LIÊN ĐOÀN BÓNG ĐÁ CHÂU Á AFC

LIÊN ĐOÀN BÓNG ĐÁ VIỆT NAM AFF

 CÁC BÀI GIÁO ÁN HUẤN LUYỆN BÓNG ĐÁ 11 NGƯỜI BẰNG “C” AFC NĂM 2009

**TRUNG TÂM DẠY BÓNG ĐÁ NAM VIỆT – BONGDANAMVIET.VN - DĐ 0902002728**

**LỚP:**  **SỐ LƯỢNG:** 16 VĐV **TIME:** 7h30-9h **ĐỊA ĐIỂM**: TP.HCM **HLV:** Trịnh Đình Dương

**NHIỆM VỤ:** BÀI HỌC 1: DẠYCHÀO HỎI

**MỤC ĐÍCH**: Giáo dục đạo đức (hành vi của mình đối với người khác).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tổ chức tập luyện | Hình thức tập luyện | Trọng tâm huấn luyện | Tình huống huấn luyện |
| Đầu buổi tậpXXX COACHXXX x  | - VĐV tập hợp | - Tập hợp theo hàng, trước mặt HLV | - VĐV không tập trung, coi thường |
| - Đội trưởng lên chọn vị trí, chỉ huy, hô nghiêm, nghỉ, toàn lớp chào giáo viên. | - Tập ăn nói, tập tính chỉ huy, tự tin.  | - Chọn không đúng vị, đứng sai vị trí, ăn nói chưa được, chưa tự tin. |
| - Toàn lớp cúi chào HLV, HLV chào lớp bằng lời, sau đó cho Người chỉ huy về hàng. | - Hành vi thái độ của mình đối với người khác, lễ phép với mọi người. | - Làm không đúng, không nói chao, không cúi chào, tới trung tâm không chào thầy cô, bạn bè, người lớn. |
| Cuối buổi tậpXXXX COACHXXX | - VĐV tập hợp | - Tập hợp theo hang, từ thấp tới cao. | - Mệt không chịu tập hợp |
| - HLV hô toàn lớp nghiêm, nghỉ, GOOGBYE CLASS, vđv GOODBYE TEACHER, Thầy trò cúi chào nhau. | - Thầy trò cùng thể hiện văn minh lịch sự | - Làm không đúng, không đồng bộ, không cúi chào. |
| - HLV dặn học trò về nhà chào hỏi phụ huynh, tới trung tâm chào hỏi HLV | - Thói quyen chào hỏi | - Học trò quyên không chào hỏi |
|  |  |  |

**CLB BÓNG ĐÁ NAM VIỆT – BONGDANAMVIET.COM - DĐ 0902002728**

**LỚP:**  **SỐ LƯỢNG:** 10 vđv **TIME:** 7h30-9h **ĐỊA ĐIỂM**: hồng hà **HLV:** Trịnh Đình Dương

**NHIỆM VỤ:** Giới thiệu khởi động chung

**MỤC ĐÍCH**: Chuẩn bị thể chất, tinh thần sẵn sang cho hoạt động cao.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tổ chức tập luyện | Hình thức tập luyện | Trọng tâm huấn luyện | Tình huống huấn luyện |
|  10mXXX COACHXXX  | -HLV nói về tác dụng của k/đ | - Động cơ tập luyện | - VĐV không tập trung, coi thường |
| - Toàn đội chạy 2 vòng sân,vòng 1 chậm, vòng 2 nhanh. | - Tuần hoàn, hô hấp, chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh – động. | - Chạy quá nhanh, chay 2 vòng đều nhau. |
| - Xoay khớp  | - K/đ khớp từ dưới lên trên, cổ chân-đầu gối-háng-hông-vai-khủy tay-đầu-mắt. | - Làm không đúng thứ tự. |
| Tổ chức:-Cầu thủ: tất cả-Sân tập: 10 x10m-Marker: 4 cái-Áo bib: 1player/1 áo | - Di chuyển bổ trợ | - 5 thân trên- 5 thân dữa - 5 thân dưới – 5 tăng tốc. | - Làm sai động tác, khả năng phối hợp vận động không tốt |
| - Làm các động tác căng cơ | -Căng cơ từ trên xuống dười, toàn thân-vai-lườn-lưng-bụng-đùi (trước,sau,trong,ngoài)-bắp-má(trong,ngoài,gót,mủi). | - Làm không đúng thời gian, động tác, tư thế, nhóm cơ. |
| - Kiểm tra mạch đập | -130-140 l/p | - Mạch đập không đủ, quá cao |
| - HLV đưa ra các PP | - Tâm lý sẵn sàng | - VĐV chưa có trạng thái tốt |

