

R

LIÊN ĐOÀN BÓNG ĐÁ VIỆT NAM
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

**CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN
BÓNG ĐÁ TRẺ 11-18 TUỔI**
(TẬP II - LỨA TUỔI TỪ 15 ĐẾN 18)

(Lưu hành nội bộ)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI 2004

5072-CAF
257/12005

Chủ biên: PGS.TS. PHẠM NGỌC VIỄN
TS. PHẠM QUANG
TS. TRẦN QUỐC TUẤN
CN. NGUYỄN MINH NGỌC

Lời nói đầu

Lần đầu tiên nước ta có “Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi” giúp cho Ủy ban Thể dục Thể thao và Liên đoàn Bóng đá Việt Nam chỉ đạo thống nhất và xuyên suốt quá trình đào tạo tài năng bóng đá trong cả nước. Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi là sản phẩm của đề tài khoa học độc lập cấp Nhà nước do Bộ Khoa học Công nghệ ra quyết định thực hiện từ năm 2001-2004. Chương trình mới này chỉ giới hạn về huấn luyện kỹ thuật, thể lực và chiến thuật cơ bản cho các cầu thủ trẻ. Trong giai đoạn tiếp theo, cần tổ chức biên soạn tài liệu giáo dục cho cầu thủ trẻ về phẩm chất đạo đức, tri thức và huấn luyện tâm lý.

Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi có những ưu điểm sau đây:

1. Có tính khoa học, hệ thống, hướng dẫn thực hành chi tiết hơn các tài liệu của nước ngoài đã công bố về các vấn đề huấn luyện bóng đá trẻ.

2. Có tính thực tiễn cao vì từ cuối năm 2002 chương trình này đã được ứng dụng thử nghiệm trong thực tiễn huấn luyện các đội bóng đá U18 Quốc gia phía Bắc, U15 Quốc gia phía Nam, các đội tuyển trẻ của một số Trung tâm đào tạo bóng đá lớn như Nghệ An, Thanh Hoá, Hà Nội, Đà Nẵng, Khánh Hoà và một số tỉnh đồng bằng sông Cửu Long.

3. Trong chương trình này, nhóm tác giả đã đề cập tới xu thế phát triển của bóng đá hiện đại, mô hình trình độ luyện tập của một số cầu thủ bóng đá xuất sắc của nước ta và một số chuyên đề khoa học liên quan đến quá trình đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ.

4. Kèm theo chương trình có các đĩa ghi hình DVD minh họa hình ảnh hướng dẫn thị phạm các động tác kỹ, chiến thuật cơ bản do cựu danh thủ bóng đá Quốc gia Lê Thế Thọ và một số VĐV thực hiện.

Có thể khẳng định rằng, Chương trình này có chất lượng cao, đảm bảo độ tin cậy để ứng dụng trong công tác đào tạo tài năng bóng đá trẻ trong những năm trước mắt và sẽ được tiếp tục bổ sung và hoàn chỉnh. Tuy nhiên, khi tiến hành huấn luyện theo chương trình này các Huấn luyện viên cũng cần chú ý đến các điều kiện thực tiễn để có những điều chỉnh hợp lý nhằm đạt hiệu quả tốt trong quá trình huấn luyện.

Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi được in thành 2 tập:

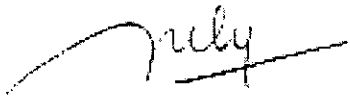
- Tập 1 gồm: Lời nói đầu, phần mở đầu, kế hoạch huấn luyện khung cho cầu thủ bóng đá trẻ

11-14 tuổi; các giáo án huấn luyện chi tiết cho cầu thủ trẻ lứa tuổi 11-12 và 13-14.

- Tập 2 gồm: Lời nói đầu, Các giáo án huấn luyện chi tiết cho cầu thủ bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16 và 17-18; các chuyên đề nghiên cứu về cơ sở sinh lý, sinh cơ học của cầu thủ bóng đá trẻ; nghiên cứu ứng dụng công nghệ sinh học trong dinh dưỡng phục vụ công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ.

