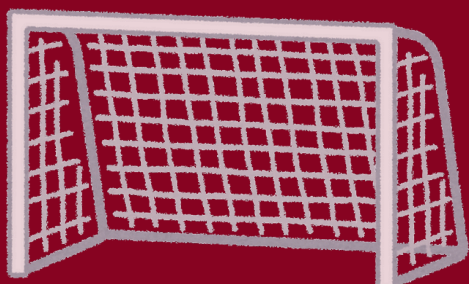




Equal Play Effect Asia Pacific



Bóng đá vì Bình đẳng giới

Cẩm nang dành cho
Huấn luyện viên



Tại Châu Á, **tương lai của Bình đẳng giới trong bóng đá** là đặt trẻ em gái lên hàng đầu bằng cách đảm bảo quyền được tham gia bình đẳng, xây dựng hình mẫu, **trao quyền cho nữ giới làm lãnh đạo và huấn luyện viên và xây dựng văn hoá bóng đá hoà nhập để truyền cảm hứng cho các thế hệ tương lai. .**



Lời nói đầu

Bóng đá vì bình đẳng giới: Bộ công cụ của một huấn luyện viên sẽ không thể thực hiện được nếu không có những nỗ lực tập thể, hợp tác và chia sẻ tầm nhìn của nhiều cá nhân và tổ chức trên khắp khu vực Châu Á Thái Bình Dương.

Chúng tôi bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất đối với Mục tiêu chung, Phụ nữ chiến thắng và Tạo cơ hội vì sự lãnh đạo, tầm nhìn và cam kết của họ trong việc thúc đẩy bình đẳng giới trong bóng đá. Những nỗ lực của họ nhằm đoàn kết các tổ chức trao quyền cho trẻ em gái và phụ nữ là trọng tâm trong việc tạo ra bộ công cụ này.

Chúng tôi đặc biệt cảm ơn các tổ chức đối tác của chúng tôi—Inspire (Indonesia), The WE United Project (Nepal), PlayOnside (Thái Lan), Football for All (Việt Nam) và Fundlife International (Philippines)—vì những đóng góp vô giá của họ dành cho cuốn tài liệu này.

Chúng tôi ghi nhận adidas Breaking Barriers và Liên đoàn Bóng đá Úc (Chương trình Football Your Way) vì thông tin và nguồn cảm hứng rút ra từ các sáng kiến của họ, giúp định hình cho cuốn tài liệu này.

Gửi đến các huấn luyện viên, cầu thủ và cộng đồng đã tham gia, chia sẻ phản hồi và truyền cảm hứng cho tài nguyên này—cảm ơn vì niềm đam mê và sự cống hiến của bạn.

Bóng đá có thể và chúng ta có thể làm được.





Lời nói đầu	3
Mục lục	4
Equal Play Effect Châu Á Thái Bình Dương	6
Bóng đá vì Bình đẳng giới Mục đích và Mục tiêu	7
<i>Tạo ra Bóng đá vì Bình đẳng giới</i>	8
Tổ chức mạng lưới Chuyên gia đối tác & Các tổ chức thành	9
Phương pháp thực hiện	12
Làm thế nào để trở thành một Huấn luyện viên có mục tiêu	14
Huấn luyện với tư duy bình đẳng giới: Bốn lăng kính huấn luyện	15
Bốn kỹ năng cốt lõi	17
Cấu trúc và Tổng quan Chương trình	18
Nhận thức về bản thân và sự tự tin + Tấn công Inspire	19
• Pinball • Tấn công với sự tự tin	
Kỹ năng giao tiếp và + Cú chạm bóng đầu tiên PlayOnside	26
• Chạm bóng đầu tiên • Kết nối và Kiểm soát	
Khả năng phục hồi + Chạy với bóng Fundlife International	33
• Gauntlet • Thử thách khả năng phục hồi	

Các mối quan hệ lành mạnh + Chạy với bóng <i>Creating Chances</i> • Vùng hành vi • Kẻ xâm lược không gian	40
Ăn mừng sự đa dạng + Trò chơi truyền thống • Patintero • Keentan • Kabaddi	48
Giải quyết vấn đề & Ra quyết định + 1 đối 1 <i>PlayOnside</i> • Cá mập tấn công • Salad trái cây	57
Làm việc theo nhóm + Tấn công <i>The WE United Project</i> • Tic-tac-toe • Chuyên và sút bóng	64
Kinh nguyệt + Chạy với bóng <i>Fundlife International</i> • Hư cấu hay sự thật • Rê bóng và trao quyền	71
Kỹ năng lãnh đạo + Chạm bóng đầu tiên <i>Football for All</i> • Cuộc gọi của đội trưởng trưởng • Thỏ và Thợ săn	78
Bình đẳng giới + Trò chơi truyền thống • Mèo và Chuột • Engklek • Toke See Toe	85
Phụ lục	94



Equal Play Effect

Asia Pacific

Equal Play Effect là một giải pháp có thể nhân rộng, thích ứng và có thể mở rộng để đẩy nhanh tiến trình hướng tới bình đẳng giới trong bóng đá.

Vào năm 2023, Common Goal cho ra mắt một chương mới của Equal Play Effect tại Châu Á Thái Bình Dương, được dẫn dắt bởi Women Win và Creating Chances với sự tham gia của các tổ chức đến từ 6 quốc gia. I

Equal Play Effect cung cấp một khuôn khổ tác động dựa trên hành động để hỗ trợ mọi người trong bóng đá chống lại các cơ chế và động lực thực thi sự bất bình đẳng và phân biệt đối xử.

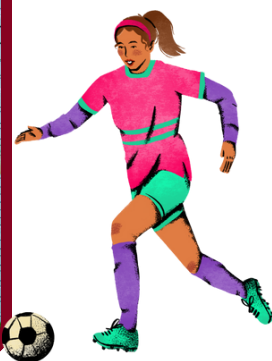
Nỗ lực tập thể là trọng tâm của Equal Play Effect. Được dẫn dắt bởi Common Goal, Equal Play Effect được phát triển bởi các đối tác chuyên gia như Soccer Without Borders và Women Win, Equal Play Effect được thực hiện bởi hơn 50 đối tác trên khắp các châu lục bao gồm sự tham gia của các vận động viên, các thương hiệu, các tổ chức cộng đồng và những đơn vị khác.

Từ năm 2020 đến năm 2023, Equal Play Effect đã được triển khai trên bốn khu vực bao gồm Đông Phi, Bắc Mỹ, Mỹ Latinh và Châu Âu, dưới các tên gọi khác nhau.

Chương trình được ra mắt vào tháng 7 năm 2023 tại Indonesia và bao gồm sự tham gia của Football United (Myanmar), Football for All Vietnam (Việt Nam), PlayOnside (Thái Lan), Fundlife International (Philippines), Inspire (Indonesia) và WE United Project (Nepal).

Equal Play Effect đã thúc đẩy sự thay đổi như thế nào:

- **Nội bộ các tổ chức:** Đưa bình đẳng giới vào trung tâm của bóng đá cho các tổ chức tốt và đảm bảo bình đẳng giới trong sự lãnh đạo của họ.
- **Bên lề sân cỏ:** Tăng tỷ lệ huấn luyện viên nữ và đảm bảo mỗi cô gái đều có một hình mẫu nữ giới.
- **Trên sân bóng:** Tăng cường sự tham gia của nữ trên sân bóng.
- **Trong cộng đồng:** Tận dụng văn hóa và cách tiếp cận để truyền cảm hứng cho xã hội và biến văn hóa bóng đá thành một không gian chào đón và hòa nhập cho tất cả mọi người.



Bóng đá vì Bình đẳng giới

Bóng đá vì Bình đẳng giới là một tài nguyên huấn luyện được thiết kế để cung cấp các hoạt động bóng đá phù hợp với ngữ cảnh của các cô gái trên khắp Châu Á Thái Bình Dương, được thiết kế bởi các nữ huấn luyện viên làm việc tại các tổ chức Bóng đá vì những điều tốt đẹp trong khu vực.

Cẩm nang huấn luyện viên này nhằm cung cấp:

- Cung cấp cho các huấn luyện viên các công cụ và kiến thức để tạo ra không gian vui vẻ, an toàn và hòa nhập cho các cô gái, phụ nữ và những người phi nhị phân để tham gia vào các hoạt động kỹ năng bóng đá và phúc lợi xã hội và cảm xúc.
- Nâng cao năng lực và sự tự tin cho các huấn luyện viên khắp Châu Á Thái Bình Dương nhằm cung cấp và thiết kế các hoạt động và chương trình hoà nhập giới.
- Xây dựng và phát triển những người tham gia chương trình thành những hình mẫu để tăng cường sự tham gia của trẻ em gái và phụ nữ vào các vị trí chơi, huấn luyện, cộng đồng và lãnh đạo trên toàn khu vực.
- Thúc đẩy bình đẳng giới trong huấn luyện và sự tham gia góp phần thúc đẩy bình đẳng giới trong thể thao.

Điều này sẽ đạt được thông qua các mục tiêu sau:

1. Cung cấp các mô-đun và tài nguyên đào tạo toàn diện để giúp các huấn luyện viên phát triển các phương pháp huấn luyện toàn diện đáp ứng nhu cầu và nền tảng đa dạng của người tham gia.
2. Tăng cường sự đại diện của nữ giới trong các vai trò huấn luyện và khuyến khích sự tham gia của họ thông qua các sáng kiến có mục tiêu.
3. Thúc đẩy các sáng kiến tăng cường sự tham gia của nữ giới vào các chương trình huấn luyện và phát triển cầu thủ.



Tạo nên Bóng đá vì Bình đẳng giới

Equal Play Effect đã nhấn mạnh khoảng cách đáng kể về tài nguyên trò chơi phù hợp với nhu cầu và sở thích của các cô gái ở Châu Á Thái Bình Dương. Nhận thấy tầm quan trọng của việc khám phá các chủ đề gây tiếng vang để xây dựng và duy trì sự tham gia của các cô gái trong bóng đá, các tổ chức tham gia đã cùng nhau phát triển một nguồn tài nguyên dựa trên những hiểu biết sâu sắc thu thập được từ đánh giá nhu cầu được thực hiện với các huấn luyện viên của họ.

Đánh giá này, tập trung vào cả người dùng (huấn luyện viên) và người hưởng lợi (người tham gia) khi sử dụng Cẩm nang, đã dẫn đến việc tạo ra hai hồ sơ riêng biệt xác định đối tượng mục tiêu cho Cẩm nang này:



Một cô bé 8-12 tuổi đang bắt đầu hành trình bóng đá của mình. Cô ấy yêu bóng đá và muốn trở nên tốt hơn mỗi khi bước lên sân. Mọi người trong cộng đồng của cô ấy thường định kiến cô ấy một cách tiêu cực và không hiểu tại sao cô ấy muốn chơi nên việc tiếp cận chơi của cô ấy bị hạn chế. Cô ấy thích chơi trong một đội với bạn bè của mình và với một huấn luyện viên hỗ trợ và có thể dạy cô ấy những kỹ năng mới về bóng đá và cuộc sống. Cô ấy muốn trở nên tự tin hơn, xây dựng khả năng phục hồi của mình, có cơ hội lãnh đạo và cô ấy thường thích chơi trong một trận đấu cạnh tranh.



Một cô gái tuổi 18-25 tuổi là Huấn luyện viên mới. Triết lý huấn luyện của cô ấy được củng cố bởi niềm đam mê của cô ấy đối với sự phát triển của giới trẻ và bình đẳng giới. Mặc dù cô ấy thường phải đối mặt với những rào cản văn hóa và xã hội đối với huấn luyện viên, cô ấy có mong muốn phát triển cá nhân và nghề nghiệp và khám phá ra cách để làm điều này với tư cách là một huấn luyện viên. Cô ấy quan tâm đến việc học cách bao gồm và trao quyền cho tất cả các cấp độ kỹ năng và độ tuổi trong đội của mình và xây dựng tư duy chiến thuật và chiến lược của mình để cung cấp cơ hội tốt nhất cho các cầu thủ của mình trong và ngoài sân cỏ.

Cẩm nang Bóng đá vì Bình đẳng Giới được phát triển thông qua một quy trình thiết kế toàn diện bao gồm:



Đối tác chuyên gia | Đội ngũ lãnh đạo

COMMON GOAL

Common Goal Nhằm mục đích truyền cảm hứng cho tất cả mọi người trong bóng đá để giúp chuyển đổi xã hội hướng tới một tương lai bền vững và công bằng hơn cho tất cả mọi người. Mạng lưới Common Goal là một trong những mạng lưới phát triển thể thao lớn và có uy tín nhất trên thế giới. Họ quản lý chương trình Equal Play Effect và triển khai chương trình này toàn cầu.



Women Win Là một quỹ phụ nữ toàn cầu, đa chiều đầu tư vào quyền của trẻ em gái và phụ nữ. Thông qua Thương hiệu GRLS của họ, Women Win thúc đẩy sâu chơi trao quyền cho các cô gái vị thành niên và phụ nữ trẻ thực hiện các quyền của họ thông qua thể thao và vui chơi. Women Win điều phối việc thực hiện dự án Equal Play Effect Châu Á và Thái Bình Dương và chịu trách nhiệm về sự theo dõi của Tổ chức.

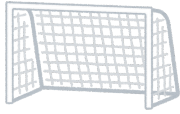


Creating Chances (Football United) là một doanh nghiệp xã hội có trụ sở tại New South Wales, Úc cung cấp các chương trình dựa trên bằng chứng nổi tiếng quốc tế và quốc gia nhằm thúc đẩy sự phát triển tích cực của giới trẻ thông qua thể thao. Creating Chances chịu trách nhiệm dẫn dắt các nhà vô địch theo dõi chương trình Equal Play Effect Châu Á và Thái Bình Dương.

Impact Sponsor
and Partner



Đối tác | Nhóm tham gia



Bóng đá vì Bình đẳng giới tập hợp nhiều thập kỷ kinh nghiệm và công việc có tác động mà các tổ chức này đã tạo ra, mỗi tổ chức sử dụng bóng đá như một công cụ để thay đổi và trao quyền cho xã hội. Những sáng kiến này được thống nhất bởi niềm tin rằng bóng đá có sức mạnh để thay đổi cuộc sống và xây dựng các cộng đồng mạnh mẽ hơn.



Indonesia | Inspire Trao quyền cho mọi người thông qua bóng đá để thay đổi cuộc sống. Chúng tôi đang nuôi dưỡng một cộng đồng toàn cầu gồm các tổ chức cùng chí hướng sử dụng bóng đá để mang lại sự thay đổi xã hội. Chúng tôi có ước mơ rằng tất cả chúng ta đều có thể sống trong một xã hội công bằng hơn, bình đẳng hơn, nơi những người trẻ tuổi có cơ hội học hỏi, vui chơi và thành công.



Nepal | The WE United Project Trao quyền cho phụ nữ và trẻ em gái ở Nepal bằng cách tạo ra không gian an toàn để truyền đạt đào tạo lãnh đạo, phát triển kỹ năng sống và xây dựng đội ngũ thông qua các hoạt động dựa trên thể thao năng động. WE United nhằm mục đích san bằng sân chơi và giải phóng tiềm năng của mọi cô gái và phụ nữ thông qua sức mạnh của thể thao.



Philippines | Fundlife International Là một tổ chức phi lợi nhuận, hướng đến mục đích, chuyên tạo ra các lộ trình giáo dục và việc làm cho thanh thiếu niên dễ bị tổn thương cao để họ có thể giải phóng tiềm năng của mình ra thế giới. Hoặc, như chúng tôi muốn nói, chúng tôi cho phép tất cả trẻ em ĐƯỢC MƠ MỘT GIẤC MƠ ĐẦY SẮC MÀU.



Thailand | PlayOnSide Tin rằng bóng đá có tiềm năng to lớn để thúc đẩy sự thay đổi xã hội. Thông qua cách tiếp cận dài hạn, bền vững và linh hoạt, chúng tôi đang mang đến các hoạt động học tập vui vẻ cho trẻ em di cư ở Thái Lan. Các chương trình PlayOnSide thúc đẩy bình đẳng giới, hòa nhập xã hội và trao quyền.



Vietnam | Football for All Tìm cách thúc đẩy sự phát triển bóng đá, hội nhập, vận động và giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em thông qua bóng đá phong trào. FFAV hợp tác chặt chẽ với các đối tác địa phương để thúc đẩy sự phát triển bền vững của các câu lạc bộ bóng đá phong trào trong trường học tại nhiều tỉnh khác nhau của Việt Nam.

Phát triển các hoạt động phù hợp

Xây dựng các kỹ năng xã hội và cảm xúc thông qua bóng đá đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của thanh thiếu niên, vì nó trang bị cho những người trẻ tuổi những công cụ cần thiết trong cuộc sống để điều hướng một thế giới ngày càng phức tạp. Học cảm xúc xã hội (SEL) là "quá trình mà qua đó trẻ em và người lớn có được và áp dụng hiệu quả kiến thức, thái độ và kỹ năng cần thiết để hiểu và quản lý cảm xúc, đặt ra và đạt được các mục tiêu tích cực, cảm nhận và thể hiện sự đồng cảm với người khác, thiết lập và duy trì các mối quan hệ tích cực và đưa ra quyết định có trách nhiệm" (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL).

Trong xã hội đa dạng ngày nay, SEL thúc đẩy khả năng phục hồi và khả năng thích ứng, trao quyền cho những người trẻ tuổi vượt qua thử thách, xây dựng các mối quan hệ tích cực và đưa ra quyết định chu đáo. Bằng cách tích hợp SEL vào bóng đá, huấn luyện viên giúp các cầu thủ trẻ phát triển thành những người trưởng thành khỏe mạnh, có trách nhiệm và làm việc hiệu quả, những người có thể thành công trong và ngoài sân cỏ.

Các buổi được thiết kế để tập trung vào phát triển kỹ năng kỹ thuật gắn liền với các nguyên tắc học tập xã hội và cảm xúc chính, được củng cố bởi các thực hành thông tin chấn thương, mô hình học tập trải nghiệm của Kolb và các phương pháp phát triển thanh thiếu niên tích cực.

Thiết kế tạo ra sự Hoà Nhập và Gắn kết: Phương pháp THAY ĐỔI IT

C

Phong cách huấn luyện | Sửa đổi phong cách huấn luyện của bạn để phù hợp với nhu cầu của người tham gia bao gồm hướng dẫn, trình diễn và phản hồi. Sử dụng các câu hỏi để đặt ra các thử thách, thay đổi cách bạn giao tiếp, sử dụng mô hình người tham gia, cung cấp huấn luyện rời rạc mà không làm gián đoạn trò chơi.

H

Làm thế nào để ghi bàn | Tăng hoặc thay đổi cơ hội ghi bàn bao gồm số lần chuyền để ghi điểm, chơi vào khu vực cuối, bắn vào mục tiêu, tăng/giảm kích thước hoặc khoảng cách đến mục tiêu.

A

Khu vực | Thay đổi kích thước hoặc hình dạng của khu vực để tăng/giảm độ khó của trận đấu, thúc đẩy kết quả bóng đá mong muốn và duy trì sự hòa nhập và tham gia tích cực.

N

Những con số | Thay đổi quy mô đội để tăng sự tham gia của người tham gia, giới thiệu tình trạng quá tải, 2v1 hoặc 4v2, để mang lại cho kẻ tấn công hoặc phòng thủ cơ hội lớn hơn để thành công hoặc thử các kỹ năng.

G

Quy tắc trò chơi | Sửa đổi các quy tắc trò chơi để thúc đẩy các kết quả cụ thể, tăng sự bao gồm, làm cho nó khó khăn hơn như quy tắc chuyền bóng, số lần chạm trước khi ghi bàn, giới hạn thời gian trên quả bóng.

E

Trang thiết bị | Sử dụng các thiết bị khác nhau để mở rộng trải nghiệm chơi, tăng/giảm độ khó hoạt động, phù hợp với khả năng của người tham gia hoặc tăng cường lối chơi sáng tạo.

I

Hoà nhập | Điều chỉnh trò chơi để đảm bảo sự hòa nhập, yêu cầu người tham gia đóng góp ý để sửa đổi các hoạt động và thúc đẩy quyền sở hữu trò chơi, cung cấp các tùy chọn để người tham gia tham gia hoặc đưa ra quyết định.

T

Thời gian | Thay đổi thời lượng của các hoạt động để tăng/giảm cường độ, cho phép người tham gia dành nhiều thời gian hơn/ít hơn để đưa ra quyết định hoặc thực hiện hành động, hoặc đặt ra các thử thách theo thời gian.

Mô hình học tập trải nghiệm của Kolb

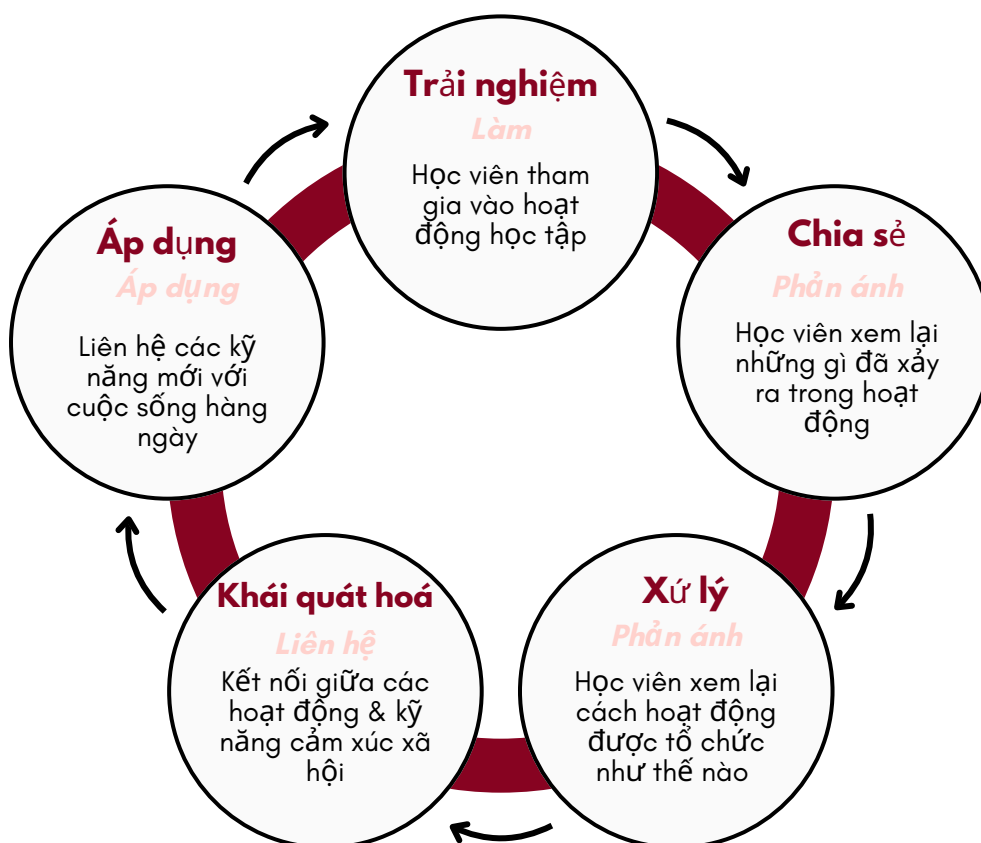
Mô hình học tập trải nghiệm của Kolb nhấn mạnh việc học thông qua trải nghiệm và có thể được đơn giản hóa thành năm giai đoạn:

1. **Trải nghiệm (Làm):** Tích cực tham gia vào hoạt động, chẳng hạn như diễn tập bóng đá, để tham gia vào trò chơi.
2. **Chia sẻ (Phản ánh):** Thảo luận về những gì đã xảy ra trong hoạt động với bạn cùng chơi hoặc huấn luyện viên, chia sẻ những quan sát và cảm xúc.
3. **Xử lý (Phản ánh):** Suy ngẫm về trải nghiệm, suy nghĩ về những gì hiệu quả, những gì không hiệu quả và cảm giác của nó. Đây là lúc đặt câu hỏi để thu hút phản hồi trở nên quan trọng – huấn luyện viên có thể khuyến khích người tham gia suy nghĩ sâu hơn về hành động của họ và học hỏi lẫn nhau.
4. **Khái quát hóa (Liên hệ):** Kết nối trải nghiệm với những ý tưởng rộng lớn hơn, như khả năng phục hồi hoặc làm việc theo nhóm và học hỏi từ nó.
5. **Áp dụng (Áp dụng):** Sử dụng những gì bạn đã học để cải thiện trong các hoạt động hoặc tình huống trong tương lai, cả trong và ngoài thực địa.

Các trò chơi trong Cẩm nang này sẽ kết hợp đặt câu hỏi để giúp người tham gia phản ánh và áp dụng phản hồi, thúc đẩy sự phát triển thông qua cuộc trò chuyện mang tính xây dựng giữa người tham gia và huấn luyện viên.



***Mỗi từ, mỗi
phần ngôn ngữ
cơ thể, mỗi lần
giải quyết hoặc
bắn trượt là một
cơ hội để khám
phá các kỹ năng
xã hội và cảm
xúc.***



Làm thế nào để trở thành một huấn luyện viên có mục đích

Vai trò của bạn với tư cách là một huấn luyện viên là phát triển các kỹ năng bóng đá kỹ thuật của cầu thủ đồng thời phát triển sức khỏe xã hội và cảm xúc của các cầu thủ. Điều này đạt được bằng cách:

- Lập kế hoạch và cung cấp các buổi đào tạo tích hợp các kỹ thuật bóng đá cốt lõi với các thông điệp cảm xúc xã hội quan trọng được khám phá trong chương trình.
- Tạo ra một môi trường vui vẻ, an toàn và hòa nhập bằng cách tổ chức các buổi học hiệu quả nhạy cảm về văn hóa và không phán xét, đồng thời xây dựng niềm tin với các cầu thủ, huấn luyện viên đồng nghiệp và phụ huynh/người giám hộ.

Huấn luyện viên có trách nhiệm tạo ra môi trường nơi tất cả người tham gia có thể:

- Cảm giác an toàn
- Học hỏi và cải thiện kỹ năng của họ
- Xây dựng mối quan hệ
- Phát triển bản sắc tích cực
- Vui vẻ
- Cảm thấy được hòa nhập



Kiến thức, Kỹ năng và Thái độ mà một huấn luyện viên nên có để trao quyền cho các cô gái:

KIẾN THỨC	Kỹ năng bóng đá cơ bản	Hiểu các khối xây dựng chính của bóng đá, bao gồm: 1 đối 1, Chạy với bóng, Sút bóng, Chạm đầu tiên và Phòng thủ
	Kỹ năng cảm xúc xã hội	Nhận ra tầm quan trọng của việc thúc đẩy sự phát triển cảm xúc xã hội ở người tham gia bằng cách hiểu: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, kỹ năng quan hệ, ra quyết định có trách nhiệm
KỸ NĂNG	Khả năng thích ứng & Tổ chức	Điều chỉnh kế hoạch phiên để phù hợp với trình độ kỹ năng và sự tham dự của người tham gia trong khi vẫn duy trì các mục tiêu và cấu trúc rõ ràng.
	Trí tuệ cảm xúc	Quản lý cảm xúc cá nhân, hiện diện đầy đủ và hỗ trợ các giá trị và nhu cầu của người tham gia mà không cần phán xét.
	Xây dựng mối quan hệ & Giao tiếp	Sử dụng giao tiếp rõ ràng, tích cực và nuôi dưỡng niềm tin với người tham gia, đội ngũ huấn luyện viên, gia đình và cộng đồng.
	Sự củng cố tích cực	Khen ngợi các hành vi và sự phát triển cụ thể phù hợp với chủ đề của phiên để củng cố việc học.
THÁI ĐỘ	Môi trường hỗ trợ, cạnh tranh	Khuyến khích sự tiến bộ cá nhân và cạnh tranh thân thiện thông qua các thử thách cá nhân và nhóm.
	Tư duy trao quyền	Nuôi dưỡng một môi trường tích cực, hòa nhập thúc đẩy sự phát triển cho mọi người tham gia.

Huấn luyện với tư duy bình đẳng giới

Bốn lăng kính huấn luyện

Lăng kính huấn luyện giúp chúng ta thay đổi cách nhìn nhận huấn luyện để chúng ta có thể trở thành huấn luyện viên giỏi nhất cần thiết vào những thời điểm khác nhau cho một cá nhân, nhóm hoặc tình huống.

Các huấn luyện viên lành nghề có khả năng nhìn qua nhiều ống kính cùng một lúc hoặc phóng to trên ống kính tùy thuộc vào nhu cầu cụ thể của cầu thủ.

Lăng kính phát triển thanh niên

Người hỗ trợ

Hãy huấn luyện một con người tổng thể, chứ không phải chỉ là một người tham gia bóng.

- Các cầu thủ thích huấn luyện viên của mình có nhiều khả năng tiếp tục chơi. Các huấn luyện viên xây dựng mối quan hệ nhóm, vui vẻ, khen thưởng nỗ lực, khuyến khích học hỏi từ những sai lầm và dạy các kỹ năng một cách an toàn là những yếu tố chính.
- Một huấn luyện viên phát triển thanh thiếu niên lành nghề sẽ làm quen với từng cầu thủ một cách cá nhân và có được sự tin tưởng của các cầu thủ theo thời gian.
- Những huấn luyện viên này có thể khuyến khích những cầu thủ nhút nhát lên tiếng, hoặc dạy những cầu thủ thất vọng hồi phục, bằng cách sử dụng những khoảnh khắc huấn luyện quan trọng để cho người tham gia thấy rằng họ quan tâm đến họ.

Ví dụ thực tế:

Trong quá trình luyện tập, một người tham gia nhút nhát bỏ lỡ một cú đánh trong một hoạt động bắn súng và trông có vẻ thất vọng. Huấn luyện viên tiếp cận cô ấy với một nụ cười ấm áp, nói, “Đó là một nỗ lực tuyệt vời! Bạn đang tiến gần hơn với mỗi lần thử. Lần sau, hãy nhắm vào các góc và ngẩng cao đầu – bạn đang tiến bộ rất nhiều.” Sau đó, huấn luyện viên nhấn mạnh nỗ lực của cầu thủ đối với đội, củng cố tầm quan trọng của sự kiên trì và phát triển. Người tham gia bắt đầu cảm thấy tự tin hơn, biết rằng huấn luyện viên của cô ấy quan tâm đến cô ấy như một con người và tin tưởng vào sự tiến bộ của cô ấy. Bằng cách xây dựng niềm tin, huấn luyện viên đảm bảo người tham gia cảm thấy được khuyến khích tiếp tục cố gắng.

Ống kính thể thao

Nhà chiến thuật

Năng lực tạo ra sự tự tin.

- Một huấn luyện viên thể thao truyền thống hoặc chiến thuật chủ yếu tập trung vào kỹ năng, tài năng, thể thao và đóng góp của đội vào thành công thể thao tổng thể của đội.
- Thể thao có nhiều bài học cố hữu để dạy. Xây dựng các kỹ năng sống cùng với khả năng thể thao của các cầu thủ của bạn có giá trị trong và ngoài sân chơi.
- Huấn luyện ống kính thể thao xuất sắc có thể xây dựng niềm tin và sự tự tin của người tham gia.

Ví dụ thực tế

Trong một trận đấu mở, huấn luyện viên nhận thấy các tiền vệ đang vật lộn để kết nối các đường chuyền. Huấn luyện viên ngừng chơi và hướng dẫn người tham gia cách tạo hình tam giác bằng cách trải ra và di chuyển vào không gian mở. Nhóm thực hành điều chỉnh này với sự hướng dẫn và việc vượt qua của họ được cải thiện. Sau đó, huấn luyện viên ca ngợi những khoảnh khắc mà các cầu thủ thực hiện chiến lược, củng cố sự hiểu biết và xây dựng sự tự tin của họ. Bằng cách tập trung vào cải thiện chiến thuật, huấn luyện viên không chỉ tăng cường kỹ năng kỹ thuật của đội mà còn đảm bảo người tham gia phát triển năng lực cần thiết để tin vào khả năng của họ và tận hưởng sự tiến bộ của họ.

The Trauma Informed Lens

Người giữ văn hóa

Một không gian an toàn và hàn gắn với tất cả các cầu thủ.

- Thể thao có ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe tâm thần, và nếu được thiết kế với mục đích, có thể giúp những người trẻ tuổi chữa lành sau tác động của chấn thương trong cuộc sống của họ. Các huấn luyện viên có ống kính thông báo chấn thương ưu tiên sự an toàn về cảm xúc và thể chất của người tham gia.
- Những huấn luyện viên này cung cấp các điều chỉnh cá nhân có thể hỗ trợ người tham gia của họ tăng cường khả năng phục hồi và tự điều chỉnh
- Những huấn luyện viên này nhận thức được những khoảnh khắc gợi lên cảm xúc mạnh mẽ ở người tham gia – thắng, thua, quyết định của trọng tài, sai lầm và phạm lỗi. Các cổ phần cảm thấy cao và cảm xúc có thể được khuếch đại. Đây có thể là thời điểm giúp người tham gia quản lý cảm xúc của mình bằng các công cụ sẽ thay đổi cuộc sống của họ.
- Các huấn luyện viên có thể không phải lúc nào cũng được trang bị để giúp đỡ một người trẻ tuổi. Trong những trường hợp này, họ kết nối người tham gia với các dịch vụ chuyên nghiệp.

