**8 BƯỚC MỘT BUỔI HUẤN LUYỆN THỰC HÀNH TRUNG TÂM BÓNG ĐÁ DƯƠNG MINH SAI GÒN 6 - 2014**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **NỘI DUNG 8 BƯỚC** | **NỘI DUNG CHI TIẾT** |
| 1 | **Tổ chức** | *Tổ chưc về nội dung*: Tạt bóng bên trái nên chon người chân trái, Chia đều quân.*Tố chức về hình thức*: Tập gì thì chuẩn bị thứ đó, Bao nhiêu bài tập thì bây nhiêu tổ chức, Một bài tập nên một màu marker. |
| 2 | **Giưới thiệu bài tập** | Giới thiệu rõ ràng, ngắn gọn, vừa làm vừa nói |
| 3 | **Cho VĐV tập** | VĐV lập lại được nhiều lần là tốt. |
| 4 | **Quan sát, phát hiện lỗi** | Quan sát toàn bộ quá trình thực hiện bài tập của Vận Động Viên, xem phản ứng, có làm đúng yêu cầu bài tập không, có đảm bảo an toàn không. |
| 5 | **Dừng** | Nếu Vận Động Viên không hợp tác, hoặc sai nhiều Huấn Luyện Viên nên dừng toàn bộ cả lớp chỉnh sửa lại, hoặc thay bài tập mới, nếu sai một vài người thì dưng một vài người phân tích và cho họ làm lại cho đúng. |
| 6 | **Phân tích, và cho VĐV làm lại cho đúng** | Dùng phương pháp trực quan kết hợp lời nói vừa làm vừa phân tích cho Vận Động Viên thấy và hiểu rõ toàn bộ yêu câu của bài tập, sau đó cho VĐV làm lại đúng yêu cầu. |
| 7 | **Tiếp tục tập luyện** | Sau khi Vận Động Viên làm lại đúng động tác thì chúng ta cho lớp tiếp tục tập luyện theo bài tập |
| 8 | **Tạo Hứng thú cho VĐV** | *Dùng tên Vận Động Viên - khen hành động tôt của Vận Động Viên - Dùng ngôn ngữ cơ thể reo hò, bắt tay, gọi riêng nói nhỏ, bá vai – Đưa bài tập dưới hoặc vừa sức – Dùng tập thể để uốn nắn chỉ dạy cá nhân, không nên chỉ trích cá nhân – Dùng động tác tốt của cá nhân dạy tập thể và luôn luôn nở nụ cươi.* |