

## Bài 2 LÀM QUEN VỚI BÓNG



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác tung bóng, tại chỗ giữ bóng và di chuyển với bóng.

- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



#### 2. Khởi động



Chạy tại chỗ



Căng cơ

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



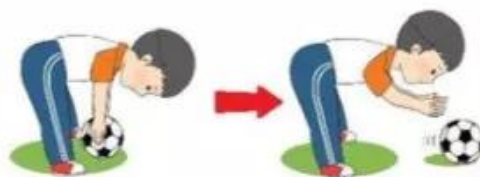
Trò chơi "Ai sẽ bị bắt?"

 **KIẾN THỨC MỚI**

1. Tung bóng bổng



2. Tung bóng lăn trên mặt đất



3. Tại chỗ giữ bóng



4. Di chuyển với bóng



 **LUYỆN TẬP**



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Đưa bóng về tổ"

### **VẬN DỤNG**

Quả bóng nào được dùng trong môn bóng đá?



Hình 1



Hình 2



Hình 3