|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO BÌNH ĐỊNH**ĐỘI BÓNG ĐÁ NĂNG KHIẾU U15 BÌNH ĐỊNH** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc Lập - Tự do - Hạnh Phúc** |
|  | *Bình Định, Ngày 22 tháng 12 năm 2014* |

**KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN**

**Đội Bóng đá Năng khiếu U15 Bình Định năm 2015**

**và tham gia Giải Bóng đá U15 toàn quốc năm 2015**

**--------------**

Đội Bóng đá U15 Bình Định được tuyển chọn thông qua giải bóng đá Hội khỏe Phù đổng tỉnh Bình Định năm 2012 từ những VĐV tốt nhất của các Huyện và Thành Phố Quy Nhơn với mục tiêu nhằm duy trì, tăng cường lớp trẻ kế cận của Trường Năng khiếu TDTT Bình Định trong công tác huấn luyện và đào tạo học sinh năng khiếu bóng đá tốt nhất nhằm tham gia các giải bóng đá trẻ toàn quốc, mang lại thành tích tốt góp phần vào sự phát triển của bóng đá tỉnh nhà.

Vì vậy, Ban Huấn luyện Đội Bóng đá Thiếu Niên U15 Bình Định xây dựng kế hoạch huấn luyện năm 2015 và công tác chuẩn bị tham gia Giải Bóng đá U15 toàn quốc với những thuận lợi và khó khăn sau:

**\* Thuận lợi**

Đội bóng đá thiếu niên Bình Định được sự quan tâm tạo điều kiện của Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, đặc biệt là sự chỉ đạo sâu sát và hỗ trợ của Hiệu trưởng cùng toàn thể các bộ phận của Trường Năng khiếu TDTT Bình Định đồng thời được sự hỗ trợ tích cực của các vệ tinh tại các địa phương cũng như các thầy cô trong bộ môn thể dục của các Trường tại thành phố Quy Nhơn đã tạo điều kiện giúp đỡ cho những VĐV được tuyển chọn khi gia nhập Đội. Bên cạnh đó, Đội còn có sự hỗ trợ và tạo điều kiện của gia đình khi cho con gia nhập Trường Năng khiếu TDTT Bình Định.

Mặt khác, tuy các VĐV còn trẻ tuổi nhưng đã có ý thức kỷ luật tốt, tinh thần trách nhiệm cao cùng với sự đam mê bóng đá, ham học hỏi và có ý thức rèn luyện tốt. Vừa qua, các VĐV của đội tham gia Giải Bóng đá Thiếu niên toàn quốc tranh Cúp Yamaha năm 2014 tại Tp. Hà Nội với thành tích vào vòng tứ kết tại giải đấu và sẽ là lực lượng nòng cốt cho mùa giải năm nay.

**\* Khó khăn**

- Các VĐV tuổi còn so với độ tuổi tham dự giải nên hạn chế về trình độ chuyên môn, thể hình, bản lĩnh và kinh nghiệm tham gia thi đấu không nhiều nên sự cân đối đội hình còn hạn chế.

- Đa số các VĐV đang trong độ tuổi đi học nên ảnh hưởng đến quá trình tập luyện và thi đấu giải.

- Điều kiện cơ sở vật chất, chế độ dinh dưỡng mặc dù đã được đầu tư ngày càng tốt hơn nhưng nhìn chung vẫn chưa đảm bảo yêu cầu tập luyện và thi đấu.

- Hỗ trợ trong công tác tuyển chọn của các vệ tinh tuyến huyện còn hạn chế, đa phần các vệ tinh bóng đá còn kiêm nhiệm nhiều việc nên việc phát hiện và duy trì tuyến trẻ chưa sâu sát.

- Điều lệ thi đấu giải quy định về thời gian và địa điểm thi đấu mỗi năm khác nhau gây ảnh hưởng việc xây dựng kế hoạch huấn luyện và tham gia thi đấu giải của đội.

- Kế hoạch huấn luyện được xây dựng nhằm giải quyết nhiệm vụ tham gia Giải Bóng đá U15 toàn quốc 2015. Qua đó tiếp tục duy trì và kế thừa lực lượng VĐV bóng đá trẻ cho Trường những năm tiếp theo và bóng đá Bình Định sau này.

**KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN**

**BAO GỒM NHỮNG NỘI DUNG CHỦ YẾU SAU**

**A. MỤC TIÊU - NHIỆM VỤ**

**I. MỤC TIÊU**

- Tham dự Vòng Chung Kết Giải Bóng Đá U15 toàn quốc - năm 2015.

- Đặt nền móng cho công tác xây dựng kế hoạch huấn luyện hợp lý, có cơ sở khoa học để nâng cao trình độ huấn luyện và đào tạo cho các VĐV.

- Mở mang kiến thức chuyên môn và kinh nghiệm thi đấu của VĐV nhằm đóng góp vào chiến lược phát triển Bóng đá Tỉnh nhà.

- Thông qua giải đấu nhằm cọ xát, tích lũy kinh nghiệm để tiếp tục duy trì cho giải năm tiếp theo.

- Phát triển tài năng bổ sung VĐV cho tuyến trên.

**II. NHIỆM VỤ**

**1. Về công tác tổ chức**

**-** Đảm bảo công tác quy hoạch, sử dụng hợp lý VĐV, đáp ứng mục tiêu tham dự vòng chung kết và có tính kế thừa, liên tục, lâu dài trong những năm tiếp theo.

- Xây dựng, củng cố tổ chức kỷ luật Đội đi đôi với việc giáo dục ý thức tự giác, tích cực nâng cao tính chuyên nghiệp trong mọi hoạt động sinh hoạt tập luyện và thi đấu.

**2. Về công tác chuyên môn**

- Củng cố và hoàn thiện các động tác cơ bản và ổn định những gì đã đạt được để đáp ứng mục tiêu tham gia Giải Bóng Đá U15 toàn quốc - năm 2014.

- Xây dựng lối chơi dựa trên cơ sở huấn luyện và duy trì trạng thái thể thao nhằm xây dựng bộ khung lực lượng 20 - 22 VĐV có khả năng chuyên môn đồng bộ với tính hiệu quả cao để đạt mục tiêu đề ra.

**3. Về các mặt khác**

- Thông qua quá trình huấn luyện, giáo dục cho VĐV lòng yêu nghề, tinh thần trách nhiệm đối với gia đình, xã hội và tập thể....Từ đó ra sức rèn luyện, khắc phục khó khăn để nâng cao trình độ. Giáo dục VĐV có lối sống lành mạnh, văn hoá, có tinh thần và phong cách chơi đẹp trong thi đấu bóng đá, chống mọi biểu hiện tiêu cực.

- Bồi dưỡng ý chí, nghị lực vượt khó, tính kỷ luật, tinh thần tập thể, yêu thích bóng đá, tinh thần cao thượng...thông qua các hoạt động sinh hoạt sinh hoạt tập thể, các buổi chỉ dẫn trên sân tập... qua đó trang bị cho VĐV những kiến thức cơ bản về các lĩnh vực dinh dưỡng, vệ sinh, y học TDTT, nâng cao tính tự giác tích cực cho VĐV.

- Bồi dưỡng lý luận một số nét cơ bản về sự phát triển bóng đá thế giới và bóng đá Việt Nam, những gương tốt về tập luyện và thi đấu của các cầu thủ nổi tiếng.

**B. ĐÁNH GIÁ KHÁI QUÁT VỀ ĐẶC ĐIỂM VÀ TRÌNH ĐỘ CHUYÊN MÔN VĐV**

Đội Bóng đá thiếu niên Bình Định bao gồm:

* 01 Huấn Luyện Viên
* 20 VĐV

**C. NỘI DUNG HUẤN LUYỆN**

-Nội dung huấn luyện bao giờ cũng có ý nghĩa quyết định tới trình độ kỹ chiến thuật - thể lực của VĐV, đồng thời định hình nên phong cách chơi và hình thái chiến thuật đội bóng.

- Trên cơ sở nguyên tắc lựa chọn nội dung huấn luyện và những hạn chế cần khắc phục để đánh giá, có kế hoạch huấn luyện, sử dụng có chọn lọc, tổ hợp các bài tập kỹ chiến thuật - thể lực được sắp xếp theo một trật tự từ đơn giản đến phức tạp, từ đơn lẻ đến tổng hợp nhằm đảm bảo tính hệ thống trong việc nâng cao trình độ cho VĐV.