**CLB BÓNG ĐÁ NAM VIỆT – BONGDANAMVIET.COM - DĐ 0902002728**

**LỚP:**  **SỐ LƯỢNG:** 10 vđv **TIME:** 7h30-9h **ĐỊA ĐIỂM**: hồng hà **HLV:** Trịnh Đình Dương

**NHIỆM VỤ:** Giới thiệu 10 bài tập tâng bóng bổ trợ.

**MỤC ĐÍCH**: Bổ trợ kỹ thuật tâng bóng.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tổ chức tập luyện | Hình thức tập luyện | Trọng tâm huấn luyện | Tình huống huấn luyện |
|  20m X X  X X  | - Tâng bóng 1: tâng bóng qua đầu, chân trái một quả rồi bắt lại , chân phải 1 quả rồi bắt lại, 20 trái qua đầu không rơi, thì lên tâng bóng 2. | - Điểm tiếp xúc- Cẩm giác bộ phận tiếp xúc | - Bóng đi không theo ý muốn |
| - Tâng bóng 2: tâng 1 quả thấp, một quả cao rồi bắt lại .- Tâng bóng 3: tâng một quả chân trái một quả chân phải rồi bắt lại. | - Cảm giác cơ.- Thời điểm tiếp xúc- Cảm giác không gian.- Phối hợp giữa các nhóm cơ. | - Tiếp xúc quá cao, quá thấp so với khớp điều khiển.. |
| - Tâng bóng 4: tâng bóng lên bằng chân phải cho rơi xuống chạm đất nẩy lên thì tâng chân trái liên tục như thế.- Tâng bóng 5:- Tâng bóng 6: | - Quan sát quỹ đạo bóng bay.- Di chuyển chọn vị trí.- Tư thế chuẩn bị. | - Đứng với bóng.- Trọng tâm không rơi về phía chân trụ |
| Tổ chức:-Cầu thủ: tất cả-Sân tập: 20 x20m-Marker: 4 cái-Bóng: 1player/1 bóng-Áo bib: 1player/1 áo | - Tâng bóng 7: |  |  |
| - Tâng bóng 8: |  |  |
| - Tâng bóng 9: |  |  |
| - Tâng bóng 10: |  |  |

**BÀI II**: DẪN BÓNG CẢM GIÁC BÓNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X X X X X X X X X X X   X | - Các VĐV thay phiên nhau làm động tác giã.- Chạm bóng càng nhiều càng tốt trong thời gian 20 giây.- Vừa dẫn vừa làm các động tác giã với yêu cầu 15 giây nhanh, 15 giây chậm.- Dẫn bóng làm động tác giã kết hợp đổi hướng nhanh chậm 20 giây.- Dẫn bóng nghe tiếng còi đổi hướng dẫn bóng tốc độ.- Thời gian tập: 20 phút | - Dẫn bóng ngẩng đầu quan sát (khoảng trống, đối phương, đồng đội).- Dẫn bóng vào khoảng trống.-Bóng trong tầm kiểm soát- Chuyển hướng phải thây đổi tốc độ. | - Dẫn bóng không ngâng đầu quan sát.- Dẫn bóng tụm vào nhau.-Đẩy bóng quá xa- Chuyển hướng không thay đổi tốc độ. |
| **Sân tập:** Kích thước toàn bộ sân tập 30x20m |
| **Số lượng cầu thủ**: 18 cầu thủ, 3 cầu thủ trên một ô vuông 10x10m.. |
| **Dụng cụ:** Mỗi cầu thủ 1 bóng, 12 marker. |
| **Mục đích:** Phát triển sức nhanh của động tác chân.Tốc độ chạm bóng và tốc độ di động là cực kỳ quan trọng cho việc phát triển sức nhanh và chất lượng tiếp xúc bóng. |