Ví dụ thực tế:

Trong một trận đấu, một người tham gia trở nên khó chịu rõ ràng sau khi bị phạm lỗi và nhận những lời lẽ gay gắt từ đối thủ. Huấn luyện viên nhận thấy sự thất vọng của cô ấy và bình tĩnh gọi cô ấy đến. Nói nhẹ nhàng, huấn luyện viên nói, “Cảm thấy buồn cũng không sao – đó là một thời điểm khó khăn. Hãy cùng nhau hít một hơi thật sâu và tập trung vào những gì tiếp theo. Bạn đã có được điều này.” Huấn luyện viên cung cấp một vài phút để thiết lập lại trước khi gửi cô ấy trở lại trò chơi với sự khuyến khích rõ ràng. Sau đó, huấn luyện viên kiểm tra riêng để khẳng định khả năng phục hồi của cô ấy. Bằng cách ưu tiên sự an toàn về cảm xúc, huấn luyện viên mô hình hóa các kỹ năng đối phó lành mạnh và giúp người tham gia kiểm soát căng thẳng.

Lắng kính Tiếp cận & Hoà nhập

Người phá vỡ rào cản

Hãy dẫn dắt người tham gia ra sân!

- Đưa người tham gia ra sân đòi hỏi nhiều hơn là kỹ năng để chơi. Việc tham gia đầy đủ vào thể thao đòi hỏi phải có quyền truy cập, sự cho phép, thiết bị và phương tiện di chuyển.
- Các cô gái thường trích dẫn phương tiện đi lại, an toàn, thiết bị, quần áo, sự cho phép của cha mẹ hoặc trách nhiệm gia đình là một số rào cản chính ngăn cản họ tiếp cận thể thao.
- Huấn luyện viên và nhà tổ chức là chìa khóa để phát hiện ra những rào cản này và thiết kế các chương trình để giải quyết và vượt qua chúng.

Ví dụ thực tế:

Huấn luyện viên nhận thấy một cầu thủ thường đến muộn để tập luyện hoặc bỏ lỡ hoàn toàn các buổi tập. Trong một cuộc trò chuyện trực tiếp, huấn luyện viên nhẹ nhàng hỏi liệu có điều gì đó ngăn cản cô ấy tham dự không. Người tham gia giải thích rằng cô ấy đang vật lộn để tìm phương tiện di chuyển. Huấn luyện viên liên hệ với các phụ huynh khác để tổ chức đi chung xe, đảm bảo cầu thủ có thể ra sân một cách đáng tin cậy. Ngoài ra, huấn luyện viên kín đáo sắp xếp thiết bị dự phòng sau khi biết cô ấy thiếu thiết bị phù hợp. Bằng cách giải quyết những rào cản hậu cần này, huấn luyện viên tạo ra một môi trường nơi người tham gia cảm thấy được hỗ trợ và coi trọng, đảm bảo cô ấy có thể tham gia đầy đủ và tận hưởng những lợi ích khi trở thành một phần của đội.

4 kỹ năng cốt lõi



Trong Giai đoạn Tiếp thu Kỹ năng (thường là độ tuổi 9-12), có sự nhấn mạnh vào việc phát triển bốn kỹ năng bóng đá cốt lõi là nền tảng cho các cầu thủ trẻ. Những kỹ năng này là First Touch, Striking the Ball, Chạy với Bóng và 1 đối 1.

CÚ CHẠM BÓNG ĐẦU TIÊN

Chạm đầu tiên là kỹ năng cần thiết để điều khiển bóng một cách chính xác để thiết lập động tác tiếp theo của bạn, sử dụng bất kỳ bộ phận cơ thể nào được phép như bàn chân, đùi, ngực hoặc đầu. Kỹ năng này là chìa khóa để duy trì sự sở hữu và cho phép chuyển đổi linh hoạt trong trò chơi. Các khía cạnh chính của lần chạm đầu tiên bao gồm:

- Thời gian: Tiếp xúc vào đúng thời điểm để kiểm soát chính xác và định vị cơ thể để gặp bóng một cách hiệu quả dựa trên tốc độ và quỹ đạo của nó
- Đệm: Làm mềm tác động của quả bóng để kiểm soát nó một cách nhanh chóng và trơn tru.
- Nhận thức: Dự đoán và chuẩn bị cho hành động tiếp theo, chẳng hạn như chuyền bóng hoặc rê bóng.
- Một cú chạm đầu tiên tốt cho phép người tham gia duy trì quyền kiểm soát và ra lệnh cho tốc độ chơi, tạo cơ hội để thực hiện bước đi tiếp theo của họ một cách tự tin và hiệu quả.

TẤN CÔNG

Tấn công bao gồm nhiều kỹ thuật khác nhau như chuyền bóng tầm ngắn, trung bình và tầm xa, sút bóng, vượt qua và thậm chí đánh đầu. Kỹ năng này đòi hỏi sự kết hợp giữa thời gian, sức mạnh và độ chính xác để đánh bóng với sức mạnh và độ chính xác được kiểm soát, hướng nó về phía mục tiêu như đồng đội hoặc mục tiêu. Players use different parts of the foot depending on the objective:

- Instep (Dây buộc): Đối với những cú sút hoặc đá mạnh mẽ, tầm xa, thường nhắm vào mục tiêu.
- Má trong: Để có những đường chuyền ngắn hoặc trung bình chính xác để tiếp cận chính xác đồng đội.
- Má ngoài: Để thêm vòng quay hoặc đường cong cho những đường chuyền sáng tạo bỏ qua những người bảo vệ.

Ví dụ về việc đánh bóng bao gồm sút vào khung thành, chuyền bóng cho đồng đội hoặc thực hiện bóng xuyên qua để đưa người tham gia vào không gian phía sau hậu vệ.

CHẠY CÙNG BÓNG

Chạy với bóng cho phép người tham gia di chuyển bóng nhanh chóng và điều hướng xung quanh các hậu vệ. Nó liên quan đến việc di chuyển với tốc độ vào không gian mở hoặc rê bóng trong các khu vực chật hẹp, duy trì sự kiểm soát trong khi chơi. Các khía cạnh chính của việc chạy với quả bóng bao gồm:

- Kiểm soát: Giữ bóng gần trong khi di chuyển ở các tốc độ khác nhau.
- Nhanh nhẹn: Thay đổi hướng đi nhanh chóng để trốn tránh các hậu vệ hoặc khai thác các lỗ hổng.
- Nhận thức: Nhận biết không gian, đồng đội và đối thủ để đưa ra quyết định hiệu quả.

Nắm vững kỹ năng này cho phép người tham gia duy trì khả năng sở hữu, tạo cơ hội tấn công và chuyển đổi trôi chảy giữa phòng thủ và tấn công.

1 đối 1

1 đối 1 liên quan đến việc sử dụng các động tác, giả vờ và tăng tốc để đánh bại đối thủ hoặc phòng thủ hiệu quả trong các tình huống một đối một. Đó là một bài kiểm tra kỹ năng cá nhân và việc ra quyết định dưới áp lực. Các khía cạnh của 1 đối 1 bao gồm:

- Nhanh nhẹn: Nhanh chóng thay đổi hướng và tốc độ để vượt qua đối thủ.
- Thời gian: Thực hiện các động tác hoặc thử thách vào đúng thời điểm để đạt được lợi thế.
- Kiểm soát bóng: Duy trì kiểm soát chính xác trong khi tấn công hoặc phòng thủ.

Thực hành các tình huống 1 đối 1 giúp xây dựng sự tự tin, làm sắc nét bản năng và nâng cao khả năng xử lý các thử thách trực tiếp trong các kịch bản trò chơi năng động.

Cấu trúc chương trình và tổng quan

Chương trình 10 buổi bao gồm 8 khối học tập cảm xúc xã hội và 2 khối học tập liên quan đến sức khỏe, kết hợp với 4 kỹ năng bóng đá cốt lõi từ giai đoạn tiếp thu kỹ năng và các trò chơi truyền thống khám phá các kỹ năng thể thao khác nhau.

Chuyên đề	Học tập cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
1	Nhận thức về bản thân và sự tự tin	Sút bóng
2	Kỹ năng giao tiếp	Chạm bóng đầu tiên
3	Tính kiên cường	Chạy với bóng
4	Các mối quan hệ lành mạnh	Chạm bóng và Chạy với bóng
5	Tôn vinh sự đa dạng	Các môn thể thao khác nhau
6	Làm việc theo nhóm	Tấn công
7	Giải quyết vấn đề & Đưa ra quyết định	1 đối 1
8	Kinh nguyệt	Chạy với bóng
9	Kỹ năng lãnh đạo	Chạm bóng đầu tiên
10	Bình đẳng giới	Các môn thể thao khác nhau

Mỗi chuyên đề bao gồm 4 phần:

PHẦN 1	PHẦN 2	PHẦN 3	PHẦN 4
Hoạt động khởi động & Phá băng	Trò chơi nhận dạng & can thiệp	Trò chơi nhỏ	Thảo luận
Một trò chơi vui nhộn, tương tác và năng động với các chuyển động bóng đá. Tất cả người tham gia đều tham gia để khuyến khích tương tác xã hội, sự tự tin và chơi an toàn.	Một trò chơi được sửa đổi làm nổi bật thông điệp cảm xúc xã hội với các can thiệp kỹ năng bóng đá hiệu quả. Điều này được thực hiện bằng cách nhấn mạnh mô hình hoặc phát triển các hành vi và kỹ năng.	Một trò chơi mở sử dụng các quy tắc trò chơi thông thường. Huấn luyện viên chạy bằng cách củng cố và khuyến khích các hành vi học tập cảm xúc xã hội và hành động bóng đá mong muốn	Một cuộc thảo luận phản ánh được hỗ trợ bởi huấn luyện viên theo quá trình học tập trải nghiệm. Nó cho phép người tham gia suy ngẫm về trải nghiệm và rút ra các khái niệm chính, phát triển các khái quát liên quan đến họ và áp dụng các thông điệp chính vào cuộc sống của họ.

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 1

Inspire | Indonesia

Thông điệp cảm xúc xã hội

Tự nhận thức &
Tự tin

- Xác định điểm mạnh và đặc điểm cá nhân trong lĩnh vực này
- Làm nổi bật và thảo luận về những đặc điểm cá nhân tích cực
- Đánh giá cao giá trị của sự tự nhận thức liên quan đến cách chúng ta nhìn nhận bản thân và cách người khác nhìn nhận chúng ta

Kỹ năng bóng đá

Tấn công

Bao gồm các hình thức sút bóng:

- Chuyển bóng cự ly ngắn, trung bình và dài
- Sút bóng
- Vượt mặt
- Đánh đầu

PHẦN 1

Hoạt động
khởi động và
phá băng

Pinball

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
nhận dạng và
can thiệp

**Tấn công
với sự tự
tin**

20 phút

PHẦN 3

Đánh giá trò
chơi nhỏ

**Trò chơi tự
do**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

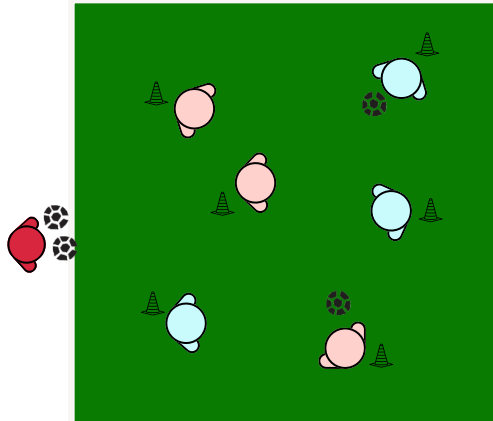
Phần 1: Hoạt động khởi động & Phá băng

PINBALL

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trong tâm	Xác định điểm mạnh và đặc điểm cá nhân trong và ngoài sân cỏ.	Phát triển khả năng tự tin tấn công bằng bóng của người tham gia.	Đánh giá cao giá trị của sự tự nhận thức liên quan đến cách chúng ta nhìn nhận bản thân và cách người khác nhìn nhận chúng ta.
Mục tiêu	Xây dựng sự tự tin và nhận thức về bản thân bằng cách bảo vệ nón trong khi nhắm vào nón của đối thủ bằng cách đánh bóng.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập khu vui chơi 20m x 20m. Trong khu vực chơi, đặt một hình nón cho mỗi người tham gia với đủ khoảng trống giữa.	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội chẵn và đưa cho mỗi người tham gia một chiếc yếm để mặc cho đội của họ.	Sự an toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết.
Danh mục các TTB	10 chóp - Áo bib cho 2 đội	4 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Giới thiệu	
Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
Đặt câu hỏi - Tự nhận thức là gì? Câu trả lời có thể bao gồm: cách chúng ta nhìn nhận bản thân và nhận thức được cách người khác nhìn nhận chúng ta, hiểu điểm mạnh và điểm yếu của chúng ta - Sự tự tin có ý nghĩa gì đối với bạn? Câu trả lời có thể bao gồm: cảm thấy tốt về bản thân Giải thích - Tự nhận thức có nghĩa là hiểu được điểm mạnh và điểm yếu của chính bạn trên sân, trong khi sự tự tin là tin vào bản thân để cố gắng hết sức và cải thiện mỗi khi bạn chơi. - Trong các trò chơi này, chúng ta có thể xác định điểm mạnh và đặc điểm cá nhân của chính mình, cũng như chia sẻ cách chúng ta nhìn nhận điểm mạnh của người khác. Nhận thức được những gì chúng ta giỏi giúp chúng ta tự tin nỗ lực trong các nhóm và thử những điều mới.	Giải thích - Tấn công là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá liên quan đến các hình thức tấn công khác nhau như chuyền bóng tầm gần, trung bình và tầm xa, sút bóng, chuyền bóng và đánh đầu. - Nó đòi hỏi thời gian, sức mạnh và độ chính xác. Đặt câu hỏi - Một đường chuyền hoặc cú sút tốt vào khung thành trông như thế nào - Bạn có thể kể tên một cầu thủ xuất sắc trong việc đánh bóng không - Làm thế nào điều này có thể thay đổi cuộc chơi?

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh hoạ
- người tham gia phải bảo vệ hình nón của chính mình trong khi cố gắng đánh bật hình nón của người khác bằng cách đá một quả bóng đá vào họ. - người tham gia cuối cùng có hình nón vẫn đứng là người chiến thắng. - Thả 2 quả bóng vào khu vực và những người tham gia phải cố gắng đánh bật hình nón của người tham gia khác bằng cách chuyền bóng vào đó. Đồng thời, họ cần bảo vệ hình nón của chính mình. - Nếu hình nón của người tham gia bị ngã, họ sẽ rời khỏi khu vực chơi và trở thành một 'người tham gia tự do' đứng ở bên ngoài. 'người tham gia miễn phí' có thể đá bất kỳ quả bóng đi lạc nào trở lại khu vực chơi, nhằm mục đích đánh bật các hình nón khác từ bên ngoài để duy trì sự tham gia và ảnh hưởng đến trò chơi.	

Lưu ý và thích nghi

Những gì cần chú ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- người tham gia có thể chuyền bóng chính xác trên khoảng cách ngắn và trung bình không? - người tham gia có điều chỉnh phong cách chuyền bóng của họ dựa trên chướng ngại vật và khoảng cách không? - người tham gia tập trung nhiều hơn vào việc bảo vệ hình nón của họ hay tấn công người khác? - Trong các vòng sau, người tham gia có điều chỉnh chiến lược của mình để tránh bị loại sớm không? - Một số người tham gia có liên tục tìm kiếm các cơ hội và mối đe dọa không? - Có người tham gia nào hợp tác để đạt được mục tiêu của họ không và họ có hiệu quả không?	Tăng độ khó: - Trải hình nón một cách ngẫu nhiên hoặc để người tham gia chọn vị trí của họ. - Chia khu vực thành các khu vực với 2-3 người tham gia mỗi khu vực. - Chỉ định 2 người tham gia để bảo vệ 2 hình nón. - Sử dụng không gian nhỏ hơn để chơi nhanh hơn hoặc khu vực lớn hơn để chơi có chiến lược hơn. - Chuyển từ chơi cá nhân sang chơi theo nhóm. - Ghi lại thời gian cần thiết để đánh bại tất cả các hình nón, sau đó để các đội đổi vai và cạnh tranh để đánh bại thời gian của nhau Giảm độ khó - Tăng kích thước của mỗi khu vực, cho người tham gia nhiều không gian hơn để di chuyển và phòng thủ, giúp bảo vệ hình nón của họ dễ dàng hơn. - Chỉ định cho mỗi người tham gia một hình nón duy nhất để phòng thủ nhằm giảm sự nhầm lẫn. - người tham gia chỉ chơi với một quả bóng trong trận đấu để làm chậm trò chơi, cho phép người tham gia cảm thấy thoải mái với việc phòng thủ và nhằm mục tiêu trước khi thêm nhiều quả bóng hơn.	- Ra quyết định và giải quyết vấn đề - Làm việc theo nhóm - Tính kiên cường
		Liên kết kỹ năng bóng đá
		Chạm bóng đầu tiên

Phần 2: Trò chơi Nhận dạng & Can thiệp

TẦN CÔNG VỚI SỰ TỰ TIN

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Xác định điểm mạnh và đặc điểm cá nhân trong và ngoài sân cỏ.	Khám phá các phương pháp tự phản ánh.	Phát triển khả năng tấn công bằng bóng một cách tự tin.
Mục tiêu	Phát triển khả năng đánh bóng với sức mạnh và độ chính xác bằng cách nhắm vào các khu vực mục tiêu khác nhau, đồng thời phản ánh về hiệu suất để xây dựng sự tự nhận thức và tự tin.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một sân 25m x 40m, với một mục tiêu lớn ở hai đầu. Đánh dấu vạch bắn cách khung thành 8m bằng hình nón.	Các đội: Chia người tham gia thành các đội nhỏ gồm 4-5 người với một bộ yếm màu cho mỗi đội	
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib nhiều màu cho các đội	- Mỗi cầu thủ một quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
- Thiết lập hình chóp trước khung thành lớn (ví dụ: cách khung thành 5-10 mét). Vòng 1: Các cầu thủ xếp hàng cách hình chóp 5m và thay phiên nhau rê bóng về phía các chóp và tấn công vào khung thành. Có thủ môn hay không là tùy chọn. - Khuyến khích họ nhắm vào các khu vực khác nhau của mục tiêu (bên trái, bên phải, góc trên cùng). - Tập trung vào nhận thức về bản thân: Sau mỗi lần tấn công, hãy hỏi người tham gia xem họ nghĩ điều gì đã diễn ra tốt đẹp và họ có thể làm gì tốt hơn. Ví dụ: "Bạn có cảm thấy tự tin trong cuộc đình công của mình không?" Hoặc "Bạn đã điều chỉnh việc tấn công vào khung thành của mình như thế nào dựa trên vị trí của thủ môn?" Vòng 2: Nhắm vào mục tiêu lớn. - Thiết lập hai mục tiêu (một mục tiêu cho mỗi đội). người tham gia xếp hàng và thay phiên nhau bắn vào khung thành lớn từ một khoảng cách cố định (ví dụ: cách xa 8-10 mét). - Sau mỗi lần sút bóng, hãy đưa ra phản hồi tích cực ("Tuyệt vời!" Hoặc "Cố gắng tốt, lần sau hãy nhắm vào góc"). - Khuyến khích người tham gia tin tưởng vào cú sút của mình và dành thời gian để sút bóng với sức mạnh và độ chính xác. Vòng 3: Khi người tham gia đã xây dựng được sự tự tin để bắn súng, hãy chơi một trò chơi tự do, nơi người tham gia được khuyến khích thực hiện càng nhiều cú sút chính xác và mạnh mẽ càng tốt.	

Lưu ý và điều chỉnh

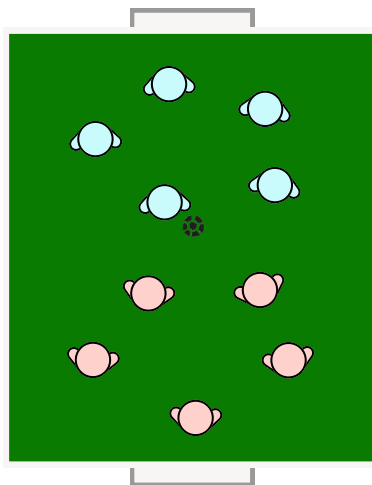
Những gì cần chú ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
• người tham gia tự tin như thế nào và họ phản ứng như thế nào trong các tình huống khác nhau? • Khi người tham gia cảm thấy choáng ngợp, đồng đội có thể giúp họ lấy lại sự tự tin như thế nào? • người tham gia có thể chuyển bóng chính xác ở khoảng cách gần và trung bình không? • người tham gia có thể điều chỉnh phong cách chuyển bóng của họ dựa trên tình huống (ví dụ: chướng ngại vật, khoảng cách) không? • người tham gia tập trung vào mục tiêu, hay họ quan tâm nhiều hơn đến bản thân quả bóng? • người tham gia có điều chỉnh hành vi của họ trong các vòng sau để giải quyết những điểm yếu từ các trò chơi trước đó không? • củng cố: Nhấn mạnh rằng trò chơi này giúp chúng ta nhận ra điểm mạnh của mình, cả trong và ngoài sân cỏ. Bằng cách nói về những điều tích cực mà chúng tôi mang lại cho nhóm, chúng tôi có thể hiểu rõ hơn về bản thân và cách người khác nhìn nhận chúng tôi. Nhận thức được điều này giúp chúng ta làm việc cùng nhau tốt hơn và mạnh mẽ hơn như một đội.	Tăng độ khó: • Đưa nhiều quả bóng vào trò chơi, khiến người tham gia khó bảo vệ chớp và tập trung vào việc tấn công của mình hơn. • Di chuyển đường bắn xa hơn khỏi khung thành, yêu cầu người tham gia bắn từ khoảng cách xa hơn và với độ chính xác cao hơn. • Thêm một hạn chế về thời gian cho mỗi vòng, khuyến khích ra quyết định nhanh hơn và các cú đánh nhanh hơn. • Thêm chớp vào mục tiêu để khuyến khích người tham gia nhắm đến các vị trí khác nhau, ví dụ: dưới cùng bên trái, trên cùng bên phải, v.v. Giảm độ khó • Di chuyển đường bắn đến gần khung thành hơn, giúp người tham gia dễ dàng ghi bàn hơn. • Chỉ sử dụng một quả bóng tại một thời điểm, vì vậy người tham gia có thể tập trung nhiều hơn vào các cú đánh cá nhân và phòng thủ hình nón của họ. • Tăng kích thước của các khu vực mục tiêu trong mục tiêu, cho phép người tham gia nhắm đến các khu vực lớn hơn và cải thiện cơ hội ghi bàn của họ.	• Ra quyết định và giải quyết vấn đề • Làm việc theo nhóm
		Liên kết kỹ năng bóng đá • Tấn công • Phòng vệ

Phần 3: Trò chơi nhỏ

Kế hoạch

Mục tiêu	người tham gia luyện tập tấn công trong khi xây dựng sự tự nhận thức và tự tin của họ.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập sân 30m x 40m (hoặc tùy thuộc vào độ tuổi, khả năng và số lượng của người tham gia)	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội chẵn với 2 bộ yếm màu	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết
Danh mục TTB	20 chóp - Áo bib cho 2	2 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh họa
Câu hỏi: - Làm thế nào chúng ta có thể cải thiện cách chúng ta tấn công? - Câu trả lời có thể bao gồm: Bằng cách định vị chân đứng của tôi để nhắm đến nơi tôi muốn bóng đi, cố gắng tấn công bằng các bộ phận khác nhau của bàn chân và cơ thể, sử dụng sức mạnh khi tôi tấn công, hiểu trọng lượng của đường chuyển của tôi - Làm thế nào chúng ta có thể xây dựng sự tự tin của mình? - Câu trả lời có thể bao gồm: Bằng cách nghĩ về những điều tôi giỏi khi tôi thử một cái gì đó mới, nói chuyện tích cực với chính mình Giải thích - Đây là một trò chơi tự do. Bắt đầu với một khởi động. - Mục tiêu là ghi bàn vào lưới đối thủ của bạn. - Các quy tắc sẽ được giới thiệu khi trò chơi tiến triển. - Tập trung vào cách xây dựng sự tự tin của bạn thông qua việc thử nghiệm đánh bóng, sút vào khung thành và liên kết các đường chuyển ngắn, trung bình và dài để tạo ra lối chơi kết hợp hiệu quả.	

Lưu ý và điều chỉnh

Những điều cần lưu ý	Thay đổi
- Xác định các ví dụ tốt về việc người tham gia quét trước khi nhận bóng để cải thiện việc ra quyết định và chạm bóng đầu tiên. - Quan sát chất lượng kết nối khi người tham gia đánh bóng - xem xét kỹ thuật, độ chính xác và mục đích. - Khuyến khích người tham gia suy ngẫm và tự quản lý cảm xúc của mình sau khi phạm sai lầm. - Xác định các trường hợp về hành vi hỗ trợ và phản hồi mang tính xây dựng giữa các thành viên trong nhóm.	- Sử dụng khu vực cuối thay vì mục tiêu để khuyến khích những đường chuyền chính xác. người tham gia ghi bàn bằng cách nhận bóng bên ngoài khu vực với cú chạm đầu tiên vào khu vực cuối. - Làm cho kích thước khu vực lớn hơn/nhỏ hơn để cho người tham gia nhiều hơn/ít thời gian hơn trên bóng. - Hạn chế chạm để khuyến khích người tham gia quét và tìm kiếm các làn đường chuyền.

Phần 4: Phản hồi buổi tập

Thời gian: 10 phút

Thảo luận nhóm		
Phản ánh	Liên hệ	Áp dụng
- Nếu bạn đã có thể chuyển bóng một cách chính xác, bạn cảm thấy thế nào khi được giao nhiệm vụ? - Nếu kỹ năng là mới, bạn cảm thấy thế nào? - Điều gì đã xảy ra khi áp lực tăng lên? - Bạn đã sử dụng những chiến lược nào để trở nên tốt hơn? - Bạn đã phải nhận thức được điều gì? - Cảm giác như thế nào khi có một thủ môn trong khung thành? Khó hơn? Dễ dàng hơn? Nó có khiến bạn lo lắng hơn không? Làm thế nào bạn làm dịu những dây thần kinh đó? - Cảm giác thế nào khi tôi (huấn luyện viên) sử dụng những lời tái khẳng định tích cực?	- Khi nào bạn cảm thấy tự tin nhất? - Làm thế nào để nhận thức được bản thân và người khác khiến mọi thứ dễ dàng hơn để giải quyết? - Bạn nghĩ khi nào các cầu thủ bóng đá cảm thấy tự tin nhất? - Làm thế nào để họ trở nên tự tin?	- Những tình huống nào có thể dễ xử lý hơn nếu bạn tự tin hơn? - Làm thế nào bạn có thể tự nhận thức rõ hơn? - Bạn có thể làm việc với ai để tăng sự tự tin của mình? - Làm thế nào bạn có thể giúp ai đó trở nên tự tin hơn?

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 2

PlayOnside | Thailand

Thông điệp cảm xúc xã hội

Kỹ năng giao tiếp

- Xác định các phương pháp giao tiếp khác nhau trong và ngoài lĩnh vực
- Xác định các rào cản đối với giao tiếp và cách vượt qua chúng
- Nhận ra tầm quan trọng của việc trở thành một người biết lắng nghe

Kỹ năng bóng đá

Chạm đầu tiên

- Điều khiển bóng với tất cả các bộ phận cơ thể được phép, bao gồm bàn chân, đùi, ngực và đầu

PHẦN 1

Hoạt động
khởi động và
phá băng

**Lưỡi cảm
ứng đầu
tiên**

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
nhận dạng và
can thiệp

**Kết nối và
kiểm soát**

20 phút

PHẦN 3

Đánh giá trò
chơi nhỏ

**Trò chơi tự
do**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

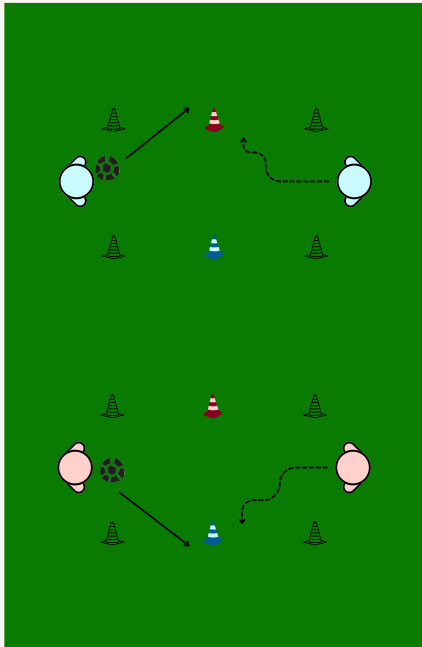
Phần 1: Hoạt động khởi động & Phá băng

LƯỚI CẢM ỨNG ĐẦU TIÊN

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Xác định các phương pháp giao tiếp khác nhau trong và ngoài lĩnh vực này.	Xác định các rào cản trong giao tiếp và cách vượt qua chúng.	Xây dựng khả năng thực hiện một cú chạm đầu tiên tích cực để thiết lập hành động bóng đá tiếp theo.
Mục tiêu	người tham gia làm việc theo cặp để phát triển cú chạm đầu tiên tích cực của họ (sử dụng các bộ phận cơ thể khác nhau) và truyền đạt ý tưởng và chuyển động rõ ràng cho đồng đội.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập khu vực 4m x 10m, với hai hình nón màu ở 5m với khoảng cách 3m ở giữa (hoặc tùy thuộc vào độ tuổi, khả năng và số lượng của người tham gia).	Đội chơi: Chia người tham gia thành các cặp với một quả bóng cho mỗi cặp. Tặng mỗi cặp một bộ yếm màu.	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết.
Danh mục TTB	30 chóp - Áo bib cho 2 đội	- Mỗi cầu thủ một quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Giới thiệu	
Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
Hỏi - Giao tiếp là gì? - Một số cách khác nhau mà chúng ta có thể giao tiếp với người khác là gì? - Câu trả lời có thể bao gồm: nói chuyện, nhắn tin hoặc nhắn tin, cuộc gọi điện thoại hoặc facetime, lắng nghe, câu hỏi, ảnh hoặc video, ngôn ngữ cơ thể, ngôn ngữ ký hiệu; cách chúng ta chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc và thông tin. Giải thích - Giao tiếp là một kỹ năng sống thiết yếu. Cách chúng ta giao tiếp hiệu quả với những người xung quanh ảnh hưởng đến các mối quan hệ và cảm giác thân thuộc của chúng ta. Có nhiều cách khác nhau để chúng ta có thể giao tiếp cả trong và ngoài sân và nó có thể liên quan đến việc nói chuyện và cách chúng ta nói chuyện, nghe và ngôn ngữ cơ thể.	Giải thích - First Touch là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá cho phép chúng ta kiểm soát bóng một cách hiệu quả và thiết lập nước đi tiếp theo của mình. - Nó liên quan đến việc kiểm soát bóng với tất cả các bộ phận cơ thể được phép, bao gồm bàn chân, đùi, ngực và đầu. - Nó đòi hỏi thời gian, chuyển động và nhận thức. Hỏi - Tại sao việc có một cú chạm đầu tiên tốt khi bạn nhận bóng lại quan trọng? - Cú chạm đầu tiên tốt có thể trông như thế nào? - Bạn có thể kể tên một cầu thủ có cú chạm đầu tiên xuất sắc không? - Làm thế nào điều này có thể thay đổi cuộc chơi?

Hướng dẫn chơi

Hoạt động	Minh hoạ
Vòng 1: Các cặp chơi cùng nhau trong một lưới gồm 6 hình nón. - Mỗi người tham gia đứng trên đường cơ sở của lưới, đối diện với đối tác của họ, với hai hình nón màu ở giữa. - người tham gia 1 bắt đầu với quả bóng. - người tham gia 2 (không có bóng) chạy về phía các hình nón màu và quyết định hình nón nào họ muốn nhận đường chuyền bên cạnh. - người tham gia 1 chuyền bóng ra bên ngoài hình nón đó, người tham gia 2 chạm đầu tiên để điều khiển bóng và chuyền bóng trở lại. - người tham gia 1 điều khiển bóng khi người tham gia 2 di chuyển trở lại đường cơ sở của họ. - người tham gia trở về vị trí xuất phát và thực hành cú chạm đầu tiên trong cùng một vai trò trong 1 phút. - Đổi vai trò của người tham gia sau mỗi 1,5 phút. - Khuyến khích người tham gia thử nghiệm giao tiếp với các phương pháp khác nhau (ví dụ: hướng dẫn nói chuyện/la hét, ngôn ngữ cơ thể, giao tiếp bằng mắt). - Khuyến khích người tham gia thử nghiệm cách họ thực hiện lần chạm đầu tiên của mình, hãy vui vẻ! Vòng 2: Loại bỏ các hình nón ở giữa và kết hợp hai lưới để các cặp cạnh tranh với nhau trong thử thách chạm và chuyền bóng đầu tiên. Các cặp làm việc cùng nhau để hoàn thành 5 đường chuyền để ghi được 1 điểm. Đội có nhiều điểm nhất vào cuối thời gian giới hạn sẽ giành chiến thắng. Trao đổi cặp để tiếp tục thử thách!	