- Ngoài ra, huấn luyện lý thuyết, rèn luyện đạo đức ý chí và huấn luyện tâm lý là những phương pháp không thể thiếu trong quá trình huấn luyện, vì:

**\*** Huấn luyện lý thuyết trang bị cho cầu thủ những tri thức về văn hoá và chuyên môn cần thiết để cầu thủ hiểu rõ hơn về xã hội, về bóng đá giúp cho việc tập luyện có hiệu quả hơn, tự giác hơn.

**\*** Rèn luyện đạo đức ý chí là một nhiệm vụ không thể thiếu trong giáo dục con người, rèn luyện đạo đức ý chí là hình thành ở cầu thủ những phẩm chất tốt đẹp giúp cho cầu thủ thành công hơn trong cuộc sống cũng như trong chuyên môn.

**\*** Huấn luyện tâm lý nhằm tạo cho cầu thủ có một phẩm chất và trạng thái tâm lý tốt nhất để hoàn thành nhiệm vụ tập luyện và thi đấu cũng như các hoạt động xã hội khác. Mức độ biểu hiện tâm lý trong thi đấu có liên quan mật thiết với các tố chất vận động khác, với trình độ kỹ chiến thuật, phẩm chất ý chí và quá trình tập luyện. Do đó phải được tiến hành ngay từ giai đoạn ban đầu và trong suốt các giai đoạn huấn luyện sau. Tuy nhiên, trong mỗi giai đoạn huấn luyện thì yêu cầu huấn luyện tâm lý cũng có khác nhau (Ví dụ: giai đoạn ban đầu chủ yếu huấn luyện tâm lý chung, giai đoạn sau chú trọng rèn luyện bản lĩnh thi đấu).

**1.** **Yêu cầu và nhiệm vụ của nội dung huấn luyện:**

***1.1. Huấn luyện kỹ - chiến thuật:***

- Tổ chức tập luyện thích hợp để VĐV thực hiện đúng các yếu lĩnh kỹ thuật cơ bản trong các điều kiện khó như: di chuyển tốc độ, có đối phương cản trở (va chạm). Các kỹ thuật nâng cao sẽ được phát triển thông qua các bài tập đối kháng dựa trên phương thức cơ bản 2:1, 4:2,... Từng bước nâng cao năng lực sử dụng các kỹ thuật cơ bản (ở sân thi đấu nhỏ) . Chú trọng tập đều hai chân.

- Nắm vững và thực hiện đúng yêu cầu về cách chơi tấn công và phòng thủ của bóng đá (phối hợp nhóm 2,3 người). Từng bước nâng cao khả năng ứng dụng (trên sân nhỏ) với các bài tập thi đấu 4:4, 6:6, 8:8 với mục đích tập luyện. Hiểu các khái niệm chơi mở rộng, tiếp ứng, di chuyển, hoạt động tấn công và phòng ngự toàn đội đơn giản, làm quen với các kiểu phối hợp nhóm nhỏ, chuyền bóng bật tường,...

- Nâng cao hiệu quả thi đấu theo các vị trí chiến thuật (cầu thủ được “thử sức” ở các vị trí khác nhau để chọn vị trí thích hợp).

***1.2. Huấn luyện thể lực:***

- Huấn luyện thể lực phát triển các tố chất theo hướng toàn diện bằng các bài tập khả năng phối hợp vận động, đặt nền móng cho sự phát triển có định hướng các tố chất thể lực (phát triển chức năng hệ tuần hoàn, hệ hô hấp để làm cơ sở tốt cho việc phát triển các tố chất thể lực chuyên môn về sau)

- Phát triển thể lực (chú trọng phát triển tố chất khéo léo, sức nhanh, sức bền (chưa có nợ dưỡng cao) và tốc độ phản ứng trong các bài tập nhóm, đội và các bài tập thi đấu đơn giản).

- Tăng khối lượng bài tập, từng bước nâng dần cường độ bài tập.

***1.3. Bồi dưỡng về tâm lý – nhân cách***

- Bồi dưỡng các phẩm chất quan trọng đối với các hoạt động bóng đá: ý chí, lòng tự tin (không sợ đối thủ), tính kiên nhẫn, tính tập thể, tính kỷ luật (sử dụng nhiều hình thức như: giao thêm bài tập, tự tập luyện,…)

- Nâng cao trạng thái sung sức thể thao về tinh thần chuẩn bị cho các trận đấu. Giáo dục lối sống thể thao lành mạnh.

- Duy trì tốt sinh hoạt tập thể, tăng cường giao lưu văn hóa – xã hội, thưởng thức nghệ thuật, tìm hiểu các môn thể thao khác,…

***1.4. Bồi dưỡng về lý luận***

- Hiểu biết về luật bóng đá và lịch sử phát triển bóng đá.

- Về vệ sinh tập luyện và thi đấu.

- Những gương tốt về tập luyện, thi đấu của các cầu thủ nổi tiếng.

**2. Nội dung của giai đoạn huấn luyện:**

***2.1. Huấn luyện kỹ thuật:***

\* Kỹ thuật tâng bóng

\* Các kỹ thuật đá bóng

\* Các kỹ thuật nhận bóng

\* Các kỹ thuật đánh đầu

\* Các kỹ thuật dẫn bóng

\* Các kỹ thuật động tác giả

\* Các kỹ thuật tranh cướp bóng

- Các buổi tập nhằm củng cố và hoàn thiện các kỹ thuật cơ bản trong điều kiện hoạt động tương đối phức tạp và biến động để tránh trạng thái ức chế cho VĐV bởi tính đơn điệu của các bài tập kỹ thuật. Đồng thời huấn luyện kỹ thuật phát triển với các tố chất vận động phối hợp, khéo léo và tốc độ để làm tăng khả năng thích ứng của VĐV trong điều kiện thi đấu phức tạp.

- Một tỷ lệ thời gian tập kỹ thuật nhằm củng cố các động tác kỹ thuật cá nhân theo từng tuyến, từng khâu phù hợp với vị trí thi đấu.

- Các bài tập thi đấu được sử dụng với khối lượng thích hợp và chủ yếu dưới hình thức biến dạng như 4x2, 5x3, 8x8, 9x9,…với những nhiệm vụ cụ thể nhằm trang bị cho VĐV phương pháp đối kháng cá nhân, chạy chỗ trống chiến thuật.

***2.2. Huấn luyện chiến thuật:*** bao gồm các hoạt động tấn công và phòng thủ của cá nhân và tập thể.

\* Chiến thuật tấn công*:*

- Tấn công cá nhân như: dẫn bóng và động tác giả, lừa bóng qua người, tấn công cầu môn,…

- Tấn công tập thể như: tấn công nhóm với hoạt động phối hợp chuyền bóng và chạy chỗ trống.

- Các dạng 2 đánh 1, 2 đánh 2, 3 đánh 2,….

- Hoạt động chạy đổi vị trí giữa các hang tiền đạo, tiền vệ và hậu vệ.

- Củng cố và hoàn thiện chiến thuật tấn công biên, tấn công trung lộ và các hình thức tấn công cố định (đá phạt góc, đá phạt trực tiếp và gián tiếp, đá phạt 11m,…)

* Các nguyên tắc chơi tấn công:

+ Tấn công có chiều sâu.

+ Tấn công trên diện rộng, mở rộng phạm vi tấn công.

+ Tấn công bằng cách đột phá.

+ Tấn công bằng cách di chuyển của các cầu thủ không bóng (cơ động)

+ Tấn công biến hóa ngẫu hứng có tính đột biến và bất ngờ.

*\** Chiến thuật phòng thủ:

- Phòng thủ cá nhân như chạy chỗ “bọc lót”, tranh cướp yêu cầu dùng sức mạnh va chạm,…

- Phòng thủ cá nhân chống lại đối phương dẫn bóng; chiếm vị trí thuận lợi; làm chậm; ép đối phương ra biên.

- Chiến thuật phòng thủ giữa các tuyến, phòng thủ kèm người, phòng thủ hỗ trợ, phòng thủ của hàng tấn công khi mất bóng.

