	<p>장소: 경희대학교 서울캠퍼스 정문 및 평화의 전당 올라가는 고개</p> <p>활동내용: 신입생들에게 미식축구부의 존재를 알리고 미식축구부에 관심 있는 신입생들을 뽑기 위해 입학식에 정문 부근에서 장비를 입고 팀 마크가 그려진 스티커를 나눠주며 홍보를 진행하였다. 그리고 평화의 전당으로 올라가는 고개에서 신입생들에게 입학 축하 인사를 전하였다.</p> <p>소감: 생각보다 신입생들의 반응이 좋았고 신입생을 위주로 홍보를 진행했지만 적지 않은 재학생들도 관심을 보여 나쁘지 않았던 홍보였다고 생각한다. 입학식 이후 입학식 홍보 행사를 통해 2명 정도가 입부 지원하여 내년에도 입학식에 홍보를 해야겠다. 추가로 많은 인원들이 미식축구부에 입부하여 강하고 멋진 Commanders가 되면 좋겠다.</p>		

활동사진

(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	23-1학기 Commanders 정기훈련		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.03.07~2024.06.28	비고	
활동목적	1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 부원들의 인격적 성장과 상호간의 화합 2. 기초 훈련을 통한 체력증진 및 실력 향상		
활동내용 및 소감	장소: 경희대학교 서울캠퍼스 운동장, 국제캠퍼스 운동장 활동내용: 각 캠퍼스에서 매주 화요일, 목요일 18:00~20:30 진행함 3월 훈련 목표는 신입생 및 재학생들의 기본기 확립 및 경기 규칙 이해 Stance, Block Tackle을 위주로 드릴을 구성하여 훈련 진행함 매주 1회 토요일마다 세미나를 하여 신입생들과 재학생들에게 경기 규칙을 교육하고 영상을 리뷰하는 시간을 가지며 자신의 단점을 보완하도록 함		

4월

훈련 목표는 개인 포지션 이해 및 포지션 스킬 숙달

3월 훈련 동안 파악한 개인의 능력과 흥미를 바탕으로 포지션을 배정하였음

개인의 포지션에 맞는 스킬을 익히기 위해 파트 인디를 추가하여 본인의 포지션에 익숙해지고 포지션 능력치를 높이기 위해 훈련을 구성하여 진행하였음

매주 1회 토요일마다 세미나를 진행하여 선수들이 자신의 단점을 확인하고 보완하도록 함.

5월

훈련 목표는 작전 이해 및 숙달

5월에 고려대학교와의 스크리미지가 잡혀있어 선수들이 기본적인 경기 규칙을 숙달하고 오펜스 작전과 디펜스 작전을 이해하여 성공적인 플레이가 가능하게끔 노력함

파트 인디뿐 아니라 11명 전체가 자신의 assignment와 alignment를 이해하고 익혀 유기적으로 플레이할 수 있도록 워크쓰루와 실전에 가까운 offense 훈련, defense 훈련을 진행하였음.

매주 1회 토요일마다 세미나를 하여 고려대학교와의 연습 경기를 리뷰하고 훈련 영상을 리뷰하여 부족한 점을 보완하려 함

6월

훈련 목표는 원활한 연습 경기 진행 -special team 훈련을 중심으로-

6월 말에 성균관대학교와 오펜스, 디펜스, 스페셜 팀이 포함된 연습 경기가 예정되어 있어 선수들에게 새로운 special team 경기를 익히기 위한 드릴이 추가되었음

special team은 크게 punt, field goal, kick off로 구성되는데 이에 대한 규칙과 assignment, alignment를 선수들이 익히게 함

추가로 포지션 별 파트 인디를 진행하여 포지션 별 능력치를 향상시키는 데도 노력함

매주 1회 토요일마다 세미나를 통해 special team 규칙을 익히고 영상 리뷰를 통해 부족한 점을 보완하려 함

소감: 각 캠퍼스에서 훈련을 진행하였는데 선수들이 승리라는 목표를 향하여 열심히 참여하여 스크리미지와 연습경기에서 나쁘지 않은 결과를 얻을 수 있었다. 선수와 매니저가 한 마음으로 뭉칠 수 있었던 1학기 정기 훈련이라 생각한다. 예정되어 있는 여름 합숙 훈련에서도 선수들이 포기하지 않고 열심히 하여 추계 대학 미식축구 리그에서 좋은 결과를 얻으면 좋겠다.