Lưu ý và thích nghi

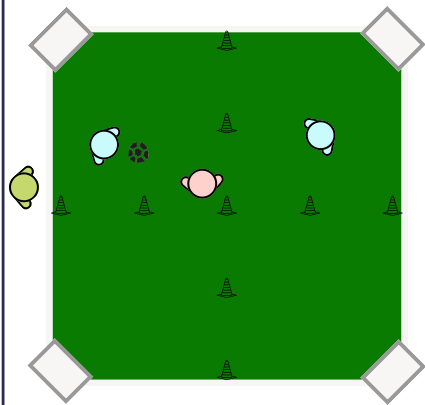
Cần lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- người tham gia đang sử dụng tốc độ và thời gian của họ để đưa ra quyết định chạy sang hình nón trái hay phải? Họ đang truyền đạt phong trào này cho đồng đội của họ hiệu quả như thế nào? - Làm thế nào để các cầu thủ thể hiện rằng họ đã sẵn sàng để nhận bóng? - Vị trí cơ thể của họ có giúp họ chuẩn bị cho hành động bóng đá tiếp theo của họ không? - Cách người tham gia giao tiếp (hoặc cách điều này thay đổi) khi mọi thứ diễn ra tốt đẹp hoặc kém – ngôn ngữ cơ thể, giọng điệu, âm lượng, từ ngữ, v.v. - Làm thế nào để cả hai người tham gia thể hiện một cú chạm đầu tiên tích cực? - người tham gia có sử dụng cả hai chân để chuyền/nhận bóng không? - Trọng lượng của những đường chuyền – nó có cho phép một cú chạm đầu tiên tích cực không? - người tham gia có tiếp cận hình nón cùng lúc với quả bóng không?	Tăng độ khó: - người tham gia 'chuyền' ném hoặc đánh bóng để thay đổi cách đối tác của họ thực hiện cú chạm đầu tiên. - Trao đổi người tham gia theo cặp. - Tăng cường độ và tốc độ với giới hạn thời gian. - Tăng cường độ với giao tiếp tích cực của huấn luyện viên. - Giới hạn chạm cho cả hai người tham gia. Giảm độ khó - Giảm khoảng cách giữa chúng để đảm bảo độ chính xác/trọng lượng của đường chuyền.	Liên kết kỹ năng đá bóng
		- Ra quyết định và giải quyết vấn đề - Làm việc theo nhóm - Tự nhận thức và tự tin
		Kỹ năng tấn công

Phần 2: Trò chơi Nhận dạng & Can thiệp

KẾT NỐI VÀ KIỂM SOÁT

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Khám phá các phương pháp giao tiếp hiệu quả, bao gồm nghe, nói và các tín hiệu phi ngôn ngữ.	Thực hành đưa ra phản hồi mang tính xây dựng cho đồng đội trong khi chơi.	Xây dựng khả năng thực hiện một cú chạm đầu tiên tích cực dưới áp lực.
Mục tiêu	Phát triển khả năng kiểm soát chạm đầu tiên mạnh mẽ trong khi xác định và cải thiện giao tiếp bằng lời nói và phi ngôn ngữ và kết hợp các nhà quan sát làm người giao tiếp tích cực để hướng dẫn nhóm của họ.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một khu vực 15m x 15m, được chia thành bốn góc phần tư nhỏ hơn. Đặt 4 mục tiêu (mini hoặc được đánh dấu bằng hình nón) ở các góc của hình vuông.		Đội chơi: Nhóm bốn người tham gia, hai kẻ tấn công, một hậu vệ và một người quan sát. Luân phiên vai trò thường xuyên.
Danh mục các TTB	40 chóp - Áo bib cho các đội	- Mỗi nhóm 1 quả bóng - Còi (tuỳ chọn)	- Đồng hồ bấm giờ/đồng hồ bấm giờ - Bộ dụng cụ sơ cứu

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh hoạ
Hỏi người tham gia: Điều gì làm cho giao tiếp trở nên hiệu quả? Lắng nghe đồng đội đưa ra phản hồi hoặc hướng dẫn giúp ích cho bạn như thế nào? Giải thích: Giao tiếp không chỉ là đưa ra hướng dẫn; đó là sự hiểu biết và phản hồi với người khác để giúp họ thành công. Trong trò chơi này, hãy chú ý đến việc lời nói và hành động của bạn giúp ích cho đồng đội của bạn tốt như thế nào. - Chia người tham gia thành các nhóm bốn người và phân bổ vai trò trong các nhóm là hai kẻ tấn công, một người bảo vệ và một người quan sát. - Hai kẻ tấn công phải làm việc cùng nhau để giữ bóng và cố gắng ghi bàn trong một trong 4 bàn thắng nhỏ. - Hậu vệ cố gắng chặn đường chuyền hoặc giành bóng. - Người quan sát chủ động giúp nhóm của họ bằng cách đưa ra hướng dẫn, báo hiệu chuyển động hoặc xác định không gian mở. Vòng 1 (5 phút): - Những kẻ tấn công và người quan sát làm việc cùng nhau để chuyền bóng và di chuyển vào các góc phần tư khác nhau để ghi bàn. - Người quan sát hướng dẫn những kẻ tấn công bằng cách sử dụng các hướng dẫn bằng lời nói (ví dụ: "Di chuyển sang phải!" hoặc "Hãy nhìn vào vị trí của hậu vệ!"). - Người bảo vệ áp dụng áp lực nhẹ để thách thức những kẻ tấn công mà không cần giải quyết một cách hung hăng.	

Hướng dẫn chơi

Hoạt động

Vòng 2 (5 phút)

- Người quan sát chỉ có thể sử dụng giao tiếp phi ngôn ngữ (ví dụ: chỉ tay, vỗ tay, ra hiệu).
- Kẻ tấn công phải nhận thức được tín hiệu của người quan sát và điều chỉnh lối chơi của họ cho phù hợp.
- Hậu vệ bây giờ được phép giải quyết và đánh chặn tích cực hơn.

Can thiệp (5 phút):

- Người quan sát được phép tạm dừng chơi nếu họ nhận thấy điều gì đó mà đội của họ có thể cải thiện, sau đó tiếp tục trò chơi.
- Khuyến khích người quan sát đưa ra phản hồi mang tính xây dựng ("Cố gắng di chuyển nhanh hơn vào không gian" hoặc "Tìm góc phần tư mở").
- Khuyến khích những kẻ tấn công sử dụng các phương tiện giao tiếp bằng lời nói và phi ngôn ngữ với nhau. Làm nổi bật và nhận ra khi người tham gia và người quan sát và chứng minh điều này tốt và cách nó ảnh hưởng đến trò chơi.

Thử thách cuối cùng (5 phút):

- Tất cả các nhóm chơi cùng nhau trong một trò chơi lớn hơn (4v4).
- Một quan sát viên từ mỗi đội có thể được đề cử đóng vai trò là "huấn luyện viên" bên lề, hét lên hướng dẫn và sử dụng cử chỉ để giúp đội của họ ghi bàn, hoặc họ có thể chơi trò chơi.

Lưu ý và điều chỉnh

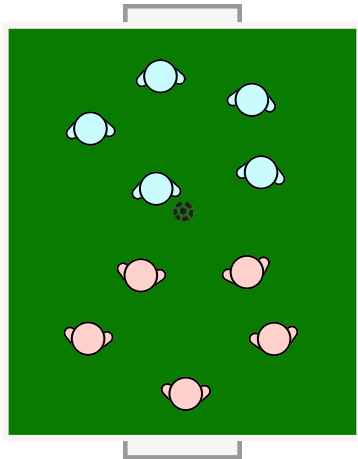
Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
• người tham gia có đang sử dụng các tín hiệu bằng lời nói rõ ràng, súc tích không (ví dụ: "Đây!" hoặc "Đi sang trái!") • Họ có kết hợp giao tiếp phi ngôn ngữ một cách hiệu quả, chẳng hạn như chỉ tay hoặc định vị cơ thể không? • Phản hồi của người quan sát có dễ hành động và dễ hiểu không? • Những kẻ tấn công có đang lắng nghe và hành động theo hướng dẫn từ người quan sát không? • Họ điều chỉnh các động tác hoặc quyết định của mình dựa trên hướng dẫn nhanh chóng và tự tin như thế nào • người tham gia có sử dụng các bộ phận cơ thể thích hợp (ví dụ: bên trong bàn chân, ngực) để điều khiển bóng không? • Lần chạm đầu tiên của họ có giúp họ thực hiện hành động tiếp theo thành công (chả bóng, rê bóng hoặc sút) không? • Họ có đang điều chỉnh vị trí của mình để nhận bóng dễ dàng hơn không? • người tham gia có đang quét để tìm kiếm không gian để nhận bóng không?	Tăng độ khó: • Giới thiệu một hậu vệ khác để tăng áp lực lên người tấn công, đòi hỏi phải ra quyết định nhanh hơn và giao tiếp hiệu quả hơn. • Hạn chế người tấn công sử dụng các tín hiệu phi ngôn ngữ (ví dụ: chỉ, gật đầu) hoặc giới hạn người quan sát trong các hướng dẫn một từ để nhấn mạnh sự rõ ràng và sáng tạo. • Yêu cầu người tấn công chuyển bóng hoặc sút bóng trong vòng ba giây sau khi nhận bóng, khuyến khích việc ra quyết định nhanh hơn và những cú chạm đầu tiên chính xác. • Chỉ định cho mỗi bàn thắng một con số và huấn luyện viên sẽ chỉ ra mục tiêu nào là "hoạt động" trong khi chơi. Kẻ tấn công phải thích nghi để nhắm mục tiêu được kích hoạt dựa trên hướng dẫn. Giảm độ khó • Tăng kích thước của mỗi góc phần tư, giúp kẻ tấn công có nhiều không gian hơn để điều động và hậu vệ ít có cơ hội đánh chặn hơn. • Cho phép người quan sát bước vào khu vực chơi để huấn luyện trực tiếp hoặc hỗ trợ chuyển bóng cho kẻ tấn công. • Dừng trò chơi định kỳ để cho phép kẻ tấn công và người quan sát thảo luận về chiến lược trước khi tiếp tục chơi.	• Tự nhận thức • Kỹ năng giao tiếp • Quyền và trách nhiệm • Làm việc theo nhóm
		Liên kết kỹ năng bóng đá • Chạy với bóng

Phần 3: Trò chơi nhỏ

Kế hoạch

Mục tiêu	người tham gia thực hành kiểm soát bóng bằng chân, đùi, ngực và đầu dưới áp lực, đồng thời giao tiếp hiệu quả với đội của họ thông qua các phương pháp giao tiếp khác nhau.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập sân 30m x 40m (hoặc tùy thuộc vào độ tuổi, khả năng và số lượng của người tham gia).	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội chẵn với 2 bộ yếm màu.	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết.
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội chơi	2 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ dụng cụ sơ cứu

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
Hỏi - Làm thế nào chúng ta có thể cải thiện cú chạm đầu tiên của mình - Câu trả lời có thể bao gồm: Suy nghĩ về nước đi tiếp theo của tôi trước khi tôi nhận bóng, vị trí cơ thể tốt, sử dụng các bộ phận khác nhau của bàn chân hoặc cơ thể của tôi, vào không gian và tránh xa các hậu vệ, trước tiên đến bóng - Làm thế nào chúng ta có thể trở thành những người giao tiếp hiệu quả? - Câu trả lời có thể bao gồm: Bằng cách lắng nghe kỹ, sử dụng ngôn ngữ cơ thể, nhận thức được cách tôi nói mọi thứ, rõ ràng Giải thích - Đây là một trò chơi tự do. Bắt đầu với một khởi động. - Mục tiêu là ghi bàn vào lưới đối thủ của bạn. - Các quy tắc sẽ được giới thiệu khi trò chơi tiến triển. Tập trung vào cách bạn có thể giao tiếp hiệu quả với nhóm của mình, cách điều này ảnh hưởng đến lần chạm đầu tiên của bạn và bầu không khí vui vẻ và nhóm mà bạn có thể xây dựng thông qua giao tiếp tích cực.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi
- Xác định các ví dụ điển hình về cú chạm đầu tiên có mục đích thiết lập cho người tham gia cho nước đi tiếp theo của họ hoặc khi họ thực hiện cú chạm đầu tiên của mình dưới dạng kỹ năng chuyển bóng, sút hoặc 1 đối 1. - Xác định những khoảnh khắc mà người tham gia có thể cải thiện cú chạm đầu tiên của mình - xem xét định vị cơ thể và sân, quét, chuyển động và nhận thức. - Khuyến khích những khoảnh khắc giao tiếp tích cực với người tham gia bao gồm cách nói chuyện, giọng điệu và ngôn ngữ cơ thể. - Khám phá những khoảnh khắc mà nhóm có thể cải thiện phương pháp giao tiếp của họ.	- Giới hạn số lần chạm trước khi vượt qua - Yêu cầu các đội chọn một từ không liên quan đến bóng đá (ví dụ: màu xanh lam). Họ chỉ có thể sử dụng từ này để giao tiếp với các âm điệu và âm lượng khác nhau (giới hạn thời gian) - Sử dụng vùng cuối thay vì mục tiêu. người tham gia ghi bàn bằng cách nhận bóng bên ngoài khu vực với cú chạm đầu tiên vào khu vực cuối. - Làm cho kích thước khu vực lớn hơn/nhỏ hơn để cho người tham gia nhiều hơn/ít thời gian hơn trên quả bóng

Phần 4: Chuyên đề Phản ánh

Thời gian: 10 phút

Thảo luận nhóm

Phản ánh	Liên hệ	Áp dụng
- Bạn đã sử dụng những kiểu giao tiếp khác nhau nào trong các trò chơi? - Phương pháp giao tiếp nào (bằng lời hoặc phi ngôn ngữ) là hiệu quả nhất? - Ai có thể chia sẻ khoảnh khắc trong một hoạt động mà xảy ra khó khăn về giao tiếp? Chuyện gì đã xảy ra? - Bạn có vượt qua được các khó khăn về giao tiếp không? Kết quả như thế nào? - Làm thế nào chúng ta có thể hỗ trợ lẫn nhau để đảm bảo rằng chúng ta được hiểu đúng? - Lắng nghe phản hồi đã thay đổi quyết định của bạn về quả bóng như thế nào?	- Tại sao bạn nghĩ rằng giao tiếp lại quan trọng trong một nhóm? - Điều gì có thể xảy ra nếu chúng ta không giao tiếp hiệu quả trên sân bóng? - Ai có thể chia sẻ khoảnh khắc khi bị hiểu lầm không? Chuyện gì đã xảy ra và kết quả là gì? - Làm thế nào cảm xúc của chúng ta có thể thay đổi cách chúng ta giao tiếp? - Một số điều khác thay đổi cách chúng ta giao tiếp hiệu quả là gì (ví dụ: rào cản cảm xúc, rào cản văn hóa, rào cản thể chất, rào cản nhận thức)? - Làm thế nào chúng ta có thể vượt qua những rào cản này?	- Làm thế nào để bạn thay đổi giao tiếp của mình tùy thuộc vào người bạn đang nói chuyện (ví dụ: bạn bè, huấn luyện viên, gia đình, giáo viên)? - Bạn cần giao tiếp hiệu quả nhất với ai trong cuộc sống của bạn? - Làm thế nào để bạn giao tiếp với một người sử dụng các cách giao tiếp khác nhau (ví dụ: người khiếm thị, khuyết tật về thể chất/trí tuệ)? - Nếu bạn gặp một người nói một ngôn ngữ khác với bạn, làm thế nào bạn có thể giao tiếp với họ để khiến họ cảm thấy được chào đón? - Làm thế nào để bạn lên kế hoạch giao tiếp rõ ràng hơn vào lần tiếp theo bạn chơi bóng đá hoặc trong cuộc sống của bạn?

Tóm tắt thông điệp

Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
Giao tiếp là một kỹ năng sống thiết yếu. Cách chúng ta giao tiếp hiệu quả với những người xung quanh ảnh hưởng đến các mối quan hệ và cảm giác thân thuộc của chúng ta. Có nhiều cách khác nhau để chúng ta có thể giao tiếp cả trong và ngoài sân và nó có thể liên quan đến việc nói chuyện và cách chúng ta nói chuyện, nghe và ngôn ngữ cơ thể.	- First Touch là về việc kiểm soát bóng với tất cả các bộ phận cơ thể được phép, bao gồm bàn chân, đùi, ngực và đầu. - Nó cho phép chúng ta kiểm soát bóng một cách hiệu quả và thiết lập nước đi tiếp theo của mình. - Nó đòi hỏi thời gian, chuyển động và nhận thức.

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 3

Fundlife International | Philippines

Thông điệp cảm xúc xã hội

Tính kiên cường

- Xác định các công cụ và mạng lưới hỗ trợ mà chúng ta có để giúp chúng ta vượt qua những thời điểm khó khăn.
- Nhận ra những suy nghĩ tích cực và tiêu cực có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và hành động của chúng ta.

Kỹ năng bóng đá

Chạy cùng bóng

- Di chuyển với tốc độ trong không gian
- Rê bóng ở những khu vực chật hẹp

PHẦN 1

Hoạt động
khởi động và
phá băng

Gauntlet

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
nhận dạng và
can thiệp

**Thử thách
khả năng
phục hồi**

20 phút

PHẦN 3

Trò chơi
Đánh giá

**Trò chơi tự
do**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

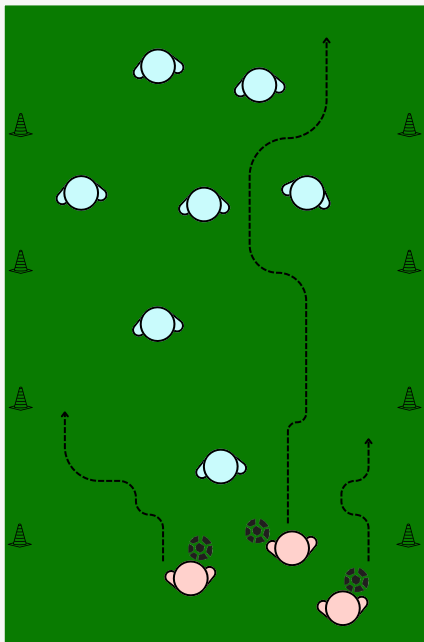
Phần 1: Hoạt động khởi động & Phá băng

GAUNTLET

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Nhận ra những suy nghĩ tích cực và tiêu cực có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và hành động của chúng ta.	Hiểu các công cụ và mạng lưới hỗ trợ mà chúng tôi có để giúp chúng tôi vượt qua những thời điểm khó khăn.	Phát triển khả năng di chuyển với quả bóng với tốc độ vào không gian và rê bóng trong các khu vực chật hẹp của người tham gia.
Mục tiêu	người tham gia phải chạy với quả bóng để đến phía bên kia của khu vực chơi trong khi né tránh các hậu vệ. Đội nào chạy thành công sang phía bên kia nhiều thời gian nhất sẽ giành chiến thắng.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập khu vực 15m x 20m (kích thước phụ thuộc vào độ tuổi và khả năng của người tham gia).	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội bằng nhau và đưa cho mỗi người tham gia một chiếc yếm để mặc cho đội của họ.	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết.
Danh mục TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội	- Mỗi cầu thủ một quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ dụng cụ sơ cứu

Giới thiệu	
Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
Giải thích - Khả năng phục hồi là có thể phục hồi khi mọi thứ trở nên khó khăn. Cũng giống như trong bóng đá, đôi khi chúng ta phải đối mặt với những thử thách – như bỏ lỡ một cú sút hoặc bị đối thủ vượt qua. Khả năng phục hồi giúp chúng ta trải nghiệm những cảm xúc đó và học hỏi từ những khoảnh khắc đó để trở lại mạnh mẽ hơn. Đặt câu hỏi - Có ai có thể chia sẻ khoảng thời gian bạn phải đối mặt với thử thách trong thể thao hoặc cuộc sống không? - Bạn đã vượt qua nó như thế nào? - Tại sao bạn nghĩ rằng khả năng phục hồi lại quan trọng đối với một nhóm? - Làm thế nào chúng ta có thể hỗ trợ lẫn nhau trong việc xây dựng khả năng phục hồi trong quá trình thực hành?	Giải thích - Chạy với bóng là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá cho phép chúng ta di chuyển bóng nhanh chóng và điều hướng xung quanh các hậu vệ. - Nó liên quan đến việc di chuyển với tốc độ vào không gian và rê bóng trong các khu vực chật hẹp. - Nó đòi hỏi sự kiểm soát, sự nhanh nhẹn và nhận thức. Đặt câu hỏi - Bạn có thể kể tên một cầu thủ có thể chạy với bóng xuất sắc không? - Làm thế nào điều này có thể thay đổi trò chơi?

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh hoạ
- Chỉ định một đội làm người chạy và một đội làm người bảo vệ. - Các vận động viên thay phiên nhau "chạy gắng tay" khi rê bóng qua các khu vực, cố gắng đánh bại các hậu vệ một đến ba. - Các vận động viên xếp hàng ở một đầu của "găng tam" với mỗi người một quả bóng. - Các hậu vệ tự định vị trong bốn khu vực riêng biệt, với một người tham gia ở hai khu vực đầu tiên và hai đến ba người tham gia ở mỗi hai khu vực cuối cùng. - Người bảo vệ không được phép rời khỏi khu vực của họ. - Nếu một vận động viên rê bóng qua khu vực, sẽ không có điểm nào được trao. - Đội đổi vị trí sau năm phút, hoặc sau khi một trong hai đội ghi được tổng cộng 10 điểm. Có khả năng đội của người chạy sẽ thường xuyên thất bại trong việc đạt được mục tiêu của họ.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- người tham gia có đang rê bóng với đầu gối cao để nâng cao nhận thức không? - người tham gia có đang sử dụng các phần khác nhau của bàn chân để giữ bóng gần, dễ dàng điều khiển hoặc tăng tốc độ không? - người tham gia có đang tăng tốc vào không gian để né tránh những người bảo vệ không? - người tham gia thể hiện khả năng phục hồi như thế nào khi đối mặt với thử thách? - Xác định những người tham gia thể hiện khả năng tự điều chỉnh để tiếp tục cố gắng. - Tăng cường: Chúng tôi không chỉ phát triển kỹ năng rê bóng mà còn học được bản chất của khả năng phục hồi. Mỗi khi một người tham gia đối mặt với một hậu vệ, họ được thử thách để thích nghi và cải thiện kỹ thuật của mình. Chấp nhận thất bại và hợp tác với đồng đội xây dựng sức mạnh cảm xúc và quyết tâm. Hãy nhớ rằng, mỗi thất bại trên sân là cơ hội để phát triển mạnh mẽ hơn, cả về kỹ năng và tinh thần.	Step up (khó hơn): - Giảm khu vực chơi để tăng độ khó cho người chạy - Nếu các hậu vệ giành được bóng, họ phải rê bóng đến vạch xuất phát để giành được một điểm. - Bao gồm các cách để ghi bàn, ví dụ như các mục tiêu để đánh hoặc chạy vào cho người chạy. - Thêm người chạy bổ sung để làm cho nó phức tạp hơn cho các hậu vệ. Giảm độ khó - Giảm số lượng các hoặc tăng khoảng cách giữa chúng để điều hướng dễ dàng hơn. - Các hậu vệ chơi với sự thụ động nhiều hơn để cho phép người chạy vượt qua phía bên kia. - Cho phép học viên đi bộ hoặc chạy bộ thay vì chạy nước rút.	- Làm việc theo nhóm - Tự nhận thức - Giao tiếp (phi ngôn ngữ/ bằng lời nói) - Quyền và trách nhiệm
		Liên kết kỹ năng bóng đá Chạm đầu tiên

Phần 2: Trò chơi Nhận dạng & Can thiệp

THÁCH THỨC KHẢ NĂNG PHỤC HỒI

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Phát triển khả năng phục hồi bằng cách nhận ra những thách thức và hợp tác vượt qua chúng trong quá trình chơi trò chơi.		Phát triển khả năng chạy với quả bóng trong các tình huống trò chơi.
Mục tiêu	người tham gia phải chạy với quả bóng để đến phía bên kia của Sân bãi trong khi né tránh các hậu vệ. Đội nào chạy thành công sang phía bên kia nhiều thời gian nhất sẽ giành chiến thắng.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một khóa học với 4 trạm chơi thử thách - rê bóng, chuyền bóng, sút bóng và phòng thủ.		Đội chơi: Chia người tham gia thành các đội nhỏ gồm 4-5 người với một bộ yếm màu
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib khác màu cho các đội chơi	- Mỗi cầu thủ/1 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ dụng cụ sơ cứu

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh họa
- Sử dụng các chướng ngại vật để mô phỏng các thử thách (ví dụ: chóp để rê bóng xung quanh, cầu môn nhỏ để sút bóng) đòi hỏi các chiến lược phục hồi. - Điều hướng: Mỗi nhóm lần lượt chạy qua mô hình về khả năng phục hồi: Trạm rê bóng: Thiết lập một mô hình ngoằn ngoèo bằng cách sử dụng chóp, với đủ không gian để người tham gia rê bóng mà không mất kiểm soát. người tham gia nên sử dụng cả hai chân, kết hợp chạm nhanh và thay đổi hướng để cải thiện sự nhanh nhẹn và kiểm soát bóng gần. Trạm chuyền bóng: Mục tiêu chuyền bóng - Thiết lập các cầu môn nhỏ (ví dụ: cổng nhỏ hoặc chóp) mà người tham gia phải vượt qua để làm cho đường chuyền chính xác hơn. Bạn có thể ghi điểm khi người tham gia vượt qua thành công các mục tiêu này. Trạm sút bóng: Thiết lập một cầu môn nhỏ để người tham gia sút bóng vào. Trạm phòng thủ: Thiết lập một cầu môn nhỏ để người tham gia phòng thủ.	

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động

- **Trạm sút bóng:** Tập trung vào việc chụp với cả sức mạnh và độ chính xác. Dạy người tham gia đánh bóng bằng mu bàn chân để có sức mạnh và sử dụng bên trong bàn chân để có độ chính xác. Khuyến khích họ nhắm vào các góc của khung thành và bắn nhanh trong khi chịu áp lực.
- **Trạm hậu vệ:** Một người tham gia đóng vai trò là kẻ tấn công và người kia đóng vai trò là người phòng thủ. Kẻ tấn công cố gắng rê bóng qua hậu vệ và ghi bàn, trong khi hậu vệ cố gắng ngăn chặn họ và giành bóng. Sau một khoảng thời gian hoặc kết quả nhất định, người tham gia sẽ đổi vai.
- **Điểm kiểm tra khả năng phục hồi:** Nếu một cầu thủ mất kiểm soát bóng hoặc gặp khó khăn tại bất kỳ thời điểm nào, họ phải tạm dừng, thảo luận với đồng đội về cách xử lý tình huống, sau đó thử lại, nhấn mạnh sự hỗ trợ và khuyến khích.

Lưu ý và Điều chỉnh

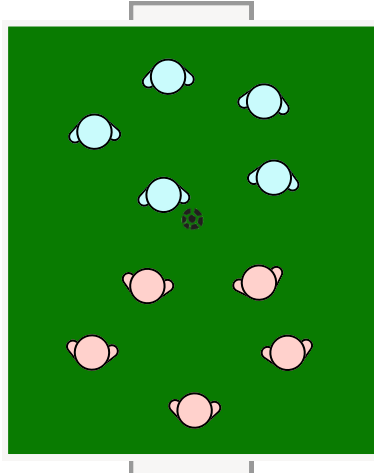
Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
• Khuyến khích các nhóm ghi nhận nỗ lực của nhau, đặc biệt là khi ai đó cố gắng sau một thất bại. • người tham gia có giao tiếp tích cực và khuyến khích lẫn nhau không? • người tham gia có đang sử dụng thay đổi tốc độ để né tránh hậu vệ không? • người tham gia có đang rê bóng với đầu gối cao để nâng cao nhận thức không? • người tham gia có đang sử dụng/thử nghiệm với các phần khác nhau của bàn chân để giữ bóng gần, để điều chỉnh hoặc tăng tốc độ không? • Củng cố: Nhấn mạnh rằng khả năng phục hồi là về sự phát triển, và mọi thử thách là một cơ hội để cải thiện.	Tăng độ khó: • Trong trạm chuyển bạn có thể thêm một hậu vệ. Đá vô lê bóng vào nhau thay vì chuyền bóng trên mặt đất, tấn công, v.v. • Thực hiện giới hạn thời gian cho mỗi trạm để khuyến khích việc ra quyết định nhanh chóng. Step down (Giảm độ khó): • Giảm số lượng hình nón trong trạm rê bóng để điều hướng dễ dàng hơn. • Cho phép người tham gia chuyền cho đồng đội đứng yên để đơn giản hóa thử thách chuyền bóng.	• Ra quyết định và giải quyết vấn đề • Làm việc theo nhóm
		Liên kết kỹ năng bóng đá
		• Tấn công • Phòng thủ

Phần 3: Trò chơi nhỏ

Kế hoạch

Mục tiêu	Khuyến khích học viên sử dụng kỹ năng rê bóng và ra quyết định dưới áp lực đồng thời thúc đẩy tinh thần đồng đội, để xây dựng khả năng phục hồi của họ.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập sân 30m x 40m (hoặc tùy thuộc vào độ tuổi, khả năng và số lượng của người tham gia).	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội chẵn với 2 bộ yếm màu.	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết.
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội	2 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh họa
Đặt câu hỏi - Làm thế nào chúng ta có thể cải thiện khả năng rê bóng của mình? - Câu trả lời có thể bao gồm: Bằng cách sử dụng các phần khác nhau của bàn chân để thay đổi tốc độ và hướng chạy, giữ bóng gần, sử dụng cơ thể để bảo vệ bóng khỏi đội khác. - Làm thế nào chúng ta có thể thể hiện khả năng phục hồi? - Câu trả lời có thể bao gồm: Bằng cách bỏ qua sai lầm và suy nghĩ về cách thay đổi nó cho lần sau, hít một hơi thật sâu, thử lại, yêu cầu hỗ trợ hoặc hướng dẫn Giải thích - Đây là một trò chơi tự do. Bắt đầu với một khởi động. - Mục tiêu là ghi bàn vào lưới đối thủ của bạn. - Các quy tắc sẽ được giới thiệu khi trò chơi tiến triển. - Tập trung vào khả năng phục hồi và cách nó nâng cao khả năng chạy với quả bóng, vượt qua thử thách và duy trì sự kiểm soát của bạn.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi
- Xác định các ví dụ về khả năng phục hồi cá nhân, chẳng hạn như duy trì sự tích cực sau những nỗ lực không thành công hoặc thay đổi các chiến lược tấn công và phòng thủ. - Xác định những khoảnh khắc của sự kiên cường của nhóm, bao gồm giao tiếp tích cực và tạo ra các giải pháp khi đối mặt với thử thách. - Quan sát người tham gia thể hiện tư duy phát triển, chẳng hạn như xác định các cách cải thiện bằng cách điều chỉnh tốc độ, hướng, sử dụng chân hoặc quét môi trường xung quanh.	- Thay vì sử dụng cầu môn, hãy sử dụng các khu vực cuối mà các đội phải rê bóng để - Làm cho kích thước khu vực lớn hơn/nhỏ hơn để cho người tham gia nhiều hơn/ít thời gian hơn trên quả bóng - Trao đổi người tham gia để tạo ra các đội không đồng đều và quá tải ví dụ: 6v4

Phần 4: Chuyên đề phản ánh

Thời gian: 10 phút

Thảo luận nhóm

Phản ánh	Liên hệ	Áp dụng
- Có ai có thể chia sẻ một khoảnh khắc cụ thể trong hoạt động Gauntlet mà bạn phải đối mặt với thử thách không? - Bạn đã làm gì để vượt qua thử thách này? - Đồng đội của bạn đã giúp bạn như thế nào trong các hoạt động? - Bạn có thể đưa ra một ví dụ về sự hỗ trợ mà bạn đã nhận được hoặc cung cấp không? - Có ai có thể chia sẻ một khoảnh khắc trong trận chuyên bóng mà bạn phải đối mặt với một thử thách, chẳng hạn như một đường chuyền không chính xác hoặc một quyết định khó khăn không? How did you bounce back? - Khi bạn mắc lỗi trong cuộc tập trận chuyên bóng, bạn đã xử lý nó như thế nào? Bạn đã bỏ cuộc hay tiếp tục cố gắng? Bạn đã làm gì learn from that experience?	- Hãy nghĩ về khoảng thời gian bạn bị chặn lại bởi một hậu vệ. - Bạn đã cảm thấy những cảm xúc gì? - Những cảm xúc này có thay đổi cách bạn chơi không? Nếu vậy, làm thế nào? - Bạn đã học được gì từ trải nghiệm đó? - Làm thế nào bạn có thể áp dụng những gì bạn đã học được về khả năng phục hồi ngày hôm nay vào các hoạt động hoặc trò chơi trong tương lai của mình? - Có ai có thể chia sẻ một mục tiêu cá nhân liên quan đến điều này không?	- Một cách bạn dự định sẽ phục hồi vào lần tới khi bạn đối mặt với thất bại trong bóng đá hoặc cuộc sống là Cái gì? - Làm thế nào bạn có thể áp dụng những gì bạn đã học hôm nay vào các lĩnh vực khác trong cuộc sống của bạn?

