|  |
| --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 9: PHÒNG NGỰ CÁ NHÂNBy: TRINH DINH DUONG **Date:** |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| Chuyền 1.Tiếp cận bóng nhanh 2.Vị trí3.Tư thế cơ thể 4.Cự ly hợp lý 5.Động tác giã 6.Thời điểm tranh cướp  | Cầu thủ: 15 VĐVBóng: 15 QuảMarker: 10 CáiÁo bib: 8 Cái |
| **I.Cơ bản** |
|  X1     X2  | X1 chuyền cho X2 rồi tiến lên làm người phòng ngự.-Sân 10m |
| **II.Nâng cao** |
| X1 O2 GK GK   X2 O1 | 1v1+2GK. Cầu thủ X1 chuyền bóng cho X2 rồi chạy lên tranh cướp bóng.-Sân 20x20m |
| **III.Tình huống giống thi đấu** |
| X1  O1GK X2 O2 GKX2 O3 | 3V3+2GK. Hai đội thi đấu với nhau, điều kiện 1 kèm 1 không được đổi người.-Sân 20x25m |
| **IV. Tình huống thi đấu** |
| X1 X3 O1 O2GK GKX2 X4 O3 O4 | 5V5. Hai đội thi đấu bình thường.-Cả sân 20x40m |

AFC FUTSA COACHIH COURSE LEVEL 1.