**BÀI IV**: DẪN BÓNG ĐỘNG TÁC GIÃ. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
| X X X XX X   X X X X XX | - Tất cả các cầu thủ xuất phát cùng một lúc, dẫn bóng bóng đến điểm mốc ở giữa ô, chuyển hướng sang trái.. | - Quan sat- Thời điểm- Động tác giã- Chuyển hướng phải thay đổi tốc độ.- Thấp trọng tâm.- Chân gần bóng đẩy bóng đi xa.- Bóng trong tầm kiểm soát. | - Dẫn bóng vào sát đối phương.- Không có động tác giã.- Động tác thật không nhanh khi chuyển hướng.- Không thấp trọng tâm khi chuyển hướng.-Chân gần bóng không đẩy bóng đi. - Dẫn bóng xa chân. |
| **Sân tập:** Kích thước toàn bộ sân tập 10x10m |
| **Số lượng cầu thủ**: 12 cầu thủ, mỗi nhóm 3 cầu thủ , chia thành 4 nhóm đứng ở mỗi góc. |
| **Dụng cụ:** 4 bóng, 4 marker.1 côn cao |
| **Mục đích:** Tổng hợp tất cả 3 bài trước, đồng thời hoàn thiện kỹ thuật dẫn bóng-động tác giã-chuyển hướng. |

**BÀI I**: DẪN BÓNG QUA NGƯỜI . www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
| x n  x o   n o | - Đối kháng 1 x 1 dẫn bóng qua đối phương về cuối sân. | - Quan sát( đối phương, vtri trống, bóng).- Hướng dẫn bóng tấn công (trái – phải – giữa).- Thời điểm qua người.- Động tác giã.- Chân gần bóng đẩy bóng ra xa.- Thay đổi tốc độ- Thấp trọng tâm.- Bóng trong tầm kiểm soát. | - Dẫn bóng vào sát đối phương.- Không có động tác giã.- Động tác thật không nhanh khi chuyển hướng.- Không thấp trọng tâm khi chuyển hướng.-Chân gần bóng không đẩy bóng đi. - Dẫn bóng xa chân. |
| **Sân tập:** Kích thước toàn bộ sân tập 30x10m |
| **Số lượng cầu thủ**: 6 cầu thủ, 2 cầu thủ cạnh bên trung gian, 2 cầu thủ đứng cuối sân phục vụ bóng, 2 cầu thủ trong ô có bóng tấn công mất bóng phòng ngự. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 8 marker. |
| **Mục đích:** Thây đổi, các vị trí, các hình thức nhận bóng, nâng cao kỹ năng thoát khỏi người kèm . |

**BÀI I**: DẪN BÓNG (trò chơi thi đấu). www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  n  x x o s x o s o o xn  | - 4 x 4 Thi đấu dẫn bóng về đương Line cuối cùng.- Dẫn về end line or chuyền 10 đương chuyền. Nâng cao: 1 kèm 1. | - Quan sát(đông đội, đối phương, bóng)- Chọn vị trí tốt.- Thông tin- Tư thế nhận bóng- Thời điểm qua người- Kỹ thuật qua người.- Động tác thoát khỏi người kèm.- Bóng trong tầm kiểm soát. | - Di chuyển thu hẹp, không tách được đối phương.- Không có động tác giã.- Động tác thật không nhanh khi chuyển hướng.- Không thấp trọng tâm khi chuyển hướng.-Chân gần bóng không đẩy bóng đi. - Dẫn bóng xa chân. |
| **Sân tập:** Kích thước toàn bộ sân tập 30x20m |
| **Số lượng cầu thủ**: 12 cầu thủ (2 cầu thủ trung gian, 2 cầu thủ phục vụ) 2 đội, mỗi đội 4 cầu thủ, thi đấu dẫn bóng, có bóng tấn công mất bóng phòng ngự. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 8 marker. |
| **Mục đích:** Thây đổi, các vị trí, các hình thức nhận bóng, nâng cao kỹ năng thoát khỏi người kèm . |