Tóm tắt thông điệp

Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
- Khả năng phục hồi là có thể phục hồi khi mọi thứ trở nên khó khăn. Cũng giống như trong bóng đá, đôi khi chúng ta phải đối mặt với những thử thách – như bỏ lỡ một cú sút hoặc bị đối thủ vượt qua. Khả năng phục hồi giúp chúng ta trải nghiệm những cảm xúc đó và học hỏi từ những khoảnh khắc đó để trở lại mạnh mẽ hơn. - Khả năng phục hồi không chỉ là chiến thắng; đó là học hỏi và phát triển từ mọi trải nghiệm. Mỗi khi bạn đối mặt với một thử thách, cho dù đó là trong bóng đá hay ở nơi khác, hãy nghĩ về nó như một cơ hội để trở nên mạnh mẽ hơn. Thất bại là một phần của hành trình và hỗ trợ lẫn nhau là chìa khóa để xây dựng một đội ngũ kiên cường. Hãy mang tư duy này về phía trước, và hãy tiếp tục khuyến khích lẫn nhau trong sự phát triển của chúng ta cả trong và ngoài sân cỏ!	- Chạy với quả bóng liên quan đến việc di chuyển với tốc độ vào không gian và rê bóng trong các khu vực chật hẹp. - Nó đòi hỏi sự kiểm soát, sự nhanh nhẹn và nhận thức.

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 4

Creating Chances | Australia

Thông điệp cảm xúc xã hội

Các mối quan
hệ lành mạnh

- Xác định và phản ứng với các hành vi lành mạnh, thận trọng và có hại trong các mối quan hệ
- Giúp học viên hiểu và truyền đạt ranh giới cá nhân

Kỹ năng bóng đá

Chạy cùng
bóng

- Di chuyển với tốc độ trong không gian
- Rê bóng ở những khu vực chật hẹp

PHẦN 1

Hoạt động
khởi động và
phá băng

**Behaviour
Zones**

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
nhận dạng và
can thiệp

**Space
Invaders**

20 phút

PHẦN 3

Trò chơi
Đánh giá

**Trò chơi tự
do**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

Phần 1: Hoạt động khởi động & Phá băng

KHU VỰC HÀNH VI

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Xác định và phản ứng với các hành vi lành mạnh (xanh lá cây), thận trọng (vàng) và có hại (đỏ) trong các mối quan hệ.	Phát triển kỹ năng ra quyết định nhanh chóng bằng cách rê bóng với quả bóng trả lời các câu hỏi từ huấn luyện viên.	Phát triển khả năng di chuyển với quả bóng với tốc độ vào không gian và rê bóng trong các khu vực chật hẹp của người tham gia.
Mục tiêu	người tham gia phải chạy với quả bóng và xác định và phản ứng với các hành vi lành mạnh (xanh lá cây), cảnh báo (vàng) và có hại (đỏ) trong các mối quan hệ.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một khu vực 20m x 30m và chia nó thành vùng Xanh, vùng Vàng và vùng Đỏ.	Đội: Chia người tham gia thành hai đội chẵn và đưa cho mỗi người tham gia một chiếc yếm để mặc cho đội của họ.	Tài liệu: In/vẽ Thẻ hành vi + Dấu hiệu khu vực (xem phụ lục) và đặt dấu hiệu ở mỗi khu vực.
Danh mục các TTB	- Thẻ hành vi - Zone signs 30 chóp	- Áo bib cho 2 đội - Mỗi cầu thủ/1 quả bóng	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương - Còi (tuỳ chọn)

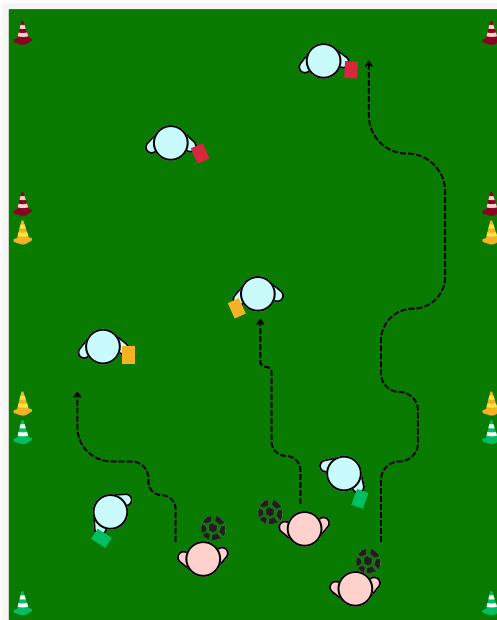
Giới thiệu	
Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
Giải thích - Phiên này là về các mối quan hệ lành mạnh. Mỗi quan hệ là mối quan hệ giữa các cá nhân có thể có nhiều hình thức khác nhau, bao gồm tình bạn, mối quan hệ gia đình, quan hệ đối tác lãng mạn và các hiệp hội nghề nghiệp. Chúng được xây dựng dựa trên sự hiểu biết lẫn nhau, tôn trọng và giao tiếp. - Giải thích rằng các mối quan hệ lành mạnh liên quan đến sự hỗ trợ tinh thần, sự tin tưởng và chia sẻ kinh nghiệm, góp phần vào sự phát triển và hạnh phúc cá nhân. Giải thích các loại mối quan hệ khác nhau bằng cách trưng bày các lá bài. Đồng thời giải thích với học viên rằng điều đó có thể kích hoạt cảm xúc mạnh mẽ. Giải thích rằng họ có thể chọn không tham gia hoặc nghỉ ngơi nếu họ cảm thấy không thoải mái tại bất kỳ thời điểm nào. Cung cấp một từ hoặc tín hiệu an toàn cho phép bất kỳ ai ngừng tham gia mà không cảm thấy áp lực phải giải thích. Đặt câu hỏi - Có ai có thể cho tôi một ví dụ về một số hành vi mà bạn sẽ tìm thấy trong các mối quan hệ lành mạnh không? - Tại sao việc có một mối quan hệ lành mạnh giữa đồng đội và bạn bè của bạn lại quan trọng? - Một số dấu hiệu cảnh báo trong một mối quan hệ không lành mạnh là gì? (Bắt nạt, nói dối, ghen tuông, v.v.)	Giải thích - Chạy với bóng là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá cho phép chúng ta di chuyển bóng nhanh chóng và điều hướng xung quanh các hậu vệ. - Nó liên quan đến việc di chuyển với tốc độ vào không gian và rê bóng trong các khu vực chật hẹp. - Nó đòi hỏi sự kiểm soát, sự nhanh nhẹn và nhận thức. Đặt câu hỏi - Chúng ta có thể sử dụng phần nào của bàn chân để chạy với quả bóng? - Bạn có thể kể tên một cầu thủ có thể chạy với quả bóng xuất sắc không? - Làm thế nào điều này có thể thay đổi cuộc chơi?

Game Instructions

Activity

- Assign the two teams as *Runners* and *Defenders*.
- **Runners:** Players start in the Green Zone and must reach the Red Zone while navigating through the Yellow Zone.
- **Defenders:** Players will hold cards/bibs representing the three colours (green, yellow, red). They will stand in the Yellow Zone to present these behaviours when runners pass by.
- Allocate defenders in different zones, each with behaviour cards. You can evenly spreading them out such as 2 in the red zone, 2 in the green zone and 2 in the yellow zone.
- The Runners' goal is to dribble their ball from the Green Zone to the Red Zone without losing control of their ball or being "tagged" by a Defender.
- **Green Zone (Healthy Behaviours):** The Runners start dribbling their ball from this zone. Defenders in the Green Zone provide positive reinforcement. They encourage the Runners by guiding them and offering clear paths. The challenge here is easy, with minimal interference, representing supportive and healthy relationship traits.
- **Yellow Zone (Cautionary Behaviours):** This zone introduces more difficulty. Defenders will move around more, creating a few obstacles. They can jockey the player, stick a leg out or gently nudge but no strong challenges or defending, simulating cautious or ambiguous behaviours that require Runners to be more alert and skillful with the ball by moving it in different directions. Defenders should not aggressively steal the ball but can make it harder to dribble through. They can also use verbal cues that reflect mixed or confusing signals, making Runners think about their decisions.
- **Red Zone (Unhealthy Behaviours):** Defenders here are more active and try to take the ball away from Runners. They may block paths, pressure Runners, and verbally distract them. The goal is to simulate unhealthy, controlling, or aggressive behaviours, where it becomes difficult for Runners to navigate through safely. If a runner loses the ball to a defender in the Red Behaviour zone, they join as a Defender.
- Once runners have made it safely past the red zone, they go again this time making their way through the red zone all the way to the green zone.
- Swap roles of the Defenders and Runners after players navigate through the course two times.

Game Diagram



Lưu ý và điều chỉnh

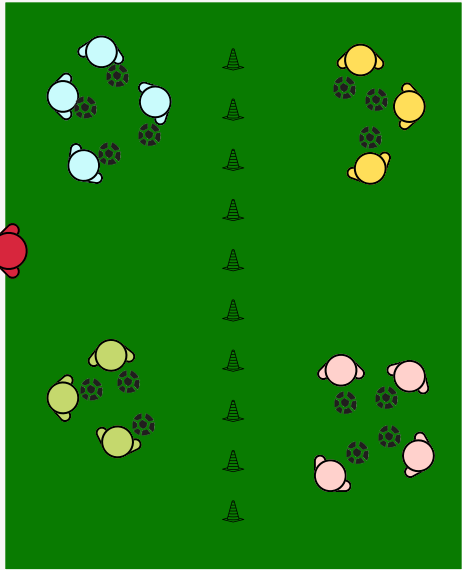
Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- Quan sát xem người tham gia có thể hiện phản ứng và cảm xúc được kích hoạt trong quá trình hoạt động hay không. - Đảm bảo người tham gia biết rằng họ có thể chọn không tham gia hoặc nghỉ ngơi nếu họ cảm thấy không thoải mái tại bất kỳ thời điểm nào. - Các hậu vệ có đang gắn thẻ người chạy một cách thô bạo không? - Các hậu vệ có cách nhau để cho người chạy có chỗ di chuyển xung quanh không? - Người chạy có hiểu được sự khác biệt giữa các hành vi xanh lá cây (lành mạnh), vàng (thận trọng) và đỏ (không lành mạnh) không? Họ có đang chạy đến đúng khu vực không? - người tham gia có đang sử dụng tốc độ và sự nhanh nhẹn để di chuyển xung quanh người tham gia không? - người tham gia có đang rê bóng với đầu gối cao để nâng cao nhận thức không? - người tham gia có đang sử dụng các phần khác nhau của bàn chân để giữ bóng gần, dễ dàng điều khiển hoặc tăng tốc độ không? - Các hậu vệ có định vị cơ thể của họ để ngăn chặn chuyển động của người chạy không? - Có phải các hậu vệ đang đưa và không lao vào các pha tắc bóng hoặc xác định thời điểm thích hợp để giải quyết?	Tăng độ khó: - Người chạy phải thực hiện một kỹ năng rê bóng cụ thể (như bước qua, giả mạo hoặc xoay nhanh) trước khi họ có thể di chuyển từ khu vực này sang khu vực tiếp theo. Điều này thể hiện việc phải suy nghĩ nhanh và đưa ra quyết định trong các tình huống mối quan hệ khác nhau. - Thêm giới hạn thời gian cho mỗi Runner để hoàn thành, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc ra quyết định nhanh chóng và hiệu quả trong việc điều hướng các hành vi khác nhau. - Người chạy có thể được cung cấp một quả bóng giữa hai với mục đích chuyển cho nhau để di chuyển xung quanh các hậu vệ. Giảm độ khó: - Các hậu vệ thụ động hơn thông qua các khu vực. - Tăng kích thước của khu vực để người chạy có nhiều không gian hơn để điều hướng qua các khu vực dễ dàng hơn.	- Tính kiên cường - Tự nhận thức - Tự tin - Làm việc theo nhóm
		Liên kết kỹ năng bóng đá
		Phòng thủ

Phần 2: Trò chơi Nhận dạng & Can thiệp

NHỮNG KẺ XÂM LƯỢC KHÔNG GIAN

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Phát triển khả năng di chuyển với quả bóng với tốc độ vào không gian và rê bóng trong các khu vực chật hẹp của người tham gia		Học viên hiểu và truyền đạt ranh giới cá nhân.
Mục tiêu	người tham gia làm việc cùng nhau để trả lời các câu hỏi liên quan đến 'ranh giới' và xây dựng tình bạn trong khi thực hành kỹ thuật rê bóng của họ trong không gian mở.		
Thời gian	20 phút.		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một khu vực 25m x 35m và một loạt các hình nón theo một đường thẳng xuyên qua giữa khu vực.	Đội chơi: Chia người tham gia thành các nhóm nhỏ 3-4 người.	Tài liệu: In/vẽ các kịch bản ranh giới (cho huấn luyện viên) và các biển báo để phản hồi (đặt biển báo ở mỗi khu vực) (xem phụ lục).
Hạng mục TTĐ	- Kịch bản ranh giới - Dấu hiệu ranh giới 50 chóp	- Áo bib cho 2 đội - Mỗi cầu thủ/1 quả bóng - Còi (tuỳ chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh hoạ
Giải thích - Hoạt động này khám phá Ranh giới như một phần quan trọng của Mỗi quan hệ lành mạnh và động lực nhóm. - Ranh giới là các quy tắc chúng ta đặt ra về cách chúng ta muốn người khác đối xử với chúng ta, như cho chúng ta không gian cá nhân, tôn trọng cảm xúc của chúng ta và biết những gì chúng ta cảm thấy thoải mái khi chia sẻ. - Không gian cá nhân là khu vực xung quanh chúng ta, nơi chúng ta cảm thấy thoải mái và an toàn. Đó là không gian chúng ta cần để cảm thấy thoải mái và không bị người khác đồng ý. Hãy tưởng tượng bạn có một bong bóng xung quanh giúp bạn cảm thấy thoải mái. Khi ai đó đến quá gần bong bóng của bạn, điều đó có thể khiến bạn cảm thấy không thoải mái. Chúng tôi muốn tôn trọng bong bóng của mọi người! Đặt câu hỏi - Có ai có thể cho tôi một ví dụ về một số ranh giới mà bạn sẽ tìm thấy trong các mối quan hệ lành mạnh không? - Tại sao việc có ranh giới giữa đồng đội và bạn bè của bạn lại quan trọng?	

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động

Khởi động (5 phút):

- Yêu cầu người tham gia đứng thành một vòng tròn và dang rộng cánh tay. Giải thích rằng đây là bong bóng không gian cá nhân của họ.
- **Hỏi họ nhẹ nhàng đi bộ xung quanh trong khi giữ cho cánh tay của họ mở rộng để cảm nhận không gian. Thảo luận về cảm giác khi họ va vào bong bóng của người khác.**
- **Giải thích rằng trong cuộc sống hàng ngày khi chúng ta nói chuyện với bạn bè, chúng ta thường đứng cách nhau khoảng một cánh tay. Đó là không gian riêng tư của chúng tôi. Trong thể thao trên sân, chúng ta cần không gian để di chuyển, chuyển bóng và sút bóng. Nếu chúng ta chen chúc nhau, điều đó có thể khiến việc chơi tốt trở nên khó khăn.**
- Mọi người đều có mức độ thoải mái khác nhau. Một số người thích ở gần hơn, trong khi những người khác cần nhiều không gian hơn. Điều quan trọng là phải chú ý đến cảm giác của người khác.
- Đưa cho mỗi người tham gia một quả bóng đá và hướng dẫn họ bắt đầu rê bóng theo bất kỳ hướng nào xung quanh khu vực chơi.
- Sau một vài phút rê bóng tự do, hãy gọi tên các chỉ dẫn cụ thể:
 - "Lùi lại!": Mọi người phải lùi lại một bước để tăng không gian cá nhân của họ.
 - "Tiến lên phía trước!": Mọi người tiến lên một bước để giảm không gian cá nhân của họ.
 - "Giãn cách!": Các học viên trải rộng, đảm bảo có đủ khoảng cách giữa nhau trong khi rê bóng.
 - "Ghép đôi!": Những người tham gia tìm một đối tác và rê bóng cùng nhau mà không đến quá gần.

Hoạt động kịch bản ranh giới (10 phút):

- Chia người tham gia thành các nhóm nhỏ 3-4 người và đưa ra cho họ một kịch bản ranh giới liên quan đến ranh giới cá nhân trong bóng đá hoặc các tình huống hàng ngày (xem phụ lục).
- Yêu cầu người tham gia thảo luận và quyết định phản ứng thích hợp như một nhóm.
- Sau khi thảo luận, mỗi người tham gia sẽ rê bóng của họ đến hình nón đại diện cho câu trả lời đã chọn của nhóm họ. Ví dụ: nếu họ quyết định "Nói chuyện với họ" là câu trả lời tốt nhất, họ sẽ cùng nhau rê bóng đến hình nón cụ thể đó.
- Khi mọi người đặt được hình nón của mình, mỗi nhóm sẽ chia sẻ kịch bản và lý do đằng sau câu trả lời mà họ đã chọn với nhóm lớn hơn. Dành thời gian để thảo luận về lý do tại sao phản ứng đó lại quan trọng trong việc duy trì ranh giới.
- Sau khi chia sẻ, hãy đọc các tình huống khác để thảo luận về câu trả lời của họ trong các nhóm của họ trong khi rê bóng đến các hình nón khác nhau.

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
• người tham gia có thể hiện cảm xúc được kích hoạt trong quá trình hoạt động không? • người tham gia có đang làm việc hợp tác không? • Các cầu thủ có nhận thức được không gian xung quanh họ và trên sân không? • người tham gia có đang rê bóng với đầu gối cao để nâng cao nhận thức không? • người tham gia có đang sử dụng các phần khác nhau của bàn chân để giữ bóng gần, dễ dàng điều khiển hoặc tăng tốc độ không? • Củng cố: Hiểu và tôn trọng ranh giới cá nhân là điều cần thiết cho tình bạn và các mối quan hệ lành mạnh, hỗ trợ!	Tăng độ khó: • Trước khi thảo luận về phản ứng của họ, người tham gia phải chuyển cho nhau trước khi thảo luận về phản ứng của họ và rê bóng vào hình nón của họ. • Giới hạn các loại giao tiếp được phép trong trò chơi (ví dụ: giao tiếp phi ngôn ngữ, chỉ có tín hiệu tay) để nhấn mạnh tầm quan trọng của tín hiệu phi ngôn ngữ trong việc hiểu ranh giới. • Giới thiệu giới hạn thời gian để thảo luận về từng tình huống để tăng áp lực và khuyến khích suy nghĩ nhanh hơn. Step down (Giảm độ khó): • Sau khi thảo luận về phản hồi, một người tham gia chạy đến hình nón với phản ứng đã chọn của họ trong khi phần còn lại của nhóm ở lại, lối chơi ở hình nón nhận được đường chuyển từ một trong những người tham gia và rê bóng trở lại nhóm.	• Tự nhận thức • Liên lạc • Quyền và trách nhiệm • Làm việc theo nhóm
		Liên kết kỹ năng bóng đá
		Chạy cùng bóng

Phần 3: Trò chơi tự do quy mô nhỏ

Kế hoạch

Mục tiêu	Những người tham gia phát triển kỹ năng rê bóng và ra quyết định dưới áp lực trong khi xây dựng các mối quan hệ lành mạnh trong nhóm của họ và thể hiện ranh giới.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập sân 30m x 40m (hoặc tùy thuộc vào độ tuổi, khả năng và số lượng của người tham gia)	Các đội: Chia người tham gia thành hai đội chẵn với 2 bộ yếm màu	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết
Các hạng mục TTB	20 chóp - Bibs for 2 teams	2 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh họa
Đặt câu hỏi - Chúng ta cần lưu ý điều gì khi rê bóng? - Câu trả lời có thể bao gồm: Đảm bảo rằng chúng tôi đang chạy vào không gian, suy nghĩ về nước đi tiếp theo của chúng tôi, thay đổi tốc độ và hướng chạy, giữ bóng gần với các phần khác nhau của bàn chân tôi. - Làm thế nào chúng ta có thể biết nếu ai đó không thoải mái? - Câu trả lời có thể bao gồm: họ trở nên im lặng, ngôn ngữ cơ thể của họ đóng cửa, họ thay đổi tâm trạng (tức giận, buồn bã, bối rối), họ nói với bạn Giải thích - Đây là một trò chơi tự do. Bắt đầu với một khởi động. - Mục tiêu là ghi bàn vào lưới đối thủ của bạn. - Các quy tắc sẽ được giới thiệu khi trò chơi tiến triển. - Tập trung vào các hành vi mối quan hệ lành mạnh và cách chúng có thể hỗ trợ khả năng chạy với quả bóng, giao tiếp và làm việc cùng nhau hiệu quả trên sân của bạn.	

Lưu ý và Điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi
- Xác định các ví dụ về những người tham gia thể hiện hành vi mối quan hệ lành mạnh thông qua việc khuyến khích và hỗ trợ đồng đội. - Xác định những khoảnh khắc mà người tham gia tự đặt mình một cách hiệu quả trong không gian khi rời khỏi bóng. - Quan sát các cầu thủ chạy vào không gian khi sở hữu bóng và thực hiện các chuyển động hỗ trợ để nhận bóng. - Khuyến khích người tham gia giao tiếp hiệu quả với đồng đội để truyền đạt ý định và chuyển động của họ.	- Thay vì cầu môn, hãy sử dụng các khu vực cuối mà các đội phải rê bóng vào - Làm cho kích thước khu vực lớn hơn/nhỏ hơn để cho người tham gia nhiều hơn/ít thời gian hơn trên quả bóng - Trao đổi người tham gia để tạo ra các đội không đồng đều và quá tải ví dụ: 6v4

Phần 4: Chuyên đề phản ánh

Thời gian: 10 phút

Thảo luận nhóm

Phản ánh	Liên hệ	Áp dụng
- Bạn đã học được gì về các mối quan hệ lành mạnh từ hoạt động này? - Bạn đã phản ứng hoặc cảm thấy thế nào khi gặp phải hành vi màu vàng hoặc đỏ? - Bạn cảm thấy thế nào khi bạn có ai đó để vượt qua? - Bạn đã thấy những loại hành vi nào là màu xanh lá cây, màu vàng và màu đỏ? - Bạn đã học được gì về không gian cá nhân và ranh giới cá nhân trong trò chơi? - Cảm giác như thế nào khi thảo luận và thực hiện các kịch bản ranh giới khác nhau? - Có tình huống nào khiến bạn cảm thấy không thoải mái không? Vì sao? - Cảm giác như thế nào khi không gian của bạn được tăng hoặc giảm? - Bạn đã sử dụng những chiến lược nào để tôn trọng không gian cá nhân của người khác khi rê bóng? - Tại sao bạn nghĩ rằng việc tôn trọng không gian cá nhân lại quan trọng trong thể thao và tình bạn?	- Một số ví dụ khác về hành vi từ mỗi danh mục là gì và bạn có thể xác định chúng trong cuộc sống của mình như thế nào? Trường học? Gia đình? Tình bạn? - Tại sao việc nhận ra các hành vi màu đỏ một cách nhanh chóng và hành động lại cần thiết? - Việc truyền đạt ranh giới của bạn cho bạn bè quan trọng như thế nào? - Một số cách hiệu quả để nói với bạn bè khi họ vượt qua ranh giới là gì? - Làm thế nào để tôn trọng ranh giới của nhau có thể củng cố tình bạn? - Bạn có thể nghĩ về một khoảng thời gian khi bạn phải đặt ra ranh giới với một người bạn không? Bạn đã xử lý nó như thế nào?	- Làm thế nào bạn có thể áp dụng những gì bạn đã học được trong hoạt động này và áp dụng nó vào cuộc sống của bạn? - Bạn có thể làm gì và bạn có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ ai trong cộng đồng của mình nếu bạn xác định được các hành vi màu vàng hoặc đỏ trong các mối quan hệ của mình? - Làm thế nào bạn có thể áp dụng những gì bạn đã học về ranh giới vào tình bạn của mình bên ngoài hoạt động này?

Tóm tắt thông điệp

Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng đá bóng
- Các mối quan hệ lành mạnh liên quan đến sự hỗ trợ tinh thần, sự tin tưởng và chia sẻ kinh nghiệm, góp phần vào sự phát triển và hạnh phúc cá nhân. - Ranh giới là những quy tắc chúng ta đặt ra về cách chúng ta muốn người khác đối xử với chúng ta, như cho chúng ta không gian cá nhân, tôn trọng cảm xúc của chúng ta và biết những gì chúng ta cảm thấy thoải mái khi chia sẻ. - Không gian cá nhân là khu vực xung quanh chúng ta, nơi chúng ta cảm thấy thoải mái và an toàn. Đó là không gian chúng ta cần để cảm thấy thoải mái và không bị người khác chen chúc. - Cách chúng ta đối xử với nhau trên sân cũng quan trọng như cách chúng ta chơi trò chơi. Sự tôn trọng, tin tưởng và tử tế là chìa khóa để xây dựng các mối quan hệ bền chặt, lành mạnh - không chỉ với tư cách là đồng đội mà còn là bạn bè và các cá nhân ngoài sân cỏ. Hỗ trợ lẫn nhau và giao tiếp cởi mở tạo ra một môi trường tích cực, nơi mọi người đều có thể phát triển.	- Chạy với bóng là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá cho phép chúng ta di chuyển bóng nhanh chóng và điều hướng xung quanh các hậu vệ. - Nó liên quan đến việc di chuyển với tốc độ vào không gian và rê bóng trong các khu vực chật hẹp. - Nó đòi hỏi sự kiểm soát, sự nhanh nhẹn và nhận thức.

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 5

CÁC TRÒ CHƠI TRUYỀN THỐNG

Thông điệp cảm xúc xã hội

Tôn vinh sự đa dạng

- Đánh giá cao và công nhận cá tính và phẩm chất độc đáo của chúng ta, đồng thời đánh giá cao và tôn trọng vẻ đẹp của sự đa dạng
- Xác định cách sự khác biệt và tương đồng có thể bổ sung cho nhau giữa bạn bè, gia đình và trong cộng đồng

Kỹ năng thể thao

Khác nhau

- Ném và bắt
- Tốc độ
- Nhanh nhẹn
- Sức chịu đựng
- Phản xạ và phối hợp
- Nhận thức không gian

PHẦN 1

Philippines

Patintero

15 phút

PHẦN 2

Australia

Keentan

15 phút

PHẦN 3

Nepal

Kabaddi

15 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

Các trò chơi truyền thống

Giới thiệu giải đấu

**Chia người tham gia thành hai đội và chơi 3 trò chơi truyền thống.
Đội nào thắng nhiều trận nhất sẽ thắng giải đấu.**

Đặt câu hỏi

- Có ai chơi một trò chơi hoặc môn thể thao từ một quốc gia hoặc nền văn hóa khác chưa?
- Trò chơi là gì và nó được chơi như thế nào?
- Tại sao bạn nghĩ rằng việc khám phá và chơi các trò chơi từ các loài khác có thể quan trọng?
- Câu trả lời có thể bao gồm: tìm hiểu về cách người khác sống, thử điều gì đó mới mẻ và thú vị, kết bạn mới từ những nơi khác nhau, học các kỹ năng thể thao khác nhau, nó cho thấy tất cả chúng ta đều được kết nối

Giải thích

- Bạn có biết rằng bóng đá có nguồn gốc từ nhiều nền văn minh cổ đại không? Các hình thức ban đầu được chơi ở Trung Quốc, Hy Lạp và La Mã. Trò chơi bóng đá hiện đại mà chúng ta chơi ngày nay đã được chính thức hóa vào năm 1863 khi Hiệp hội bóng đá Anh thiết lập các quy tắc tiêu chuẩn, trở thành nền tảng của môn thể thao phổ biến nhất thế giới!
- Phiên này là một phiên khác vì nó không tập trung vào bóng đá. Hôm nay là tất cả về việc tôn vinh sự đa dạng văn hóa bằng cách khám phá các trò chơi khác nhau được chơi trên khắp Châu Á Thái Bình Dương.
- Các trò chơi chúng tôi sẽ chơi đến từ Philippines, Úc và Nepal!

Thông điệp cảm xúc xã hội

Đặt câu hỏi

- Sự đa dạng là gì?
- Câu trả lời có thể bao gồm: những điều khiến chúng ta khác biệt và độc đáo, các nền văn hóa khác nhau, ngôn ngữ, tôn giáo
- Tại sao điều quan trọng đối với nhóm của chúng tôi là phải có sự kết hợp của các kỹ năng và quan điểm khác nhau?
- Câu trả lời có thể bao gồm: thật tốt khi có những người tham gia khác nhau như nhanh, mạnh hoặc giỏi chuyên bóng, chúng tôi có thể giúp đỡ lẫn nhau và học hỏi những điều mới, điều đó làm cho đội của chúng tôi tốt hơn vì chúng tôi có thể giải quyết vấn đề theo nhiều cách hơn, sẽ vui hơn khi mọi người có điều gì đó đặc biệt để chia sẻ.

Giải thích

- “Khái niệm về sự đa dạng bao gồm sự chấp nhận và tôn trọng. Nó có nghĩa là hiểu rằng mỗi cá nhân là duy nhất và nhận ra sự khác biệt cá nhân của chúng ta. Chúng có thể bao gồm các khía cạnh của chủng tộc, dân tộc, giới tính, khuynh hướng tình dục, tình trạng kinh tế xã hội, tuổi tác, khả năng thể chất, niềm tin tôn giáo, niềm tin chính trị hoặc các ý thức hệ khác. Đó là việc khám phá những khác biệt này trong một môi trường an toàn, tích cực và nuôi dưỡng.” (Định nghĩa về sự đa dạng, Đại học Oregon, Hoa Kỳ)
- Nhận biết các kỹ năng và quan điểm đa dạng giúp nhóm của chúng tôi mạnh mẽ hơn, dễ thích nghi hơn và đoàn kết hơn để đạt được thành công. Điều này xảy ra bởi vì sự khác biệt của mỗi người có thể bổ sung cho điểm yếu của chúng ta (miễn là những khác biệt đó không vi phạm quyền của người khác).
- Trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta sẽ tương tác và làm việc với những người khác với chúng ta. Có thể liên hệ với những người khác nhau là một kỹ năng quan trọng. Điều này đến từ sự hiểu biết, chấp nhận và coi trọng các nền tảng và kỹ năng đa dạng sẽ giúp bạn phát triển trong xã hội.
- Bằng cách tìm hiểu và chơi các trò chơi từ khắp Châu Á Thái Bình Dương, chúng ta có thể hiểu sâu hơn về các nền văn hóa khác và đánh giá cao nhiều cách thể thao mang mọi người lại với nhau!



