|  |
| --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 19: KIỂM SOÁT BÓNG VÀ XOAYBy: TRINH DINH DUONG **Date:** |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| Chuyền 1.Nhận biết tình huống 2.Thẳng với hướng bóng đến 3.Nhận bóng bằng gầm dày 4.Chất lương chạm đầu tiên5.Bảo vệ bóng6.Tư thế cơ thể7.Quyết định tiếp theo  | Cầu thủ: 15 VĐVBóng: 15 QuảMarker: 10 CáiÁo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** |
|  X1     X2 X3  | - 3người một bóng. X1 chuyền cho X2, X2 giử bóng bằng gầm và kiểm soát bóng, X3 áp sát sau lưng.-Cự ly 8m |
| **II.Nâng cao** |
|    GK XO OOO  | 1v1+1GK. Kiểm soát bóng xoay người sút cầu môn, sút xong làm nhiệm vụ phòng ngự.-Sân 20x20m |
| **III.Tình huống giống thi đấu** |
| X1  O1GK X3 O2 GKX2 O3 | 3V3+2GK. Hai đội thi đấu với nhau, yêu cầu một theo một khong đổi người, bàn thắng xoay người sút cầu môn.-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.