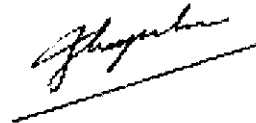
Chúng tôi cảm ơn tập thể tác giả, các chuyên gia bóng đá, chuyên gia sinh cơ học thể thao, các huấn luyện viên, những người đã dày công nghiên cứu và biên soạn chương trình này. Đặc biệt, chúng tôi cũng cảm ơn sự đóng góp của Ông Lê Thế Thọ, trợ lý của Bộ trưởng - Chủ nhiệm Ủy ban Thể dục Thể thao về bóng đá.

Liên đoàn bóng đá Việt Nam và Viện khoa học Thể dục Thể thao xin chân thành cảm ơn các cơ quan đã tạo mọi điều kiện giúp đỡ hoàn thành chương trình này: Bộ môn bóng đá Ủy ban TDTT, Trung tâm HLTTQG I, Trung tâm HLTT QG II, Trường Đại học TDTT I, các Sở TDTT Hà Nội, Nghệ An, Thanh Hoá, Đà Nẵng, Khánh Hoà....



Trần Duy Ly

Phó Chủ tịch thường trực LDBĐVN



GS.TS Dương Nghiệp Chí

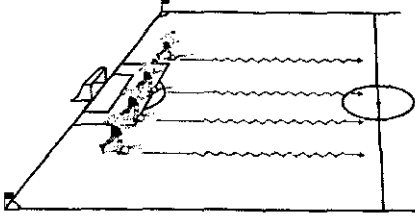
Viện trưởng Viện khoa học TDTT

PHẦN I

CÁC GIÁO ÁN MẪU
HUẤN LUYỆN CẦU THỦ BÓNG ĐÁ
LỨA TUỔI 15 - 16

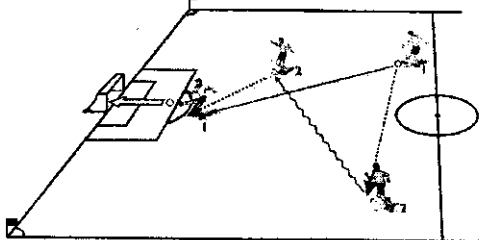
GIÁO ÁN SỐ: 1
LÚA TUỔI: 15-16

- + **Mục đích:** Huấn luyện kỹ thuật cơ bản.
- + **Nội dung:** Huấn luyện kỹ thuật chuyển bóng bằng lòng bàn chân
- + **Thời gian:** 120'
- + **Dụng cụ tập luyện:** Một số cọc dẫn bóng, dây thừng, mỗi cầu thủ một bóng.