Kế hoạch

Nhiệm vụ trọng tâm	Đánh giá cao và công nhận cá tính và phẩm chất độc đáo của chúng ta, đồng thời đánh giá cao và tôn trọng vẻ đẹp của sự đa dạng	Xác định cách sự khác biệt và tương đồng có thể bổ sung cho nhau giữa bạn bè, gia đình và trong cộng đồng	Phát triển sự nhanh nhẹn và nhận thức không gian của người tham gia
Mục tiêu	Người chạy phải né tránh các rào chắn qua các lưới khác nhau bằng cách sử dụng tốc độ và sự nhanh nhẹn để đến được bên an toàn thành công.		
Thời gian	15 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập khu vực chơi 40m x 30m được chia thành một lưới với 8 phần chắn (2x4)	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội chắn và đưa cho mỗi người tham gia một chiếc yếm để mặc cho đội của họ	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết
Danh mục TTB	30 chóp - Áo bib cho 2 đội chơi	Còi (tuỳ chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh hoạ
Yêu cầu mọi người đứng thành một vòng tròn và yêu cầu mỗi người tham gia chia sẻ 1 kỹ năng hoặc quan điểm độc đáo mà họ mang lại cho đội. Nó giúp nhóm thành công như thế nào? - Nếu người tham gia đang gặp khó khăn trong việc trả lời, hãy yêu cầu đồng đội của họ chia sẻ những kỹ năng độc đáo mà họ mang lại cho đội! Giải thích rằng Patintero là một trò chơi ngoài trời phổ biến của Philippines, nơi hai đội cạnh tranh, với một đội đóng vai trò là "người chặn" và đội còn lại là "người chạy". - Mục tiêu của những người chạy là vượt qua lưới và trở về mà không bị gắn thẻ bởi những người chặn, những người bảo vệ các đường của lưới. - Người chặn chỉ có thể di chuyển dọc theo các đường, trong khi người chạy có thể di chuyển tự do trong không gian. Nếu một người tham gia được gắn thẻ, họ phải chia sẻ điều gì đó về danh tính của mình (ví dụ: văn hóa, sở thích) trước khi quay trở lại bên lề. - Đội đổi vai trò sau khi tất cả các vận động viên được gắn thẻ hoặc nếu một vận động viên vượt qua lưới thành công nhiều lần, biến nó thành một trò chơi về tốc độ, chiến lược và tinh thần đồng đội. - Khuyến khích giao tiếp và chiến lược giữa các thành viên trong nhóm để tránh bị gắn thẻ. - Tăng cường việc chia sẻ thông tin nhận dạng khi người tham gia được gắn thẻ.	

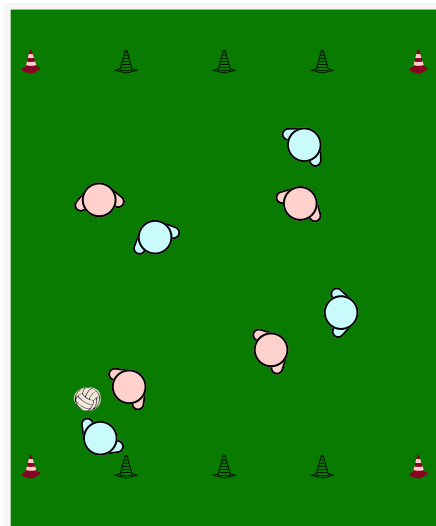
Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
• Làm thế nào để những người chặn giao tiếp với đồng đội của họ để che các vạch kẻ nhằm ngăn người chạy vượt qua? • Các vận động viên chạy bộ lập kế hoạch di chuyển của họ hiệu quả như thế nào để tránh bị gần thể? • người tham gia có thể hiện động tác chân nhanh và nhanh nhẹn, đặc biệt là người chạy bộ, vì họ cần né tránh những người chặn một cách nhanh chóng và chiến lược không? • người tham gia có nhận thức được vị trí của họ trong lưới, ở trong giới hạn và tối đa hóa không gian của họ để chặn hoặc trốn thoát không? • Mỗi đội thích nghi tốt với vai trò của mình như thế nào, chuyển đổi giữa tấn công (người chạy) và phòng thủ (người chặn) trong khi làm việc cùng nhau để thành công? • Củng cố: Patintero cho chúng ta thấy rằng bằng cách nắm lấy các kỹ năng độc đáo của mọi người và làm việc cùng nhau như một nhóm, chúng ta có thể giải quyết các thử thách, thử các vai trò khác nhau và thành công bằng cách tôn trọng điểm mạnh của nhau.	Tăng độ khó: • Giảm chiều rộng của mỗi phần lưới để hạn chế không gian, đòi hỏi sự nhanh nhẹn hơn từ người chạy và phản ứng nhanh hơn từ người chặn. • Đặt giới hạn thời gian để người chạy hoàn thành khóa học của họ, gây thêm áp lực cho việc ra quyết định nhanh chóng. • Hạn chế một số trình chặn ở các khu vực cụ thể, buộc họ phải lập chiến lược về cách tốt nhất để bảo vệ các khu vực hạn chế. • Cho phép hai người chạy cố gắng vượt qua cùng một lúc, làm cho sự phối hợp giữa những người chặn trở nên khó khăn hơn. • Chỉ cho phép một số người tham gia nhất định gần thể, không phải tất cả • Thêm nhiều tuyến cho đội phòng thủ (blockers) để bảo vệ • Yêu cầu người chạy thực hiện một động tác cụ thể như nhảy khi họ vượt qua vạch kẻ Step down (Giảm độ khó): • Bắt đầu chỉ với một hoặc hai người chặn để cung cấp cho người chạy nhiều cơ hội hơn để thực hành di chuyển qua lưới mà không có áp lực ngay lập tức. • Có những người chặn đi bộ thay vì chạy, giúp người chạy có nhiều thời gian hơn để phát triển kỹ năng né tránh.	• Giải quyết vấn đề và ra quyết định • Làm việc theo nhóm • Tự nhận thức và tự tin • Tính kiên cường
		Liên kết kỹ năng đá bóng Trò chơi này có thể được điều chỉnh cho một trò chơi dựa trên bóng đá tập trung vào các kỹ năng: • Cú chạm bóng đầu tiên • Chạy cùng bóng • 1 đối 1 • Phòng thủ

Kế hoạch

Nhiệm vụ trọng tâm	Đánh giá cao và công nhận cá tính và phẩm chất độc đáo của chúng ta, đồng thời đánh giá cao và tôn trọng vẻ đẹp của sự đa dạng.	Xác định sự khác biệt và tương đồng có thể bổ sung cho nhau như thế nào giữa bạn bè, gia đình và trong cộng đồng.	Phát triển sự nhanh nhẹn, phối hợp và nhận thức không gian của người tham gia.
Mục tiêu	người tham gia phải làm việc cùng nhau để di chuyển quả bóng từ đầu này sang đầu kia của sân trong khi mô phỏng chuyển động của kangaroo bằng cách nhảy khi bắt và ném.		
Thời gian	15 phút		
Chuẩn bị	Khu vui chơi: Thiết lập khu vực vui chơi 40m x 30m với vùng cuối sâu 2,5m ở mỗi đầu	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội chẵn và đưa cho mỗi người tham gia một chiếc yếm để mặc cho đội của họ	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết
Danh mục các TTB	30 chóp - Áo bib cho 2 đội chơi	Còi (tuỳ chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh họa
Giải thích rằng Keentan là một trò chơi ném và bắt bóng của thổ dân. Trò chơi này được chơi bởi quốc gia Kalkadoon ở các quận trung tâm phía tây bắc của Queensland. Nó được chơi để mô phỏng chuyển động của Kangaroo. - Bắt đầu trò chơi với một lời khuyên: Một cầu thủ từ mỗi đội đứng cạnh huấn luyện viên, người ném bóng lên không trung để bắt đầu trò chơi. - Đội tấn công phải chuyền bóng cho đồng đội, hoàn thành mỗi lần bắt giữa vòng. Nếu một đường chuyền không bị bắt trong khi nhảy, việc sở hữu sẽ bị lật. - người tham gia có bóng không thể di chuyển nhưng có thể xoay bằng một chân. - Các hậu vệ phải giữ khoảng cách 1m với kẻ tấn công với bóng và không được tiếp xúc. Nếu có tiếp xúc, một cú ném phạt sẽ được trao. - Quả bóng phải được ném bằng 2 tay, và quả bóng không bao giờ được chạm đất. Nếu điều này xảy ra thì đó là một doanh thu. - Mỗi đội có thể ghi bàn ở một trong hai khu vực ghi bàn ở cuối sân. người tham gia bắt bóng ở khu vực cuối phải hoàn thành cú bắt giữa và hạ cánh bằng cả hai chân trong khu vực cuối. - Chỉ có hai cầu thủ từ mỗi đội có thể chiếm khu vực ghi bàn cùng một lúc. Khi một đội ghi bàn, việc khởi động lại sẽ xảy ra từ khu vực đó. - Khuyến khích giao tiếp và chiến lược giữa các thành viên trong nhóm để ghi điểm và tránh doanh thu.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- Các cầu thủ giao tiếp tốt như thể nào với và bao gồm cả đồng đội? - người tham gia có điều chỉnh chiến lược của họ dựa trên thể mạnh của đồng đội không? - người tham gia có tính thời gian nhảy của họ một cách hiệu quả để hoàn thành các lần bắt và ném không? - người tham gia có thể hiện sự tự nhận thức về khả năng và vai trò của họ trong nhóm không? - Tăng cường: Keentan là một trò chơi tất cả về giao tiếp nhóm và bao gồm tất cả mọi người để đạt được mục tiêu của nhóm. - Keentan chứng minh rằng việc nắm bắt các kỹ năng và đóng góp độc đáo của mỗi người có thể dẫn đến thành công. Nó khuyến khích chúng ta coi trọng sự đa dạng và thúc đẩy tinh thần đồng đội, cả trong thể thao và trong cuộc sống hàng ngày.	Tăng độ khó: - Yêu cầu mọi tiền đạo chạm bóng trước khi có thể ghi bàn thắng. - Giảm kích thước của sân chơi để tăng áp lực phòng thủ và buộc đưa ra quyết định nhanh hơn. - Thêm giới hạn thời gian để hoàn thành một số lần vượt qua trước khi quay vòng. - Hạn chế các hậu vệ trong các khu vực cụ thể, làm tăng thách thức cho các tiền đạo ghi bàn. Step down (Giảm độ khó): - Cho phép người tham gia bắt và ném bóng mà không cần nhảy trong vài vòng đầu tiên. - Mở rộng kích thước trường để cung cấp cho kẻ tấn công nhiều không gian hơn để di chuyển. - Cho phép quả bóng nảy lên một lần trước khi vòng quay được gọi. - Giảm số lượng người bảo vệ hoạt động tại bất kỳ thời điểm nào.	Liên kết kỹ năng đá bóng
		Giải quyết vấn đề và ra quyết định - Làm việc theo nhóm - Tự nhận thức và tự tin - Tính kiên cường Trò chơi này có thể được điều chỉnh cho một trò chơi dựa trên bóng đá tập trung vào các kỹ năng: - Cú chạm bóng đầu tiên - Chạy cùng bóng - Tấn công



Kế hoạch

Nhiệm vụ trọng tâm	Khám phá tầm quan trọng của việc thể hiện sự tôn trọng đối với những đóng góp của người khác và các thuộc tính khác nhau.	Xây dựng nhận thức về vị trí và vai trò, đồng thời hiểu được sức mạnh của những đóng góp cá nhân cho một nhóm.	Phát triển khả năng giao tiếp, khả năng phục hồi và tư duy chiến lược của người tham gia.
Mục tiêu	người tham gia phải làm việc cùng nhau để đột kích vào một nửa của đối phương, gắn thẻ càng nhiều hậu vệ càng tốt trong khi hô vang "Kabaddi, Kabaddi" và trở về bên cạnh họ một cách an toàn.		
Thời gian	15 phút		
Chuẩn bị	Playing area: Set up a 12m x 8m field divided into two halves by a midline using chóp.	Các đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội bằng nhau và đưa cho mỗi người tham gia một chiếc yếm để mặc cho đội của họ.	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết
Danh mục TTB	30 chóp - Áo bib cho cả 2 đội chơi	Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh họa
- Giải thích rằng Kabaddi là một môn thể thao truyền thống của Nam Á phổ biến trong khu vực. Từ "Kabaddi" có nguồn gốc từ thuật ngữ Tamil "kai-pidi", có nghĩa là "nắm tay". - Raiders nhằm mục đích vượt qua một nửa của đội đối phương, gắn thẻ hậu vệ và trở về an toàn trong khi liên tục hô vang "Kabaddi." - Hậu vệ phải ngăn chặn kẻ đột kích bằng cách gắn thẻ họ hoặc giữ họ cho đến khi họ mất hơi hoặc phá vỡ bài tụng kinh. - Điểm được trao cho các thẻ thành công của những kẻ đột kích và các điểm dừng thành công của các hậu vệ. - Nếu kẻ đột kích gắn thẻ thành công một hoặc nhiều hậu vệ và quay trở lại nửa của họ, những hậu vệ bị gắn thẻ sẽ được coi là "ra ngoài". - Đội phòng thủ kiếm được 1 điểm nếu họ ngăn chặn thành công kẻ đột kích và đưa họ ra ngoài. - Kẻ đột kích có thể kiếm thêm điểm bằng cách vượt qua vạch thưởng mà không bị gắn thẻ (nếu có sáu người bảo vệ trở lên). - Nếu tất cả người tham gia trong một đội đều bị loại, đội đối phương sẽ được 2 điểm thưởng và tất cả người tham gia đều được hồi sinh. - Một đội có thể hồi sinh những cầu thủ của họ đã "ra ngoài" bằng cách ghi điểm. Đối với mỗi điểm ghi được, một người tham gia có thể tham gia lại trò chơi. - Chiến thắng trò chơi: Đội có nhiều điểm nhất vào cuối hai hiệp sẽ thắng. Trong trường hợp hòa, có thể thêm thời gian để xác định người chiến thắng.	

Lưu ý và Điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- Các hậu vệ có phối hợp hiệu quả và sử dụng tinh thần đồng đội để chặn những kẻ đột kích không? - Các tiền đạo cân bằng tốc độ, chiến lược và sức chịu đựng tốt như thế nào để tránh các hậu vệ? - người tham gia có thể hiện khả năng phục hồi và thích nghi sau khi thua điểm hay bị loại không? - Các đội có tuân thủ các quy tắc và duy trì tinh thần thể thao trong suốt trận đấu không? - người tham gia có điều chỉnh chiến lược của họ dựa trên thể mạnh của đồng đội không? - người tham gia có thể hiện sự tự nhận thức về khả năng và vai trò của họ trong nhóm không? - Tăng cường: Kabaddi là một trò chơi đòi hỏi khả năng ra quyết định, giao tiếp và hợp tác tốt. Nó cho thấy tầm quan trọng của việc tôn trọng những đóng góp cá nhân và làm việc theo nhóm để đạt được các mục tiêu chung. - Kabaddi nhấn mạnh giá trị của khả năng phục hồi, khả năng thích ứng và tinh thần đồng đội. Nó dạy chúng ta cách các kỹ năng và vai trò đa dạng có thể bổ sung cho nhau để vượt qua thử thách và cùng nhau thành công.	Tăng độ khó: - Giới hạn số lần chạm mà một kẻ đột kích có thể thực hiện trong một nửa của đối thủ. - Yêu cầu các hậu vệ ở lại các khu vực được chỉ định trước để khuyến khích lối chơi chiến lược. - Thêm giới hạn thời gian cho các cuộc đột kích, buộc các quyết định nhanh hơn. - Giới thiệu một biến thể trong đó kẻ đột kích mang theo một quả bóng và phải giữ thẻ các hậu vệ trong khi giữ nó. Step down (Giảm độ khó): - Cho phép những kẻ đột kích tạm dừng khẩu hiệu của họ một thời gian ngắn mà không bị phạt. - Hạn chế số lượng người bảo vệ chủ động ngăn chặn kẻ đột kích. - Tăng vùng quay trở lại an toàn của kẻ đột kích. - Cho phép nhiều kẻ đột kích vào một nửa của đối phương cùng một lúc.	Liên kết kỹ năng đá bóng
		Giải quyết vấn đề và ra quyết định - Làm việc theo nhóm - Tự nhận thức và tự tin - Tính kiên cường Trò chơi này có thể được điều chỉnh cho một trò chơi dựa trên bóng đá tập trung vào các kỹ năng: - Chạy cùng bóng 1 đối 1 - Phòng thủ

Phản hồi sau buổi tập

Thời gian: 10 phút

Thảo luận nhóm

Phản hồi	Liên hệ	Áp dụng
- Điều gì khiến mọi người khác nhau? - Một số cách mọi người nói chuyện, ăn uống hoặc ăn mặc khác nhau là gì? - Điều gì về bạn khác với những người khác, hoặc khác với bạn bè của bạn? - Bạn có thấy khó khăn hay dễ dàng khi nói về văn hóa của mình không? - Tại sao điều quan trọng đối với nhóm của chúng tôi là phải có sự kết hợp của các kỹ năng và quan điểm khác nhau? - Làm thế nào để có đồng đội với nền tảng đa dạng làm cho nhóm của chúng ta mạnh mẽ hơn và dễ thích nghi hơn? - Bạn có thể làm gì để nhận ra và đánh giá cao hơn các kỹ năng mà đồng đội của bạn mang lại cho nhóm?	- Tại sao việc tôn trọng và hiểu được những trải nghiệm và nền tảng đa dạng của người khác lại quan trọng? - Làm thế nào chúng ta có thể đảm bảo rằng mọi người đều cảm thấy có giá trị vì những đóng góp độc đáo của họ, cả trong và ngoài sân cỏ? - Sẽ luôn có những người khác với chúng ta. Tất cả chúng ta có cần phải đồng ý để trở thành bạn bè và sống hòa thuận không? - Có lúc nào bạn gặp một người mà bạn nghĩ là hoàn toàn khác với bạn nhưng thực tế lại có nhiều điểm chung với bạn không? - Điểm chung của tất cả chúng ta là gì?	- Những vai trò khác nhau của mọi người trong cộng đồng là gì? - Một số cách chúng ta có thể tìm hiểu về những điểm tương đồng của nhau mà không quá rõ ràng là gì? - Làm thế nào bạn có thể áp dụng những gì bạn đã học được trong hoạt động này và áp dụng nó vào cuộc sống của bạn? - Làm thế nào chúng ta có thể tôn trọng sự khác biệt của nhau ở trường? Trong gia đình chúng ta? Trong cộng đồng của chúng ta?

Tóm tắt thông điệp

Thông điệp cảm xúc xã hội

- Patintero** cho chúng ta thấy rằng bằng cách nắm lấy các kỹ năng độc đáo của mỗi người và làm việc cùng nhau như một nhóm, chúng ta có thể giải quyết các thử thách, thử các vai trò khác nhau và thành công bằng cách tôn trọng thể mạnh của nhau. Tinh thần đồng đội và tôn trọng sự đa dạng khiến chúng ta mạnh mẽ hơn và dễ thích nghi hơn trong cả thể thao và cuộc sống.
- Keentan** Nhấn mạnh tầm quan trọng của giao tiếp và tôn vinh sự đa dạng. Bằng cách làm việc cùng nhau và nhận ra điểm mạnh của nhau, người tham gia có thể đạt được mục tiêu của mình đồng thời tạo ra một môi trường hỗ trợ và hòa nhập. Giao tiếp hiệu quả và coi trọng những đóng góp độc đáo của mỗi người giúp các nhóm phát triển.
- Kabaddi** Mỗi chúng ta đều có giá trị của khả năng phục hồi, khả năng thích ứng và tinh thần đồng đội. Nó cho thấy các kỹ năng và vai trò đa dạng có thể bổ sung cho nhau để vượt qua thử thách và thành công. Khả năng phục hồi và hợp tác là điều cần thiết để vượt qua những thách thức và đạt được thành công.
- Trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta sẽ tương tác và làm việc với những người khác với chúng ta. Có thể liên hệ với những người khác nhau là một kỹ năng quan trọng. Điều này đến từ sự hiểu biết, chấp nhận và coi trọng các nền tảng và kỹ năng đa dạng sẽ giúp bạn phát triển trong xã hội.
- Bằng cách tìm hiểu và chơi các trò chơi từ khắp châu Á-Thái Bình Dương, chúng tôi đánh giá sâu sắc hơn về các nền văn hóa khác nhau và thấy thể thao kết nối mọi người và mang chúng ta lại với nhau như thế nào.
- Mang những bài học về hòa nhập, tôn trọng và tinh thần đồng đội vào các tương tác hàng ngày của bạn!

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 6

PlayOnside | Thailand

Thông điệp cảm xúc xã hội

Ra quyết định &
Giải quyết vấn đề

- Phát triển tư duy phản biện và kỹ năng ra quyết định của người tham gia để đưa ra lựa chọn hiệu quả dưới áp lực
- Sử dụng các chiến lược sáng tạo và hợp tác để giải quyết vấn đề

Kỹ năng thể thao

1 đối 1

- Tất cả các động tác, giả vờ và tăng tốc để vượt qua và tránh xa đối thủ

PHẦN 1

Hoạt động
khởi động và
phá băng

**Cá mập tấn
công**

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
nhận dạng và
can thiệp

**Salad trái
cây**

20 phút

PHẦN 3

Trò chơi
đánh giá quy
mô nhỏ

**Trò chơi tự
do**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

Phần 1: Hoạt động khởi động & Phá băng

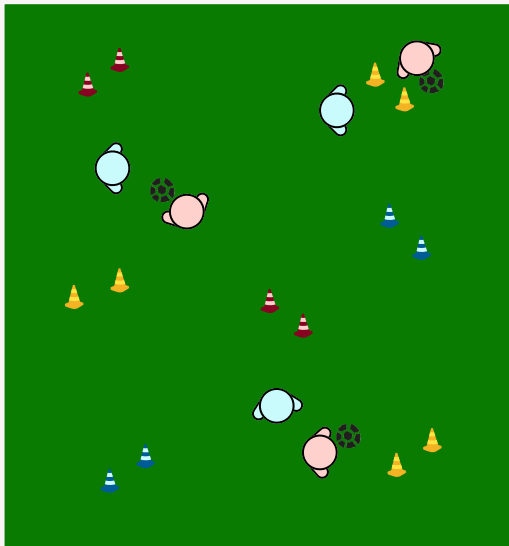
CÁ MẬP TẤN CÔNG

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Phát triển kỹ năng tư duy phản biện và ra quyết định của người tham gia để đưa ra lựa chọn hiệu quả dưới áp lực.	Sử dụng các chiến lược sáng tạo và hợp tác để giải quyết vấn đề.	Cải thiện kỹ năng tấn công và phòng thủ 1 chọi 1, tập trung vào sự nhanh nhẹn, kiểm soát và định vị chiến lược.
Mục tiêu	người tham gia xây dựng các chiến lược giải quyết vấn đề và ra quyết định hiệu quả trong một trò chơi 1 đối 1, giúp phát triển kỹ năng tấn công và phòng thủ.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập khu vực 40m x 40m với các cổng nhỏ đặt xung quanh khu vực.	Các đội: Chia người chơi thành hai đội với số lượng bằng nhau và phát cho mỗi người một áo lưới để mặc theo màu của đội mình.	An toàn: Đảm bảo sân chơi không có chướng ngại vật và người tham gia có đầy đủ trang bị cần thiết.
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội	- Mỗi cầu thủ/1 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Giới thiệu

Thông điệp về Kỹ năng Xã hội-Cảm xúc	Kỹ năng đá bóng
Hỏi - Quyết định nhanh trên sân cỏ trông như thế nào? - Các câu trả lời có thể bao gồm: <i>quyết định xem tôi nên chuyền, dẫn bóng hay sút; chọn động tác 1 đối 1 để vượt qua hậu vệ; phản ứng nhanh để giành bóng.</i> - Tại sao giải quyết vấn đề lại quan trọng? - Các câu trả lời có thể bao gồm: <i>giúp tôi quyết định bước tiếp theo; giúp tôi giữ bình tĩnh; cho phép tôi sửa lỗi và thử lại nếu một điều gì đó không hiệu quả.</i> Giải thích <u>Ra quyết định</u> giúp bạn chọn hành động tốt nhất một cách nhanh chóng, đặc biệt khi chịu áp lực. <u>Giải quyết vấn đề</u> là cách bạn tìm ra giải pháp cho các thử thách, chẳng hạn như quyết định nơi dẫn bóng hoặc chuyền bóng khi đối mặt với một hậu vệ.	Giải thích 1 đối 1 là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá, bao gồm tất cả các động tác, sự giả vờ, và tăng tốc để vượt qua và thoát khỏi đối thủ. - Kỹ năng này yêu cầu sự linh hoạt, sự chính xác về thời gian, và khả năng kiểm soát bóng. Đặt Hỏi - Bạn nghĩ một cầu thủ tấn công có thể vượt qua hậu vệ như thế nào? - Điều gì có thể giúp hậu vệ giữ vững kiểm soát và ngăn chặn tiền đạo ghi bàn? - Bạn có thể kể tên một cầu thủ xuất sắc trong kỹ năng 1 đối 1 không? - Kỹ năng này có thể thay đổi trận đấu như thế nào?

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh hoạ
- Phân cặp người tham gia và chỉ định vai trò, một người tham gia là 'cá mập' (người bảo vệ) và người tham gia còn lại là 'cá' (kình cồng). - Con cá bắt đầu với quả bóng và cố gắng rê bóng qua một trong những cánh cổng. - Mục tiêu của cá mập là ngăn chặn cá bằng cách chặn bóng hoặc chặn đường đi của chúng. Họ giành quyền sở hữu bằng cách kiểm soát và chặn bóng, chứ không phải đá nó đi. - Nếu cá rê bóng thành công qua cổng, chúng sẽ ghi được 1 điểm. - Sau 1 phút, đổi vai và lặp lại trò chơi. Đặt câu hỏi: Bạn có thể thể hiện kỹ năng 1 đối 1 mà bạn muốn sử dụng không? - người tham gia (với sự hỗ trợ của huấn luyện viên) chia sẻ tối đa 3 kỹ năng 1 đối 1 mới với đồng đội của họ. Hãy dành 1 phút để thực hành những kỹ năng này. Khuyến khích người tham gia thử các kỹ năng này trong các vòng tiếp theo. - Thách thức người tham gia đánh bại điểm số trước đó của họ trong các vòng tiếp theo. - Trao đổi người tham gia để tạo ra các cặp mới. - Hỏi người tham gia/huấn luyện viên chia sẻ các kỹ năng 1 đối 1 để hỗ trợ sự phát triển của nhau.	

Lưu ý và Điều chỉnh

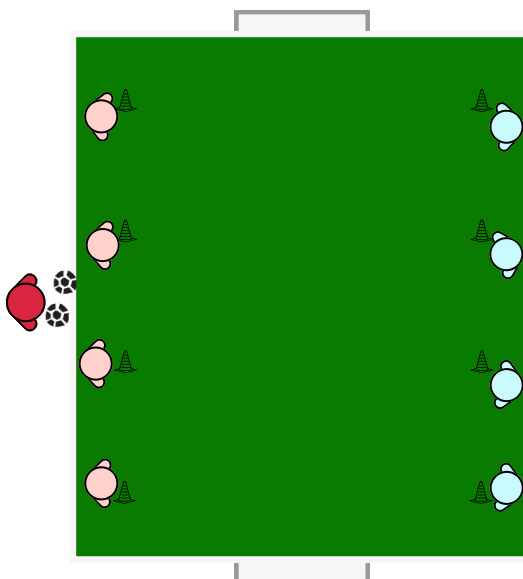
Các lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- Các tiền đạo có đang quét khu vực để tìm cổng mở không? - người tham gia có đang sử dụng nhiều kỹ thuật khác nhau để vượt qua đối thủ của họ không? Họ có đang thay đổi tốc độ, sử dụng các bàn chân khác nhau và thử các kỹ năng 1 đối 1 mới không? - Các hậu vệ có dự đoán được các động thái của các tiền đạo và định vị bản thân một cách hiệu quả không? - người tham gia phản ứng như thế nào nếu họ không thành công? Xem xét điều này ảnh hưởng đến khả năng đưa ra quyết định của họ như thế nào - Nhận ra và khen ngợi những người tham gia đang thử các kỹ năng mới (thể hiện khả năng giải quyết vấn đề và ra quyết định trong hành động)	Tăng độ khó: - Giảm kích thước của khu vực chơi - Bỏ bớt các cổng để cơ hội ghi bàn khó hơn - Hai cặp vào lưới để tạo ra một trò chơi 2v2 Step down (Giảm độ khó): - Dành nhiều thời gian hơn để luyện tập các kỹ năng 1 đối 1 - Tăng kích thước của khu vực chơi - Tạo thêm cổng cho các cơ hội ghi điểm - Loại bỏ giới hạn thời gian - Làm cho các hậu vệ trở nên thụ động hơn để các tiền đạo có thể tập trung vào việc kiểm soát bóng	- Tính kiên cường - Tự nhận thức và tự tin
		Liên kết kỹ năng đá bóng
		- Chạy cùng bóng - Phòng thủ

Phần 2: Trò chơi Nhận dạng & Can thiệp

SALAD TRÁI CÂY

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Phát triển tư duy phản biện và kỹ năng ra quyết định của người tham gia để đưa ra lựa chọn hiệu quả dưới áp lực.		Khuyến khích tư duy nhanh và khả năng thích ứng trong quá trình chơi trò chơi.
Mục tiêu	người tham gia thực hành ra quyết định và giải quyết vấn đề trong các tình huống 1 đối 1, đồng thời cải thiện kỹ năng rê bóng và bảo vệ bóng khi chịu áp lực.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một sân 15m x 20m với một mục tiêu nhỏ ở mỗi đầu. Đặt một hình nón cho mỗi người tham gia dọc theo đường biên.		Các đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội và phát yếm cho mỗi đội.
Danh mục TTB	20 chóp Áo bib khác màu cho các đội chơi	- Mỗi cầu thủ/1 quả bóng - Còi (tuỳ chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh hoạ
Hỏi người tham gia: Đưa ra quyết định nhanh chóng và chịu áp lực có nghĩa là gì? Tại sao việc thích nghi lại quan trọng khi mọi thứ không diễn ra theo kế hoạch? Hỏi người tham gia: Làm thế nào bạn có thể bảo vệ bóng khỏi hậu vệ? Bạn có thể đưa ra những quyết định nhanh chóng nào khi bạn đang rê bóng để tránh bị tấn công? - Các đội đứng ở hai phía đối diện của sân. - Yêu cầu người tham gia đứng riêng bên cạnh một hình nón và phân bổ cho họ một số hoặc một trái cây tương ứng với một số/trái cây trên đội kia. - Chuyền bóng vào sân và gọi một số/trái cây, ví dụ '3!' Hoặc 'Chuối!'. - người tham gia thứ 3 từ mỗi đội chạy ra sân và cố gắng giành bóng và ghi bàn thắng. - Sau 20 giây chơi, hãy gọi 'Hết giờ!'. Các cầu thủ trên sân ngay lập tức rời sân và ném bóng trở lại - Ném bóng trở lại sân và gọi một số/trái cây khác để chơi - Gọi nhiều số/trái cây cùng một lúc để tạo 2v2s, 3v3s, v.v. Tăng số lượng người tham gia cho đến khi tất cả mọi người đều tham gia vào trò chơi cuối cùng. - Đội có nhiều bàn thắng nhất vào cuối trận đấu sẽ thắng.	

Lưu ý và Điều chỉnh

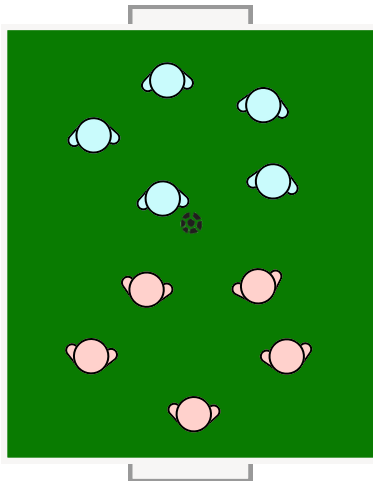
Lưu ý	Thay đổi	Liên kết cảm xúc xã hội
- Các tiền đạo có đang thử các kỹ năng 1 đối 1 khác nhau, thay đổi hướng, tốc độ và rê bóng để vượt qua hậu vệ không? - Các hậu vệ có định vị hiệu quả, giữ thăng bằng và đưa ra quyết định đúng đắn về thời điểm tách thức bóng không? - Người tham gia có suy nghĩ nhanh và thích nghi khi mọi thứ thay đổi không? - Làm thế nào để các cầu thủ thể hiện việc ra quyết định khi họ không sở hữu bóng? - Làm thế nào để người tham gia thay đổi cách họ giải quyết vấn đề khi nó trở thành chiến thuật 2v2 hoặc 3v3? Họ có những lựa chọn mới nào? - Các đội có đang sử dụng chiến dịch sáng tạo để giành chiến thắng không? - Người tham gia có giao tiếp với nhau một cách hiệu quả không?	Tăng độ khó: - Giảm kích thước của khu vực chơi để khiến những kẻ tấn công khó tránh được những người phòng thủ. - Thêm nhiều hậu vệ để tăng áp lực. - Giới thiệu các quy tắc cụ thể cho các tiền đạo chẳng hạn như chỉ sử dụng một chân để rê bóng hoặc yêu cầu họ sử dụng một động tác giả tạo trước khi sút bóng. Step down (Giảm độ khó): - Tăng kích thước của khu vực chơi để tạo thêm không gian cho kẻ tấn công làm việc. - Mở rộng cầu môn to hơn hoặc để nhiều cầu môn hơn để có cơ hội ghi bàn dễ dàng hơn.	- Ra quyết định và giải quyết vấn đề - Làm việc theo nhóm - Tự nhận thức và tự tin
		Liên kết kỹ năng đá bóng
		- Chạy cùng bóng - Phòng thủ - Tấn công

Phần 3: Trò chơi tự do quy mô nhỏ

Kế hoạch

Mục tiêu	Tạo cơ hội cho người tham gia thể hiện khả năng ra quyết định và giải quyết vấn đề, với sự nhấn mạnh vào việc thử các kỹ năng 1 đối 1 mới và phòng thủ để giúp đội của họ ghi bàn.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập sân 30m x 40m (hoặc tùy thuộc vào độ tuổi, khả năng và số lượng của người tham gia).	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội và phát áo bib cho mỗi đội.	An toàn: Đảm bảo sân không có mối nguy hiểm và người tham gia có các thiết bị cần thiết.
Danh mục TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội	2 quả bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ đếm giờ - Dụng cụ sơ cứu thương

Hướng dẫn cách chơi

Hoạt động	Minh họa
Đặt câu hỏi - Bạn có thể làm gì trong tình huống 1 đối 1 để thành công? - Câu trả lời có thể bao gồm: Giữ bình tĩnh, ngẩng cao đầu, biết các lựa chọn của tôi trước khi tôi đến đó, không lao vào nếu tôi đang phòng thủ, nếu tôi đang tấn công, tôi có thể sử dụng các chiêu thức cơ thể khác nhau, di chuyển bóng nhanh hoặc thay đổi tốc độ của mình. Giải thích - TỔ của anh ấy là một trò chơi tự do. Bắt đầu bằng việc khởi động. - Mục tiêu là ghi bàn vào lưới đối thủ của bạn. - Luật chơi sẽ được giới thiệu khi trò chơi tiến triển. - Tập trung vào việc giải quyết vấn đề và ra quyết định trong các tình huống 1 đối 1 và cách những kỹ năng này giúp bạn đưa ra lựa chọn đúng đắn khi tấn công hoặc phòng thủ.	

