|  |
| --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 5: SÚT BÓNGBy: TRINH DINH DUONG **Date:** |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| Chuyền 1.Nhận biết tình huống 2.Quan sát vị trí thủ môn 3.Sử dụng kỹ thuật 4.Sút nhanh5.Quyết định tiếp theo  | Cầu thủ: 15 VĐVBóng: 15 QuảMarker: 10 CáiÁo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** |
|     GK X1,X2,X3  | Mỗi người ột bóng, dẫn sút cầu môn sau đó chạy về cuối hang.-Cự ly 10m |
| **II.Nâng cao** |
|   **N**  X1 GK GK  | 1v1+1N. Hai đội thi đấu sút câu môn, cầu thủ trung gian sút một chạm.-Sân 15x20m |
| **III.Tình huống giống thi đấu** |
| X1  **N** O1GK X3 O2 GKX2 O3 | 3V3+1N+2GK. Hai đội thi đấu với nhau, cầu thủ trung gian sút tự do.-Sân 20x25m |
| **IV. Tình huống thi đấu** |
| X1 X3 O1 O2GK GKX2 X4 O3 O4 | 5V5. Hai đội thi đấu bình thường, bàn thắng được tính bắng cách sút cầu môn.-Cả sân 20x40m |

AFC FUTSA COACHIH COURSE LEVEL 1.