**B. CHYỀN BÓNG VÀ TIẾP ỨNG** www.bongdanamviet.com. 0902002728

**BÀI I**: CHUYỀN BÓNG (NHẮN – TRUNG BÌNH) VÀ TIẾP ỨNG. Page 175

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X X X | - Không có bóng, chạy tự do, về cạnh trông, góc trống (Một cạnh, góc một người).- 3 người một bóng, chuyền xong chạy về cạnh trống, góc trống.(nhiều chạm, ít chạm)Nâng cao:  | - Quan sát (đồng đội, khoảng trống).- Chọn vị trí.,- Di chuyển nhanh để nhận bóng.- Chuyền bóng chính xác, đúng kỹ thuật. | -Di chuyển không đúng vị trí.- Không di chuyển nhanh để nhận bóng.- Chuyền bóng không tốt.- Kiểm soát không tốt. |
| **Sân tập:** Ô vuông 10 x10m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 3 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Bước đầu giới thiệu chuyền bóng và hổ trợ. |

**BÀI I**: CHUYỀN BÓNG (NHẮN – TRUNG BÌNH)

**Nhiệm vụ Người có bóng và không bóng.** www.bongdanamviet.com 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X X  D X C B  X X  | - Ba cầu thủ tấn công giử bóng để thực hiện 10 quả chuyền liên tục.Nâng cao: Chơi tự do, 2 chạm 1 touch.  | + Người có bóng - Quan sát- Lựa chọn đường chuyền- Thời điểm- Chất lượng đường chuyền- Chạm đầu tiên.+ Người không bóng- Quan sát- Chọn vị trí- Thông tin- Tư thế nhân bóng- Lướt lên nhận bóng. | - Không chuyền người trống- Chuyền bóng chậm, bị mất bóng- Chuyền bóng không tốt. |
| **Sân tập:** Ô vuông 20 x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 8 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Bước đầu giới thiệu chuyền bóng và hổ trợ. |

**BÀI I**: CHUYỀN BÓNG (NGẮN – TRUNG BÌNH) VÀ TIẾP ỨNG.

**Cầu thủ không và có bóng** www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  b  X  X Xa X   h c | - Năm cầu thủ tấn công phối hợp thực hiện 10 đường chuyền (chơi tự do, 2 chạm), 3 cầu thủ phòng ngự ngăn cản. | + **Người có bóng**: - Quan sát- Lựa chọn.- Thời điểm- Chất lượng đường chuyền.- Dấu ý đồ chuyền bóng.- Ra quyết định trước khi bóng tới)+ **Người không bóng:** - Quan sát- Chọn vị trí trông- Thông tin- Tư thế- Thay đổi tốc độ, tỏ rõ thái độ nhận bóng.- Lướt lên nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên. - Di chuyển đón hướng bóng | -Nhận bóng rồi mới tìm người chuyền-Đưng tại chổ nhận bóng, không tỏ rỏ thái độ nhận bóng |
| **Sân tập:** Ô vuông 20 x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 8 cầu thủ, 5 tiền đâọ và 3 hậu vệ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Nâng cao chuyền bóng và hổ trợ. |

**BÀI I**: KIỄM SOÁT BÓNG.

**Tổng hợp người có bóng và người không bóng**. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  b ac X a c bX | - Chuyền bóng theo cặp và di chuyển tới bất kỳ vị trí nào của sân.- Bóng không chạm nhau- Bóng không chạm đối thủ- Cầu thủ không chạm nhau.- Hai cầu thủ luôn dử cự ly 10m.- Hai người không cùng trong 1 ô. | + **Người không bóng:**- Chọn vị trí trông- Thông tin- Tư thế- Thay đổi tốc độ, tỏ rõ thái độ nhận bóng.- Lướt lên nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên. - Di chuyển đón hướng bóng+ **Người có bóng:****-** Lựa chọn đường chuyền- Thời điểm - Chất lương đường chuyền | -Di chuyển không đúng vị trí.- Không di chuyển nhanh để nhận bóng.- Chuyền bóng không tốt. |
| **Sân tập:** Ô vuông 20 x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 8 cầu thủ, chia thành 4 cặp. |
| **Dụng cụ:** bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Bước đầu giới thiệu chuyền bóng và hổ trợ. |