Lưu ý và Điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi
- Xác định và củng cố các ví dụ về các kỹ năng 1 đối 1, chẳng hạn như người tham gia thử các kỹ thuật mới từ phiên hoặc thử nghiệm các động tác 1 đối 1 thay vì chuyền bóng. - Xác định và củng cố các ví dụ về ra quyết định và giải quyết vấn đề, bao gồm đánh giá rủi ro, biện minh cho các lựa chọn và thể hiện tính nhất quán trong các quyết định. - Xác định những khoảnh khắc mà người tham gia thể hiện sự sáng tạo trong lối chơi của họ, chẳng hạn như những đường chuyền bất ngờ, những trò đùa hoặc những cách sáng tạo để điều hướng các thử thách.	- Thay vì sút bóng vào khung thành để có được điểm, hãy giới hạn thời gian 10 giây để các đội ghi điểm bằng cách đánh bại thành công đối thủ bằng kỹ năng 1 đối 1 - Làm cho kích thước khu vực lớn hơn/nhỏ hơn để cho người tham gia nhiều hơn/ít thời gian hơn trên quả bóng - Thêm 1-2 cầu thủ trung lập để hỗ trợ đội tấn công tạo ra nhiều cơ hội chuyền bóng hơn

Phần 4: Phản hồi buổi tập

Thời lượng: 10 phút

Thảo luận nhóm

Phản hồi	Liên hệ	Áp dụng
- Các em đưa ra quyết định trong trò chơi như thế nào? - Làm thế nào các bạn quyết định sử dụng động tác giả hoặc thay đổi hướng bóng trong các tình huống 1 đối 1? - Khi các bạn thử một động tác 1 đối 1 mới, kết quả ra sao? Các em có cảm thấy tự tin khi thử nó hay gặp phải thách thức nào không? - Các em cảm thấy thế nào khi phòng thủ thành công hoặc vượt qua đối thủ? - Điều này ảnh hưởng thế nào đến cách các bạn ra quyết định? - Các em quản lý cảm xúc của mình ra sao khi mọi việc không diễn ra như kế hoạch (ví dụ: mất bóng hoặc không vượt qua được cầu thủ phòng vệ)?	- Tại sao các bạn nghĩ rằng việc luyện tập các kỹ năng 1 đối 1 khác nhau lại quan trọng? - Các em có thể nghĩ đến một thời điểm trong cuộc sống mà các bạn phải đưa ra quyết định nhanh chóng, như khi phải đứng lên bảo vệ bản thân hoặc lựa chọn hành động tiếp theo trong một tình huống khó khăn không? - Đồng đội đã giúp các bạn như thế nào khi các bạn đối mặt với một thử thách trên sân? Các em đã giao tiếp ra sao để cùng nhau giải quyết vấn đề? - Khi gặp khó khăn, các bạn có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ ai? - Các em có thể nghĩ đến một tình huống mà các bạn phải suy nghĩ sáng tạo để giải quyết vấn đề không? Các em đã làm gì để tìm ra giải pháp?	- Kỹ năng ra quyết định mà các bạn đã luyện tập hôm nay có thể giúp các bạn như thế nào khi đối mặt với những thử thách ở trường hoặc ở nhà? - Lần tới khi các bạn đối mặt với một thử thách (trong bóng đá hoặc trong cuộc sống hàng ngày), các bạn sẽ sử dụng chiến lược nào để giải quyết? - Làm thế nào các bạn có thể áp dụng những gì đã học về giải quyết vấn đề trong tình huống 1 đối 1 để giúp các bạn làm việc cùng người khác trong một đội, dù là trong bóng đá hay ngoài cuộc sống?

Tóm tắt thông điệp

Thông điệp về Xã hội-Cảm xúc	Kỹ năng bóng đá
- Ra quyết định và giải quyết vấn đề là những kỹ năng quan trọng cả trên sân cỏ lẫn trong cuộc sống thường ngày. Trong bóng đá, những kỹ năng này giúp bạn đọc trận đấu, phản ứng nhanh trước thử thách và đưa ra lựa chọn tốt nhất khi chịu áp lực. Dù là quyết định chuyền bóng, dẫn bóng hay phòng thủ, việc tập trung và tìm kiếm giải pháp sẽ giúp bạn thành công trong trận đấu. - Ngoài sân cỏ, kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề cũng quan trọng không kém. Chúng giúp bạn đưa ra những lựa chọn sáng suốt trong các tình huống hàng ngày, chẳng hạn như quản lý thời gian, giải quyết mâu thuẫn với bạn bè hoặc tìm cách xử lý các thử thách ở trường. Cũng như trong bóng đá, khả năng giữ bình tĩnh, suy nghĩ thấu đáo về các lựa chọn và tìm ra giải pháp sẽ giúp bạn đối mặt với khó khăn và thành công trong mọi khía cạnh của cuộc sống.	1 đối 1 là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá, bao gồm các động tác, động tác giả và tăng tốc để vượt qua và thoát khỏi đối thủ. - Kỹ năng này đòi hỏi sự nhanh nhẹn, cảm giác thời điểm và khả năng kiểm soát bóng tốt. - Bằng cách luyện tập các kỹ năng này trong các tình huống 1 đối 1, bạn sẽ xây dựng được sự tự tin để đối mặt trực tiếp với thử thách và đưa ra quyết định nhanh chóng để giải quyết vấn đề.

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 07

Dự án The WE United | Nepal

Thông điệp cảm xúc xã hội

Hoạt động nhóm

- Xác định cách thể hiện tinh thần làm việc nhóm hiệu quả
- Xác định tầm quan trọng của vai trò cá nhân trong một đội
- Xác định tầm quan trọng của giao tiếp tốt trong một đội

Kỹ năng thể thao

Sút bóng

- Bao gồm tất cả các hình thức sút bóng, như:
- Chuyển ngắn, trung bình và dài
 - Sút bóng
 - Chuyển bóng cánh
 - Đánh đầu

PHẦN 1

Hoạt động
khởi động và
phá băng

Tic-tac-toe

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
Nhận dạng
và Can Thiệp

**Chuyển để
sút**

20 phút

PHẦN 3

Trò chơi
nhóm nhỏ

**Trò chơi
tự do**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

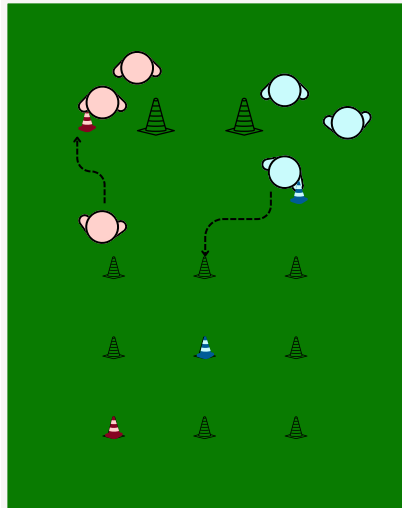
Phần 1: Hoạt động Khởi động và Phá băng

TIC-TAC-TOE

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Khuyến khích người tham gia đánh giá khả năng của bản thân và hiểu cách họ đóng góp vào nhóm.	Khuyến khích người tham gia khám phá tư duy phát triển và xác định cách họ có thể cải thiện sau mỗi lần thử.	Phát triển khả năng sút bóng chính xác của người tham gia để xây dựng lối chơi đội nhóm.
Mục tiêu	Người tham gia khám phá tinh thần làm việc nhóm bằng cách phát triển các chiến lược để giành chiến thắng trong trò chơi tic-tac-toe, yêu cầu chuyền bóng chính xác.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Đặt 9 chóp cách đều nhau, cách vạch xuất phát 5m.	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội đều, mỗi đội có 3 áo bib (2 màu khác nhau).	An toàn: Đảm bảo sân chơi không có vật cản và người tham gia có đầy đủ dụng cụ bảo vệ cần thiết.
Danh mục các TTB	16 chóp để xếp sân 3x3 6 áo bib cho 2 đội	12 bóng - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Giới thiệu	
Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ Năng Bóng Đá
Hỏi - Làm việc nhóm (teamwork) là gì? - Câu trả lời có thể bao gồm: <i>Làm việc cùng nhau trong một đội, có các trách nhiệm khác nhau, sử dụng những gì mình làm tốt để giúp đội của mình.</i> Giải thích <u>Làm việc nhóm</u> là nhóm người làm việc cùng nhau để đạt được một mục tiêu chung. Mỗi cầu thủ trong đội có thể đóng một vai trò, thường là vai trò mà họ giỏi hoặc phù hợp với bản thân.	Giải thích <u>Sút bóng</u> là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá, bao gồm các hình thức khác nhau như chuyền ngắn, trung bình và dài, sút bóng, chuyền bóng cánh và đánh đầu. - Kỹ năng này yêu cầu cảm giác thời gian, sức mạnh và độ chính xác. Hỏi - Một đường chuyền hay một cú sút vào khung thành tốt sẽ trông như thế nào? - Bạn có thể kể tên một cầu thủ xuất sắc trong việc sút bóng không? - Điều này có thể thay đổi trận đấu như thế nào?

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
- Các cầu thủ của mỗi đội xếp hàng dọc sau điểm xuất phát tương ứng của họ. - Mục tiêu là đặt 3 chiếc áo bib cùng màu vào một hàng. - Khi huấn luyện viên gọi, các cầu thủ đầu tiên chạy ra và đặt áo bib của đội mình lên một trong các chóp. - Cầu thủ đầu tiên quay lại và chạm vào đồng đội, người này sẽ chạy ra và đặt áo bib của mình vào một ô trống, sau đó chạy lại để chạm vào người tiếp theo trong hàng, và cứ thế tiếp tục. - Nếu tất cả 3 chiếc áo bib đều đang được sử dụng mà không có đội nào chiến thắng, các cầu thủ tiếp tục chạy đến lưới và thay đổi vị trí của một chiếc áo bib trước khi chạy lại để chạm vào người tiếp theo. - Đội nào đầu tiên có thể sắp xếp 3 chiếc áo bib vào một hàng (theo chiều ngang, dọc hoặc chéo) trên các dây chóp sẽ là đội thắng cuộc. - Thực hiện từ 5 hoặc 7 lượt, tùy vào tốc độ của các trận đấu. - Người tham gia không thể bắt đầu chạy trước khi được chạm vào. Nếu làm vậy, họ sẽ phải bỏ lượt và phải chạy quanh sân rồi quay lại hàng. Người đứng sau sẽ chơi lượt tiếp theo. - Tiến trình: Các cầu thủ sẽ rê bóng đến lưới và dừng bóng trước khi chơi áo bib của mình. Sau khi đặt áo bib vào lưới, họ sẽ phải chuyền bóng lại cho đồng đội tiếp theo trong hàng, người này sẽ lặp lại động tác đó.	

Nhận biết và điều chỉnh

Những điều cần chú ý	Điều chỉnh	Liên kết về Cảm xúc - Xã hội
- Nhấn mạnh việc các đội làm việc tốt với nhau và giải quyết vấn đề một cách tập thể. - Xác định cách để tăng cường làm việc nhóm: khi các cầu thủ khám phá tư duy phát triển và nhận diện cách họ có thể cải thiện kỹ thuật (sút bóng) và kỹ năng xã hội cảm xúc (ví dụ: đồng đội hỗ trợ nhiều hơn, giao tiếp tốt hơn, tự quản lý sau một sai lầm). - Khuyến khích các đội phát triển chiến lược giúp họ thành công. Tìm kiếm các đội chiến lược tốt cùng nhau. - Người tham gia la với đồng đội để giúp đỡ; điều này có làm cho cầu thủ dễ dàng quyết định hơn không? - Đảm bảo rằng người tham gia chạm vai hoặc vỗ tay trước khi cầu thủ rời khỏi vạch xuất phát. - Kỹ năng kỹ thuật của chuyên bóng, 1 đối 1 và rê bóng.	Tăng độ khó (thử thách) - Lưới lớn hơn: Sử dụng lưới 4x4 hoặc 5x5 để tăng độ phức tạp. - Thêm một đội thứ ba và thay đổi điều kiện thắng thành bốn trong một hàng. - Che lưới bằng một vật cản (hoặc yêu cầu cầu thủ chạy lùi lại), làm cho việc lập chiến lược trở nên khó khăn hơn. - Kỹ năng 1 đối 1: Thêm các cột mốc giữa điểm xuất phát và lưới, để cầu thủ phải thực hiện động tác giả và tăng tốc Giảm độ khó (dễ hơn) - Một cầu thủ có thể dành bao nhiêu thời gian tùy ý, không có giới hạn thời gian. - Khoảng cách chạy từ điểm xuất phát đến lưới có thể được rút ngắn đối với các nhóm nhỏ tuổi hơn.	- Làm việc nhóm - Tự nhận thức - Giao tiếp (phi ngôn ngữ/ ngôn ngữ) - Quyền và trách nhiệm
		Liên kết kỹ năng bóng đá Chạm bóng đầu tiên

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 08

Fundlife International | Philippines

Thông điệp cảm xúc xã hội

Kinh nguyệt

- Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhận thức về cơ thể và thúc đẩy đối thoại cởi mở về các chủ đề sức khỏe.
- Nâng cao hiểu biết của người tham gia về kinh nguyệt bằng cách nhận diện các quan niệm sai lầm và các sự thật.

Kỹ năng bóng đá

Chạy với Bóng

- Di chuyển tốc độ nhanh vào khu vực chơi
- Dẫn bóng trong không gian hẹp.

PHẦN 1

Hoạt động
Khởi động và
Phá băng

**Hư cấu hay
sự thật**

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
Nhận dạng
và Can thiệp

**Rê bóng và
Trao quyền**

20 phút

PHẦN 3

Trò chơi
nhóm nhỏ

Chơi Tự do

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

PHẦN 1: Hoạt động khởi động và phá băng

HƯ CẦU HAY SỰ THẬT

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Hiểu về vệ sinh kinh nguyệt và nhận thức	Nâng cao hiểu biết của người tham gia về kinh nguyệt bằng cách xác định những quan niệm sai lầm và sự thật.	Phát triển kỹ năng của người tham gia trong việc di chuyển bóng nhanh vào khoảng trống và rê bóng trong không gian hẹp.
Mục tiêu	Người tham gia học về kinh nguyệt trong một môi trường an toàn đồng thời phát triển kỹ năng Chạy với Bóng.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập khu vực 30m x 30m với một hàng 6 cọc để người tham gia rê bóng qua và hai khung thành nhỏ cách cọc cuối cùng 10m.	Đội hình: Chia người tham gia thành hai đội bằng nhau và phát cho mỗi người một áo bib để mặc, phân biệt đội của họ.	Tài nguyên: Chuẩn bị danh sách các tuyên bố về "quan niệm sai lầm" hoặc "sự thật" liên quan đến kinh nguyệt (xem phần phụ lục). In hoặc vẽ một bảng thông tin "quan niệm sai lầm" và một bảng thông tin "sự thật," sau đó dán chúng lên mỗi khung thành.
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội - Một quả bóng đá cho mỗi người tham gia	- Tuyên bố về Quan niệm Sai Lầm và Sự Thật - Bảng thông tin hư cấu và Sự Thật	- Còi (tùy chọn) - Đồng hồ bấm giờ - Bộ dụng cụ sơ cứu thương

Giới thiệu	
Health Message	Kỹ năng bóng đá
Giải thích <u>Kinh nguyệt</u> là một phần tự nhiên trong cuộc sống của nhiều cô gái. Kinh nguyệt, hay còn gọi là kỳ kinh, là khi máu và mô (cụ thể là niêm mạc tử cung) rời khỏi cơ thể qua âm đạo mỗi tháng như một phần của quá trình bình thường xảy ra khi cơ thể đang phát triển. Việc hiểu biết về cơ thể của chúng ta và sức khỏe không chỉ là chuyện bình thường mà còn rất quan trọng cho sự khỏe mạnh của chúng ta. Việc nắm bắt thông tin có thể giúp chúng ta hỗ trợ lẫn nhau tốt hơn. Hỏi - Bạn đã biết gì về kinh nguyệt? - Việc hiểu cơ thể của chúng ta có thể giúp ích gì trong thể thao? - Tại sao lại quan trọng khi nói về các chủ đề sức khỏe một cách cởi mở?	Giải thích - Kỹ năng này bao gồm việc di chuyển với tốc độ vào không gian và dẫn bóng qua những khu vực chật hẹp. - Nó đòi hỏi sự kiểm soát bóng, sự nhanh nhẹn và khả năng nhận thức về môi trường xung quanh. Hỏi - Chúng ta có thể sử dụng phần nào của bàn chân để di chuyển bóng? - Khi nào chúng ta có thể sử dụng các kỹ thuật khác nhau? - Bạn có thể kể tên một cầu thủ có thể chạy với bóng xuất sắc không? - Điều này có thể thay đổi trận đấu như thế nào?

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
- Các cầu thủ của mỗi đội xếp hàng theo chiều dọc sau c xuất phát của đội mình, với ó dấy chớp tạo thành một bài tập dẫn bóng và một khung thành ở cuối. - Hai khung thành được gọi là 'hư cấu' hoặc 'sự thật'. - Đọc câu hỏi từ đồng thể 'hư cấu' hoặc 'sự thật'. - Một cầu thủ từ mỗi đội sẽ dẫn bóng qua các chớp, giữ bóng trong tầm kiểm soát với các cú chạm nhẹ. - Sau khi vượt qua các chớp, cầu thủ tăng tốc và dẫn bóng về phía khung thành 'hư cấu' hoặc 'sự thật' tương ứng với ý nghĩa của câu hỏi mà họ nghĩ. - Cầu thủ chạy qua khung thành để ghi điểm và dẫn bóng trở lại cuối hàng. - Tiến triển: Nếu có quá nhiều cầu thủ đang chờ, thay đổi cách sắp xếp sao cho tất cả cầu thủ xếp hàng trên một đường giữa với mỗi cầu thủ có một quả bóng. Thiết lập một đường 'hư cấu' hoặc 'sự thật' ở hai bên đường giữa. Tất cả cầu thủ chạy sang phía đúng sau khi cầu hỏi được huấn luyện viên đọc.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết về Cảm xúc -Xã hội
• Đảm bảo người tham gia cảm thấy thoải mái khi thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt và tạo ra một không khí hỗ trợ. • Liệu các cầu thủ có gặp khó khăn trong việc trả lời đúng các câu hỏi liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt không? • Liệu các cầu thủ có thể làm việc cùng nhau như một đội và thảo luận câu trả lời trước khi một cầu thủ di chuyển qua khóa học không? • Có các Thảo luận Nhóm được đưa vào để đảm bảo các cầu thủ hiểu đúng câu trả lời và thông tin về chu kỳ kinh nguyệt không? • Các cầu thủ có đang sử dụng các kỹ thuật Chạy với Bóng khác nhau không? • Các cầu thủ có thay đổi tốc độ và tăng tốc vào không gian không? • Tăng cường: Nhấn mạnh tầm quan trọng của nhận thức về cơ thể và đối thoại mở về các vấn đề sức khỏe, nhấn mạnh cách hiểu biết này có thể tác động tích cực đến hiệu suất thể thao."	Tăng độ khó: • Gọi tên các kỹ thuật dẫn bóng khác nhau để thực hiện, ví dụ: chỉ dùng chân trái, dùng cả mặt trong và ngoài của hai chân, hoặc lăn bóng qua lại giữa các chớp. • 1 đối 1: Thêm một chớp phụ giữa chớp cuối cùng và khung thành để người chơi thực hiện động tác giả và rèn kỹ năng 1 đối 1. • Thêm một hậu vệ để người chơi phải vượt qua. Có thể giảm mức độ tích cực của hậu vệ để phù hợp với trình độ. • Yêu cầu cầu thủ đọc to các thẻ nội dung để tăng sự tương tác và hứng thú. Giảm độ khó: • Tăng khoảng cách giữa các chớp để dễ dàng dẫn bóng hoặc đơn giản hóa bài tập. • Cung cấp các tùy chọn trả lời để hỗ trợ các cầu thủ nhỏ tuổi hơn. • Người chơi làm việc cùng nhau để thảo luận câu trả lời trước khi một đồng đội dẫn bóng qua bài tập.	• Tự nhận thức và tự tin • Sự kiên cường
		Liên kết kỹ năng đá bóng
		• Tấn công

PHẦN 2: Trò chơi Nhận dạng & Can thiệp

Rê bóng và Trao quyền

Kế hoạch			
Nhiệm vụ trọng tâm	Xây dựng hiểu biết về vệ sinh kinh nguyệt và nâng cao nhận thức.		Phát triển kỹ năng ra quyết định khi Chạy với Bóng.
Mục tiêu	Thực hành Chạy với Bóng trong khi chia sẻ các thông tin hoặc mẹo về chu kỳ kinh nguyệt để mở khóa và di chuyển giữa các khu vực tấn công, giữa sân và phòng thủ		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một khu vực chơi rộng 20m x 30m chia thành 3 khu vực (mỗi khu vực rộng 10 mét) và một khung thành nhỏ ở mỗi đầu sân.	Đội chơi: Chia người tham gia thành hai đội đều, và cấp áo bib cho mỗi cầu thủ để mặc theo đội của mình.	Yêu cầu đối với cầu thủ: Các cầu thủ phải tham gia hoạt động "Hư cấu hay sự thật" (quan điểm hay Sự thật) trước đó để xây dựng nền tảng kiến thức về chu kỳ kinh nguyệt.
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho các đội	- Quả bóng đá cho mỗi đội - Cầu môn nhỏ	Đồng hồ bấm giờ Bộ sơ cứu thương

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
- Hỏi: Có những vị trí nào trên sân? - Câu trả lời có thể bao gồm: hậu vệ, thủ môn, tiền vệ, tiền đạo/tiền đạo - Phân công người chơi (hoặc để người chơi quyết định) một vị trí cho trò chơi này: tấn công, tiền vệ và phòng thủ. Nên có nhiều người chơi cho mỗi vị trí. - Trò chơi này có thể chơi mà không cần thủ môn. - Giải thích rằng hậu vệ phải ở trong khu vực phòng thủ được chỉ định của họ, tiền vệ phải ở trong khu vực tiền vệ và tiền đạo chỉ được chơi trong khu vực tiền đạo. - Nếu một cầu thủ di chuyển ra khỏi khu vực được chỉ định của họ, một quả đá phạt hoặc phạt đền sẽ được trao. - Nếu một cầu thủ muốn di chuyển giữa các khu vực, họ cần phải 'mở khóa' khu vực đó bằng cách chạy với bóng vào khoảng trống trong khu vực đó trong khi gọi ra một huyền thoại hoặc sự thật về kinh nguyệt hoặc mẹo về cách quản lý kinh nguyệt, ví dụ: "Giữ đủ nước là điều quan trọng!" hoặc "Luôn mang theo đồ dùng!". - Người chơi đặt mục tiêu 'mở khóa' từng khu vực để họ có thể di chuyển về phía trước hoặc phía sau vào khu vực đó. - Khi hầu hết người chơi có thể di chuyển tự do giữa các khu vực, hãy loại bỏ các hạn chế đối với tất cả người chơi để trò chơi trở nên tự do.	

Lưu ý và điều chỉnh

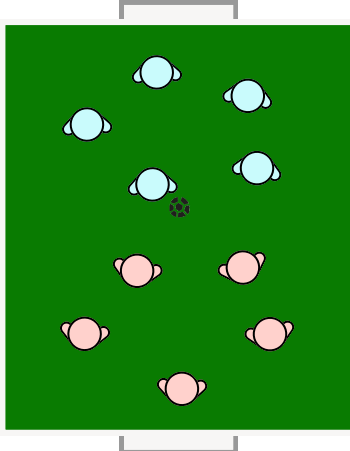
Lưu ý	Thay đổi	Liên kết về Cảm xúc - Xã hội
• Liệu các cầu thủ có giữ bóng gần chân khi chạy, đảm bảo họ có kiểm soát bóng không? • Quan sát các chạm bóng nhỏ và nhanh giúp họ thay đổi hướng dễ dàng. • Liệu các cầu thủ có nhìn lên thường xuyên để xác định không gian trống trong khu vực họ muốn mở khóa không? • Kiểm tra xem họ có đang chạy vào không gian thay vì hướng về phía hậu vệ hoặc khu vực đông người không. • Liệu các cầu thủ có điều chỉnh tốc độ của mình tùy theo tình huống (ví dụ: giảm tốc để kiểm soát bóng chặt chẽ hoặc tăng tốc vào không gian trống) không? • Tìm kiếm những pha dứt điểm để tận dụng khoảng trống trong trận đấu. • Liệu các cầu thủ có tự tin nói ra các thông tin hoặc mẹo về chu kỳ kinh nguyệt khi đang chạy không? • Khuyến khích họ giữ sự tập trung vào bóng trong khi nói rõ ràng và tương tác với yếu tố giáo dục của trò chơi. • Tất cả các cầu thủ có mở khóa ít nhất một khu vực mới không? • Nếu họ chưa làm được, hãy nhắc nhở các cầu thủ này và khuyến khích đồng đội giúp đỡ họ bằng cách dạy một mẹo hoặc thông tin để mở khóa khu vực tiếp theo. • Giám sát ngôn ngữ cơ thể và các tín hiệu lời nói của người tham gia. Đảm bảo rằng mọi người cảm thấy thoải mái khi thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt và tham gia trò chơi.	Tăng độ khó: • Giảm kích thước của mỗi khu vực để các cầu thủ thể hiện khả năng kiểm soát bóng chặt chẽ và quyết định nhanh hơn. • Các cầu thủ gọi ra các thông tin chi tiết hoặc cụ thể, ví dụ, "uống nước giúp giảm chuột rút", khuyến khích tư duy phản biện dưới áp lực. • Đặt giới hạn thời gian để các cầu thủ mở khóa khu vực, khuyến khích việc ra quyết định nhanh hơn và kiểm soát bóng tốt hơn khi di chuyển. Giảm độ khó: • Tăng kích thước của mỗi khu vực để các cầu thủ có nhiều không gian di chuyển hơn và giảm khả năng vi phạm khu vực không cố ý. • Cho phép các cầu thủ gọi ra các tuyên bố đơn giản hoặc làm việc theo cặp và nhóm để đưa ra các tuyên bố cho nhau, giảm bớt tải nhận thức trong khi chơi.	• Ra quyết định và Giải quyết vấn đề • Làm việc nhóm
		Liên kết kỹ năng đá bóng • Tấn công với bóng • 1 đối 1 (Kỹ năng đối kháng) • Chạm bóng đầu tiên • Phòng thủ

PHẦN 3: Trò chơi nhóm nhỏ

Kế hoạch

Mục tiêu	Khuyến khích người tham gia thử các kỹ thuật rê bóng khác nhau để tạo ra cơ hội ghi bàn.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một sân có kích thước 30m x 40m (hoặc tùy theo độ tuổi, khả năng và số lượng người tham gia).	Đội: Chia người tham gia thành hai đội đều, mỗi đội có 2 bộ áo bib màu khác nhau.	An toàn: Đảm bảo sân không có vật cản nguy hiểm và người tham gia có đầy đủ trang thiết bị cần thiết.
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội	2 quả bóng đá - Còi (tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
Hỏi - Làm thế nào để cải thiện kỹ thuật rê bóng? - Câu trả lời có thể bao gồm: <i>Sử dụng các phần khác nhau của chân để thay đổi tốc độ và hướng di chuyển, giữ bóng gần, dùng cơ thể để bảo vệ bóng khỏi đội đối phương.</i> - Tại sao việc thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt lại quan trọng? Giải thích - Đây là một trò chơi tự do. Bắt đầu với một quả phát bóng. - Mục tiêu là ghi bàn vào khung thành của đối phương. - Các quy tắc sẽ được giới thiệu khi trò chơi tiến triển.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi
- Xác định những khoảng khắc mà các cầu thủ thử nghiệm các kỹ thuật khác nhau khi rê bóng và di chuyển qua các không gian hẹp. - Quan sát các cầu thủ nhìn lên thường xuyên trong khi Chạy với Bóng để nâng cao khả năng ra quyết định. - Xác định những khoảng khắc mà các cầu thủ điều chỉnh tốc độ của mình tùy theo tình huống. - Làm nổi bật những ví dụ về các cầu thủ khích lệ nhau, củng cố hành vi tích cực. - Khuyến khích và khen ngợi các cầu thủ có những pha chạy bóng xuất sắc hoặc thể hiện sự tiến bộ trong lĩnh vực này.	- Thay vì sử dụng khung thành, hãy dùng các khu vực cuối sân mà các đội phải rê bóng qua. - Các cầu thủ phải gọi ra một câu nói về chu kỳ kinh nguyệt để tính điểm. - Tăng hoặc giảm kích thước Sân bãi để tạo ra nhiều hoặc ít thời gian cho cầu thủ kiểm soát bóng. - Thay đổi cầu thủ để tạo ra các đội không cân bằng và thử thách, ví dụ: 6v4.

PHẦN 4: Phản hồi buổi tập

Thời gian: 10 phút

Thảo luận Nhóm		
Phản ánh	Liên hệ	Áp dụng
- Bạn đã quyết định như thế nào để xác định câu nói là hư cấu hay sự thật khi rê bóng qua các chóp cộ? - Điều gì là thử thách khi phải đưa ra quyết định nhanh chóng trong khi cố gắng chuyển bóng đến mục tiêu đúng? - Đội của bạn đã làm việc cùng nhau như thế nào trong trò chơi rê bóng và tiếp sức? - Bạn có thể chia sẻ một khoảnh khắc khi tinh thần đồng đội giúp bạn thành công không? - Thành tựu cá nhân nào trong buổi tập này khiến bạn tự hào nhất? Bạn có học được điều gì mới về bản thân không?	- Có ai có thể chia sẻ một khoảnh khắc khi bạn phải quản lý cơ thể mình (như giữ nước hoặc cảm thấy thoải mái) trong khi chơi không? Điều đó đã ảnh hưởng như thế nào đến hiệu suất của bạn? - Trong cuộc sống, có những lúc chúng ta cần chăm sóc cơ thể mình, như quản lý sức khỏe hoặc vệ sinh kinh nguyệt, để cảm thấy thoải mái và thể hiện tốt. Việc chăm sóc cơ thể ảnh hưởng như thế nào đến năng lượng và sự tập trung của bạn khi bạn Chạy với Bóng? - Tại sao việc nói chuyện cởi mở về những chủ đề như chu kỳ kinh nguyệt trong thể thao lại quan trọng? Làm thế nào để chúng ta tiếp tục hỗ trợ lẫn nhau?	- Một điều bạn có thể làm để quản lý sức khỏe của mình tốt hơn (như giữ nước hoặc vệ sinh kinh nguyệt) để duy trì sự tập trung và thể hiện tốt khi Chạy với Bóng là gì? - Việc chăm sóc cơ thể, như quản lý sức khỏe kinh nguyệt hoặc giữ nước, có thể giúp bạn cảm thấy tự tin và tập trung hơn không chỉ trên sân cỏ mà còn ở trường học, ở nhà hoặc trong cộng đồng như thế nào? - Chúng ta có thể làm gì như một đội để duy trì cuộc trò chuyện về chu kỳ kinh nguyệt và đảm bảo rằng mọi người đều cảm thấy được hỗ trợ?

