|  |  |
| --- | --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 4: KIỂM SOÁT BÓNG BẰNG GẦM DÀY  By: TRINH DINH DUONG **Date:** | |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| Chuyền  1.Quan sát  2.Chọn vị trí theo hướng bóng đến  3.Cài bóng bằng gầm  4.Tư thế cơ thể giử bóng  5.Mở rộng góc độ cơ thể  6.Quyết định tiếp theo | Cầu thủ: 15 VĐV  Bóng: 15 Quả  Marker: 10 Cái  Áo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** | |
| X4 X3      X1 X2 | Chuyền bóng theo hình vuông, yêu cầu nhận chuyển hướng bằng gầm bàn chân.  -Cự ly 10X10m |
| **II.Nâng cao** | |
| X4    X1 X3    X2 | 4v2. Bốn cầu thủ tiền đạo cố gắng chuyền cho nhau, 10 đường chuyền là một bàn thăng (chơi ít nhất 2 chạm, nhận bóng bằng gầm).  -Sân 8x12m |
| **III.Tình huống giống thi đấu** | |
| X1  O1  GK X3  O2 GK  X2 O3 | 3V3+2GK. Hai đội thi đấu với nhau, chơi 2 chạm và kiểm soát bằng gầm, .  -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.