

동아리 활동보고서

활동명	겨울방학 훈련		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.01.06 – 2025.02.28	비고	
활동목적	<p>1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 단결력 증진</p> <p>2. 개강 전 기존 선수들 및 신입부원 기초체력 단련, 어질리티 훈련, 기본기 훈련</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소: 경희대학교 국제캠퍼스 공대 앞 운동장, 반포 종합운동장</p> <p>활동내용: 방학기간 동안 평일은 각 캠퍼스 별 훈련, 주말은 양 캠퍼스 간 합동 훈련을 진행했다. 평일 훈련은 각 캠퍼스 별로 따로 진행했다. 주말 훈련은 11시부터 13시에 진행했다. 기본기 확립을 위해 각 포지션 별 기본 스탠스를 익혔으며 Football의 기본인 Tackle과 Block Skill들을 익혔다. 또한 기본적인 어질리티 드릴과 콘드릴, 리더드릴을 진행했다. 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. 개강하기도 전에 미식축구부에 입부 지원을 한 신입부원들의 패기가 아주 좋았다. 훌륭한 선수들이 많기 때문에 잘 이끌어 경희대학교를 대표할 수 있는 체육 분과 동아리가 되겠다는 다짐을 했다.</p>		



활동사진
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호

활동명	입학식 홍보		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.02.28	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 포스터를 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 5명 정도가 입부지원하여 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 : 권준호 (인)

동아리 활동보고서

활동명	25-1학기 정기훈련		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	20250303-20250701	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 대회 출전 및 학교를 대표하는 선수로서 책임감을 갖고 승리를 위해 훈련기초 훈련을 통한 기본기 숙달 및 실력 향상		
활동내용 및 소감	<p>장소: 경희대학교 서울캠퍼스 운동장, 국제캠퍼스 운동장</p> <p>활동내용: 각 캠퍼스에서 매주 화요일, 목요일 18:00~20:30 진행함</p> <p>3월</p> <p>훈련 목표는 신입생 및 재학생들의 기본기 확립 및 경기 규칙 이해</p> <p>Stance, Block Tackle을 위주로 드릴을 구성하여 훈련 진행함</p> <p>매주 1회 토요일마다 세미나를 하여 신입생들과 재학생들에게 경기 규칙을 교육하고 영상을 리뷰하는 시간을 가지며 자신의 단점을 보완하도록 함</p>		

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 서울미식축구협회에서 여는 춘계 미식축구 대회 출전으로 선수들이 기본적인 경기 규칙을 숙달하고 오피스 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 대회 진행 -special team 훈련을 중심으로-

5월부터 시작한 춘계 미식축구 대회에 2 번째 경기를 실시. 오피스, 디펜스, 스페셜 팀이 포함된 대회가 진행중이라 선수들에게 새로운 special team 경기를 익히기 위한 드릴이 추가되었음

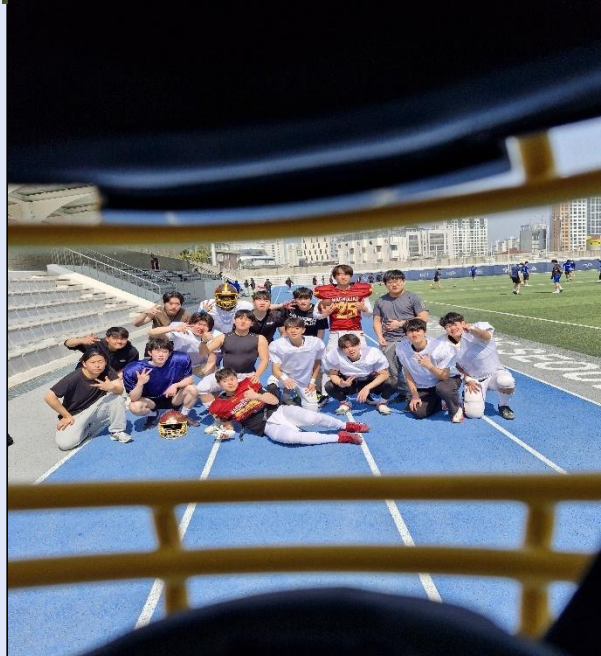
special team은 크게 punt, field goal, kick off로 구성되는데 이에 대한 규칙과 assignment, alignment를 선수들이 익히게 함