- Phòng thủ chống lại tấn công biên, tấn công trung lộ, tấn công cố định(đá phạt góc, đá phạt trực tiếp và gián tiếp,…)

- Chiến thuật phòng thủ phản công khi cướp lại bóng(hang động đánh lừa của cầu thủ phòng thủ khi giành được bóng – hành động di chuyển của các cầu thủ không có bóng để tạo thế phản công nhanh).

* Các nguyên tắc chơi phòng ngự:

+ Làm giảm nhịp độ trận đấu (trì hoãn)

+ Hỗ trợ phòng ngự.

+ Phòng ngự tập trung.

+ Bọc lót, yểm trợ.

+ Cân bằng phòng ngự.

+ Tự chủ và biết kiềm chế.

***2.3. Huấn luyện thể lực:***

*\* Phát triển khéo léo, linh hoạt và mềm dẻo:*

- Các bài tập nhào lộn, trò chơi không có hoặc có bóng

- Các bài tập trò chơi – thi đấu thể thao bổ trợ như: vượt chướng ngại vật, đá bóng tennis, bóng bàn,….

- Các động tác xoạc, gập thân sâu, lăng chân,…

- Thi đấu bóng đá kỹ thuật (tâng – chuyền qua lưới ở sân cầu lông, bóng chuyền, quần vợt,…).

*\* Phát triển sức mạnh:*

- Các bài tập bật nhảy.

- Bài tập sức mạnh vòng tròn với bóng hoặc không bóng.

- Sử dụng các hình thức chạy vượt dốc, chạy bậc thang.

- Các bài tập trò chơi, thi đấu cá nhân, nhóm đối kháng, dùng sức,….các trò chơi vui nhộn (“đẩy xe cút kít”, “cưỡi ngựa”, “chọi gà”,…).

*\* Phát triển sức nhanh:*

- Hoàn thiện các kỹ thuật chạy, kỹ thuật xuất phát nhanh, chạy bổ trợ tăng tốc các cự ly 10m – 60m.

- Thi chạy theo nhóm ở các cự ly 20m, 30m, 40m. Chạy dẫn bóng nhanh (ít lần chạm bóng).

- Các trò chơi, thi đấu như: người thừa thứ ba, ném bóng tiêu hao,…

- Phát triển khả năng nhanh trong lựa chọn hành động: thi đấu với 1,2 chạm, tập kỹ thuật trong di chuyển nhanh,…

*\* Phát triển sức bền:*

- Các bài tập liên hoàn: chạy (các loại) + TDTD + bật nhảy (các loại) + ném đẩy… với yêu cầu thời gian kéo dài (tăng số lần lặp lại)

- Thi đấu với luật đơn giản (vd: luân phiên 3,4 đội, số lượng 5,6 người/đội)

- Các môn thể thao bổ trợ như: bóng ném, bóng rổ,…

**D. CẤU TRÚC KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN**

*(Vì điều lệ Giải Bóng đá U15 toàn quốc năm 2015 chưa được ban hành nên cấu trúc kế hoạch huấn luyện và thi đấu của đội dựa theo điều lệ Giải Bóng đá U15 toàn quốc năm 2014. Khi có kế hoạch cụ thể ban huấn luyện sẽ điều chỉnh thời gian và kế hoạch huấn luyện cho phù hợp theo điều lệ giải).*

Kế hoạch huấn luyện được xây dựng theo chu kỳ huấn luyện cơ bản nhằm hình thành kỹ - chiến thuật và hình thái chiến thuật, bắt đầu từ ngày 01/01/2015 đến 31/12/2015, được chia làm các giai đoạn thực hiện:

**I. GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ:** Từ 01/01/2015 đến 03/05/2015

**II. GIAI ĐOẠN THI ĐẤU:** Từ 04/05/2015 đến 02/08/2015

**III. GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾP:** Từ 03/08/2015 đến 31/12/2015

**E. ĐẶC ĐIỂM CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN**

**I. GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ: Từ ngày 01/01/2015 đến 03/05/2015 (gồm 17 tuần)**

- Trong giai đoạn này chú trọng củng cố và hoàn thiện kỹ thuật cá nhân, tăng cường các tố chất thể lực cơ bản (sức bền và sức mạnh chung); mở rộng vốn kỹ năng, kỹ xão vận động, tăng cường khả năng của các hệ thống chức năng trong cơ thể và bồi dưỡng tố chất chuyên môn cho VĐV, tạo bước thích nghi với lượng vận động lớn với các bài tập hỗn hợp kỹ chiến thuật thể lực. Trên cơ sở đó xây dựng lối chơi chung cho toàn Đội.

- Thi đấu với nhau trong đội nhằm nâng cao trình độ chuyên môn, tích lũy kinh nghiệm thi đấu và xác định khung lực lượng để chuẩn bị bước vào giai đoạn chuyên môn.

- Cuối giai đoạn tiến hành kiểm tra sư phạm về hình thái, chức năng, kỹ - chiến thuật, thể lực và tâm lý cho VĐV để lấy số liệu làm căn cứ điều chỉnh ở giai đoạn sau.

- Toàn Đội nghỉ Tết từ ngày 15/02/2015 đến 23/02/2015.

- Thi cuối học kỳ II năm học 2014 – 2015 từ 27/04 – 03/05/2014 và thi giữa học kỳ I năm học 2015 - 2016 từ 17/12 – 25/12/2015. Trong thời gian này vẫn không ngừng tập luyện nhưng chú ý điều chỉnh lượng vận động để các em có thể đảm bảo tập trung thi học văn hóa đạt kết quả đề ra.

* **Bảng kế hoạch và diễn biến lượng vận động huấn luyện tuần trong giai đoạn chuẩn bị và giai đoạn chuyển tiếp đội bóng đá U15 Bình Định**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Buổi tập** | **Nội dung huấn luyện** | **Lượng vận động** |
| Thứ 2 | Sáng | Hồi phục thể chất | Nhỏ |
| Chiều | Đi học |  |
| Thứ 3 | Sáng | Thể lực chung + Huấn luyện kỹ thuật | Trung bình |
| Chiều | Đi học |  |
| Thứ 4 | Sáng | Huấn luyện kỹ - chiến thuật | Trung bình |
| Chiều | Đi học |  |
| Thứ 5 | Sáng | Thể lực chung + Huấn luyện kỹ thuật | Trung bình |
| Chiều | Đi học |  |
| Thứ 6 | Sáng | Huấn luyện kỹ - chiến thuật | Trung bình |
| Chiều | Đi học |  |
| Thứ 7 | Sáng | Huấn luyện chiến thuật – Điều hòa tâm lý | Trung bình |
| Chiều | Đi học |  |
| Chủ nhật | Sáng | Thi đấu tập | Lớn |
| Chiều | Nghỉ |  |

**Lượng vận động**

Cực lớn **\_**

Lớn  **\_**

Trung bình **\_**

Nhỏ **\_**

**| | | | | | |**

2 3 4 5 6 7 CN **Ngày tập luyện trong tuần**

* **Sự phân bổ lượng vận động:**

- Lượng vận động tập luyện ở giai đoạn này được xác định bằng sự tăng dần khối lượng và cường độ với ưu thế của việc tăng khối lượng sẽ là cơ sở để hình thành trạng thái sung sức thể thao. Các tham số đặc trưng của lượng vận động được thể hiện theo quy luật làn sóng trong toàn bộ chu kỳ huấn luyện.

- Lượng vận động (khối lượng và cường độ) vẫn không ngừng được tăng lên cho đến cuối giai đoạn để VĐV chịu sự tác động lớn của lượng vận động để chuẩn bị bước vào giai đoạn thi đấu.

