**TRUNG TÂM BÓNG ĐÁ NAM VIỆT**

**GIÁO ÁN SỐ 7**

Người thực hiện: HLV Trịnh Đình Dương

Đối tượng: Lớp bóng đá trẻ em Quận Gò Vấp, lứa tuổi 3-8.

Tổng số học viên: 30

Thời gian: 16 giờ Ngày 26 Tháng 06 Năm 2021

Địa điểm: Sân bóng đá Phương Nam 2, Đ/c: 158/41 Phạm Văn Chiêu, Gò Vấp

Dụng cụ: 15 Bóng, 15 áo bis, 30 marker, 15 cọc

**I/ Nhiệm vụ:**

+ Học kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

+ Thể lực sức bền: chạy 2 vòng sân (200m)

**II/ Phương pháp tổ chức giảng dạy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STT | Nội dung | Lượng vận động | Phương pháp tổ chức giảng dạy |
| Thời gian | khối lượng | Quảng nghỉ |
| I | **Phần chuẩn bị**:* Nhận lớp; hỏi thăm sức khỏe các học viên.
* Điểm danh sỉ số:
* Khởi động; chạy nhẹ hai vòng sân, khởi động chuyên môn chung.
 | 5'10'15’ | 1 lần | 2' |  GV nhận lớp theo đội hình 4 hàng ngang,cự li hẹp x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X |
| II | **Phần cơ bản**:-Dẫn bóng bằng lòng bàn chân chiều dài 15m.- Giới thiệu kỹ thuật đá bóng bằng lòng, + Kỹ thuật trên gồm 5 bước: \* Bước 1 chạy đà: chạy đà một cách thoải mái, thẳng với hướng bóng. \* Bước 2 đặt chân trụ: khi tới giai đoạn đặt chân trụ thi bước cuối dài ra để tạo lực.Đặt chân trụ cách bóng 15 đến 20 cm. Đặt ngang với mặt cắt trước và sau của bóng. \* Bước 3 vung chân lăng: giai đoạn chân lăng vung ra sau tự nhiên, chân trụ hơi khụy, trọng tâm dồn vào chân trụ, nhờ sự tham gia của các cơ duổi đùi và co cẳn chân mà biên độ đùi, cẳn chân được mở về phía sau. Khi sấp kết thúc lăng chân về sau là lúc đầu ngối và bàn chân bắt đầu dần dần bẻ ra ngoài.  \*Bước 4: giai đoạn tiếp xúc; diện tiếp súc bóng chân là tam giác phía trong bàn chân. Bàn chân thường thẳng về phía mục tiêu đá bóng tới để cho lòng bàn chân tiếp súc đúng phần giữa của quả bóng như vậy lực sẽ đi qua tâm của quả bóng làm cho bóng đi thẳng và mạnh.  \*Bước 5: giai đoạn kết thúc: Theo quán tính của trận đá sau khi tiếp súc bóng chân đá tiếp tục đưa về phía trước để phát huy hết lực. Khi bóng rời chân động tác vẫn chân vẫn còn vug vể phía trước và lên cao một chút, sau đó cầu thủ sau đó cầu thủ xoay cổ chân và đùi trở về tư thế bình thường (không bẻ ra ngoài) sau đó hạ xuống bước thêm một vài bước nữa rồi dừng lại. 2. Thực hành động tác: - Hai người bắt cặp thực hiện đá bóng qua lại bằng lòng bàn chân. - Động tác bổ trợ:2 người, 1 người dùng chân giữ bóng,người kia thực hiện động tác tiếp xúc bóng bằng lòng. - Tập hộp lớp lại chọn một số cá nhân tiêu biểu thị phạm lại động tác. 3. Cho chơi trò chơi: - Chơi bóng ma với hình thức 4/2. - Cho thi đấu. - Chạy thể lực: chạy 2 vòng sân. | 10'15'10'10'10'10’25'10’ | 4 lần1 lần1 lần1 lần1 lần1 lần1 lần1 lần | 5’2’3'3’5' |  X  X 15mPhương pháp dạy học bằng lời nói kết hơp thị phạm động tác. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X  Phương pháp lời nói kết hợp thị phạm động tác, trực quan.Hình thức: cá nhân, đồng loạt. GV quan sát nhắc nhở và sửa sai cho học viên. X X X X X X  X X x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x X  X X x X x  |
| **III** | **Phần kết thúc** **-** Thả lỏng - Nhận xét : bài học hôm nay đến đây kết thúc,em nào có ý kiến gì không. Nếu không thầy xuống lớp.  | 5'5'  |  |  |   x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x X |