Wrap-up Message	
Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
<u>Kinh nguyệt</u> là một phần tự nhiên của cuộc sống đối với nhiều cô gái. Quan trọng là hiểu rằng việc thảo luận về cơ thể và sức khỏe của chúng ta không chỉ là bình thường mà còn rất cần thiết cho sức khỏe của chúng ta. Biết thông tin sẽ giúp chúng ta hỗ trợ nhau tốt hơn. - Việc nhận thức về cơ thể và mở ra cuộc đối thoại cởi mở về các vấn đề sức khỏe là quan trọng, vì điều này có ảnh hưởng tích cực đến hiệu suất thể thao của chúng ta. - Chăm sóc cơ thể của bạn, dù là giữ nước, quản lý sức khỏe kinh nguyệt, hay nghỉ ngơi đầy đủ, sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn và thể hiện tốt hơn, không chỉ trong bóng đá mà còn trong mọi việc bạn làm. Hãy chú ý đến cảm giác của cơ thể mình, điều này sẽ giúp bạn thành công trên sân cỏ, ở trường và trong cuộc sống! - Hôm nay, chúng ta không chỉ luyện tập kỹ năng bóng đá mà còn học cách giao tiếp và hỗ trợ lẫn nhau. Hãy nhớ rằng, thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng trong việc tạo ra một nền văn hóa đội bóng lành mạnh. Hãy tiếp tục trao quyền cho nhau, cả trên sân cỏ và ngoài đời. Mỗi thử thách mà chúng ta đối mặt là một cơ hội để phát triển, và cùng nhau, chúng ta có thể làm cho đội bóng của mình mạnh mẽ hơn!	- Chạy với Bóng là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá giúp chúng ta di chuyển bóng nhanh chóng và vượt qua các cầu thủ phòng ngự. - Nó bao gồm việc di chuyển với tốc độ vào không gian và rê bóng trong những khu vực chật hẹp. - Kỹ năng này đòi hỏi sự kiểm soát, sự linh hoạt và khả năng nhận thức.

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 07

Football for All | Vietnam

Thông điệp cảm xúc xã hội

Kỹ năng lãnh đạo

- Hiểu vai trò và trách nhiệm của lãnh đạo
- Phát triển khả năng lãnh đạo thông qua giao tiếp, hợp tác và ra quyết định
- Khám phá phong cách lãnh đạo cá nhân từ những điểm mạnh của bản thân

Kỹ năng bóng đá

Chạm bóng đầu tiên

- Kiểm soát bóng bằng tất cả các bộ phận cơ thể được phép, bao gồm chân, đùi, ngực và đầu.

PHẦN 1

Hoạt động
Khởi động và
Phá băng

**Cuộc gọi
của đội
trưởng**

10 phút

PHẦN 2

Trò chơi
Nhận dạng
và Can thiệp

**Thỏ và Thợ
săn**

20 phút

PHẦN 3

Trò chơi
nhóm nhỏ

**Trò chơi
tự do**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

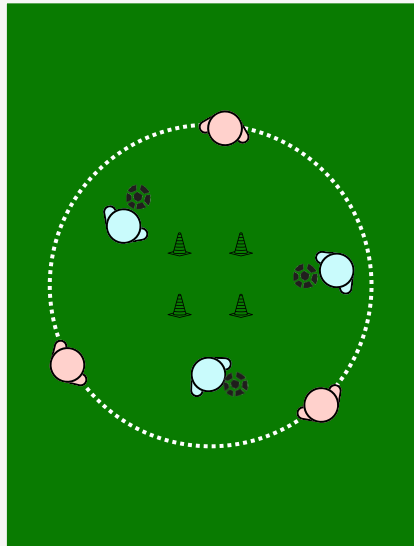
PHẦN 1: Hoạt động khởi động và phá băng

Cuộc gọi của đội trưởng

Kế hoạch			
Focus Areas	Phát triển kỹ năng lãnh đạo thông qua giao tiếp và ra quyết định	Khám phá phong cách lãnh đạo cá nhân và sự tự tin trong việc dẫn dắt và hỗ trợ đồng đội	Cải thiện chất lượng và đa dạng kỹ năng chạm bóng đầu tiên dưới áp lực
Mục tiêu	Các cầu thủ phát triển các kỹ năng chạm bóng đầu tiên đa dạng trong khi thể hiện khả năng lãnh đạo bằng cách dẫn dắt đội và hợp tác với các cầu thủ.		
Thời gian	10 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Đặt một vòng tròn có đường kính 30m và một hình vuông trung tâm 3m x 3m ở giữa vòng tròn.	Đội hình: Chia các cầu thủ thành hai đội đều, mỗi cầu thủ đeo một chiếc bib để phân biệt đội. Một đội đứng bên trong vòng tròn với mỗi cầu thủ có một quả bóng, đội còn lại đứng đều xung quanh ngoài vòng tròn mà không có bóng.	
Danh mục các TTB	20 chóp - Ao bib Bibs cho mỗi đội	- Mỗi cầu thủ mỗi bóng - Còi (Tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Giới thiệu	
Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
Hỏi - Lãnh đạo có nghĩa là gì? - Các câu trả lời có thể bao gồm: Là người giúp đỡ người khác, đi đầu, chia sẻ ý tưởng, ra quyết định, làm mọi thứ theo cách của mình. - Một người có thể là lãnh đạo mà không sử dụng lời nói không? Làm sao? - Các câu trả lời có thể bao gồm: Lãnh đạo bằng tấm gương, giúp đỡ bằng cách chỉ dẫn, sử dụng ngôn ngữ cơ thể. Giải thích - Lãnh đạo có nghĩa là hướng dẫn và hỗ trợ những người xung quanh bạn để họ làm tốt nhất, trong khi làm việc cùng nhau như một đội. Đó là việc trở thành một tấm gương tích cực, bao gồm tất cả mọi người và trân trọng những phẩm chất đặc biệt của họ. Lãnh đạo liên quan đến việc ra quyết định và khuyến khích người khác, ngay cả khi đang phải đối mặt với áp lực. Trong bóng đá và trong cuộc sống, những nhà lãnh đạo giỏi biết cách lắng nghe, giao tiếp và thích nghi với mọi tình huống. Tất cả chúng ta đều có thể là lãnh đạo theo những cách khác nhau, dù là hỗ trợ đồng đội hay chỉ cho mọi người cách làm tốt.	Giải thích - Chạm bóng đầu tiên là kỹ năng quan trọng trong bóng đá, giúp chúng ta kiểm soát bóng hiệu quả và chuẩn bị cho pha di chuyển tiếp theo. - Kỹ năng này bao gồm việc kiểm soát bóng bằng tất cả các bộ phận cơ thể được phép, bao gồm chân, đùi, ngực và đầu. Nó đòi hỏi sự chính xác về thời gian, chuyển động và sự nhận thức. - Chạm bóng đầu tiên rất quan trọng vì nó thiết lập cho pha di chuyển tiếp theo. Một chạm bóng đầu tiên tốt giống như một người lãnh đạo giỏi: giúp kiểm soát trận đấu và tạo ra sự chuyển động liên tục. Hỏi - Tại sao việc có một chạm bóng đầu tiên tốt lại quan trọng khi bạn nhận bóng? - Một chạm bóng đầu tiên tốt trông như thế nào? - Bạn có thể nhắc đến cầu thủ nào có kỹ năng chạm bóng đầu tiên xuất sắc không? - Làm thế nào một chạm bóng đầu tiên tốt có thể thay đổi trận đấu?

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
- Các cầu thủ bên trong bắt đầu ở ô vuông giữa và rê bóng xung quanh vòng tròn để tìm một cầu thủ bên ngoài để chuyền bóng. - Các cầu thủ ở ngoài vòng tròn chạy bộ tại chỗ, sẵn sàng nhận bóng và chuyền lại cho cầu thủ bên trong. - Sau khi cầu thủ bên trong nhận bóng, họ phải rê bóng trở lại qua ô vuông trung tâm và tiếp tục. - Các cầu thủ tập trung vào việc nhận bóng với một chạm tích cực, đầu ngẩng lên, quét nhìn và giao tiếp nơi họ muốn bóng đến. - Hoán đổi cầu thủ bên trong và bên ngoài sau 45 giây. - Hỏi các cầu thủ xem họ có thể chia sẻ và thể hiện một kỹ năng chạm bóng mới không, ví dụ: trong/ngoài bàn chân, đầu gối, ngực, đầu, volley, v.v. - Các cầu thủ thực hành kỹ năng này trong vòng tiếp theo. - Cầu thủ bên ngoài có thể cần phải cầm bóng và ném bóng với độ cao khác nhau nếu kỹ năng là đánh đầu, volley, đầu gối, hoặc ngực. - Hoán đổi cầu thủ bên trong và bên ngoài sau 30 giây. Lặp lại quá trình này để các cầu thủ thực hành 3-4 kỹ năng. - Chỉ định một cầu thủ làm 'Đội trưởng' để gọi ra các chỉ dẫn về kỹ năng chạm bóng đầu tiên, khuyến khích lối chơi sáng tạo và khả năng thích nghi. - Cầu thủ bên ngoài có thể cần phải nhặt bóng và ném cho cầu thủ của mình tùy theo 'Cuộc gọi của đội trưởng'. - Hoán đổi đội trưởng khi cầu thủ bên trong và bên ngoài hoán đổi. - Vòng cuối cùng: Cầu thủ bên trong quyết định kỹ năng chạm bóng đầu tiên mà họ muốn thực hành và giao tiếp điều đó với cầu thủ bên ngoài.	

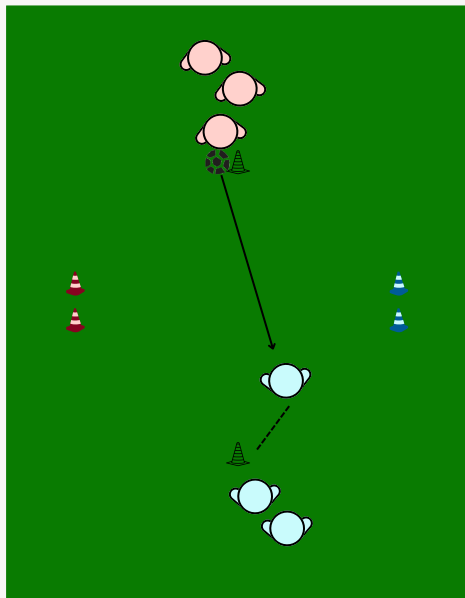
Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết về Cảm xúc -Xã hội
- Các cầu thủ có sử dụng toàn bộ không gian không? - Các cầu thủ có quan sát trước khi nhận bóng, để tìm cơ hội và mối đe dọa không? - Họ có định vị cơ thể để chuẩn bị cho động tác tiếp theo không? - Các cầu thủ có thể hiện kỹ năng kiểm soát bóng bằng lần chạm đầu tiên tốt không? - Các cầu thủ có cố gắng sử dụng cả hai chân và các bộ phận khác của cơ thể không? - Các cầu thủ sử dụng phương pháp giao tiếp bằng lời nói và phi ngôn ngữ như thế nào? - Tăng cường các hành vi lãnh đạo tích cực và làm nổi bật những khoảnh khắc khi các cầu thủ đưa ra chỉ dẫn rõ ràng, khuyến khích người khác hoặc thay đổi chiến lược. - Khuyến khích các cầu thủ thể hiện kỹ năng lắng nghe và giao tiếp tốt bằng cách đặt câu hỏi làm rõ nếu cần. - Khuyến khích các cầu thủ luôn thử các kỹ năng mới.	Tăng độ khó: - Giảm kích thước vòng tròn để khuyến khích các chạm bóng chính xác và suy nghĩ kỹ lưỡng hơn. - Đặt giới hạn thời gian cho các cầu thủ để hoàn thành mỗi yêu cầu. - Bao gồm 2 cầu thủ phòng ngự trong vòng tròn mà các cầu thủ phải tránh. - Giới hạn số lần chạm bóng để kiểm soát hoặc chuyền bóng. - Khuyến khích các cầu thủ thử thách bản thân với những pha chuyền dài và chạy vào không gian để nhận bóng. Giảm độ khó: - Tăng kích thước vòng tròn để các cầu thủ có nhiều không gian hơn để kiểm soát bóng. - Đơn giản hóa các yêu cầu bóng đá phù hợp với độ tuổi và trình độ kỹ năng của các cầu thủ.	- Giao tiếp - tự nhận thức
		Liên kết kỹ năng đá bóng
		- Chạy với Bóng - Tấn công 1 đối 1

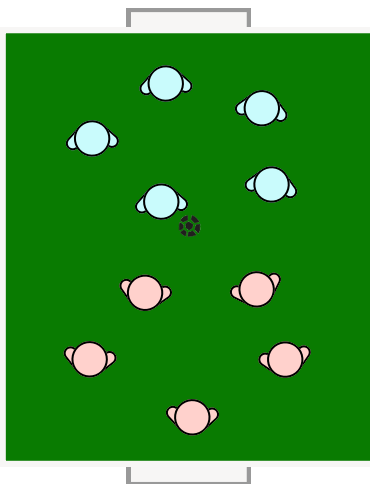
PHẦN 2: Trò chơi Nhận dạng & Can thiệp

Thỏ và Thợ săn

Kế hoạch			
Chủ đề trọng tâm	Phát triển phẩm chất lãnh đạo cá nhân	Phát triển khả năng nhận bóng chuẩn xác để thiết lập hành động bóng đá tiếp theo.	
Mục tiêu	Các cầu thủ sử dụng các kỹ năng nhận bóng khác nhau để vượt qua các cầu thủ phòng ngự và ghi bàn, đồng thời làm gương mẫu lãnh đạo và giao tiếp với đồng đội.		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập khu vực 10m x 15m, với một chóp xuất phát cho mỗi đội ở cạnh dài 10m và một cổng rộng 1.5m ở mỗi cạnh sân.		Đội hình: Chia cầu thủ thành hai đội đều, mỗi cầu thủ mang một chiếc áo bib của đội mình.
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho các đội	- Mỗi cầu thủ mỗi bóng - Còi (Tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Hướng dẫn trò chơi	
Hoạt động	Minh họa
Hỏi: Những yếu tố chính nào tạo nên một pha nhận bóng thành công? - Câu trả lời có thể bao gồm: <i>Nhận thức về đồng đội, kiểm soát bóng nhanh chóng, đệm bóng, hạ bóng xuống, giữ đầu ngang lên, dẫn bóng về phía hành động tiếp theo.</i> - Các đội, với tên gọi "Thỏ" và "Thợ săn", xếp thành hàng dọc phía sau chóp của mình, đối diện với đội còn lại. <i>Thợ săn</i> (màu đỏ, hậu vệ) bắt đầu với bóng và chuyền cho <i>Thỏ</i> (màu xanh, tiền đạo) ở phía đối diện. <i>Thỏ</i> chạy tới nhận bóng, và <i>Thợ săn</i> di chuyển vào khu vực chơi để phòng ngự sau khi chuyền bóng. <i>Thỏ</i> kiểm soát bóng bằng cách sử dụng kỹ năng nhận bóng để né tránh hậu vệ. <i>Thỏ</i> ghi 2 điểm bằng cách rê bóng qua bất kỳ cổng nào. <i>Thợ săn</i> ghi 1 điểm nếu họ giành lại bóng và rê qua bất kỳ cổng nào trong 5 giây hoặc ít hơn. - Cầu thủ tiếp theo gia nhập cuối hàng để cập tiếp theo thi đấu. - Thường xuyên thay đổi vai trò để mỗi đội có cơ hội trở thành <i>Thỏ</i> và <i>Thợ săn</i>.	

PHẦN 3: Trò chơi nhóm nhỏ

Kế hoạch			
Mục tiêu	Phát triển kỹ năng lãnh đạo và cải thiện kỹ năng chạm bóng đầu tiên bằng cách hướng dẫn đội của bạn, duy trì thái độ tích cực và kiểm soát trong một trò chơi tự do với các quy tắc thay đổi		
Thời gian	20 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập sân có kích thước 30m x 40m (hoặc tùy thuộc vào độ tuổi, khả năng và số lượng cầu thủ)	Các đội: Chia cầu thủ thành hai đội đều, mỗi đội có 2 bộ áo bib màu khác nhau	An toàn: Đảm bảo sân chơi không có nguy hiểm và các cầu thủ có đầy đủ trang thiết bị cần thiết
Danh mục các TTB	20 chóp - Áo bib cho 2 đội	2 footballs - Còi (Tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương
Hướng dẫn trò chơi			
Hoạt động		Minh họa	
Hỏi - Hỏi các cầu thủ: Bạn nghĩ lãnh đạo tốt ảnh hưởng như thế nào đến sự thành công của đội? - Câu trả lời có thể bao gồm: <i>Nâng cao tinh thần của mọi người, cung cấp phản hồi tốt cho sự thay đổi, giữ cho chúng ta tập trung và có tổ chức, có một tấm gương tích cực để noi theo.</i> - Bạn có thể làm gì để trở thành một người lãnh đạo trên sân? - Câu trả lời có thể bao gồm: <i>Động viên đồng đội, giữ tinh thần kiên cường và tích cực, thích nghi với thử thách, lãnh đạo bằng sự chăm chỉ và quyết định đúng đắn, thể hiện sự tôn trọng, hỗ trợ người khác.</i> Giải thích - Đây là một trò chơi tự do. Bắt đầu bằng một cú phát bóng. - Mục tiêu là ghi bàn vào lưới đối phương. - Các quy tắc sẽ được giới thiệu khi trò chơi tiến triển. - Tập trung vào lãnh đạo và cách nó ảnh hưởng đến chạm bóng đầu tiên của bạn, giúp bạn hướng dẫn đội và duy trì kiểm soát trong các khoảnh khắc quan trọng của trận đấu.			
Lưu ý và điều chỉnh			
Lưu ý		Thay đổi	
- Quan sát các lãnh đạo nổi bật và các cầu thủ thể hiện các kiểu lãnh đạo khác nhau – người tổ chức, người động viên, hình mẫu v.v. - Xác định những khoảnh khắc mà các cầu thủ giao tiếp hiệu quả để tổ chức đội hoặc cung cấp sự hỗ trợ, và làm việc cùng nhau để đạt được mục tiêu. - Quan sát các cầu thủ chỉ đạo chạm bóng đầu tiên của họ hướng tới động tác tiếp theo hoặc tạo không gian tránh xa áp lực. - Nêu bật những khoảnh khắc khi các cầu thủ thử các kỹ năng chạm bóng đầu tiên khác nhau để né tránh áp lực.		- Các cầu thủ phải chuyền bóng hoặc rê bóng trong vòng 2-3 giây sau khi nhận bóng. - Giới thiệu khu vực cuối sân, nơi các cầu thủ phải thực hiện chạm bóng đầu tiên vào khu vực để ghi điểm. - Tăng/giảm kích thước khu vực để tạo cho các cầu thủ nhiều/ít thời gian với bóng. - Thêm 1-2 cầu thủ trung lập để hỗ trợ đội kiểm soát bóng.	

PHẦN 4: Phản hồi buổi tập

Thời gian: 10 phút

Thảo luận Nhóm

Phản ánh	Liên hệ	Áp dụng
- Luyện tập các động tác chạm bóng khác nhau đã cải thiện hiệu suất của bạn trong trận đấu như thế nào? - Cảm giác của bạn khi đảm nhận vai trò lãnh đạo hoặc theo sự lãnh đạo của người khác trong trận đấu như thế nào? - Bạn nghĩ rằng giao tiếp tốt và hướng dẫn rõ ràng đã ảnh hưởng như thế nào đến thành công của đội? - Hôm nay bạn đã học được gì về lãnh đạo? - Cảm giác của bạn khi các đồng đội phản hồi lại sự lãnh đạo của bạn như thế nào?	- Bạn có thể nghĩ đến một khoảnh khắc trong trận đấu khi sự lãnh đạo của ai đó đã nâng cao tinh thần của đội hoặc giúp tổ chức lối chơi không? - Bạn có thể nghĩ đến một lần khi bạn thể hiện sự lãnh đạo không? Điều gì đã xảy ra và kết quả như thế nào? - Làm thế nào việc sử dụng một kỹ năng chạm bóng đầu tiên tốt giúp bạn giữ bình tĩnh và đưa ra quyết định tốt hơn trong các trận đấu? - Ai là người lãnh đạo trong cuộc sống của bạn, và những phẩm chất nào họ thể hiện khiến họ trở thành một nhà lãnh đạo giỏi? - Bạn có cần phải là đội trưởng để trở thành một nhà lãnh đạo không? Tại sao có/không?	- Một cách mà bạn có thể áp dụng các kỹ năng lãnh đạo đã thực hành hôm nay vào trận đấu hoặc buổi tập tiếp theo của mình là gì? - Bạn sẽ làm gì để cải thiện kỹ năng chạm bóng đầu tiên trong các buổi tập tương lai nhằm hỗ trợ đội của mình hiệu quả hơn? - Một hành động cụ thể mà bạn có thể thực hiện trong trận đấu tiếp theo để thể hiện khả năng lãnh đạo, ngay cả khi bạn không phải là đội trưởng, là gì?

Tóm tắt Thông điệp

Thông điệp cảm xúc xã hội	Kỹ năng bóng đá
Lãnh đạo là việc hướng dẫn và hỗ trợ những người xung quanh để họ có thể làm tốt nhất, đồng thời làm việc cùng nhau như một đội. - Điều này có nghĩa là trở thành một tấm gương tích cực, giúp mọi người cảm thấy được tham gia, và trân trọng những phẩm chất độc đáo của họ. Lãnh đạo bao gồm việc đưa ra quyết định và khích lệ người khác, ngay cả khi chịu áp lực. Chúng ta đều có thể trở thành người lãnh đạo theo những cách khác nhau, dù là bằng cách hỗ trợ đồng đội hay bằng cách làm gương qua hành động. - Lãnh đạo không chỉ dành cho các đội trưởng – bất kỳ ai cũng có thể đóng vai trò lãnh đạo bằng cách giao tiếp, hỗ trợ đồng đội và chịu trách nhiệm.	- Chạm bóng đầu tiên là một kỹ năng quan trọng trong bóng đá, cho phép chúng ta kiểm soát bóng hiệu quả và chuẩn bị cho pha xử lý tiếp theo. - Kỹ năng này bao gồm việc kiểm soát bóng bằng tất cả các bộ phận cơ thể được phép, bao gồm bàn chân, đùi, ngực và đầu. - Nó đòi hỏi sự phối hợp về thời gian, di chuyển và nhận thức tình huống.

TỔNG QUAN BUỔI SINH HOẠT 10

Các trò chơi truyền thống

Thông điệp cảm xúc xã hội

Bình đẳng giới

- Xây dựng nhận thức về vai trò bình đẳng trong đội nhóm và xã hội.
- Khám phá cách các cơ hội công bằng tạo nên những đội nhóm mạnh mẽ, hòa nhập hơn bằng cách trân trọng các quan điểm và khả năng đa dạng.

Kỹ năng Thể thao

Đa dạng

- Sự nhanh nhẹn và thăng bằng
- Khả năng phối hợp
- Nhận thức không gian

PHẦN 1

Việt Nam

**Mèo và
Chuột**

10 phút

PHẦN 2

Indonesia

Engklek

20 phút

PHẦN 3

Myanmar

**Toke See
Toe**

20 phút

PHẦN 4

Phản hồi
buổi tập

**Thảo luận
nhóm**

10 phút

Giới thiệu về giải đấu

**Chia người tham gia thành hai đội và chơi đá 3 trận theo đội.
Đội thắng nhiều trò chơi nhất sẽ giành chiến thắng trong giải đấu.**

Hỏi

- Bạn đã từng chơi một trò chơi hoặc môn thể thao nào giúp bạn cảm thấy tự tin hoặc mạnh mẽ chưa?
- Tại sao bạn nghĩ rằng thể thao là một cách tốt để nói về Bình đẳng giới?
- Làm thế nào việc chơi trò chơi có thể giúp chúng ta thách thức những suy nghĩ không công bằng về những gì con gái có thể hoặc không thể làm?
- Các câu trả lời có thể bao gồm: Thể thao thú vị và kết nối mọi người để cùng học hỏi điều mới., Các trận bóng giúp chúng ta thấy rằng con gái cũng mạnh mẽ, khéo léo và có năng lực, Chơi cùng nhau cho thấy rằng sự công bằng là quan trọng đối với tất cả mọi người.*

Giải thích

- Buổi sinh hoạt này thật đặc biệt! Thay vì tập trung vào bóng đá, chúng ta sẽ sử dụng các trò chơi truyền thống từ Việt Nam, Indonesia và Myanmar để nói về Bình đẳng giới, tại sao nó quan trọng, và thể thao có thể giúp tạo ra một thế giới công bằng hơn cho các bạn gái như thế nào.
- Bình đẳng giới có nghĩa là đảm bảo rằng các bạn gái có cơ hội ngang bằng như các bạn trai để chơi, học hỏi và lãnh đạo. Thật không may, các bạn gái không phải lúc nào cũng nhận được sự hỗ trợ hoặc cơ hội tham gia thể thao như các bạn trai. Tuy nhiên, khi các bạn gái cùng nhau chơi, họ chứng minh rằng họ mạnh mẽ, khéo léo và sẵn sàng thành công.
- Những trò chơi này sẽ giúp chúng ta tôn vinh sức mạnh của các bạn gái trong thể thao. Chúng ta sẽ làm việc như một đội, thách thức những định kiến, và cho thấy việc chơi cùng nhau có thể phá vỡ những rào cản cho các bạn gái trên khắp thế giới.
- Những trò chơi này không chỉ là niềm vui—chúng nhắc nhở chúng ta rằng thể thao là của mọi người, và mỗi cầu thủ đều có một vai trò quan trọng.

Thông điệp cảm xúc xã hội

Hỏi

- Bình đẳng giới có ý nghĩa gì đối với bạn?
- Câu trả lời có thể bao gồm: *Mọi người đều có cơ hội công bằng, đối xử công bằng giữa con trai và con gái, đảm bảo các bạn gái có cơ hội giống như các bạn trai, mang lại cho mọi người cơ hội giống nhau để chơi, học hỏi và thành công.*
- Tại sao việc con trai và con gái có cơ hội bình đẳng trong thể thao lại quan trọng?
- Câu trả lời có thể bao gồm: *Mọi người đều có quyền chơi thể thao, các bạn gái cũng tài năng không kém các bạn trai, thể thao giúp các bạn gái xây dựng sự tự tin và kỹ năng, mỗi người đều có điều gì đó đặc biệt để đóng góp, việc mọi người đều có thể đóng góp sẽ làm đội mạnh mẽ hơn.*
- Tại sao đội của chúng ta lại quan trọng khi có sự kết hợp giữa các kỹ năng và quan điểm khác nhau?
- Câu trả lời có thể bao gồm: *Điều tốt là có những cầu thủ với những điểm mạnh khác nhau như tốc độ, làm việc nhóm, hoặc chiến lược; chúng ta có thể học hỏi từ nhau; điều này làm cho đội của chúng ta mạnh mẽ và sáng tạo hơn.*

Giải thích

- Bình đẳng giới có nghĩa là tạo ra một thế giới nơi các bạn gái có cơ hội phát triển, đạt được thành tựu và thành công như các bạn trai. Trong thể thao, điều này có nghĩa là đảm bảo các bạn gái có thể chơi, lãnh đạo và tỏa sáng mà không bị cản trở bởi những định kiến hay sự đối xử bất công.
- “Khái niệm công bằng không chỉ là đối xử với mọi người như nhau – mà còn là nhận ra nơi cần sự hỗ trợ để đảm bảo công bằng. Điều này có thể có nghĩa là cung cấp cơ hội và động viên cho các bạn gái ở những không gian mà họ đã bị bỏ qua.”
- Khi chúng ta thách thức Bình đẳng giới trong thể thao, chúng ta thách thức cách nhìn nhận về các bạn gái và chứng minh rằng các bạn gái có thể là những nhà lãnh đạo, vận động viên và người ra quyết định. Bằng cách làm việc và chơi cùng nhau, chúng ta tạo ra một không gian mà các bạn gái cảm thấy tự tin để chấp nhận rủi ro, thử những điều mới và tin vào khả năng của mình.
- Tuần này, khi chúng ta chơi các trò chơi truyền thống, chúng ta tôn vinh sức mạnh của các bạn gái trong thể thao. Thông qua làm việc nhóm, sự kiên cường và niềm vui, chúng ta cho thế giới thấy rằng thể thao thuộc về tất cả mọi người. Mỗi cô gái đều xứng đáng cảm thấy mạnh mẽ, có khả năng và được trân trọng – và bằng cách chơi cùng nhau hôm nay, chúng ta bước thêm một bước nữa hướng tới một thế giới nơi các bạn gái có thể đạt được mục tiêu mà không có giới hạn.
- Hãy nhớ: Khi các bạn gái được trao cơ hội tham gia và thành công, tất cả chúng ta đều chiến thắng!



Kế hoạch

Focus Areas	Khuyến khích làm việc nhóm và hợp tác, bao gồm cả giữa các giới tính.	Xây dựng nhận thức về vai trò công bằng trong các nhóm và xã hội.	Khám phá cách những điểm mạnh khác nhau đóng góp vào thành công chung.
Mục tiêu	Các người tham gia khám phá sự linh hoạt, làm việc nhóm và sự hòa nhập bằng cách đảm nhận các vai trò mèo, chuột và hang động, thúc đẩy sự hợp tác và tôn trọng lẫn nhau		
Thời gian	15 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Một khu vực rộng đủ để tất cả người tham gia tạo thành một vòng tròn nắm tay nhau.		

