**TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT TP.HCM**

**BỘ MÔN: BÓNG ĐÁ – ĐÁ CẦU – CẦU MÂY**

**GIÁO ÁN SỐ 03**

Lớp: Bóng đá K36 HLTT-B4 Date:

Tổng số sinh viên: Vắng:

Giáo viên:T.Dương Dụng cụ: Bóng, áo bis, marker

Time: 100 phút. Địa điểm: Sân bóng đá trường ĐH TDTT Tp.HCM

**Nhiệm vụ:** 1. H/ Thiện & N/Cao KT: Chuyền bóng.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Số TT** | **Nội dung** | **Thời gian** | **Nghỉ** | **Lặp lại** | **Phương pháp tổ chức** |
| **I** | **Phần chuẩn bị:** | **30’** |  |  |  |
| **1** | **Khởi động chung:** |  |  |  |  |
|  | - Tập trung phổ biến giáo án | 5’ |  | **1L** | **XXXXXXXX** |
|  | - Chạy nhẹ kết hợp các động tác bổ trợ | 10’ |  | **1L** | **XXXXX**  **XXXXX** |
|  | - Căng cơ | 5’ |  |  |  |
| **2** | **Khởi động chuyên môn:** |  |  |  |  |
|  | - Tâng bóng 12 bộ phận | 10’ |  | 5L |  |
| **II** | **Phần cơ bản:** | **60’** |  |  |  |
| **1** | H/ Thiện & N/Cao KT Đá – nhận lòng.  -Bài tập: 7 vs 3  -Trọng tâm: (Người có bóng-không bóng)  -Sân: 20x20m  -Bóng: 10 người/ 1 bóng  -Áo bib: 3 cái  -Marker: 4 cái  -Player: 10 cầu thủ | 20’ | 2’ | 2L | X X  O X  X O  X |
| **2** | H/ Thiện & N/Cao KT đá - nhận - dẫn bóng bằng lòng.  -Bài tập: 7 vs 7 + 2N  -Trong tâm: Ng không bóng, người có  -Sân: 40x60m  -Bóng: 1 bóng  -Áo bib: 8 cái  -Marker: 8 cái  -Player: 16 cầu thủ | 40’ | 10’ | 4L |  |
| **III** | **Phần kết thúc:** | **10’** |  |  |  |
| **1** | Thả lỏng – Căng cơ | 7’ |  | 1L |  |
| **2** | Nhận xét – xuống lớp | 3’ |  | 1L |  |

***Ghi chú*: - Yêu cầu thực hiện đúng kỹ thuật.**

* **Chú ý hỗ trợ vị trí trong chiến thuật tấn công phạt gốc trước thủ môn**
* **Hỏi lý do sinh viên vắng mặt ở buổi học trước.**

**Hướng bóng đi**

**Hướng di chuyển**

**Người thực hiện**

Trình Đình Dương