|  |  |
| --- | --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 5: SÚT BÓNG  By: 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 nhanh  5.Quyết định tiếp theo | Cầu thủ: 15 VĐV  Bóng: 15 Quả  Marker: 10 Cái  Áo 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** O1  GK X3  O2 GK  X2 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 O2  GK GK  X2 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.