**BÀI I**: CHUYỀN BÓNG (NGĂN – TRUNG BÌNH ) VÀ TIẾP ỨNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

**Tổng hợp người có bóng và người không bóng**. (Đá chống không có cầu môn, có cầu môn)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  O XX OO X  O X | + Hai đội 4x4 đá chống trên phạm vi 40m x 30m.- Có một trung gian.- Không có trung gian, cầu thủ chơi tự do.- Chơi tự do 10 đường chuyền.- Chơi 2 chạm có trung gian. STEP:Space: Không gian (Sân)Epuitmen: Trang thiết bị tập luyện (Cầu môn, bóng)TPeople: Con người (SL Cầu thủ) | + **Người không bóng:**- Chọn vị trí trông- Thông tin- Tư thế- Thay đổi tốc độ, tỏ rõ thái độ nhận bóng.- Lướt lên nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên. - Di chuyển đón hướng bóng+ **Người có bóng:****-** Lựa chọn đường chuyền- Thời điểm - Chất lương đường chuyền | -Di chuyển không đúng vị trí.- Không di chuyển nhanh để nhận bóng.- Chuyền bóng không tốt. |
| **Sân tập:** Ô vuông 40 x40m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 8 cầu thủ, chia thành 2 đội. |
| **Dụng cụ:** bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Nâng cao khẳ năng chuyền bóng và hổ trợ. |

**BÀI I**: CHUYỀN BÓNG (DÀI – XA) VÀ TIẾP ỨNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X X | - Hai cầu thủ chuyền bóng qua lại cho nhau, vượt qua sông. (Bóng chết)Nâng cao: two touch to pass. | -Kỹ thuật chuyền bóng: (chuyền mu trong, mu lai má. - 5 giai đoạn đá bóng.- Tư thế nhận bóng- Xử lý chạm đầu tiên. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 40 x10m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 2 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**BÀI I**: CHUYỀN BÓNG (DÀI – XA) VÀ TIẾP ỨNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X1 X2 O1 O2  | -X1 chuyền xa, O2 nhận bóng trả cho O1, O1 mồi bóng cho O2 chuyền sang O1.Nâng cao: Hoán đổi vị trí liên tục sau khi chuyền bóng, người mồi bóng lên gây sức ép đối với người chuyền. | -Quan sát di chuyển chọn vị trí.- Tư thế nhận bóng- Chạm đầu tiên.- Kỹ thuật chuyền bóng. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 40 x10m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 2 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**BÀI I**: CHUYỀN BÓNG (DÀI – XA) VÀ TIẾP ỨNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X XX X O OX X | - 3 x 1 trong hình vuông 20x10, người cuối cùng chuyền qua bên kia. | - Quan sát đường bóng tới ( phán đoán điểm rơi, tốc độ bóng bay).- Di chuyển chọn vị trí, mở rông.- Tư thế nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên.- Chất lượng đường chuyền (chuyền đúng kỹ thuật, theo yêu cầu chiến thuật)- Người tiếp ứng. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 40 x10m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủu( 2 cầu thủ chuyền, 2 cầu thủ tranh cướp). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**D. CHẠY KHI CÓ BÓNG.**

**BÀI I**: DỐC BÓNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
| X X XX    | - Dốc bong không đối khang. | - Quan sát đường bóng tới ( phán đoán điểm rơi, tốc độ bóng bay).- Di chuyển chọn vị trí.- Tư thế nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên.- Sử dụng kỹ thuật (out line).- Chân gần bóng đẩy bóng đi. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 40 x10m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủu( 2 cầu thủ chuyền, 2 cầu thủ tranh cướp). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**BÀI I**: DỐC BÓNG. Page www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X 1 X1 O   | - Dốc bóng tới ô giữa chuyền bóng choc ho cầu thủ bên kia, sau đó chạy đến tạo áp lực. | - Quan sát đường bóng tới ( phán đoán điểm rơi, tốc độ bóng bay).- Di chuyển chọn vị trí, lướt lên nhận bóng.- Tư thế nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên.- Kỹ thuật dẫn bóng.- Chất lượng đường chuyền. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 40 x10m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủu( 2 cầu thủ chuyền, 2 cầu thủ dốc bong). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Nâng cao kỹ thuật dốc bóng. |

