|  |  |
| --- | --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 6: THAY ĐỔI TỐC ĐỘ KHI LỪA BÓNG  By: TRINH DINH DUONG **Date:** | |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| Chuyền  1.Nhận biết tình huống  2.Bóng gần chân  3.Thay đổi hướng  4.Thay đổi tốc độ  5.Động tác giã  6.Nhận xét đánh giá tình huống. | Cầu thủ: 15 VĐV  Bóng: 15 Quả  Marker: 10 Cái  Áo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** | |
| X O  X O X O  X O  X O | Một người một bóng dần bóng giữa sân, nghe tín hiệu dẫn bóng nhanh về các cạnh.  -Sân 20x20m. |
| **II.Nâng cao** | |
| X1  O | 1v1. Một đấu một bàn thắng được tính khi dẫn bóng qua gôn đối phương  -Sân 5x10m |
| **III.Tình huống giống thi đấu** | |
| X1  O1  GK  GK  X2 O3 | 2V2+2GK. Hai đội thi đấu với nhau, điều kiện 1 kèm 1 không được đổi người, bàn thắng được tính khi cầu thủ lữa qua đối phương rồi sút ghi bàn.  -Sân 20x25m |
| **IV. Tình huống thi đấu** | |
| X1 X3 O1 O2  GK GK  X2 X4 O3 O4 | 5V5. Hai đội thi đấu bình thường, qua người sút cầu môn.  -Cả sân 20x40m |

AFC FUTSA COACHIH COURSE LEVEL 1.