

## BÀI 3 ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG



### 1 Khởi động

#### Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



### 2 Trò chơi hỗ trợ khởi động Trò chơi Đi tàu hoả





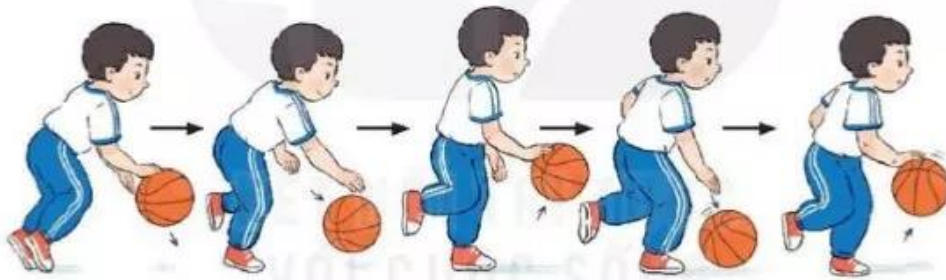
### 1 Dẫn bóng tại chỗ (nhồi bóng)

Khi dẫn bóng tại chỗ, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng.



### 2 Dẫn bóng di chuyển lên trước

Khi dẫn bóng di chuyển lên trước, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng.



*Lưu ý:* Khi dẫn bóng, hai gối gập, người hạ thấp hơi xoay về phía có bóng, mắt quan sát trên sân. Dùng các ngón tay ấn đẩy và khống chế bóng.

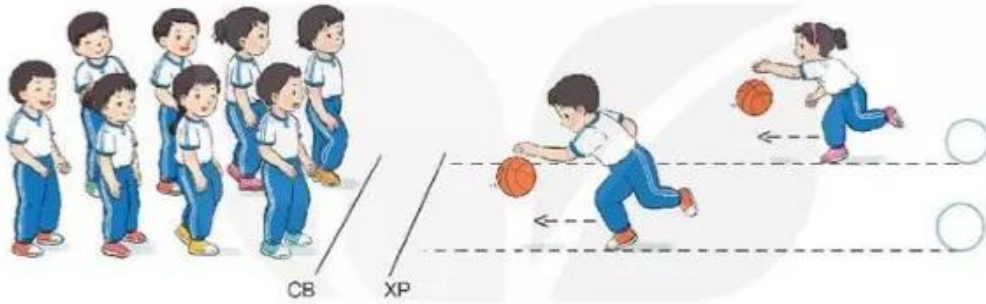


### 1 Luyện tập





**2** Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

**1** Hình nào thể hiện đúng động tác dẫn bóng tại chỗ?



- 2 Em hãy thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển lên trước.
- 3 Em cùng các bạn tập luyện với bóng để nâng cao sức khỏe.