**BÀI I**: DỐC BÓNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|   X O X  | - Dẫn bóng phối hợp với người trung gian. | - Quan sát đường bóng tới ( phán đoán điểm rơi, tốc độ bóng bay).- Di chuyển chọn vị trí.- Tư thế nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên.- Sử dụng kỹ thuật (out line). - Thời điểm qua người.(động tác giã hoặc bật tường)- Chân gần bóng đẩy bóng đi. | - không bị bắt bài.- bị bắt bài. |
| **X****Sân tập:** Ô vuông 40 x10m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 6 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 8 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**BÀI I**: DỐC BÓNG. Page 1867(4) www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X X X O O X X  | - 3x1, người cuối cùng dốc bong phối hợp với 2 người đối diện. | - Quan sát đường bóng tới ( phán đoán điểm rơi, tốc độ bóng bay).- Di chuyển chọn vị trí (mở rộng, khoảng trống).- Tư thế nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên.- Lựa chọn đường chuyền.- Thời điểm chuyền- Chất lượng đường chuyền (chuyền đúng kỹ thuật, theo yêu cầu chiến thuật) |  |
| **Sân tập:** 3 Ô vuông 10 x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủu( 5 cầu thủ tiền đạo, 2 cầu thủ tranh cướp). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 8 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**H**

**BÀI I**: KIỂM SOÁT BÓNG. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  X X T  O O X X  | - 2x1 (tự do) chuyền vào người trung dan.- người phong ngự tiêu cực.- người phòng ngụ tích cực, trung gian 2 touch. | - Người trung gian: Chạm đầu tiên, Lựa chon, Chất lượng đường chuyền.- Hai người phối hợp: Quan sát, di chuyển chọn vị trí, tư thế nhận bóng, chạm đầu tiên. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông giữa 20x20. Hai ô ngoài 10x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 7 cầu thủu( 5 cầu thủ chuyền, 2 cầu thủ tranh cướp). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 8 marker. |
| **Mục đích:** Giới thiệu kiểm soát bóng. |

**BÀI I**: KIỂM SOÁT – KHỐNG CHẾ BÓNG (các nguyên tắc). Page 182 (2) www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  b ac X a c bX | - 4 cặp di chuyển, chyền bóng cho nhau, theo cặp, sao cho 2 người cùng một cặp không cùng một ô. | - Quan sát (đồng đội, đối phương, khoảng trống của sân, hướng bóng). Chọn vị trí nhận bóng (vị trí mở rộng tốt nhất).* Chạm bóng đầu tiên.
* Chất lượng đường chuyền.
* Tình huống được chuyền, tình huống phải kiểm soát.
* Tiếp tục dẫn bóng ra khoảng trống.
 | -Di chuyển không đúng vị trí.- Không di chuyển nhanh để nhận bóng.- Chuyền bóng không tốt.- Kiểm soát không tốt. |
| **Sân tập:** Ô vuông 20 x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 8 cầu thủ, chia thành 4 cặp. |
| **Dụng cụ:** bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Củng cố kiểm soát bóng. |

**BÀI I**: KIỂM SOÁT – KHỐNG CHẾ BÓNG (các nguyên tắc). Page 185 (3)

www.bongdanamviet.com. 0902002728

**Tổng hợp người có bóng và người không bóng**. (Đá chống không có cầu môn, có cầu môn)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  O XX OO X  O X | + Hai đội 4x4 đá chống trên phạm vi 20m x 30m.- Có một trung gian.- Không có trung gian, cầu thủ chơi tự do.- Chơi tự do 10 đường chuyền hoặc dừng bóng trên vạch là một bàn thắng.- Chơi 2 chạm có trung gian. STEP:Space: Không gian (Sân)Epuitmen: Trang thiết bị tập luyện (Cầu môn, bóng)TPeople: Con người (SL Cầu thủ) | + **Người không bóng:**- Chọn vị trí trông- Thông tin- Tư thế- Thay đổi tốc độ, tỏ rõ thái độ nhận bóng.- Lướt lên nhận bóng.- Xử lý chạm đầu tiên. - Di chuyển đón hướng bóng+ **Người có bóng:****-** Lựa chọn đường chuyền- Thời điểm - Chất lương đường chuyền- lúc nào phải kiểm soát. | -Di chuyển không đúng vị trí.- Không di chuyển nhanh để nhận bóng.- Chuyền bóng không tốt. |
| **Sân tập:** Ô vuông 20 x30m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 8 cầu thủ, chia thành 2 đội. |
| **Dụng cụ:** bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Nâng cao khẳ năng chuyền bóng và hổ trợ. |