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
Giải thích rằng trò chơi Mèo và Chuột là một trò chơi phổ biến mà trẻ em chơi khắp Việt Nam. - Yêu cầu người tham gia tạo thành hai vòng tròn: một vòng tròn nhỏ ở trong và một vòng tròn lớn ở ngoài. Các người tham gia trong vòng tròn ngoài và vòng tròn trong tạo thành một "hang động" bằng cách giơ tay lên. - Chỉ định một người tham gia là 'chuột' và một người tham gia khác là 'mèo'. Họ bắt đầu đứng lưng quay lưng với nhau ở trung tâm của vòng tròn trong. Phân công vai trò theo giới tính: Chỉ định các vai trò mèo và chuột luân phiên theo giới tính. Hỏi người tham gia rằng vai trò trong thể thao hoặc lãnh đạo có thể được xác định theo giới tính như thế nào và họ muốn các vai trò đó được xác định như thế nào. - Khi huấn luyện viên gọi, chuột bắt đầu chạy để trốn thoát khỏi mèo. Mèo đuổi theo chuột và phải đi theo cùng một con đường qua các hang động. - người tham gia trong vòng tròn ngoài hạ hoặc nâng cánh tay để cho phép chuột đi qua hoặc chặn mèo lại. - Khi mèo bắt được chuột, hai người tham gia đổi vai cho nhau với những trẻ em đã tạo thành hang động nơi mèo bắt được chuột. Tăng cường sức mạnh của hang động: Khi một người tham gia bị bắt, thay vì đổi vai trực tiếp, yêu cầu họ chia sẻ một ví dụ về tình huống mà con gái và con trai làm việc cùng nhau hiệu quả. Lợi thế về thời gian hoặc đường đi: Cho phép chuột có thêm một giây để chạy trước khi mèo bắt đầu. Sau đó, yêu cầu người tham gia thảo luận về cách quy tắc này phản ánh nhu cầu tạo cơ hội công bằng cho những người bắt đầu từ vị trí bất lợi. Khu vực an toàn: Tạo các "khu vực an toàn" riêng cho giới tính, nơi chuột của một giới tính nhất định không thể bị đánh dấu. Thảo luận về lý do tại sao việc tạo không gian cho các nhóm thiểu số trong thể thao hoặc lãnh đạo là quan trọng.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết về Cảm xúc - Xã hội
- Những người tham gia có đang thể hiện phản xạ nhanh để thích ứng với những con đường thay đổi không? - Người tham gia trong hàng động có đang làm việc hiệu quả như một đội để quản lý việc đuổi bắt không? - Mèo và chuột có đang thể hiện sự kiên cường và sáng tạo trong suốt trò chơi không? - Người tham gia có đang thể hiện sự công bằng và hòa nhập trong các vai trò của mình không? - Người tham gia có tuân thủ các quy tắc an toàn và tránh tiếp xúc thể chất không cần thiết không? - Củng cố: Mèo và Chuột nhấn mạnh giá trị của sự hòa nhập và khả năng thích ứng. Bằng cách khuyến khích các vai trò đa dạng và làm việc cùng nhau, chúng ta học được rằng mỗi người tham gia đóng góp vào một đội mạnh mẽ và gắn kết hơn.	Tăng độ khó: - Giảm kích thước vòng tròn để làm cho việc đuổi bắt trở nên thách thức hơn. - Giới thiệu thêm một con chuột hoặc con mèo để tăng độ phức tạp. - Sử dụng các vòng chơi theo thời gian để khuyến khích quyết định nhanh hơn. - Thêm quy tắc yêu cầu các con chuột chạm vào các "khu vực an toàn" cụ thể trước khi bị bắt. - Yêu cầu các người tham gia trong hàng động thay đổi vị trí sau mỗi vài phút. Giảm độ khó: - Bắt đầu với chỉ con chuột chạy trong khi con mèo đi bộ. - Cho phép con chuột có lợi thế 5 giây trước khi con mèo bắt đầu đuổi. - Mở rộng khu vực chơi để tạo thêm nhiều lối thoát. - Giảm số lượng hàng động để đơn giản hóa việc di chuyển. - Yêu cầu con mèo đánh dấu con chuột thay vì bắt giữ nó.	- Sự đa dạng về cách ăn mừng - Giải quyết vấn đề và Ra quyết định - Làm việc nhóm - Nhận thức về bản thân và sự tự tin - Sự kiên cường
		Liên kết kỹ năng đá bóng Trò chơi này có thể được điều chỉnh thành một trò chơi dựa trên bóng đá, tập trung vào các kỹ năng: - Chạy với bóng 1 đối 1 - Phòng ngự



Kế hoạch

Nhiệm vụ trọng tâm	Tạo cơ hội thành công bằng cách điều chỉnh các quy tắc để giải quyết bất bình đẳng.	Phản ánh về sự tự tin và kiên trì trong việc vượt qua các định kiến.	Khám phá tầm quan trọng của việc hỗ trợ lẫn nhau trong các không gian chung.
Mục tiêu	Các người tham gia phát triển sự cân bằng, tập trung và làm việc nhóm bằng cách cạnh tranh để chiếm lĩnh lãnh thổ trên một lưới ô vuông nhảy dây.		
Thời gian	15 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Vẽ một lưới nhảy dây 9 ô. Các ô từ 1-8 có kích thước khoảng 50 cm x 60 cm, và ô số 9 có kích thước 60 cm x 80 cm. Dùng phấn, than củi hoặc gỗ để vẽ lưới.	Trang thiết bị: Cung cấp cho mỗi người tham gia (hoặc mỗi người tham gia phải tìm) một viên gaco (một dấu hiệu nhỏ làm từ đá, gỗ hoặc vật liệu khác).	
Danh mục các TTB	Phấn, than củi hoặc gỗ để vẽ lưới.	Áo bib cho 2 đội.	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
Giải thích rằng Engklek là một trò chơi phổ biến từ Indonesia. Nhấn mạnh cách các trò chơi truyền thống thường phản ánh sự công bằng và hòa nhập, và cách buổi chơi hôm nay tập trung vào bình đẳng giới trong thể thao. Quyết định thứ tự chơi với Hompimpa: người tham gia tham gia vào một trò chơi <i>Hompimpa</i>, một cách truyền thống để tìm ra thứ tự ai sẽ chơi trước, sau, tiếp theo và v.v. (giống như trò chơi kéo co giấy kéo!). Hompimpa: người tham gia tạo thành một vòng tròn nhỏ, giơ tay lên trong khi một người tham gia (thường là người lớn hoặc người tham gia có kinh nghiệm) dẫn dắt mọi người cùng hát bài đồng dao "Hompimpa alaium gambreng." - Cuối bài đồng dao, khi nghe từ "gabreng," mọi người hạ tay xuống với lòng bàn tay úp lên hoặc úp xuống. - Dựa vào các tay được giơ lên, số đồng quyết định nhóm nào sẽ được chọn để thu hẹp hoặc xác định thứ tự chơi. - Ví dụ, nếu phần lớn các tay úp lên, những người có tay úp xuống sẽ bị "chọn" (và ngược lại). - Nếu có sự chia đều, tiếp tục hát cho đến khi có một số lẻ hoặc một nhóm bị loại. - Nếu cần thêm vòng nữa để chọn một người hoặc một nhóm nhỏ, lặp lại bài đồng dao cho đến khi có lựa chọn.	

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động

- **Giải thích** rằng mục tiêu của trò chơi này là cạnh tranh để chiếm lĩnh lãnh thổ của 9 ô. Người chiến thắng là người kiểm soát được nhiều khu vực nhất.
- Bây giờ, sau khi Hompimpa đã quyết định thứ tự, các người tham gia lần lượt ném gaco vào ô số 1, sau đó tiến qua các ô theo thứ tự.
- **Khẳng định khi ném gaco:** Trước mỗi lượt chơi, người tham gia chia sẻ một đặc điểm tích cực về bản thân, chẳng hạn như "Tôi quyết tâm" hoặc "Tôi mạnh mẽ" để xây dựng sự tự tin và nhận thức về bản thân.
- Gaco phải rơi vào trong ô được chỉ định. Nếu gaco không rơi vào ô mục tiêu, người tham gia sẽ bị loại và người tham gia thứ hai sẽ bắt đầu.
- người tham gia nhảy bằng một chân qua lưới, bỏ qua ô chứa gaco của họ. Nếu hai ô nằm cạnh nhau, người tham gia có thể sử dụng cả hai chân. Nếu người tham gia đáp xuống với cả hai chân hoặc ra ngoài ô, họ sẽ bị loại.
- Các người tham gia bị loại sẽ đứng cuối hàng và có thể thử lại sau khi tất cả các người tham gia khác đã lượt của mình.
- Sau khi đạt đến ô số 9 (người tham gia có thể sử dụng cả hai chân trong ô số 9), người tham gia quay lại, nhảy về và lấy gaco của mình.
- Hoàn thành thành công dãy ô cho phép người tham gia chiếm lĩnh ô bằng cách ném gaco ngược lại vào ô đó. Nếu gaco rơi vào ô, ô được chiếm lĩnh trở thành "lãnh thổ" của họ.
- Đánh dấu lãnh thổ bằng cách đánh dấu ô (dùng phấn/than củi/gậy/đá) cho người tham gia đó.
- Khi người tham gia đạt đến ô số 9 và thành công ném gaco vào trong ô, họ lại ném gaco ngược lại để xác định "ô an toàn". Ô mà gaco rơi vào thành công sẽ trở thành "ô an toàn" của họ, nơi chỉ có họ mới được đứng, nhưng các người tham gia khác không thể bước vào đó.
- **Lãnh thổ hạn chế:** Các ô đã được các cô gái chiếm lĩnh chỉ có thể được các cô gái bước vào, trừ khi có sự cho phép, để nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tôn trọng và bảo vệ không gian chung.
- Trò chơi tiếp tục cho đến khi tất cả các ô được chiếm lĩnh. người tham gia có nhiều lãnh thổ nhất sẽ chiến thắng cho đội của mình.
- **Cơ hội hướng dẫn:** Những người tham gia có nhiều lãnh thổ hơn phải hỗ trợ những người tham gia có ít lãnh thổ hơn bằng cách đưa ra các mẹo hoặc chiến lược để mô hình hóa sự công bằng thông qua sự hợp tác.

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết về Cảm xúc -Xã hội
• Người tham gia có đang duy trì sự cân bằng và kiểm soát khi nhảy không? • Người tham gia có đang phản ánh về điểm mạnh của mình và thể hiện sự tự tin không? • Người tham gia có đang thể hiện sự công bằng và tôn trọng lãnh thổ không? • Người tham gia có đang thể hiện sự kiên cường sau những lần ném trượt hoặc thử thách không? • Người tham gia hỗ trợ và khuyến khích đồng đội của mình như thế nào? • Các đồng đội có đang cổ vũ lẫn nhau không? Khám phá cách khuyến khích tạo ra một môi trường hòa nhập và hỗ trợ. • Củng cố: Engklek cho chúng ta thấy rằng tạo ra cơ hội công bằng và hỗ trợ lẫn nhau làm cho mọi người trở nên mạnh mẽ hơn. Bằng cách tôn trọng và tôn trọng đóng góp của mọi người, chúng ta có thể tạo ra những không gian hòa nhập, nơi mọi người tham gia — bất kể giới tính — đều có thể phát triển. Hãy nhớ rằng, công bằng không chỉ là về các quy tắc bình đẳng; đó là về việc cung cấp cho mỗi người những gì họ cần để thành công.	Tăng độ khó: • Sử dụng chân phải và chân trái luân phiên. • Giảm kích thước của các ô để kiểm tra độ chính xác. • Giới thiệu các chướng ngại vật trong một số ô để tăng độ khó. • Thêm giới hạn thời gian cho mỗi lượt chơi của người tham gia. • Yêu cầu người tham gia thực hiện một động tác vỗ tay hoặc quay trước khi nhảy vào một ô mới. Giảm độ khó: • Cho phép người tham gia nhảy bằng cả hai chân suốt lượt. • Cho phép thử lại khi ném trượt mà không phải chờ đến lượt tiếp theo. • Cho phép người tham gia ném gaco bằng cả hai tay.	• Sự đa dạng về cách ăn mừng • Giải quyết vấn đề và Ra quyết định • Làm việc nhóm • Nhận thức về bản thân và sự tự tin • Sự kiên cường
		Liên kết kỹ năng đá bóng • Trò chơi này có thể được điều chỉnh thành một trò chơi bóng đá, tập trung vào các kỹ năng: • Chạm bóng lần đầu tiên



Kế hoạch

Nhiệm vụ trọng tâm	Khuyến khích ra quyết định công bằng trong các chiến lược đội nhóm.	Thách thức các định kiến về khả năng lãnh đạo và thể chất.	Xây dựng sự đoàn kết trong đội và khả năng thích ứng trong các nhóm đa dạng.
Mục tiêu	Người chơi tập trung vào làm việc nhóm, sự nhanh nhẹn và nhận thức không gian bằng cách di chuyển qua lại và phòng thủ trong một mạng lưới các đường kẻ.		
Thời gian	15 phút		
Chuẩn bị	Sân bãi: Thiết lập một khu vực chơi có kích thước 40m x 30m, chia thành một lưới với 8 ô đều (2x4).	Đội: Chia người tham gia thành hai đội đều và cấp cho mỗi người tham gia một chiếc áo bib để phân biệt đội của họ.	An toàn: Đảm bảo khu vực chơi không có chướng ngại vật và người tham gia có đầy đủ thiết bị bảo hộ cần thiết.
Danh mục các TTB	30 chóp - Áo bib cho 2 đội	Còi (Tùy chọn)	- Đồng hồ bấm giờ - Bộ sơ cứu thương

Hướng dẫn trò chơi

Hoạt động	Minh họa
Giải thích rằng Toke See Toe là một trò chơi phổ biến ở Myanmar, được chơi bởi cả con trai và con gái. Đây là một trò chơi mà người tham gia phải di chuyển qua một đường kẻ để ngăn chặn người khác thoát ra khỏi ô. Ở các vùng nông thôn, trò chơi này vẫn được chơi vào những đêm trăng tròn, trong các trường học và những nơi râm mát. Ở các khu vực thành thị, đây là một trò chơi truyền thống của Myanmar, thường được chơi trong các dịp lễ hội và các buổi lễ của Myanmar. - Chia một đội làm đội tấn công và đội còn lại làm đội phòng thủ. - Các cầu thủ tấn công bắt đầu từ một đầu của lưới và cố gắng vượt qua sang phía bên kia và quay lại mà không bị đội phòng thủ chạm vào. - Đội phòng thủ được chia đều trên các đường lưới và chỉ có thể di chuyển dọc theo các đường lưới. Các cầu thủ tấn công tự do di chuyển bất kỳ đâu trong khu vực lưới. - Nếu một cầu thủ tấn công bị chạm vào hoặc nếu họ bước ra ngoài đường biên, gọi là "cháy gạo", họ sẽ bị loại khỏi vòng đó và phải đứng ngoài. - Đội sẽ thay đổi vai trò sau khi tất cả các cầu thủ tấn công bị chạm vào, nếu tất cả cầu thủ tấn công đều vượt qua, hoặc nếu một cầu thủ tấn công vượt qua lưới nhiều lần thành công. Quá trình luân chuyển đội trưởng: Chỉ định các cầu thủ khác nhau làm "đội trưởng" cho đội phòng thủ hoặc tấn công và đảm bảo cơ hội công bằng cho các giới tính khác nhau trong việc đảm nhận vai trò lãnh đạo.	

Lưu ý và điều chỉnh

Lưu ý	Thay đổi	Liên kết về Cảm xúc - Xã hội
- Các cầu thủ phòng thủ có phối hợp hiệu quả để chặn các cầu thủ tấn công không? - Các cầu thủ tấn công có sử dụng chiến lược sáng tạo để tránh bị chặn không? - Các cầu thủ có thể hiện khả năng nhận thức không gian và kỹ năng định vị không? - Các cầu thủ có thể hiện sự kiên cường và khả năng thích ứng sau khi bị chạm vào không? - Tất cả các cầu thủ có tuân thủ quy tắc và duy trì tinh thần thể thao không? - Việc thay đổi người lãnh đạo có ảnh hưởng đến hiệu suất của đội như thế nào? Củng cố: Toke See Toe dạy chúng ta cách mà teamwork, tư duy chiến lược và lãnh đạo có thể phát triển trong các nhóm đa dạng để đạt được mục tiêu chung. Nó cũng cho thấy việc tạo ra cơ hội công bằng để mọi người đóng góp sẽ làm mạnh mẽ cả đội.	Ghi điểm công bằng: Mỗi cầu thủ phải đóng góp ít nhất một điểm trước khi đội có thể chiến thắng, đảm bảo mọi người đều tham gia một cách công bằng. Khu vực thưởng cho các cô gái: Tạo điểm thưởng bổ sung cho các cô gái khi chạm vào các đường kẻ nhất định, biểu thị nỗ lực thu hẹp khoảng cách giới trong cơ hội. Thử thách giao tiếp: Yêu cầu các đội có cả nam và nữ phải chiến lược hóa theo lượt thay phiên. Thảo luận về cách mà các quan điểm khác nhau củng cố chiến lược của đội. Tăng độ khó: - Tăng số lượng cầu thủ phòng thủ trên lưới. - Thêm giới hạn thời gian cho các cầu thủ tấn công để đến phía bên kia. - Tạo thêm "khu vực an toàn" mà các cầu thủ tấn công phải chạm vào theo thứ tự. - Thu hẹp các đường lưới để giới hạn sự di chuyển của các cầu thủ tấn công. - Yêu cầu các cầu thủ phòng thủ giao tiếp theo một cách cụ thể, như sử dụng tín hiệu tay. Giảm độ khó: - Giảm số lượng cầu thủ phòng thủ ban đầu. - Tăng chiều rộng của các đường lưới để tạo thêm không gian. - Cho phép các cầu thủ tấn công có nhiều mạng sống trước khi đổi vai trò. - Giới thiệu một thẻ "qua cửa miễn phí" mà cầu thủ tấn công có thể sử dụng để tránh bị chạm vào. - Đơn giản hóa trò chơi bằng cách giảm kích thước của lưới.	- Sự đa dạng về cách ăn mừng - Giải quyết vấn đề và Ra quyết định - Làm việc nhóm - Nhận thức về bản thân và sự tự tin - Sự kiên cường
		Liên kết kỹ năng đá bóng Trò chơi này có thể được điều chỉnh thành một trò chơi bóng đá, tập trung vào các kỹ năng: - Chạy với Bóng 1 đối 1 - phòng ngự

Phản hồi buổi tập

Thời gian: 10 phút

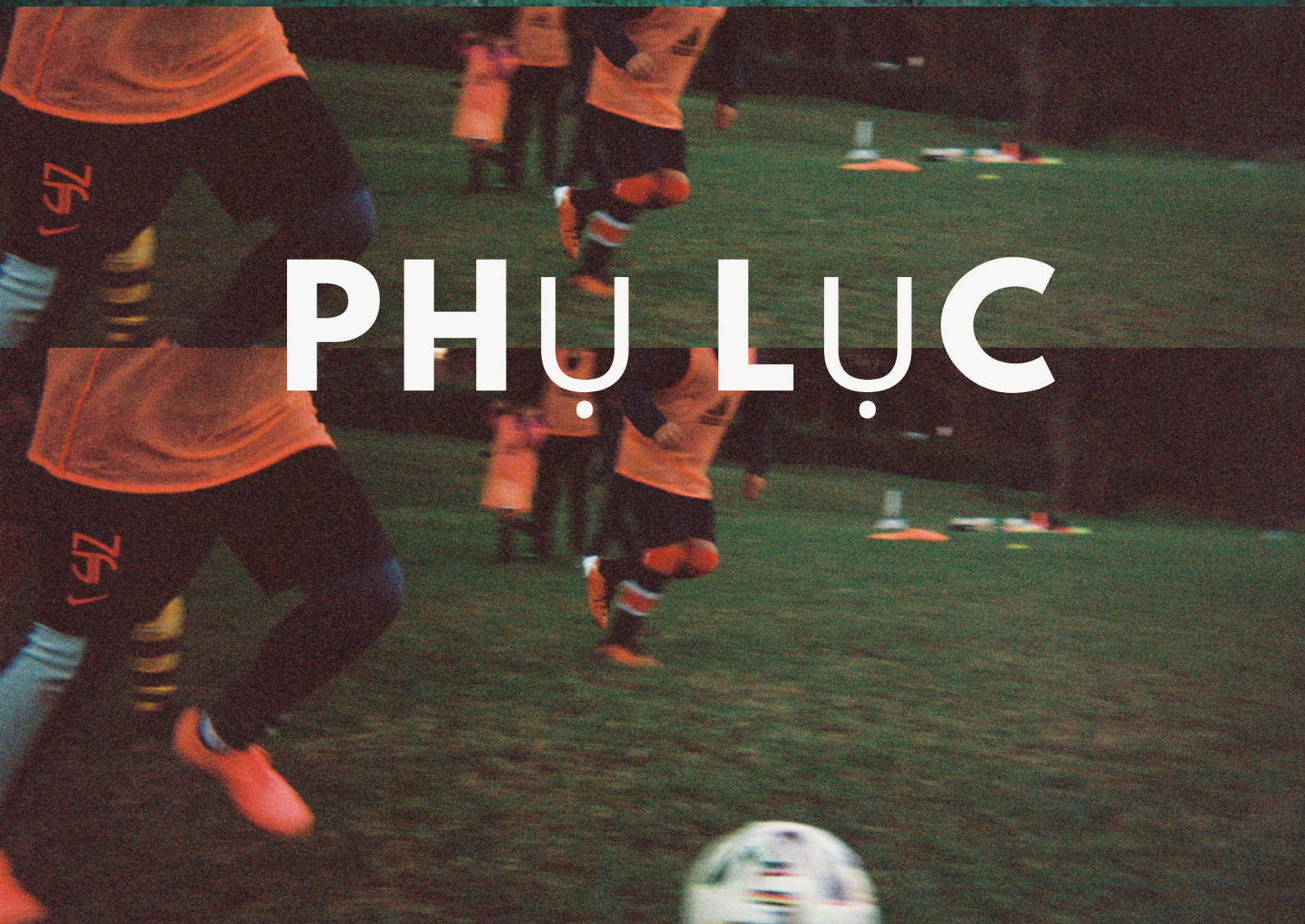
Thảo luận Nhóm

Phản ánh	Liên hệ	Áp dụng
- Phần nào trong các trò chơi này là thách thức nhất đối với bạn? - Đội của bạn đã làm việc cùng nhau như thế nào để đạt được mục tiêu? - Việc tạo ra không gian an toàn trong trò chơi đã phản ánh sự công bằng và hòa nhập ra sao? - Tại sao một số người chơi có thể cần hỗ trợ thêm để thành công trong thể thao? Những người chơi đó có thể là ai? - Cảm giác của bạn khi cổ vũ cho đồng đội như thế nào, và điều đó đã ảnh hưởng đến đội ra sao? - Sự kiên cường đã đóng vai trò gì khi mọi thứ không diễn ra như kế hoạch?	- Làm việc nhóm tạo ra sự công bằng và thành công trong một nhóm như thế nào? - Tại sao việc bao gồm các điểm mạnh độc đáo của mỗi người trong một đội lại quan trọng? - Bạn thấy mối liên hệ nào giữa sự công bằng trong thể thao và sự công bằng trong cuộc sống? Giữa làm việc nhóm và bình đẳng giới? - Các trò chơi như thế này có thể thách thức những định kiến về con gái trong thể thao như thế nào? Về việc ai có thể tham gia, lãnh đạo hoặc thành công? - Bạn đã học được gì về việc hỗ trợ những người đối mặt với thử thách? - Tại sao điều quan trọng là mọi người đều có cơ hội đóng góp cho một đội?	- Làm thế nào để bạn đảm bảo mọi người đều cảm thấy được hòa nhập trong các hoạt động nhóm? - Bạn có thể làm gì để hỗ trợ một người đang gặp khó khăn trong một hoạt động nhóm? Trong cộng đồng của bạn? - Bạn có thể áp dụng những gì đã học hôm nay vào trường học hoặc với bạn bè như thế nào? - Những hành động nhỏ thể hiện sự công bằng trong các trò chơi có thể truyền cảm hứng cho sự công bằng trong cuộc sống như thế nào? - Một cách bạn có thể thúc đẩy bình đẳng giới trong các tương tác hàng ngày là gì? - Chơi các trò chơi truyền thống có thể giúp chúng ta hiểu và tôn trọng các nền văn hóa khác như thế nào?

Tóm tắt thông điệp

Thông điệp cảm xúc xã hội

- Mèo và Chuột** nhấn mạnh giá trị của sự bao gồm và khả năng thích nghi. Bằng cách khuyến khích các vai trò đa dạng và làm việc cùng nhau, chúng ta học được rằng mỗi người tham gia đều đóng góp vào một đội nhóm mạnh mẽ và gắn kết hơn.
- Englek** chỉ cho chúng ta rằng việc tạo ra cơ hội công bằng và hỗ trợ lẫn nhau giúp tất cả mọi người trở nên mạnh mẽ hơn. Bằng cách đánh giá và tôn trọng đóng góp của mỗi người, chúng ta có thể tạo ra không gian bao gồm, nơi mọi người—bất kể giới tính—đều có thể phát triển. Hãy nhớ rằng công bằng không chỉ là những quy tắc ngang nhau; đó là việc cung cấp cho mỗi người những gì họ cần để thành công.
- Take See Toe** dạy chúng ta rằng tinh thần làm việc nhóm, tư duy chiến lược và lãnh đạo có thể phát triển trong các nhóm đa dạng để đạt được mục tiêu chung. Nó cũng chỉ ra rằng việc tạo ra cơ hội công bằng cho tất cả mọi người đóng góp sẽ làm mạnh mẽ đội nhóm.
- Thông qua những trò chơi này, chúng ta đã trải nghiệm được cách mà công bằng, sự bao gồm và bình đẳng có thể làm cho các đội nhóm trở nên mạnh mẽ hơn. Bình đẳng giới trong thể thao—và trong cuộc sống—có nghĩa là đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội lãnh đạo, tham gia và phát triển. Bằng cách làm việc cùng nhau, tôn trọng sự khác biệt và tôn vinh những điểm mạnh, chúng ta tạo ra không gian mà ở đó mọi người đều cảm thấy được trân trọng và hỗ trợ để thành công. Hãy nhớ rằng, công bằng không chỉ là chơi trò chơi; mà còn là đảm bảo rằng mọi người đều có thể tham gia chơi.



**Mối quan hệ
lành mạnh:
Các vùng
hành vi**

**Tài nguyên
tổ chức
hoạt động**

Hành vi
lành mạnh

- TIN TƯỞNG
- TÔN TRỌNG
- GIAO TIẾP Cởi MỞ
- HỖ TRỢ

Hành vi
lành mạnh

- TIN TƯỞNG
- TÔN TRỌNG
- GIAO TIẾP Cởi MỞ
- HỖ TRỢ

Hành vi
cần thận trọng

- GANH GHÉT
- PHÓT LỜ
- HÀNH ĐỘNG KIỂM SOÁT
- CÁC TÍN HIỆU Mâu THUẤN

Hành vi
cần thận trọng

- GANH GHÉT
- PHÓT LỜ
- HÀNH ĐỘNG KIỂM SOÁT
- CÁC TÍN HIỆU Mâu THUẤN

Hành vi
không lành mạnh

- LẠM DỤNG
- THAO TÚNG
- ĐE DỌA
- KIỂM SOÁT CỰC ĐOAN

Hành vi
không lành mạnh

- LẠM DỤNG
- THAO TÚNG
- ĐE DỌA
- KIỂM SOÁT CỰC ĐOAN

Các hành vi lãnh mạnh



VUN Đ XẠ F

Các hành vi lãnh mạnh

- **TIN TƯỞNG**
- **TÔN TRỌNG**
- **GIÁO TIẾP CỜ MỜ**
- **HỖ TRỢ**

Hành vi cần thận trọng

VỤN VÀ

Hành vi cần thận trọng

- **GANH GHÉT**
- **PHÓT LỖ**
- **HÀNH ĐỘNG KIỂM**
- **SỐÁT**
- **TÍNH HIỆU MÀU**
- **THUẦN**

Hành vi không lành mạnh



VUNG

ĐỎ

Hành vi không lành mạnh

- LẠM DỤNG
- THAO TUNG
- ĐE DỌA
- KIỂM SOÁT CỰC ĐOAN

**Mỗi quan hệ
lành mạnh:
Kẻ xâm phạm
không gian**

**Tài nguyên
tổ chức
hoạt động**

Các tình huống về ranh giới

- Một người bạn liên tục cố gắng giành bóng từ tay bạn trong buổi tập, ngay cả khi bạn không đang chơi.
- Trong một trận đấu, có người liên tục vỗ vai bạn khi bạn không muốn họ làm vậy.
- Trong khi chơi, một cầu thủ từ chối để ai khác thay phiên chơi với bóng và giữ bóng cho riêng mình.
- Một cầu thủ liên tục chen lấn vào không gian của bạn khi bạn đang cố gắng tập trung vào trận đấu.
- Bạn đã kể một bí mật cho một người bạn, nhưng họ lại chia sẻ nó với người khác mà không có sự đồng ý của bạn.
- Một đồng đội mượn chai nước của bạn mà không hỏi và không trả lại.
- Trong buổi tập, một đồng đội liên tục đưa ra lời khuyên không yêu cầu về cách chơi, điều này khiến bạn cảm thấy khó chịu.
- Một người bạn liên tục nhắn tin cho bạn và mong bạn trả lời ngay lập tức, ngay cả khi bạn đang bận.
- Một người bạn thường xuyên ôm bạn hoặc chạm vào tay bạn, ngay cả khi bạn không cảm thấy thoải mái với điều đó.
- Một người bạn thường xuyên ngắt lời khi bạn đang nói chuyện với nhóm, khiến bạn cảm thấy bị phớt lờ.

**Nói chuyện
với họ về cảm
xúc của bạn.**

Phốt lờ hợ.

Chơi tiếp đi!

Rời đi.

**Đặt ranh giới
rõ ràng.**

**Nói với họ đừng
lại.**

**Lịch sử yêu
cầu họ lại.**

**Yêu cầu tham
gia.**

Yêu cầu câu giúp đỡ.

**Yêu cầu lấy lại
nó.**

**Kinh nghiệm:
hư cấu hay sự
thật**

**Tài nguyên tổ
chức Hoạt
động**

Những quan niệm sai lầm về kinh nguyệt

Kinh nguyệt lúc nào cũng rất đau đớn.

Đáp án: Sai.

Một số kỳ kinh nguyệt có thể đau đớn và mọi người có thể trải qua các triệu chứng đau khác nhau. Nếu đau quá mức và ảnh hưởng đến cuộc sống, nói chuyện với bác sĩ có thể giúp đỡ.

Bạn không thể chơi thể thao hoặc đi học khi đang trong kỳ kinh nguyệt.

Đáp án: Sai.

Bạn có thể làm mọi thứ bình thường, bao gồm thể thao và học tập, trong khi đang có kỳ kinh nguyệt. Chỉ cần sử dụng các sản phẩm vệ sinh phù hợp để cảm thấy thoải mái.

Máu kinh là bẩn hoặc khó chịu.

Đáp án: Sai.

Máu kinh là tự nhiên và lành mạnh. Đây là cách cơ thể loại bỏ lớp niêm mạc cũ của tử cung để chuẩn bị cho một chu kỳ mới.

Kinh nguyệt kéo dài chính xác bảy ngày đối với tất cả mọi người.

Đáp án: Sai.

Chu kỳ kinh nguyệt có thể thay đổi rất nhiều, thường kéo dài từ 3 đến 7 ngày.

Phụ nữ đồng bộ chu kỳ kinh nguyệt khi họ dành nhiều thời gian bên nhau.

Đáp án: Sai.

Không có bằng chứng khoa học nào cho thấy chu kỳ kinh nguyệt có thể đồng bộ lại.

Các triệu chứng PMS chỉ là cái cớ để trở nên cáu kỉnh.

Đáp án: Sai.

PMS (hội chứng tiền kinh nguyệt) là một tình trạng thực sự với các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chẳng hạn như lo âu, buồn bã, thay đổi tâm trạng nhanh chóng, thay đổi giấc ngủ, đau bụng, và đau đầu.

Kinh nguyệt chỉ xảy ra ở phụ nữ.

Đáp án: Sai.

Các nam giới chuyển giới và những người không xác định giới tính cũng có thể có kinh nguyệt.

Chỉ người lớn hoặc các cô gái lớn tuổi mới có kinh nguyệt.

Đáp án: Sai.

Các cô gái thường có kỳ kinh nguyệt lần đầu tiên trong độ tuổi từ 9 đến 16. Mỗi người bắt đầu vào một thời điểm khác nhau, và điều đó hoàn toàn bình thường!

Các triệu chứng PMS chỉ là cái cớ để trở nên cáu kỉnh.

MS (hội chứng tiền kinh nguyệt) là một tình trạng thực sự với các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chẳng hạn như lo âu, buồn bã, thay đổi tâm trạng nhanh chóng, thay đổi giấc ngủ, đau bụng, và đau đầu.

Bạn có thể nhận biết khi ai đó đang trong kỳ kinh nguyệt.

Đáp án: Sai.

Không có cách nào để nhận biết nếu ai đó đang có kỳ kinh nguyệt trừ khi họ nói với bạn. Điều đó là riêng tư và không dễ nhận ra đối với người khác.

Những tuyên bố đúng về kinh nguyệt:

Kinh nguyệt là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn khỏe mạnh và đang phát triển.

Đáp án: Đúng.

Việc có kinh nguyệt có nghĩa là cơ thể bạn đang phát triển như bình thường—đây là một phần của quá trình trưởng thành!

Ăn uống lành mạnh và uống nước có thể giúp giảm triệu chứng kinh nguyệt.

Đáp án: Đúng.

Giữ cơ thể đủ nước và ăn các bữa ăn cân bằng có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn trong kỳ kinh nguyệt.

Kinh nguyệt không đều là điều bình thường khi bắt đầu.

Đáp án: Đúng.

Khi bạn mới bắt đầu, chu kỳ có thể không ổn định. Thường phải mất một hoặc hai năm để chu kỳ ổn định và hình thành một quy trình đều đặn.

Bạn có thể có thai trong kỳ kinh nguyệt.

Đáp án: Đúng.

Có thể mang thai trong kỳ kinh nguyệt, đặc biệt nếu bạn có chu kỳ ngắn.

Bạn có thể đi bơi khi đang có kinh nguyệt.

Đáp án: Đúng.

Bạn có thể đi bơi khi đang có kinh nguyệt nếu sử dụng các sản phẩm như tampon hoặc cốc nguyệt san để kiểm soát.

Kinh nguyệt là một phần bình thường trong quá trình trưởng thành.

Đáp án: Đúng.

Khoảng một nửa dân số có kinh nguyệt, vì vậy bạn không cô đơn! Đây là một phần trong sự phát triển tuyệt vời của cơ thể.

Bạn có thể nói về kỳ kinh nguyệt của mình nếu cảm thấy thoải mái.

Đáp án: Đúng.

Bạn có thể đặt câu hỏi hoặc trò chuyện với một người lớn đáng tin cậy, bạn bè hoặc bác sĩ nếu có bất kỳ lo ngại nào hoặc cần sự hỗ trợ.

Kinh nguyệt không đều luôn là dấu hiệu của một vấn đề sức khỏe.

Đáp án: Đúng.

Mặc dù chu kỳ không đều có thể chỉ ra một vấn đề, nhưng nó cũng có thể là điều bình thường, đặc biệt ở tuổi dậy thì và trước thời kỳ mãn kinh.

Bạn không nên xấu hổ nếu có kinh nguyệt trước mặt người khác.

Đáp án: Đúng.

Kinh nguyệt là hoàn toàn bình thường. Đây là một phần của quá trình trưởng thành và không có gì phải xấu hổ.

Biện pháp tránh thai có thể giúp điều hòa chu kỳ kinh nguyệt.

Đáp án: Đúng.

Nhiều phương pháp tránh thai hormone có thể giúp điều hòa và giảm bớt các triệu chứng kinh nguyệt.

**Đ
C
A
H**

THE U.S.