TT	Nội dung	Thời gian	Phương pháp
Khởi động	1. Dẫn bóng biến đổi tốc độ và hướng (theo hiệu lệnh của HLV): tiến, lùi, phải, trái...	7'	 <ul style="list-style-type: none"> - Mỗi cầu thủ 1 bóng dẫn dọc sân. HLV sẽ hướng dẫn theo hiệu còi. - Hai cầu thủ 1 bóng tập tự do - Mỗi đội 4-5 cầu thủ. Dẫn cùng lúc 2 bóng. Cự ly 10m - HLV hướng dẫn.
	2. Tăng và chuyển bóng 2 cầu thủ	5'	
	3. Trò chơi: Thi dẫn bóng tiếp sức	8'	
	4. Khởi động các khớp và căng cơ	5'	
Trọng động	1. Phân tích nguyên lý kỹ thuật chuyển (đá) bóng bằng lòng bàn chân. Trọng tâm: Xoay bàn chân (90°) ra ngoài khi tiếp xúc bóng, và cứng cổ chân (cố định). - Phân tích những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa.	10'	- HLV giảng giải, sau đó thị phạm hoặc hướng dẫn thị phạm. Có thể sử dụng tranh, ảnh minh họa.
	2. Tổ chức tập luyện. Chia nhóm tập + Các bài tập bổ trợ và tập cơ bản - Tập mô phỏng động tác kỹ thuật - Thả bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân cho đồng đội ở đối diện. - Chuyển bóng bằng lòng bàn chân qua các cột cờ	10'	- Một cầu thủ đứng dùng chân chặn bóng để cầu thủ kia tập thực hiện các bước kỹ thuật.
	- Chuyển bóng bằng lòng bàn chân di động liên tục: tiến lùi, di động ngang	10'	- Hai cầu thủ đứng cách nhau 8-10m, luân phiên đá cho nhau.
	- Thi đá chính xác (bằng cả hai chân) vào các khu quy định trong cầu môn. + Tập nâng cao	10'	- Chuyển bóng và nhận bóng bằng lòng bàn chân
	- Thi đấu bóng đá theo Luật tennis: Quy định một số kỹ thuật. Trong đó có kỹ thuật đá lòng bàn chân. Tổ chức thi đấu "vòng loại" cho nhiều đội.	10'	- Dùng dây buộc chia cầu môn thành nhiều ô, để thi đá vào các ô đó.
	- Chuyển bóng bằng lòng bàn chân di động giữa 2 cầu thủ: Tốc độ chạy trung bình và cao. Sử dụng cả 2 chân.	15'	- Mỗi đội 2-3 cầu thủ, trên sân cầu lông, lưới thấp hơn một chút (Luật chơi như tennis).
		10'	- 2 cầu thủ 1 bóng. Cự ly 5-6m, chạy vòng quanh sân và thực hiện chuyển bóng bằng lòng bàn chân kết hợp dẫn bóng (sau 1 vòng đổi chiều chạy)
Hồi tĩnh	1. Tăng bóng, chuyển bóng 2,3 cầu thủ	8'	<ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng nhiều kỹ thuật tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân. - HLV hướng dẫn.
	2. Chạy thả lỏng, làm các động tác hồi tĩnh	7'	
	3. Nhận xét và kết thúc buổi tập .	5'	

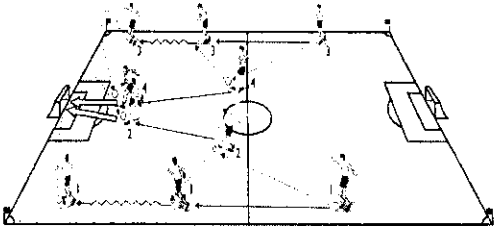
GIÁO ÁN SỐ: 2
LỨA TUỔI: 15-16

- + **Mục đích:** Huấn luyện kỹ thuật cơ bản
- + **Nội dung:** Huấn luyện kỹ thuật chuyên bóng bằng mu chính diện .
- + **Thời gian:** 120'
- + **Dụng cụ tập luyện:** Bóng treo dây, cột dẫn bóng, cầu môn nhỏ, mỗi cầu thủ 1 bóng