**Y**

**BÀI I**: SÚT CẦU MÔN. Page 191 (1) www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|   X O   | - Bong chêt sút cầu môn.- Đẩy bóng lên sút.- Đá nhẹ bóng lên sút | - Kỹ thuật sút bóng (mu giữa, mu trong, mu lai má).- Where to shoot?- Chính xác.- bất ngờ.- mạnh.- hiểm. |  |
| **Sân tập:** cự ly 20m |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủu( 2 cầu thủ chuyền, 2 cầu thủ tranh cướp). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** giới thiệu sút cầu môn |

**BÀI I**: SÚT CẦU MÔN. Page 191 (1) www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|   X O  X X  | - nhận bóng ngang sút.- nhận bong trên xuống sút.- nhận bóng đươi lên sút. | - Kỹ thuật sút bóng (mu giữa, mu trong, mu lai má).- Where to shoot?- 2 góc trên cao, 2 góc thấp+ Chạm bóng đầu tiên.+Quan sát vị trí thủ môn.+ Sử dung kỹ thuật+Tình huống 2 |  |
| **Sân tập:** cự ly 20m |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủu( 2 cầu thủ chuyền, 2 cầu thủ tranh cướp). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**BÀI I**: BÓNG GẦN CẦU MÔN. Page 194 (1) www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  x o  x o x o  x o  o x | - Hai đội thi đấu sút cầu môn. | - Sút cầu môn dù cơ hội nhỏ.- Không sút được, thì đẩy qua để sút.- Chuyền cho người nào sút được ngay.- kiểm soát chắc quả bóng. |  |
| **Sân tập:** 16m50 x 2 |
| **Số lượng cầu thủ**: 10 cầu thủ(8 cầu thủ chuyền, 2 cầu thủ TM). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật sút cầu môn. |

**BÀI I**: ĐÁNH ĐẦU . Page 195 www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|   X X  X X | - Tại chổ tung bóng đánh đầu qua đối phương.- Tung bóng cao cho người đối diện đánh đầu lại.- Tại chổ tung bóng cao, nhảy lên đánh đầu.- Tung bóng lên cao cho người đối diện nhảy lên đánh đầu. | - **Tại chổ đánh bóng**: Quan sát, chọn vị trí, tư thế chuẩn bị, thực hiện động tác (thời điểm tiếp xúc và điểm tiếp xúc), cổ dử cứng, mắt mở quan sát, dung lực gập ở thân.+ **Nhảy lên đánh bóng**:Quan sát, Thời điểm bật nhảy(chọn vị trí và tư thế chuẩn bị ), thực hiện động tác, tư thế sau khi kết thúc | - Dẫn bóng vào sát đối phương.- Không có động tác giã.- Động tác thật không nhanh khi chuyển hướng.- Không thấp trọng tâm khi chuyển hướng.-Chân gần bóng không đẩy bóng đi. - Dẫn bóng xa chân. |
| **Sân tập:** Kích thước toàn bộ sân tập 10x10m |
| **Số lượng cầu thủ**: 2 cầu thủ/ 1 bóng, đứng cách nhau 5m. |
| **Dụng cụ:** 3 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Cung cố kỹ thuật đánh đầu. |

**BÀI I**: ĐÁNH ĐẦU VÀO CẦU MÔN. Page 194 (1) www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
| x ooo x  O  xxx o | - Tung bóng đánh đầu.- Ném biên đánh đầu.- Cầm bóng đá lên đánh đầu (Bong ngang, bóng trên xuống, bóng dưới lên)- Tạt bóng vào đánh đầu. | - Di chuyển phán đoàn bóng.- Quan sát vị trí thủ môn.- Thực hiện kỹ thuật.- Tư thế sau khi kết thúc (đứng tại chổ, hay bật nhảy) |  |
| **Sân tập:** 16M50 x 2 |
| **Số lượng cầu thủ**: 8 cầu thủu( 2 Thủ môn). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**BÀI I**: ĐÁNH ĐẦU. Page 194 (1) www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  x o o x x o x o  O  x o o x | - chuyền bóng bằng tay, đánh đầu vào cầu môn, không được di chuyển quá 3 bước.- 1 đầu 1 điểm, 2 đầu 5 điểm. | - Tổ chức.- mở rộng.- di chuyển phối hợp. |  |
| **Sân tập:** 16m50 x2 |
| **Số lượng cầu thủ**: 10 cầu thủu( 8 cầu thủ chuyền, 2 thủ môn). |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Cũng cố kỹ thuật chuyền bóng dài và xa. |

