**THỜI GIAN VÀ NỘI DUNG TRONG MỘT BUỔI TẬP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **NỘI DUNG** | **LỨA TUỔI** |
| **5 - 8** | **9 -11** | **12 - 14** | **15 - 17** |
| **1** | **Xếp hàng** | **2**  | **2** | **2** | **2** |
| **2** | **Khởi động** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **3** | **Trò chơi phát triển chung** | **15** | **10** |  |  |
| **4** | **Trò chơi bổ trợ kỹ thuật** | **10** |  | **10** | **10** |
| **5** | **Học Kỹ- Chiến Thuật** |  | **15** | **15** | **15** |
| **6** | **Game** | **15** | **15** | **15** | **15** |
| **7** | **Ý chí** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **8** | **Lao động** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **9** | **Nhân cách/Kỹ năng** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **10** | **Uống nước** | **4** | **4** | **4** | **4** |
|  | **Tông Time** | **70 Phút** | **80 Phút** | **85 Phút** | **90 Phút** |