**II.GIAI ĐOẠN THI ĐẤU: Từ ngày 04/05/2015 đến 02/08/2015 (gồm 13 tuần)**

***Bao gồm:*** - Trước thi đấu vòng loại ***(từ 04/05/2015 đến 28/06/2015)***

- Thi đấu vòng loại ***(từ 29/06/2015 đến 12/07/2015)***

- Trước thi đấu vòng chung kết ***(từ 13/07/2015 đến 19/07/2015)***

- Thi đầu vòng chung kết ***(từ 20/07/2015 đến 02/08/2015)***

**\* CHU KỲ CHUẨN BỊ TRƯỚC THI ĐẤU VÒNG LOẠI:**

**1. Phương hướng chủ yếu của giai đoạn huấn luyện trước thi đấu vòng loại (từ ngày 04/05/2015 đến 28/06/2015, gồm 8 tuần). Trong đó:**

**1.1. Giai đoạn chuẩn bị chung: (Từ ngày 04/05/2015 đến 24/05/2015, gồm 03 tuần)**

- Là xây dựng , mở rộng và phát triển những tiền đề, trên cơ sở đó hình thành trạng thái sung sức thể thao cho VĐV sau này.

- Trọng tâm của giai đoạn này nhằm nâng cao các chức năng của cơ thể VĐV phát triển toàn diện năng lực thể chất như: Sức bền, sức mạnh, tốc độ, khéo léo, tốc độ xuất phát,…Đồng thời bổ sung vốn kỹ năng kỹ xảo vận động chuyên môn trên cơ sở ưu tiên các tố chất vận động.

- Huấn luyện kỹ - chiến thuật chuyên môn có định hướng lựa chọn nhằm đáp ứng được các yêu cầu phát triển các tố chất vận động cần thiết. Đặc biệt trong giai đoạn này huấn luyện kỹ thuật được dành thời gian theo một tỉ lệ tương đối lớn kết hợp phát triển các tố chất vận động.

- Trong giai đoạn này không có thi đấu tập hay thi đấu giao hữu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Buổi tập** | **Nội dung huấn luyện** | **Lượng vận động** |
| Thứ 2 | Sáng | Nghỉ ngơi tích cực + hồi phục |  |
| Chiều |
| Thứ 3 | Sáng | Huấn luyện phát triển sức bền | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện phát triển khả năng phối hợp vận động | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 4 | Sáng | Huấn luyện phát triển sức mạnh | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện phát triển mềm dẻo + khéo léo | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 5 | Sáng | Phát triển kỹ - chiến thuật cá nhân trọng tâm phát triển thể lực | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Phát triển kỹ - chiến thuật nhóm trọng tâm phát triển thể lực | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 6 | Sáng | Huấn luyện phát triển sức bền | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện phát triển khả năng phối hợp vận động | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 7 | Sáng | Huấn luyện phát triển sức mạnh | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện phát triển mềm dẻo + khéo léo | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Chủ nhật | Sáng | Phát triển kỹ - chiến thuật toàn đội | Trung bình |
| Chiều | Phối hợp chiến thuật thi đấu nhóm và toàn đội trọng tâm phát triển thể lực | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |

* **Sự phân bổ lượng vận động:**

- Lượng vận động nâng cao trong (tuần đầu tiên từ ngày 04/05/2015 – 10/05/2015) và cao nhất ở tuần trọng điểm (tuần thứ hai từ ngày 11/05/2015 – 17/05/2015), cuối giai đoạn này là chu kỳ tuần điều chỉnh (tuần thứ ba từ ngày 18/05/2015 – 24/05/2015). Trong chu kỳ này lượng vận động giảm xuống ở mức đáng kể để cho VĐV bình phục lại sau thời gian hai tuần liên tục chịu sự tác động lớn của lượng vận động thể chất và tâm lý.

- Lượng vận động ở giai đoạn này được xác định bằng sự tăng dần khối lượng và cường độ với ưu thế của việc tăng khối lượng đến khối lượng lớn sẽ là cơ sở để hình thành trạng thái sung sức thể thao. Các tham số đặc trưng của lượng vận động được thể hiện theo quy luật làn sóng trong toàn bộ chu kỳ huấn luyện.

- Lượng vận động (khối lượng và cường độ) vẫn không ngừng được tăng lên cho đến cuối giai đoạn (02 tuần) để làm tiền đề cơ sở cho giai đoạn huấn luyện chuyên môn.

**Lượng**

**vận động**

Cực lớn

Lớn

Trung bình

Nhỏ

2 3 4 5 6 7

**Ngày tập luyện trong tuần**

***Ghi chú***: : Diễn biến lượng vận động trung chu kỳ tuần 1 và 3

: Diễn biến lượng vận động trung chu kỳ tuần 2 (tuần trọng điểm)

**1.2. Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:** **(Từ ngày 25/05/2015 đến 14/06/2015, gồm 03 tuần)**

- Trọng tâm huấn luyện trong giai đoạn này nhằm nâng cao và hoàn thiện kỹ - chiến thuật và các tố chất chuyên môn. Do đó, sự lựa chọn các phương pháp trong việc áp dụng các bài tập được tuân thủ theo các nguyên tắc sau:

+ Các bài tập phải có nội dung và hình thức tương tự các tình huống xảy ra trong thi đấu nhằm nâng cao khả năng chiến thuật trong phối hợp nhóm, đồng đội cũng như sự liên kết giữa các tuyến. Trên cơ sở đó phát triển lối chơi và phong cách Đội.

+ Phương pháp tập lặp lại và giãn cách sẽ được áp dụng phổ biến cùng với việc sử dụng các bài tập đặc thù trong thi đấu bóng đá. Sử dụng các bài tập thể lực chuyên môn như: sức bền chuyên môn, sức mạnh tốc độ và các bài tập tốc độ, nhanh nhẹn, khéo léo và linh hoạt gắn với các bài tập kỹ chiến thuật trong thời kỳ chuẩn bị thi đấu.

+ Hoàn thiện kỹ thuật cá nhân cũng là nhiệm vụ quan trọng trong giai đoạn huấn luyện này và được lồng ghép nằm trong tổng thể sự phối hợp phát triển chiến thuật và thể lực.

+ Cuối mỗi chu kỳ tuần của giai đoạn này là các trận thi đấu giao hữu nhằm củng cố những gì đã đạt được đồng thời chuẩn bị phương án chiến thuật cụ thể.(*dự kiến:* thi đấu tập với U17 Bình Định, U14 Hoàng Anh Gia Lai, U15 Phú Yên).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Buổi tập** | **Nội dung huấn luyện** | **Lượng vận động** |
| Thứ 2 | Sáng | Nghỉ ngơi tích cực + hồi phục |  |
| Chiều |
| Thứ 3 | Sáng | Huấn luyện kỹ - chiến thuật tấn công cá nhân | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện kỹ - chiến thuật tấn công theo nhóm | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 4 | Sáng | Huấn luyện kỹ - chiến thuật trọng tâm phát triển thể lực | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện chiến thuật tấn công theo đội | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 5 | Sáng | Huấn luyện kỹ - chiến thuật phòng ngự cá nhân | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện kỹ - chiến thuật phòng ngự theo nhóm | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 6 | Sáng | Huấn luyện kỹ - chiến thuật trọng tâm phát triển thể lực | Lớn (Ở tuần 1,3), Cực lớn (ở tuần thứ 2) |
| Chiều | Huấn luyện chiến thuật tấn công theo đội | Nhỏ (Ở tuần 1,3), Trung bình (ở tuần thứ 2) |
| Thứ 7 | Sáng | Hoàn thiện kỹ - chiến thuật nhóm | Trung bình |
| Chiều | Phối hợp chiến thuật thi đấu nhóm và toàn đội | Lớn |
| Chủ nhật | Sáng | Các bài tập mềm dẻo + khéo léo  Học lý thuyết chuyên môn | Nhỏ |
| Chiều | Thi đấu tập | Cực lớn |

* **Sự phân bổ lượng vận động:**

- Lượng vận động nâng cao trong (tuần đầu tiên từ ngày 25/05/2015 – 31/05/2015) và cao nhất ở tuần trọng điểm (tuần thứ hai từ ngày 01/06/2015 – 07/06/2015), cuối giai đoạn này là chu kỳ tuần điều chỉnh (tuần thứ ba từ ngày 08/06/2015 – 14/06/2015). Trong chu kỳ này lượng vận động khối lượng và cường độ giảm xuống ở mức ngang nhau để cho VĐV bình phục lại sau thời gian hai tuần liên tục chịu sự tác động lớn của lượng vận động thể chất và tâm lý.

