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

**GIÁO ÁN SỐ 1 DATE: 8/11/2014 HLV 1: TRỊNH ĐÌNH DƯƠNG HLV2: OLIU**

**THỜI GIAN**: 7h20 – 8h40 **ĐỊA ĐIỂM**: 117 Hồng Hà **ĐỐI TƯỢNG:** U 5 - 8 CONG DONG **SỐ LƯỢNG:** 12 **DỤNG CỤ:**

**NHIỆM VỤ: 1.**  **K/ĐỘNG**: GT Khớp. **2. K THUẬT**: Đánh tay **3. TCBTTH**: Lưới cá **4. LQ BÓNG**: Đập bóng tại chổ/di chuyển. **4. GAME**: Thi đấu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội Dung**  | **Bài Tập-Trọng Tâm-Các phương án- Tổ chức** |  **Hình Thức**  | **NC - KNS: 6** |
| I**.Khởi động: 14’**1. K/Đ chung: 14’ | **A.Bài tập**: Chạy nhẹ 1 vòng, 2 hàng ngang khởi động khớp từ dưới lên trên. (đặt mỗi e mỗi marker để đứng cho thẳng hàng) **B. Trọng tâm huấn luyện:**Tuần hoàn, hô hấp, khớp.**D. Các phương án:**Thầy giới thiệu**C. Tổ chức tập luyện:** Sân: 1/8 sân lớn (18mx10)Số cầu thủ: 12 playerMarker: 24 cái |   3 3 3 3 | **NC: 3’****Tiên học lệ**: (Chào thầy cô và các bạn trược, và sau buổi tập) |
| **II.Trong động: 45’**2. TCDG: Lưới cá 10’ | **A.Bài tập**: Chọn 2 bạn nắm tay nhau làm lưới, bắt được bạn nào thì bạn đó nối vào lưới luôn.**B. Trọng tâm huấn luyện:**Phát triển thể lực chung**D. Các phương án:**Thầy cùng một bạn làm lưới, sau đó cho 3 bạn làm lưới.**C. Tổ chức tập luyện:** Sân: 1/8 sân lớn (18mx10)Số cầu thủ: All playerMarker: 8 cái |  3 3 3 3 33 3 3 3 3 | **KNS: 3’****Văn hóa xếp hang:** (Trước khi vào lớp và lúc đi uống nước) |
| **Nội Dung**  | **Bài Tập-Trọng Tâm-Các phương án- Tổ chức** |  **Hình Thức**  | **NC - KNS: 6** |
| 3. TCBT –KCT:Làm quyen bóng 10’ | **A.Bài tập**: Một người, một bóng đập bóng xuống đất bắt, tung bóng lên cao bắt, đá bóng lên cao bắt, đánh đùi lên cao bắt, đánh đầu lên cao bắt, đập bóng xuống đất đá bóng lên cao bắt.**B. Trọng tâm huấn luyện:**Làm quyen với bóng, gây sự hứng thú cho người tập.**D. Các phương án:**Cũng như trên HLV đọc số 1 thì dẩm lên bóng, 2 quỳ gối lên bóng, 3 nằm úp lên bóng, số 4 nằm ngữa lên bóng, 5 bỏ bóng sau gáy.(nếu thiếu bóng chia 2 nhóm luân phiên thực hiện)**C. Tổ chức tập luyện:** Sân: 18mx10Số cầu thủ: All player -Marker: 8 cái -Bóng: 16 quả | 33 3 3 3 3 3 3 |  |
| 3. Game thi đấu: 20’ | **A.Bài tập**: Hai đội thi đấu với nhau, đá góc, và ném biên, thi đấu 2 hiệp x 4 phút, nghĩ giữa 4 phút.**B. Trọng tâm huấn luyện:**Cách ăn mừng bàn thắng **D. Các phương án:**Thầy làm thủ môn kiêm trọng tài.**C. Tổ chức tập luyện:** Sân: 1/8 sân lớn (18mx10)Số cầu thủ: All player -Marker: 8 cái - Ao bib: 8 cái |  |  |
| 4. Ý chí: 5’ | **A.Bài tập**: Đá bóng trúng xà dọc của cầu môn, Đứng một hàng cách xà dọc 1,5m. Ai đá trúng mới được nghỉ.**B. Trọng tâm huấn luyện:**Rèn luyện phẩm chất ý chí **D. Các phương án:**Thầy cùng ném và động viên khuyến khích.**C. Tổ chức tập luyện:** Cầu môn. Bóng |  | **KNS: 3’**Lao đông nhặt rác trước khi xếp hàng xuống lớp |
| **III.Hồi tĩnh: 5’**3.1. Xuống lớp | Căng cơ – thả lỏngLàm vệ sinh, Xếp hàng chào giáo viên và phụ huynhNhăc nhở các em |  | **Note:** Tổ chức SN cuối tháng |