TT	Nội dung	Thời gian	Phương pháp
Khởi động	<p>1. Chạy tốc độ trung bình 800m</p> <p>2. Bài tập khởi động ném - chuyên bóng</p> <p>3. Căng cơ - khởi động các khớp</p> <p>4. Trò chơi: dẫn bóng tiếp sức</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy 2 vòng sân tập - Hai cầu thủ 1 bóng - Trục ban hướng dẫn - Mỗi đội cùng lần lượt dẫn bóng qua 3 cọc, đội nào xong trước là thắng
Trọng động	<p>1. Phân tích nguyên lý kỹ thuật chuyên (đá bóng bằng mu chính diện</p> <p>Trọng tâm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy đà, đặt chân trụ, tiếp xúc bóng, để tạo lực đá tốt nhất - Duỗi và cứng cổ chân khi sút - Phân tích những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa. <p>2. Tổ chức tập luyện: Phân chia nhóm tập + Bài tập bổ trợ và tập cơ bản.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đá bóng có dây treo. - Tung bóng bằng với đá mu chính diện cho cầu thủ ở phía trước. - Sút bóng: Có lực, đi thấp, trong cự ly 25-30m. - Thi sút cầu môn nhỏ (2x2m) với đường bóng căng, không bóng. Mỗi cầu thủ có thể sút liên tiếp một số lần. <p>+ Bài tập phối hợp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyên bóng và chạy lên sút cầu môn bằng mu chính diện. Cự ly chuyên: 15-20m. Tăng dần độ khó khi sút bóng bằng tăng tốc độ chạy. - Phối hợp 2 cầu thủ: Số 1 chuyên và chạy chéo. Số 2 nhận và dẫn bóng chéo xuống sau đó chuyền vào để số 1 sút cầu môn. <p>3. Thi đấu tập: Cầu môn lớn, sân nhỏ. Yêu cầu: Tăng cường chuyên và sút bóng bằng mu chính diện.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>7'</p> <p>8'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HLV giảng giải, đặt các yêu cầu thực hiện. Thị phạm hoặc hướng dẫn thị phạm. - Cầm dây treo bóng, vừa đi vừa đá - Tự tung bóng và đá cho đồng đội. - Đặt bóng, thực hiện đúng kỹ thuật chuyên mu chính diện. - Đá qua 2 cọc (2-3m) - Chia ra các nhóm 4,5 cầu thủ thi sút vào cầu môn từ cự ly 20-25m. - Sau khi kết thúc, đổi vị trí tập: 1-3; 2-4; 4-1; 3-2  <ul style="list-style-type: none"> - Số 2 chuyên bóng để số 1 sút theo cách: sệt, bóng (đá volè). Sau đó đổi vị trí tập. - Thi đấu ở nửa sân. Mỗi đội 7-8 cầu thủ.
Hồi Tĩnh	<p>1. Dẫn bóng bằng mu chính diện biến đổi tốc độ.</p> <p>2. Bài tập thả lỏng, hồi tĩnh, căng cơ</p> <p>3. Nhận xét và kết thúc buổi tập.</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dẫn nhanh 20m, dẫn chậm 20m, liên tục. - Trục ban hướng dẫn (hoặc HLV)

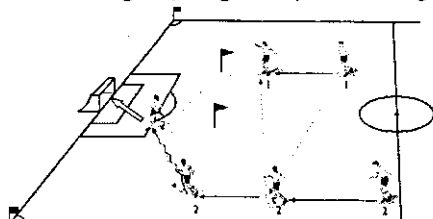
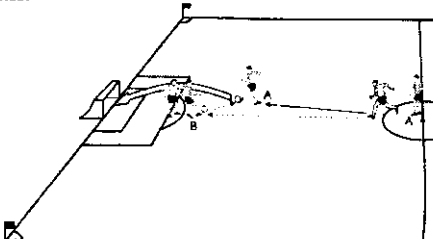
GIÁO ÁN SỐ: 3
LÚA TUỔI: 15-16

- + **Mục đích:** Huấn luyện kỹ thuật cơ bản
- + **Nội dung:** Huấn luyện kỹ thuật chuyển bóng bằng mu trong bàn chân
- + **Thời gian:** 120'
- + **Dụng cụ tập luyện:** Mỗi cầu thủ 1 bóng, sân thi đấu