- Lượng vận động ở giai đoạn này được xác định bằng sự tăng dần khối lượng và cường độ với ưu thế của việc tăng cường độ đến cường độ lớn sẽ là cơ sở để hình thành trạng thái sung sức thể thao. Các tham số đặc trưng của lượng vận động được thể hiện theo quy luật làn sóng trong toàn bộ chu kỳ huấn luyện.

**Lượng**

**vận động**

Cực lớn

Lớn

Trung bình

Nhỏ

2 3 4 5 6 7

**Ngày tập luyện trong tuần**

***Ghi chú***: : Diễn biến lượng vận động trung chu kỳ tuần 1 và 3

: Diễn biến lượng vận động trung chu kỳ tuần 2 (tuần trọng điểm)

* **BẢNG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN TẬP HUẤN THI ĐẤU VÒNG LOẠI, VÒNG CHUNG KẾT VÀ DIỄN BIẾN LƯỢNG VẬN ĐỘNG ĐỘI BÓNG ĐÁ U15 BÌNH ĐỊNH**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **Ba tuần đầu tiên (từ ngày 04/05 đến 24/05/2015** | **Ba tuần tiếp theo (từ ngày 25/05 đến 14/06/2015)** | **Hai tuần trước thi đấu (từ 15/06 đến 28/06/2014)** | **Thi đấu** |
| **NỘI DUNG HUẤN LUYỆN** | - Chuẩn bị sức bền, sức mạnh chung.  - Bổ sung vốn kỹ năng, kỹ xảo vận động chuyên môn cho VĐV.  - Không thi đấu tập và giao hữu. | - Phát triển thể lực chuyên môn gắn với các bài tập kỹ - chiến thuật.  - Chiến thuật thi đấu, di chuyển đội hình, cự ly vị trí và lắp ráp đội hình.  - Thi đấu tập 3 trận. | - Các bài tập thể lực chuyên môn (tốc độ, nhanh nhẹn, khéo léo và linh hoạt).  - Ổn định đội hình, chuẩn bị các tình huống cố định và tâm lý thi đấu cho VĐV. Phát huy hiệu quả chiến thuật. Thi đấu giao hữu từ 3 – 4 trận.  - Tuân thủ nghiêm ngặt chế độ sinh hoạt và vệ sinh, sử dụng các biện pháp hồi phục và theo dõi y học. | - Duy trì trạng thái thể thao.  - Phát huy những phẩm chất đã đạt được trong quá trình tập luyện. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **Một tuần trước thi đấu (từ 13/07 đến 19/07/2014)** | **Thi đấu** |
| **NỘI DUNG HUẤN LUYỆN** | - Duy trì các bài tập thể lực chuyên môn (tốc độ, nhanh nhẹn, khéo léo và linh hoạt) và hoàn thiện các miếng phối hợp thi đấu.  - Ổn định đội hình, khắc phục các điểm yếu và phát huy các điểm mạnh toàn đội, hoàn thiện các tình huống cố định và tâm lý thi đấu cho VĐV. Phát huy hiệu quả chiến thuật.Thi đấu giao hữu 1 - 2 trận.  - Tuân thủ nghiêm ngặt chế độ sinh hoạt và vệ sinh, sử dụng các biện pháp hồi phục và theo dõi y học. | - Duy trì trạng thái thể thao.  - Phát huy những phẩm chất đã đạt được trong quá trình tập luyện. |

* **Diễn biến lượng vận động trong chu kỳ (03 tuần) giai đoạn chuẩn bị chung và chuyên môn ở giai đoạn thi đấu**

**Lượng vận động tập luyện**

Cực lớn

Lớn

Trung bình

Nhỏ

1 2 3

**Tuần**

***Ghi chú***: : Diễn biến lượng vận động trong chu kỳ chuẩn bị chung

: Diễn biến lượng vận động trong chu kỳ chuẩn bị chuyên môn

**1.3. Giai đoạn chuẩn bị trước thi đấu vòng loại và vòng chung kết: (Từ ngày 15/06/2015 – 28/06/2015 và 13/07/2015 – 19/07/2015, gồm 03 tuần)**

- Nhiệm vụ chính của giai đoạn trước thi đấu là chuẩn bị về mặt thể lực, kỹ chiến thuật và tâm lý chuyên môn cho VĐV, đặc biệt chú ý đến việc nâng cao các kỹ năng chiến thuật, phong cách và chiến thuật thi đấu toàn Đội.

- Nội dung tập luyện trong giai đoạn này thể hiện xu hướng chuyên môn hóa rõ rệt, những bài tập chiến thuật đã được mô hình hóa các tình huống thi đấu cụ thể giúp cho VĐV có thể định hướng trong thi đấu thật. Xu hướng chuyên môn hóa được thể hiện ở việc tăng số trận thi đấu giao hữu lên, qua đó giúp VĐV thích ứng tâm lý với các điều kiện thi đấu.

*Chú ý:* không tạo lượng vận động quá lớn cho cầu thủ.

- Cấu trúc huấn luyện trong chu kỳ này được thay đổi đáng kể bằng chu kỳ giữa các trận đấu 1 ngày và 2 ngày theo lịch thi đấu với phương thức xây dựng cấu trúc huấn luyện và sử dụng lượng vận động đặc thù sẽ tạo điều kiện cho VĐV thích ứng đầy đủ nhất để bước vào thi đấu giải.

- Chế độ dinh dưỡng và các kỹ năng tâm lý trong giai đoạn này rất quan trọng vì nó là một trong những yếu tố cấu thành nên thành tích thể thao.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Buổi tập** | **Nội dung huấn luyện** | **Lượng**  **vận động** |
| Thứ 2 | Sáng | Học lý thuyết chuyên môn theo nguyên lý chiến thuật lối chơi của Đội |  |
| Chiều | Phát triển kỹ - chiến thuật cá nhân | Trung bình |
| Thứ 3 | Sáng | Phát triển kỹ - chiến thuật nhóm | Trung bình |
| Chiều | Phát triển chiến thuật toàn đội | Lớn |
| Thứ 4 | Sáng | Tự tập hoàn thiện kỹ thuật cá nhân (60’)  Họp đấu pháp chuẩn bị cho trận giao hữu với đối tượng đã lựa chọn | Nhỏ |
| Chiều | Thi đấu giao hữu  Yêu cầu: Hoàn thiện các pha phối hợp chiến thuật | Lớn |
| Thứ 5 | Sáng | Huấn luyện các tình huống cố định trong tấn công và phòng ngự | Trung bình |
| Chiều | Phát triển kỹ - chiến thuật trọng tâm phát triển sức nhanh | Lớn |
| Thứ 6 | Sáng | Hoàn thiện kỹ - chiến thuật cá nhân | Trung bình |
| Chiều | Phát triển chiến thuật toàn đội | Lớn |
| Thứ 7 | Sáng | Hoàn thiện kỹ - chiến thuật nhóm | Trung bình |
| Chiều | Hoàn thiện chiến thuật toàn đội | Lớn |
| Chủ nhật | Sáng | Tự tập hoàn thiện kỹ thuật cá nhân (60’)  Họp đấu pháp chuẩn bị cho trận giao hữu với đối tượng đã lựa chọn | Nhỏ |
| Chiều | Thi đấu giao hữu  Yêu cầu: Hoàn thiện các pha phối hợp chiến thuật | Lớn |

* **Sự phân bổ lượng vận động:**

- Lượng vận động tập luyện ở giai đoạn này vẫn tiếp tục tăng trên cơ sở cường độ vận động lớn, cường độ vận động tăng chủ yếu do tăng thời gian tập các bài tập kỹ - chiến thuật đã được mô hình hóa. Các tham số đặc trưng của lượng vận động được thể hiện theo quy luật làn sóng trong toàn bộ chu kỳ huấn luyện.

**\* CHU KỲ THI ĐẤU:**

- Vòng loại Giải Bóng đá U15 toàn quốc – năm 2015 dự kiến thi đấu từ 29/06/2015 đến 12/07/2015.

- Vòng Chung kết Giải Bóng đá U15 toàn quốc – năm 2015 dự kiến thi đấu từ 20/07/2015 đến 02/08/2015.

- Nhiệm vụ chủ yếu của thời kỳ thi đấu là chuẩn bị trực tiếp cho các trận đấu, các buổi tập nhằm duy trì trạng thái sung sức thể thao,điều chỉnh tâm lý và ổn định hiệu quả kỹ chiến thuật.