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 춘계 대회를 무사히 마칠 수 있었다. 2번의 경기 모두 패배하였지만 패배를 발판으로 더욱 성장하기 위한 의지를 불태웠다. 선수와 매니저가 한 마음으로 뭉칠 수 있었던 1학기 정기 훈련이라 생각한다. 예정되어 있는 여름 합숙 훈련에서도 선수들이 집중하여 훈련을 실시할 수 있었으면 좋겠다.

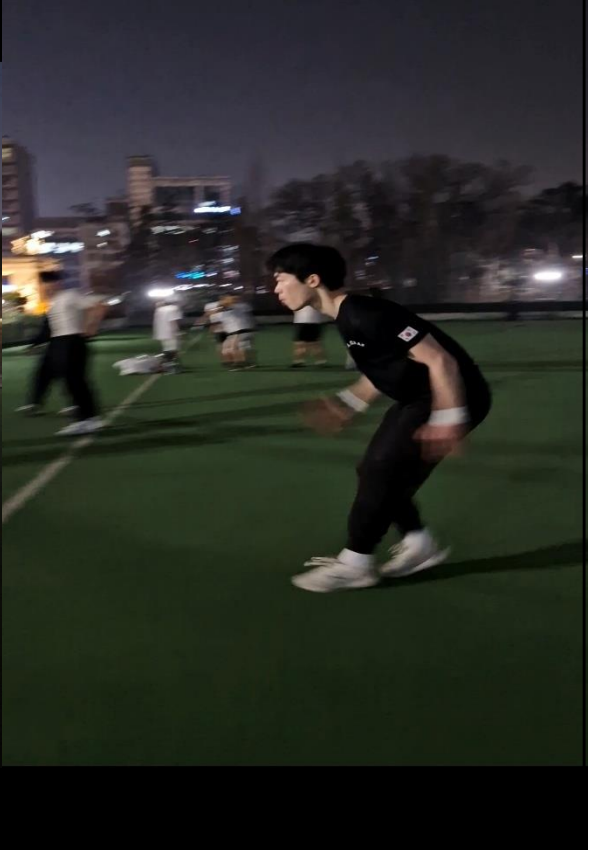
활동사진
(3매 이상)

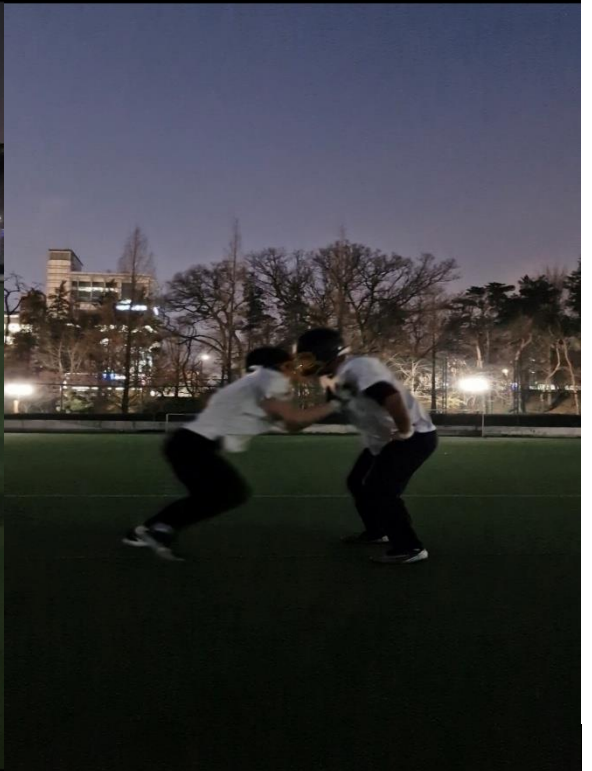












동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호



활동명	대한민국 미식축구 국가대표 코치 (코타 키메다 코치님) 일일 세미나		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025년 03월 03일	비고	
활동목적	1. 추계리그 우승을 위해 기본적인 블락 자세, 오픈스 관련 지식 습득을 위해 학생들끼리 돈을 모아 초청함 2. 국가대표 오픈스 코치님의 오픈스 세미나 및 필드 세미나를 통해 실력 향상을 이루기 위함.		

