|  |  |
| --- | --- |
| **Subject/Topic : Giáo án** 9: PHÒNG NGỰ CÁ NHÂN  By: TRINH DINH DUONG **Date:** | |
| **Trong tâm huấn luyện** | Trang thiết bị tập luyện |
| Chuyền  1.Tiếp cận bóng nhanh  2.Vị trí  3.Tư thế cơ thể  4.Cự ly hợp lý  5.Động tác giã  6.Thời điểm tranh cướp | Cầu thủ: 15 VĐV  Bóng: 15 Quả  Marker: 10 Cái  Áo 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  O1  GK X2  O2 GK  X2 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 O2  GK GK  X2 X4 O3 O4 | 5V5. Hai đội thi đấu bình thường.  -Cả sân 20x40m |

AFC FUTSA COACHIH COURSE LEVEL 1.