- Căn cứ vào lịch thi đấu Giải để xây dựng cấu trúc huấn luyện tuần, chu kỳ giữa các trận đấu là cơ sở của cấu trúc tập luyện.

**III. GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾP: Từ 03/08/2015 đến 31/12/2015 (bao gồm 22 tuần)**

- Sau khi kết thúc giải, toàn Đội bước vào thời kỳ quá độ từ 03/08/2015 đến 16/08/2015. Đây là thời gian VĐV nghỉ ngơi tích cực nhằm giúp giải tỏa lượng vận động tâm lý và thể chất, hồi phục tích cực sau quá trình thi đấu giải.

- Trong giai đoạn này chú trọng tới các biện pháp hồi phục, kiểm tra sức khỏe, chữa trị chấn thương, tiến hành tổng kết, đánh giá rút kinh nghiệm và khen thưởng VĐV và có kế hoạch kiểm tra, tuyển chọn những VĐV có chuyên môn tốt và trả về địa phương các VĐV không đạt yêu cầu về chuyên môn.

- Sau đó, các VĐV bước vào chu kỳ tiếp theo đến 31/12/2015 nhằm duy trì những gì đã đạt được để chuẩn bị cho kế hoạch năm tiếp theo.

**G. BẢNG PHÂN BỔ THỜI GIAN CHO TỪNG NỘI DUNG HUẤN LUYỆN THEO CÁC KỲ VÀ GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN**

**L. TEST TUYỂN SINH VÀ TEST KIỂM TRA SAU MỖI CHU KỲ 3 THÁNG TẬP LUYỆN VÀ THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ VĐV ĐỘI BÓNG ĐÁ THIẾU NIÊN BÌNH ĐỊNH**

* **TEST TUYỂN SINH VĐV:**

***Các nội dung kiểm tra như sau:***

**\* Test kiểm tra thủ môn:**

-Chiều cao

- Cân nặng

- Bật xa tại chỗ

- Chạy 5 x 30m

- Phát bóng bằng tay (3 lần)

- Phát bóng bằng chân (3 lần)

***\* Test kiểm tra cầu thủ:***

- Chiều cao + Cân nặng.

* Chạy 5 x 30m xuất phát cao (Chạy 5 lần lấy thành tích tốt nhất).
* Bật xa tại chỗ (Bật 3 lần lấy thành tích tốt nhất).
* Chạy 2000m (Chạy 1 lần lấy thành tích).
* Dẫn bóng luồn cọc (theo hình vẽ). 3 lẩn lấy thành tích tốt nhất.

X X

10

m

X

X X

LogoVFF-new2008_40x40_40x40

*Xuất phát* 10 m

***Ghi chú:*** LogoVFF-new2008_40x40_40x40 : Bóng

: Hướng dẫn bóng

X : Marker

- Sút bóng chuẩn vào cầu môn 2 x 3m (10 quả cự ly 15 m).

* Đặt lòng vào cầu môn 2 x 3m (mỗi chân 5 quả cự ly 15 m).
* Tâng bóng (3 lẩn lấy thành tích tốt nhất).
* Thi đấu 11 x 11.
* **Thang điểm đánh giá VĐV:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội**  **dung**  **Điểm** | **Chiều cao (cm)** | **Bật xa tại chỗ (cm)** | **Tâng bóng (lần)** | **Chạy**  **5x30m**  **(s)** | **Dẫn bóng luồn cọc**  **(s)** | **Đặt**  **lòng**  **vào**  **cầu**  **môn**  **(lần)** | **Sút bóng vào cầu môn**  **(lần)** | **Phát bóng bằng tay**  **(m)** | **Phát bóng bằng chân**  **(m)** | **Chạy 400m (s)** | **Nhận xét** |
| **10** | 161.6 | 226.6 | 95 | 20.25 | 15.16 | 10 | 10 | 29 | 35 | 72.68 |  |
| **9.5** | 159.7 | 222.8 | 92 | 20.54 | 15.34 |  |  | 28 | 34 | 73.13 |  |
| **9.0** | 157.7 | 219.0 | 89 | 20.83 | 15.52 | 9 | 9 | 27 | 33 | 74.58 |  |
| **8.5** | 155.8 | 215.2 | 86 | 21.12 | 15.71 |  |  | 26 | 32 | 76.03 |  |
| **8.0** | 153.8 | 211.4 | 83 | 21.41 | 15.89 | 8 | 8 | 25 | 31 | 77.49 |  |
| **7.5** | 151.9 | 207.6 | 80 | 21.7 | 16.08 |  |  | 24 | 30 | 78.94 |  |
| **7.0** | 149.9 | 203.8 | 77 | 21.99 | 16.26 | 7 | 7 | 23 | 29 | 80.39 |  |
| **6.5** | 148.0 | 200.0 | 74 | 22.28 | 16.45 |  |  | 22 | 28 | 81.84 |  |
| **6.0** | 146.0 | 196.2 | 71 | 22.57 | 16.63 | 6 | 6 | 21 | 27 | 83.3 |  |
| **5.5** | 144.1 | 192.4 | 68 | 22.86 | 16.82 |  |  | 20 | 26 | 84.75 |  |
| **5.0** | **142.1** | **188.6** | **65** | **23.15** | **17.00** | **5** | **5** | **19** | **25** | **86.2** |  |
| **4.5** | 140.2 | 184.8 | 62 | 23.44 | 17.19 |  |  | 18 | 24 | 87.65 |  |
| **4.0** | 138.2 | 181.0 | 59 | 23.73 | 17.37 | 4 | 4 | 17 | 23 | 89.11 |  |
| **3.5** | 136.3 | 177.2 | 56 | 24.02 | 17.56 |  |  | 16 | 22 | 90.56 |  |
| **3.0** | 134.3 | 172.4 | 53 | 24.31 | 17.74 | 3 | 3 | 15 | 21 | 92.01 |  |
| **2.5** | 132.4 | 169.6 | 50 | 24.6 | 17.93 |  |  | 14 | 20 | 93.46 |  |
| **2.0** | 130.4 | 165.8 | 47 | 24.89 | 18.11 | 2 | 2 | 13 | 19 | 94.92 |  |
| **1.5** | 128.5 | 162.0 | 44 | 25.18 | 18.30 |  |  | 12 | 18 | 96.37 |  |
| **1.0** | 126.5 | 158.2 | 41 | 25.47 | 18.48 | 1 | 1 | 11 | 17 | 97.82 |  |
| **0.5** | 124.6 | 154.4 | 38 | 25.76 | 18.67 |  |  | 10 | 16 | 99.27 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHÂN LOẠI** | **Rất tốt** | **Tốt** | **Khá** | **Trung bình** | **Kém** |
| **ĐIỂM** | < 50 | < 40 - 50 | < 30 - 40 | < 20 - 30 | < 20 |

* **TEST KIỂM TRA SAU CHU KỲ 03 THÁNG TẬP LUYỆN:**

+ ***Các nội dung kiểm tra như sau:***

**\* Test kiểm tra thủ môn:**

-Chiều cao

- Cân nặng

- Bật xa tại chỗ

- Chạy 5 x 30m

- Phát bóng bằng tay (3 lần)

- Phát bóng bằng chân (3 lần)

- Test cooper (Chạy 1 lần lấy thành tích tốt nhất).

***\* Test kiểm tra cầu thủ:***

- Chiều cao + Cân nặng.

- Chạy 5 x 30m xuất phát cao (Chạy 5 lần lấy thành tích tốt nhất).

- Bật xa tại chỗ (Bật 3 lần lấy thành tích tốt nhất).

- Test cooper (Chạy 1 lần lấy thành tích tốt nhất).

- Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (Thực hiện 3 lần lấy thành tích tốt nhất).

- Sút bóng chuẩn từ 16m50 (10 quả mỗi chân 5 quả).

- Sút bóng xa trong hành lang 8m.

- Ném biên có đà (Ném 3 lần lấy thành tích tốt nhất).

- Chuyền bóng vào cầu môn 2m x 2m (10 quả mỗi chân 5 quả cự ly 15 m).