TT	Nội dung	Thời gian	Phương pháp
Khởi động	1. Chạy và thực hiện các động tác: Nâng cao đùi, nâng cao gối, đá lăng chân...	10'	- Chạy 1 vòng sân tốc độ trung bình - Chạy vòng quanh sân và làm các động tác theo yêu cầu
	2. Dẫn bóng biến tốc: Tăng tốc thẳng, sang phải - trái, quay 180°	10'	- Dẫn bóng hàng ngang; dọc sân. Theo hiệu lệnh của HLV, cầu thủ tăng tốc (3-4m), sau đó lại dẫn bóng bình thường.
Trọng động	1. Phân tích nguyên lý kỹ thuật chuyển bóng bằng mu trong bàn chân. Trọng tâm: - Chạy đà chéo khoảng 45° với hướng đá bóng. - Đặt chân trụ xa về phía bên (25cm) - Bước cuối cùng dài và trọng tâm dồn vào chân trụ. - Phân tích những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa.	10'	- HLV phân tích giảng giải. Nêu yêu cầu, thị phạm hoặc hướng dẫn thị phạm.
	2. Tổ chức tập luyện: + Bài tập bổ trợ: - Một cầu thủ khống chế bóng, một cầu thủ thực hiện	7'	- Tập đôi: Cầu thủ A đứng dùng bàn chân chặn bóng để B chạy đà vào đá bóng. A giúp B sửa động tác. Sau đó đổi vị trí tập.
	+ Bài tập cơ bản: Hai cầu thủ cùng thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân. Tăng dần độ khó. - Thi đá bóng xa và trúng đích	8'	- Cự ly 20m. Bóng đặt tại chỗ. Sau đó đẩy bóng lăn về trước và đá, đường bóng cần đi theo hình vòng cung.
	+ Bài tập phối hợp: Tập trên toàn sân: Số 1 đá (mu trong bàn chân) cho số 2 và chạy lên để nhận lại bóng. Dẫn xuống sát biên ngang và tạt bóng vào cho số 2 sút cầu môn. Số 3 và số 4 cũng thực hiện như thế (thực hiện chân trái). Chú ý: Thực hiện cả hai chân. Tăng dần tốc độ dẫn bóng và sút bóng chính xác hơn.	15'	- Đá từ 5m50 lên vòng tròn trung tâm. Hoặc đá từ vòng tròn trung tâm vào cầu môn.
3. Thi đấu (thực hành kỹ thuật) Yêu cầu: Nỗ lực thực hiện kỹ thuật đá bằng mu trong bàn chân để chuyển bóng và đánh đầu.	15'	 - Sau khi thực hiện hết ở bên (A). Thực hiện trở lại từ bên (B). Sau một số lần sẽ đổi vị trí 1,2 cho 3,4 - Mỗi đội 6-7 cầu thủ. Thi đấu ở nửa sân, cầu môn lớn.	
Hồi tĩnh	1. Bài tập kỹ thuật- thể lực: A đá mu trong bàn chân cho B và chạy về cuối hàng B. B thực hiện tiếp như A	5'	- Mỗi nhóm 3 cầu thủ. Thực hiện liên tục trong 5'
	2. Dẫn bóng, chuyển bóng di chuyển	5'	- Hai cầu thủ 1 bóng. Di chuyển quanh sân.
	3. Thả lỏng, hồi tĩnh - căng cơ	5'	
	4. Nhận xét và kết thúc buổi tập.	5'	

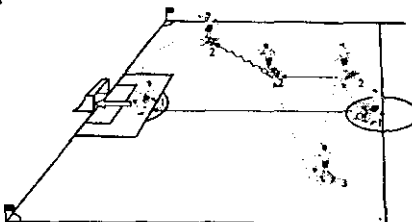
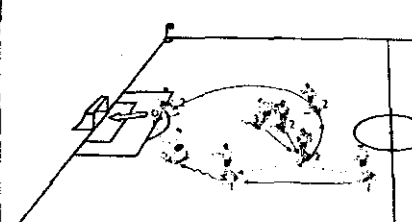
GIÁO ÁN SỐ: 4
LÚA TUỔI: 15-16

- + **Mục đích:** Huấn luyện kỹ thuật cơ bản.
- + **Nội dung:** Huấn luyện kỹ thuật chuyên bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- + **Thời gian:** 120'
- + **Dụng cụ tập luyện:** 10 cột dẫn bóng, 1 số bóng buộc dây, mỗi cầu thủ 1 bóng