활동내용 및 소감	<p>장소: 경희대학교 국제캠퍼스 운동장, 멀티미디어관 강의실</p> <p>활동 내용: 학생들끼리 돈을 모아 국가대표 오픈스 코치님을 초청할 기회를 잡았다. 기본적인 라인맨 블락부터 큐비,리시버, 러닝백 드릴을 통해 각 포지션 별 지식을 습득하고 베이직한 움직임을 배울 수 있었다. 또한 우리 플레이북을 보면서 왜 작전이 잘 안되었는지, 발전시켜야 할 부분이 무엇인지 하나하나 잡아주셨다. 라인맨들의 풀링 및 큐비,리시버 러닝백 핸드오프 및 캐치볼 훈련을 기초부터 배울 수 있었다.</p> <p>소감: 올해 꼭 우승을 이루겠다는 집념으로 학생들끼리 힘을 모아 노력한 결과물이라고 생각한다. 이 기세를 타고 올해 꼭 목표를 이뤄야겠다고 생각했다. 또한 플레이북 및 기본적인 오픈스 플레이에 대해 몰랐던 부분들을 채울 수 있었던 소중한 시간이었다..</p>
----------------------	---

활동사진
(3매 이상)



















동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호

활동명	경희대학교 with 사회인팀 인천 라이노스 (합동훈련, 스크리미지)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	3/1 , 3/15, 3/29	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">1. 작년 사회인팀 준우승 팀인 인천라이노스 선수분들과 합동훈련 및 스크리미지를 통하여 실력향상 및 배움의 기회를 잘 활용하는 것2. 강한 팀과 교류하며 그 팀의 시스템과 선수 훈련방법들을 배워가는 것		
활동내용 및 소감	<p>장소: 다원중학교 운동장</p> <p>활동 내용: 인천 라이노스와 격주로 2회 합동훈련 및 스크리미지를 진행하고, 마지막 주에는 연습경기를 진행했다. 합동훈련에는 각자의 포지션에 맞는 파트인디를 통해 포지션의 이해도를 높이고 포지션에 맞는 움직임을 배울 수 있었다. 유닛 훈련을 통해 사회인분들과 경쟁해보면서 자신감과 실력을 향상 시킬 수 있었다.</p> <p>소감: 정말 강력한 팀과 부딪혀보면서 많은 부족함을 느끼고 더 열심히 훈련을 진행해야겠다는 것을 느꼈다. 좋은 팀의 좋은 시스템을 직접 체험해보면서 앞으로 어떻게 팀을 성장시킬지 생각할 수 있었고, 사회인팀과 경기하면서 굴하지 않는 우리부원들을 보면서 감동을 받았다. 신생팀인 우리지만 부원들의 패기를 보면서 더욱 강해질 수 있겠다는 생각이 들었다.</p>		

활동사진
(3매 이상)





활동사진

(3매 이상)