활동사진

(3매 이상)













동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

활 동 명	경희대학교x고려대학교 연합훈련		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	3/2, 3/9, 3/16, 3/23, 3/30, 4/6, 4/13, 5/18 9:00~12:00(고려대학교 연합 훈련) , 13:00~15:00 (자체 훈련 및 세미나)	비고	
활동목적	1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 부원들의 인격적 성장과 상호간의 화합 2. 다양한 실력을 갖춘 선수들과 함께 한 훈련 및 경기를 통한 긍정적인 자극은 동아리에 대한 열정과 열의 증진		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소: 고려대학교 녹지운동장, 경희대학교 서울캠퍼스 운동장, 강의실</p> <p>활동 내용: 토요일마다 고려대학교 녹지운동장에서 고려대학교 미식축구부와 연합 훈련을 진행했다. 고려대학교 미식축구부에는 포지션 별로 코치님들이 계셔서 선수들이 포지션 스킬을 익히는 데 큰 도움이 되었다. 또한 고려대학교 선수들과 경쟁 드릴을 진행했다. 끝나고 나서는 경희대학교 서울캠퍼스 강의실로 이동해 자체 세미나를 진행했다.</p> <p>소감: 타 학교 선수들과 훈련을 진행하며 경희대학교 선수들이 자극을 받아 더 열심히 하게 되었다. 우물 밖에서 나와 넓은 세상을 경험하는 것이 중요하다는 것을 다시 알게 되는 소중한 기회였다. 앞으로도 고려대학교 미식축구부와 좋은 관계를 유지하여 서로가 서로에게 도움이 될 수 있으면 좋겠다.</p>
-----------------------------	--

활동사진

(3매 이상)

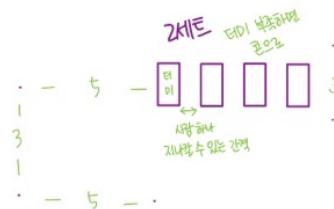






TIGERS PRACTICE PROGRAM(Match)

Category	Date : 03-23	Spot : 녹지		Time	Start	End
Pre practice	Long snap, Kick, Punt, Off.line scheme, Dff. Alignment etc.			10	9:20	9:30
Warm-up	Field running * 2reps Spider man, Bear crawl, Dino walk, Craddle walk, Duck walk, Low shuffle L/R Ladder(1 step, 1 in 1 out, 2 in 2 out, side 2 steps, side 2 in 2 out) * 5min Shuffle(Quarter eagle, Lateral, Twist, Up&down) * 5min			20	9:30	9:50
Stretching	Stretching & Shoulder block			5	9:50	9:55
Block	On block hitting * 5 (2 stance / 1 step / signal) 1 step block drill * 5min Driving block drill * 5min On block drill * 10min			25	9:55	10:20
Tackle	Form tackle(L/R) * 5min Diamond tackle drill * 10min Angle tackle drill * 5min Circle tackle drill * 5min			20	10:20	10:40
Dff.	Pursuit drill * 10min			10	10:40	10:50
Competition	DL	LB	DB	10	10:50	11:00
	Sideline tackle drill * 10min					
Off. Part Indl.	OL	RB	WR	20	11:00	11:20
	Relay power walk(M.ball) * 10min Angle block drill * 10min 1 on 1 pass * 20min					
Dff. Part Indl.	DL	LB	DB	30	11:20	11:50
	6 point hitting drill * 5min DL mirror drill * 5min Double team reaction drill * 10min Bull rush drill * 10min	3 cone drill * 5min Read stepd drill * 5min LB block drill * 5min Ripping drill * 5min	Back pedal drill * 5min Back pedal & open turn drill * 5min Press jamming drill * 20min			
Conditioning	Shuttle run * 2reps			10	11:50	12:00