TT	Nội dung	Thời gian	Phương pháp
Khởi động	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chạy tốc độ trung bình 800m 2. Bài tập khởi động với bóng 3. Tăng - chuyên bóng 4. Căng cơ, khởi động các khớp 	7' 8' 5' 5'	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy 2 vòng sân tập - Trục ban hướng dẫn - 2,3 cầu thủ 1 bóng. Cầu thủ tự tập - Trục ban hướng dẫn
Trọng động	<ol style="list-style-type: none"> 1. Phân tích nguyên lý kỹ thuật chuyên bóng bằng mu ngoài bàn chân. Trọng tâm: - Khi tiếp xúc bóng cần duỗi cứng cổ chân và bẻ bàn chân vào trong. - Tiếp xúc vào tâm bóng: đi thẳng. Lệch sang 2 bên: bóng đi xoáy ngược chiều. - Phân tích những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa. 2. Tổ chức tập luyện + Tập bổ trợ: Tập đá vào bóng treo dây, bóng tăng bóng. + Tập cơ bản: Hai cầu thủ chuyên bóng cho nhau bằng mu ngoài bàn chân ở cự ly tăng dần. Tập kỹ thuật đá xoáy: thực hiện đá lệch tâm bóng vừa độ để bóng có lực bay xa. + Bài tập phối hợp: Số 1 và 2 phối hợp chuyên bóng. Đến gần cột mốc (2 cột cờ cách nhau 4-5m), số 1 dùng kỹ thuật mu ngoài bàn chân để chuyên bóng xoáy qua cột cho số 2 chạy xuống nhận và sút cầu môn. + Bài tập sút cầu môn: A chuyên bóng cho B và chạy lên sút cầu môn bằng mu ngoài bàn chân. B bật trả bóng khéo sao cho A sút bóng lượn qua B vào cầu môn. 3. Thi đấu: Cầu môn lớn, sân nhỏ. Yêu cầu: Tăng cường chuyên bóng và sút cầu môn bằng mu ngoài bàn chân. 	10' 5' 10' 10' 10' 30'	<ul style="list-style-type: none"> - HLV giảng giải, nêu các yêu cầu. Tiến hành thị phạm hoặc hướng dẫn thị phạm (có thể giới thiệu bằng ảnh...). - Dùng bóng buộc dây, cầm tay, thực hiện đá đúng kỹ thuật mu ngoài bàn chân. Tung cho bóng nảy 1 vài lần, đuổi theo để đá. - Cự ly 15m, 20m, 25m. Đá và kết hợp các kỹ thuật nhận bóng. - Cự ly giữa 2 người 30m. Ở giữa đặt 2 cột cờ (2m). - Đá cho bóng lượn ngoài cột vào trong.  <ul style="list-style-type: none"> - Số 1 và 2 thay nhau thực hiện đường chuyên cuối cùng bằng mu ngoài bàn chân.  <ul style="list-style-type: none"> - Sau khi sút xong: A về hàng B, và B sau khi chuyên trả bóng chạy về hàng A. - Mỗi đội 7-8 cầu thủ. Thi đấu nửa sân lớn.
Hồi tĩnh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân: biến đổi tốc độ 300m 2. Tăng bóng + chuyên bóng theo nhóm 3. Thả lỏng hồi tĩnh. 4. Nhận xét và kết thúc buổi tập. 	5' 5' 5' 5'	<ul style="list-style-type: none"> - Dẫn bóng 20m nhanh + 20m chậm. Thực hiện 6 - 8 lần. - Nhóm 2,3 cầu thủ, tập tự do.

GIÁO ÁN SỐ: 5
LÚA TUỔI: 15-16

- + **Mục đích:** Huấn luyện kỹ thuật cơ bản.
- + **Nội dung:** Huấn luyện kỹ thuật dùng bóng bằng mu giữa (mu chính diện)
- + **Thời gian:** 120'
- + **Dụng cụ tập luyện:** Một số cột dẫn bóng, sân thi đấu, mỗi cầu thủ 1 bóng.

