|  |  |
| --- | --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 11: XOAY VÒNG 2-2 THEO CHIỀU DỌC  By: TRINH DINH DUONG **Date:** | |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| 1.Nhận biết tình huống  2.Chất lượng đường chuyền  3.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 VĐV  Bóng: 15 Quả  Marker: 10 Cái  Áo 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 GK  X2 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 O2  GK GK  X2 X4 O3 O4 | 5V5. Hai đội thi đấu bình thường.  -Cả sân 20x40m |

AFC FUTSA COACHIH COURSE LEVEL 1.