**BÀI I**: PHÒNG NGỰ CÁ NHÂN ĐỐI MẶT. Page 206 www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
| xxx    000 | - X chuyền bóng lên cho tiền đạo O, rồi lao lên làm hậu vệ tranh cướp. | - Quan sát tìm vị trí, cự ly, phòng ngự (Vtri: người phòng ngự, đối phương và điểm giữa cầu môn trên một đường thẳng, hoạt động bên trong. Cly: căn cứ vào bóng, vị trí sân, khả năng của đối phương, của mình, tiếp tục tiến tới khi đối phương chưa làm chủ được bóng. )- di chuyển chiếm vị trí bảo vệ cầu môn trước, sau đó mới tiếp cận đối phương.- tư thế phòng ngự (thân, chân).- Luôn ép đối phương ra xa cầu môn.- Kiên nhẫn, kiên trì, không hành động một cách lỗ mãng, chờ thời cơ phá bóng, mục tiêu làm cho đối phương chuyền bóng trở về. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 10 x30m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Giới thiệu chiến thuật phòng ngự cá nhân. |

**BÀI I**: PHÒNG NGỰ CÁ NHÂN XOAY LƯNG. Page 206 www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|    X O O   | - Hậu vệ X ở phía sau lưng tiến đạo O. | - Quan sát tìm vị trí, cự ly, phòng ngự (Vtri: người phòng ngự, đối phương và điểm giữa cầu môn trên một đường thẳng, hoạt động bên trong. Cly: căn cứ vào bóng, vị trí sân, khả năng của đối phương, của mình, tiếp tục tiến tới khi đối phương chưa làm chủ được bóng. )- Ra quyết định (cắt bóng hay áp sát).- Không phạm lỗi (kiên nhẫn và di chuyển theo bóng) |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 10 x30m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Giới thiệu chiến thuật phòng ngự cá nhân phía sau lưng đối phương. |

**L**

**BÀI I**: TẤN CÔNG CÁ NHÂN ĐỐI MẶT. Page 206 www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
| xxx    000 | - Tiền đạo X nhận bong từ hậu vệ, sau đó dẫn bóng qua người sút cầu môn. | - Quan sát - Lướt lên nhận bóng, làm chủ quả bong càng sớm càng tốt.- Xử lý chạm đầu tiên.- Thời điểm qua người.- Động tác giã, thấp trọng tâm, chân gần bóng đẩy bóng ra xa.- Thay đổi tốc độ.- Bóng trong tầm kiểm soát- Tự tin.- Tân công trực tiếp càng sớm cang tốt. |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 10 x30m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Giới thiệu chiến thuật phòng ngự cá nhân. |

**BÀI I**: TÂN CÔNG CÁ NHÂN (KHI XOAY LƯNG). Page 206 www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|    X O O   | - Tiền đạo O xoay lưng với hậu vệ X  | - Quan sát tìm vị trí.- Thay đổi tốc độ.- Ký hiệu phi ngôn ngử.- Tư thế nhận bong - Chạm bóng đầu tiên- Quay lại đối mặt |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 10 x30m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 4 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Giới thiệu chiến thuật tấn công cá nhân phía sau lưng đối phương. |

**M**

**BÀI I**: PHÒNG NGỰ NHÓM 2X2. www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  x  0 G G  x 0 | - 2x2 sút cầu môn. | + Người phòng ngự số 2:* Bọc lót, hổ trợ
* Ngăn không cho chuyền khe.
* Thông tin lên
 |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 30 x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 6 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Giới thiệu chiến thuật phòng ngự nhóm |

**BÀI I**: TÂN CÔNG NHÓM 2 X 2. Page www.bongdanamviet.com. 0902002728

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tổ chức tập luyện** | **Hình thức tập luyện** | **Trọng tâm huấn luyện** | **Tình huống huấn luyên** |
|  x  0 G G  x 0 | - 2x2 sút cầu môn. | -Chuyền- Bật tường- Cắt- Luồn lưng- Vờ nhả bóng, dẫn đi luôn- Solo- Sút xa |  |
| **Sân tập:** Ô vuông 30 x20m. |
| **Số lượng cầu thủ**: 6 cầu thủ. |
| **Dụng cụ:** 1 bóng, 4 marker. |
| **Mục đích:** Giới thiệu chiến thuật tấn công nhóm nhóm |