|  |  |
| --- | --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 13: XOAY VÒNG 1-2-1 THEO CHIỀU NGANG  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  7.Thông tin | Cầu thủ: 15 VĐV  Bóng: 15 Quả  Marker: 10 Cái  Áo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** | |
| X4        X1 X3  X2 | X1 chuyền cho X2 rồi di chuyển như hình vẽ đổi chổ cho X2, X2 nhận bóng dẫn về đổi chổ cho X1, tương tự X4, cũng thực hiện như vậy, X3 bóng bên nào di chuyển sang bên đó.   * 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.