- Tâng bóng 12 bộ phận (3 lẩn lấy thành tích tốt nhất).

- Thi đấu 11 x 11.

* **Thang điểm đánh giá VĐV:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội**  **dung**  **Điểm** | **Chiều cao (cm)** | **Bật**  **xa**  **tại**  **chỗ (cm)** | **Tâng bóng**  **12 chạm**  **(lần)** | **Chạy**  **5x30m**  **(s)** | **Dẫn bóng sút cầu môn**  **(s)** | **Chuyền bóng vào cầu môn**  **(lần)** | **Sút bóng chuẩn**  **vào cầu môn**  **(lần)** | **Phát bóng bằng tay**  **(m)** | **Phát bóng bằng chân**  **(m)** | **Sút bóng**  **xa**  **(m)** | **Ném biên có đà**  **(m)** | **Test cooper**  **(m)** |
| **10** | 175.6 | 226.6 | 5v | 20.25 | 7.07 | 10 | 10 | 35 | 45 | 49.6 | 22.9 | 3.142 |
| **9.5** | 174.1 | 222.8 |  | 20.54 | 7.18 |  |  | 34 | 44 | 48.6 | 22.4 | 3.098 |
| **9.0** | 172.7 | 219.0 | 4v1/2 | 20.83 | 7.29 | 9 | 9 | 33 | 43 | 47.7 | 21.9 | 3.054 |
| **8.5** | 171.3 | 215.2 |  | 21.12 | 7.40 |  |  | 32 | 42 | 46.8 | 21.4 | 3.010 |
| **8.0** | 169.9 | 211.4 | 4v | 21.41 | 7.52 | 8 | 8 | 31 | 41 | 45.9 | 21.0 | 2.967 |
| **7.5** | 168.4 | 207.6 |  | 21.7 | 7.63 |  |  | 30 | 40 | 44.9 | 20.5 | 2.923 |
| **7.0** | 167.0 | 203.8 | 3v1/2 | 21.99 | 7.74 | 7 | 7 | 29 | 39 | 44.0 | 20.0 | 2.879 |
| **6.5** | 165.6 | 200.0 |  | 22.28 | 7.85 |  |  | 28 | 38 | 43.1 | 19.5 | 2.835 |
| **6.0** | 164.2 | 196.2 | 3v | 22.57 | 7.97 | 6 | 6 | 27 | 37 | 42.2 | 19.1 | 2.792 |
| **5.5** | 162.7 | 192.4 |  | 22.86 | 8.08 |  |  | 26 | 36 | 41.2 | 18.6 | 2.748 |
| **5.0** | **161.3** | **188.6** | **2v1/2** | **23.15** | **8.19** | **5** | **5** | **25** | **35** | **40.3** | **18.1** | **2.704** |
| **4.5** | 159.9 | 184.8 |  | 23.44 | 8.30 |  |  | 24 | 34 | 39.4 | 17.6 | 2.660 |
| **4.0** | 158.5 | 181.0 | 2v | 23.73 | 8.42 | 4 | 4 | 23 | 33 | 38.5 | 17.2 | 2.617 |
| **3.5** | 157.0 | 177.2 |  | 24.02 | 8.53 |  |  | 22 | 32 | 37.5 | 16.7 | 2.573 |
| **3.0** | 155.6 | 172.4 | 1v1/2 | 24.31 | 8.64 | 3 | 3 | 21 | 31 | 36.6 | 16.2 | 2.529 |
| **2.5** | 154.2 | 169.6 |  | 24.6 | 8.75 |  |  | 20 | 30 | 35.7 | 15.7 | 2.485 |
| **2.0** | 152.8 | 165.8 | 1v | 24.89 | 8.87 | 2 | 2 | 19 | 29 | 34.8 | 15.3 | 2.442 |
| **1.5** | 151.3 | 162.0 |  | 25.18 | 8.98 |  |  | 18 | 28 | 33.8 | 14.8 | 2.398 |
| **1.0** | 175.6 | 158.2 | 1/2v | 25.47 | 9.09 | 1 | 1 | 17 | 27 | 32.9 | 14.3 | 2.354 |
| **0.5** | 174.1 | 154.4 |  | 25.76 | 9.20 |  |  | 16 | 26 | 32.0 | 13.8 | 2.310 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHÂN LOẠI** | **Rất tốt** | **Tốt** | **Khá** | **Trung bình** | **Kém** |
| **ĐIỂM** | < 70 | < 70 - 60 | < 60 - 50 | < 50 - 40 | < 40 |

**M. KIẾN NGHỊ**

Bóng đá trẻ Bình Định có vị trí và vai trò quan trọng trong việc phát triển bóng đá tỉnh nhà. Để xây dựng, đào tạo lực lượng hùng hậu phải tiến hành toàn diện nhiều mặt, đào tạo có hệ thống và đầu tư lớn. Về lâu dài phải có kế hoạch xây dựng theo hướng chuyên nghiệp phù hợp với xu thế phát triển chung.

***Hiện tại đội gặp những khó khăn như:***

* *Về chế độ dinh dưỡng:* So với nền kinh tế thị trường hiện nay với chế độ dinh dưỡng hiện tại các em đang được hưởng 50.000đ/ngày rất khó đảm bảo đủ điều kiện dinh dưỡng cho sự phát triển tốt về thể chất, cũng như đáp ứng với nhu cầu tập luyện, học tập và sinh hoạt ngày càng cao của các em.
* *Về điều kiện sân bãi:*

- Sân tập luyện thuộc quản lý của Trung tâm Huấn luyện & Thi đấu thể thao tỉnh nên không chủ động được thời gian tập luyện nên ảnh hưởng đến giáo án đề ra.

* *Về dụng cụ tập luyện:*

- Cần trang bị các dụng cụ đặc thù cho việc tập luyện thể lực như (thang dây, rào, gậy, cọc cao,..) tập chiến thuật như (marker cao, cầu môn nhỏ, hình rào tập đá phạt,…) tập kỹ thuật như (giá treo bóng, lưới giăng,…)

* *Các điều kiện khác:*

- Lịch học của các trường tại Tp. Quy Nhơn không đồng bộ ảnh hưởng đến thời gian và quân số tập luyện.

- Hạn chế về kinh phí thi đấu so với mặt bằng chung của xã hội, kinh phí cấp thường đến chậm nên huấn luyện viên luôn bị động trong công tác chuẩn bị.

***Yêu cầu đảm bảo:*** + Chế độ dinh dưỡng

+ Điều kiện sân bãi

+ Dụng cụ tập luyện

+ Chuyển học sinh năng khiếu vào học chung một trường

+ Đáp ứng theo dự trù kinh phí thi đấu

Trên đây là Kế hoạch huấn luyện Đội Bóng đá U15 Bình Định và tham gia Giải Bóng đá U15 toàn quốc năm 2015. Kính trình Ban lãnh đạo Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trường Năng khiếu TDTT Bình Định xem xét và chỉ đạo thực hiện.

**HUẤN LUYỆN VIÊN**

**Đào Duy Khoa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG HUẤN LUYỆN** | **THỜI KỲ HUẤN LUYỆN** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ*** | | ***GIAI ĐOẠN THI ĐẤU*** | | | | | | | | | | | | ***GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾP*** | |
| **TIỀN THI ĐẤU VÒNG LOẠI** | | | | | | **THI ĐẤU VÒNG LOẠI** | | **TIỀN THI ĐẤU VÒNG CHUNG KẾT** | | **THI ĐẤU VÒNG CHUNG KẾT** | |
| **Khoảng**  **thời gian** | **Từ 01/01**  **đến 03/05** | | **Từ 04/05**  **đến 24/05** | | **Từ 25/05**  **đến 14/06** | | **Từ 15/06**  **đến 28/06** | | **Từ 29/06**  **đến 12/07** | | **Từ 13/07**  **đến 19/07** | | **Từ 20/07**  **đến 02/08** | | **Từ 03/08**  **đến 31/12** | |
| % | Số giờ | % | Số giờ | % | Số giờ | % | Số giờ | % | Số giờ | % | Số giờ | % | Số giờ | % | Số giờ |
| **Kỹ Thuật** | 50 | 60h | 15 | 8h06’ | 10 | 3h | 10 | 2h42’ | 10 | 0h48’ | 10 | 1h12’ | 10 | 0h36’ | 70 | 98h42’ |
| **Chiến thuật** | 20 | 24h | 20 | 10h48’ | 55 | 16h30’ | 60 | 16h12’ | 55 | 4h24’ | 60 | 7h12’ | 55 | 3h18’ | 10 | 14h06’ |
| **Thể lực** | 30 | 36h | 65 | 35h06’ | 25 | 7h30’ | 20 | 5h24’ | 10 | 0h48’ | 20 | 2h24’ | 10 | 0h36’ | 20 | 28h12’ |
| **Tâm lý** |  |  |  |  | 10 | 3h | 10 | 2h42’ | 25 | 2h | 10 | 1h12’ | 25 | 1h30’ |  |  |
| **Tổng cộng** | ***100%*** | **120h** | ***100%*** | **54h** | ***100%*** | **30h** | ***100%*** | **27h** | ***100%*** | **8h** | ***100%*** | **12h** | ***100%*** | **6h** | ***100%*** | **141h** |