동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호

활동명	경희대학교 with 서울시립대학교 합동훈련 및 스크리미지		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	3/8, 3/22, 4월 매주 토요일 토요일 아침 09-12시	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">1부리그 상위권 팀인 서울시립대학교와 합동훈련을 통하여 신입선수 및 기존 선수들의 실력 향상1부 리그 팀과 스크리미지를 통하여 부족한 부분을 보완하고 강한 팀이 되기 위해 훈련 진행춘계 토너먼트 대회 출전 대비 훈련		
활동내용 및 소감	<p>장소: 서울 시립대학교 축구장</p> <p>활동 내용: 서울 시립대학교와 같이 운동하며 좋은 환경에서 시립대 코치님들께 배움을 얻고 부족한 부분들을 많이 수정할 수 있었다. 또한 스크리미지를 진행하여 서로 작전을 맞춰볼 수 있었다. 스페셜팀 플레이도 진행해서 신입부원들에게 스페셜 팀을 숙달할 수 있었다.</p> <p>소감: 다른 학교와 많은 연습을 통해 부족한 부분들을 채울 수 있었고, 특히 신입부원들이 합동훈련을 통해 미식축구의 재미를 알아갈 수 있었던 것 같다. 신입부원들의 두려움 극복과 기존 부원들의 실력 향상이라는 두마리 토끼를 잡은 것 같다.</p>		

활동사진
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호

활동명	경희대학교 VS 연세대학교 춘계대회 1경기		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.05.17	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">1. 신입부원들과 실제 경기 경험을 통해 우리 팀의 현재 수준을 확인하기 위함2. 현재 최강팀인 연세대학교와의 경기를 승리하는 것		
활동내용 및 소감	<p>장소: 목동 해마루 운동장</p> <p>활동 내용: 올해 치루는 첫 공식경기에 최선을 다했지만 대패하였다. 경기 초반부터 너무 쉽게 터치다운을 먹혔고, 주전 선수들이 부상을 당하는 상황까지 발생했다. 총 12분 4쿼터를 진행했고, 플레이 타임은 2시간 정도되었다..</p> <p>소감: 대한민국 자타 공인 명문이자 현 최강 미식축구부인 연세대학교가 첫 경기 상대라는 것이 매우 떨렸지만 선수들이 겁내지 않고 자신의 임무를 충실히 수행하며 경기에 임했다. 크게 지고 부상당한 주전 선수들이 많아 마음이 좋지 않았다. 많은 코치진, 매니저뿐 아니라 체계적인 연세대학교의 모습을 보면서 우리도 꾸준히 성장하여 미식축구 하면 떠올릴 수 있는 대표적인 학교로 성장하고 싶다는 생각이 들었다. 오늘의 패배가 발판이 되어 최종목표인 춘계대회를 꼭 우승하겠다.</p>		

활동사진
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호

활동명	경희대학교 VS 국민대학교 춘계대회 2경기		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.06.01	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">1. 춘계 토너먼트 2번째 경기로 국민대와 순위결정전을 치렀다.2. 실제 경기를 통해 팀 플레이를 적용시키고 발전 방향을 모색하기 위함.3. 공식경기 첫 승을 위해 최선을 다해 경기를 임하는 것		
활동내용 및 소감	<p>장소: 목동 해마루 축구장</p> <p>활동 내용: 서울 미식축구협회 1부리그 중위권에 위치한 국민대학교와 순위 결정전을 치렀다. 공식 경기인 만큼 정확한 야드 계산과 타임클락, 경기에 최적화된 환경에서 경기를 진행했다. 우리팀은 신입선수를 포함해서 총 22명이 경기에 임했다. 1쿼터 7점을 실점 후 양 팀 모두 팽팽한 경기를 치렀다. 신생팀인 우리는 엄청난 접전을 펼쳤다. 결과는 14대 0으로 아쉽게 패했다. 2시간 내내 풀타임을 뛰는 선수들이 많았다.</p> <p>소감: 아직 우리 팀의 실력이 많이 부족하다는 것을 느꼈다. 하지만 1부리그의 강한 팀과 접전을 펼쳤다는 것에 우리 팀에도 희망이 있다는 생각을 했다. 실력이 없는 선수들이 아니지만 아직 시기가 오지 않은 것이라는 느낌이 들었다. 우리 팀에도 곧 시기가 찾아 올 것이다. 추계 대회에서는 무조건 우승을 하겠다. 더 연습하고, 더 강해져야 한다는 생각을 했다.</p>		



활동사진
(3매 이상)










동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 ()