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

활 동 명	경희대학교 VS 고려대학교 스크리미지 2회		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	5/4, 5/11 9:00~12:00	비고	
활동목적	1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 부원들의 인격적 성장과 상호간의 화합 2. 실제 경기에 가까운 스크리미지를 통한 보완점 파악		
활동내용 및 소감	<p>장소: 독섬한강공원축구장1</p> <p>활동 내용: 고려대학교와 offense, defense 1쿼터 당 10회씩 진행하여 실전에 가까운 스크리미지를 총 2회 진행했다. 점수 및 전진 야드는 계산하지 않았다.</p> <p>소감: 실전에 가까운 스크리미지를 진행하며 우리 팀의 부족한 점을 파악할 수 있는 좋은 기회였다. 생각보다 잘한 부분도 있어서 그동안의 훈련이 헛되지 않았다는 생각이 들었다. 부족한 점을 계속해서 보완하고 연구하여 계속 발전해 나가야겠다.</p>		

활동사진

(3매 이상)









동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

활 동 명	경희대학교 VS 동국대학교 스크리미지		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	6/1 9:00~12:00	비고	
활동목적	1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 부원들의 인격적 성장과 상호간의 화합 2. 실제 경기에 가까운 스크리미지를 통한 보완점 파악		
활동내용 및 소감	장소: 수원 만석공원 활동 내용: 1쿼터와 2쿼터는 offense, defense 팀 별로 10회씩 진행했으며 3쿼터와 4쿼터는 스페셜 팀 운영을 제외한 실제 시합 규칙을 적용하여 진행했다. 소감: 동국대학교와 스크리미지를 통해 다시 한번 우리 팀의 부족한 부분을 파악할 수 있었다. 그리고 실제 경기 방식과 똑같이 진행하면서 감정적인 상황에서도 우리 선수들은 최대한 침착하고 스포츠맨십에 어긋나지 않은 매너 있는 모습을 보여주었다. 상대를 압도할 수 있을 정도의 실력을 가져 대한민국의 미식축구 판을 뒤집어 버리고 싶다는 생각이 들었다.		

활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

활 동 명	경희대학교 VS 성균관대학교 연습경기		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	6/29 9:00~12:00	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 부원들의 인격적 성장과 상호간의 화합실제 경기에 가까운 연습 경기를 통한 보완점 파악		
활동내용 및 소감	<p>장소: 수원 월드컵관리재단 인조1경기장</p> <p>활동 내용: special team을 포함하여 실제 경기와 똑같은 규칙으로 경기를 진행했다. 심판은 성균관대학교 측에서 초빙하였으며 성균관대학교 측에서 경기 물품을 준비해줘 추계 대학 미식축구 경기와 100% 똑같이 진행할 수 있었다.</p> <p>소감: 대한민국 자타 공인 명문 미식축구부인 성균관대학교가 첫 연습 경기 상대라는 것이 매우 떨렸지만 선수들이 겁내지 않고 자신의 임무를 충실히 수행하여 창단 이후 첫 승이라는 좋은 결과를 얻을 수 있었다. 비록 성균관대학교가 신입 선수 위주로 내보냈지만 매우 의미 있는 날이라고 생각한다. 많은 코치진, 매니저뿐 아니라 체계적인 성균관대학교의 모습을 보면서 우리도 꾸준히 성장하여 서울 미식축구 하면 떠올릴 수 있는 대표적인 학교로 성장하고 싶다는 생각이 들었다.</p>		

활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)