|  |  |
| --- | --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 19: KIỂM SOÁT BÓNG VÀ XOAY  By: 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 tiên  5.Bảo vệ bóng  6.Tư thế cơ thể  7.Quyết định tiếp theo | Cầu thủ: 15 VĐV  Bóng: 15 Quả  Marker: 10 Cái  Áo 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  O1  GK X3  O2 GK  X2 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 O2  GK GK  X2 X4 O3 O4 | 5V5. Hai đội thi đấu bình thường.  -Cả sân 20x40m |

AFC FUTSA COACHIH COURSE LEVEL 1.