**I. BẢNG PHÂN BỔ THỜI GIAN GIAI ĐOẠN HUẦN LUYỆN THI ĐẤU**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG HUẤN LUYỆN** | **THỜI KỲ HUẤN LUYỆN** | | | | | | | |
| ***GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ*** | ***GIAI ĐOẠN THI ĐẤU*** | | | | | | ***GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾP*** |
| **TRƯỚC THI ĐẤU VÒNG LOẠI** | | | **THI ĐẤU VÒNG LOẠI** | **TRƯỚC THI ĐẤU VÒNG CHUNG KẾT** | **THI ĐẤU VÒNG CHUNG KẾT** |
| **Khoảng**  **thời gian** | **Từ 01/01**  **đến 03/05** | **Từ 04/05**  **đến 24/05** | **Từ 25/05**  **đến 14/06** | **Từ 15/06**  **đến 28/06** | **Từ 29/06**  **đến 12/07** | **Từ 13/07**  **đến 19/07** | **Từ 20/07**  **đến 02/08** | **Từ 03/08**  **đến 31/12** |
| **T/s ngày tập** | 80 | 18 | 15 | 8 | 8 | 4 | 6 | 94 |
| **T/s buổi tập** | 80 | 36 | 30 | 16 | 8 | 8 | 6 | 94 |
| **T/s giờ tập** | **120h** | **54h** | **30h** | **27h** | **8h** | **12h** | **6h** | **141h** |
| **T/s ngày t/đ** | 15 | 0 | 3 | 4 | 4 | 2 | 6 | 19 |
| **T/s ngàynghỉ** | 24 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 34 |
| **T/s ngày k/t** | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TÊN ĐỘI** | | **MỤC TIÊU HUẤN LUYỆN** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ĐỘI BÓNG ĐÁ***  ***U15 BÌNH ĐỊNH*** | | **Chỉ tiêu phấn đấu** | | | | | | | | | **Các test kiểm tra** | | | | | | | | **HL. Thể lực** | | | | | | | | | **HL. Kỹ thuật** | | | | | | | | | **HL. Chiến thuật** | | | | | | | | **HL. Tâm lý** | | | | | | | |
| Vào Vòng Chung kết Giải Bóng đá U15 toàn quốc năm 2015 | | | | | | | | | Theo test trong nội dung kế hoạch huấn luyện | | | | | | | | - Thể lực chung  - Thể lực chuyên môn  - Lượng vận động tâm lý | | | | | | | | | - Kỹ thuật cơ bản  - Kỹ thuật nâng cao  - Kỹ thuật thi đấu | | | | | | | | | - Chiến thuật cá nhân  - Chiến thuật nhóm  - Chiến thuật toàn đội | | | | | | | | - Động cơ đúng  - Khả năng tập trung  - Niềm tin công việc | | | | | | | |
| **Tháng** | | Tháng I | | | | | Tháng II | | | | Tháng III | | | | Tháng IV | | | | Tháng V | | | | | Tháng VI | | | | Tháng VII | | | | Tháng VIII | | | | | Tháng IX | | | | Tháng X | | | | Tháng XI | | | | Tháng XII | | | |
| **Tuần** | | 1 | 2 | 3 | | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Thi đấu** | ***Giao hữu*** |  |  |  | |  |  |  | **N.TẾt** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Giải*** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Địa điểm thi đấu*** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Chưa có điều lệ thông báo lịch thi đấu cụ thể của BTC Giải | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **GIAI ĐOẠN** | | ***GIAI ĐOẠN CHUNG*** | | | | | | | | | | | | | | | | | ***GIAI ĐOẠN THI ĐẤU*** | | | | | | | | | | | | | | ***GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾN*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Trước thi đấu vòng loại*** | | | | | | | | | ***Thi đấu***  ***VL*** | | ***TTĐ.***  ***VCK*** | ***Thi đấu***  ***VCK*** | |
| **Nhiệm vụ HL** | | Phát triển kỹ thuật cá nhân, thể lực cơ bản. Xác định khung lực lượng. Xây dựng lối chơi cho toàn Đội. Làm quen lượng vận động lớn. | | | | | | | | | | | | | | | | | Phát triển thể lực chuyên môn.  Xác định lối chơi.  Phát triển kỹ - chiến thuật. | | | | | | | Điều chỉnh theo chu kỳ  thi đấu | | Duy trì trạng thái thể thao | | Điều chỉnh theo chu kỳ thi đấu. | Duy trì trạng thái thể thao | | Hồi phục thể chất, đánh giá VĐV | | | Duy trì những gì đã đạt được để bước vào chu kỳ tiếp theo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội**  **dung huấn luyện** | ***Tỷ lệ % TL/KCT*** | 30% / 70% | | | | | | | | | | | | | | | | | 65%/35% | | | | 35%/65% | | | 30/70 | | 20/80 | | 40/60 | 20/80 | |  | | 20% / 80% | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Tỷ lệ % TLC/TLCM*** | 60% / 40% | | | | | | | | | | | | | | | | | 80%/20% | | | | 40%/60% | | | 30/70 | | 15/85 | | 30/70 | 15/85 | | 70% / 30% | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Sức bền*** | Sức bền chung | | | | | | | | | | | | | | | | | SB. Chung | | | | SB. CM | | |  | | Duy trì | |  | Duy trì | | *HỒI PHỤC THỂ CHẤT* | | | Sức bền chung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Sức mạnh*** | Sức mạnh chung | | | | | | | | | | | | | | | | | SM. Chung | | | | SM. Max | | | SM.CM | | Duy trì | | SMCM | Duy trì | | Sức mạnh chung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Sức nhanh*** | Tốc độ, tốc độ xuất phát | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | SN.Chung | | SN. Chuyên môn | | | | Duy trì | | SN.C | Duy trì | | Tốc độ, tốc độ xuất phát | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Kỹ thuật*** | Kỹ thuật cơ bản + Kỹ thuật nâng cao | | | | | | | | | | | | | | | | | KT. Cơ bản | | | | KT. Nâng cao | | | KT. TĐ | | Duy trì | | KT.TĐ | Duy trì | | Kỵ thuật cá nhân + Kỹ thuật nâng cao | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Chiến thuật*** | Chiến thuật cá nhân + Nhóm + Toàn đội | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | CT. CN | | CT.Nhóm | | CT. Toàn đội | | | Duy trì | | CT.TĐ | Duy trì | | Chiến thuật cá nhân + Nhóm + Toàn đội | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Tâm lý*** | Động cơ đúng + Khả năng tập trung + Niềm tin công việc | | | | | | | | | | | | | | | | | TL. ĐCĐ | | | | TL. KNTT | | | TL.NTCV | | Duy trì | | NTCV | Duy trì | | Động cơ đúng + Khả năng tập trung + Niềm tin công việc | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kiểm tra** | ***Chuyên.môn*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Sức khỏe*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Lượng vận**  **động** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***100%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***90%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***80%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***70%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***60%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***50%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***40%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***30%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***20%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***10%*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**K. BẢNG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM ĐỘI BÓNG ĐÁ THIẾU NIÊN BÌNH ĐỊNH**

Thể lực Kỹ thuật Chiến thuật Tâm lý Khối lượng Cường độ

X

◘