TT	Nội dung	Thời gian	Phương pháp
Khởi động	<ol style="list-style-type: none"> Bài tập phát triển chung bằng bóng đặc Căng cơ. Khởi động các khớp. Trò chơi mang bóng tiếp sức, hai tay ôm 2 bóng, chân dẫn 1 bóng, chạy hết cự ly 15m. Tăng - chuyển bóng 	5' 5' 10' 5'	<ul style="list-style-type: none"> - Trục ban hướng dẫn - Trục ban hướng dẫn - Mỗi đội 5-6 cầu thủ phải trao bóng đúng quy định cho cầu thủ tiếp theo. - Nhóm tập 2 cầu thủ. Tập tự do
Trọng động	<ol style="list-style-type: none"> Phân tích nguyên lý kỹ thuật dùng bóng bằng mu giữa (mu chính diện) Trọng tâm: - Phán đoán đúng đường bóng để di chuyển trước tới vị trí thuận lợi. - Trọng tâm dồn vào chân trụ. Chân nhận bóng phải hoàn toàn "tự do". - Phân tích những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa. Tổ chức tập luyện: + Các bài tập bổ trợ: - Di chuyển 2 cầu thủ: một chuyền + một dùng bóng bằng mu giữa (và chạy giạt lùi) - Tăng bóng theo đúng quy định 2 chạm: Dùng bóng bằng mu giữa và chuyển đi + Các bài tập nâng cao - Dùng bóng bằng mu giữa và quay 180° dẫn bóng. Thực hiện bằng bóng sệt và bóng bông: A đá bóng để B chạy lên nhận, quay 180° dẫn bóng về hàng. - Số 1 chuyền bóng cho số 2 chạy và chạy lên để chuẩn bị nhận bóng sút cầu môn. Số 2 chuyền cho số 3 và quay chạy, nhận lại bóng từ số 3 dẫn ra biên sau đó chuyền vào cho số 1 nhận và sút cầu môn. <i>Chú ý:</i> Tất cả dùng, chuyền bóng bằng mu giữa. Xuất phát từ giữa sân. Đối vị trí tập: 1-2-3-1. - Bài tập phối hợp 2 chống 1 và sút cầu môn: Số 1 chuyền bóng cho số 2 và chạy chỗ. Số 2 động tác giả, nhận bóng và chuyền trả cho số 1, sau đó thoát người kèm chạy xuống nhận bóng của số 1 và sút cầu môn. <i>Chú ý:</i> Tất cả dùng bóng bằng mu giữa. Số 3 kèm lỏng - sau đó tăng dần. 3. Thi đấu: Yêu cầu: Tăng cường sử dụng kỹ thuật dùng bóng bằng mu giữa + sút bóng bằng mu giữa. 	10' 5' 5' 7' 8' 10' 30'	<p>HLV giảng giải các nguyên lý và các yêu cầu thực hiện kỹ thuật. Tiến hành thị phạm hoặc hướng dẫn thị phạm.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly 2-3m: số 1 tiến, số 2 dùng bóng và chạy lùi. Thực hiện ngang sân (đi - về) - Tổ chức thi đấu: Cầu thủ nào làm hỏng phải "chống đẩy" 1 lần. - Mỗi nhóm 2,3 cầu thủ. Thực hiện liên tục, cự ly 25-30m.   <ul style="list-style-type: none"> - Mỗi đội 6-7 cầu thủ, thi đấu trên nửa sân lớn.
Hồi tĩnh	<ol style="list-style-type: none"> Dẫn bóng biến đổi tốc độ 600m Tăng bóng + chuyền bóng hồi tĩnh Nhận xét và kết thúc buổi tập. 	8' 7' 5'	<ul style="list-style-type: none"> - Dẫn bóng ngang sân: 30m tốc độ + 30m chậm - Nhóm tập 2,3 cầu thủ. Tập tự do