

- 1. Nội dung kiến thức:** Môn đá cầu: Kỹ thuật tung cầu bằng đùi, mu bàn chân.
- 2. Kỹ năng :** - Rèn luyện kỹ thuật tung cầu bằng đùi, mu bàn chân.
  - Phát triển sự khéo léo, chính xác.
  - Yêu cầu kỹ thuật: Đảm bảo tương đối đúng kỹ thuật tung cầu bằng đùi, mu bàn chân.