|  |
| --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 10: NGƯỜI PHÒNG NGỰ THỨ 2By: TRINH DINH DUONG **Date:** |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| 1.Thời điểm 2.Cự ly 3.Góc độ 4.Thông tin5.Phán đoán cắt bóng6.Luôn nhìn thấy bóng và đối phương.  | Cầu thủ: 15 VĐVBóng: 15 QuảMarker: 10 CáiÁo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** |
|   X1  O1 X2  O2   | 2V2. Bàn thắng được tính khi dẫn bóng dừng trên vạch cầu môn của đối phương.-Sân 15x15m. |
| **II.Nâng cao** |
|   X1 O1 GK O2 GK X2  | 2v2+2GK. Hai cầu thủ tiền đạo phối hợp tấn công hai cầu thủ hậu vệ.-Sân 20x20m |
| **III.Tình huống giống thi đấu** |
|  NX1  O1GK  GKX2 O3 | 2V2+1N+2GK. Hai đội thi đấu với nhau, cầu thủ trung gian được phép ghi bàn.-Sân 20x25m |
| **IV. Tình huống thi đấu** |
| X1 X3 O1 O2GK GKX2 X4 O3 O4 | 5V5. Hai đội thi đấu bình thường.-Cả sân 20x40m |

AFC FUTSA COACHIH COURSE LEVEL 1.