|  |
| --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 11: XOAY VÒNG 2-2 THEO CHIỀU DỌCBy: TRINH DINH DUONG **Date:** |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| 1.Nhận biết tình huống 2.Chất lượng đường chuyền3.Chuyền bóng vào chân xa đối thủ 4.Tư thế nhận bóng 5.Thời điểm chuyền bóng 6.Thời điểm đổi người  | Cầu thủ: 15 VĐVBóng: 15 QuảMarker: 10 CáiÁo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** |
|  X1 X4    X2 X3 | X1 chuyền cho X2 rồi di chuyển như hình vẽ đổi chổ cho X4, X4 chạy về vị trí X1, tương tự X2,X3 cũng thực hiện như vậy.* Giải thích, di chuyển có marker
* Di chuyển không có marker
* Di chuyển Bóng (có marker, không marker).
 |
| **II.Nâng cao** |
|  X1 X4 GK    X2 X3 | 4v2+2GK. Sau 5 lần luân chuyển bóng mới được ghi bàn.-Sân 20x30m |
| **III.Tình huống giống thi đấu** |
| X1  X4 O1 GK  O2 GKX2 X3 O3 | 4V3+2GK. Bên tấn công sau năm lần luân chuyển bóng mới được tấn công, bên phòng ngự chơi tự do.-Sân 20x30m |
| **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.