

BÀI 4

ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC



1 Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi Tín hiệu đèn giao thông





Động tác ném rổ hai tay trước ngực

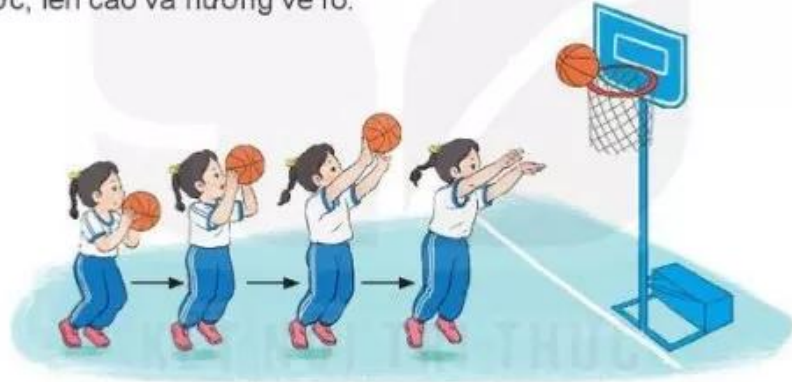
- Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối khuyu, hai tay cầm bóng trước ngực, hai khuỷu tay co, ép sát hai bên sườn, mắt nhìn hướng ném.



- Động tác

Khi ném, hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước từ dưới lên trên. Khi bóng lên tới trước ngực, nhanh chóng duỗi thẳng tay đưa bóng về trước, lên cao và hướng về rổ.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



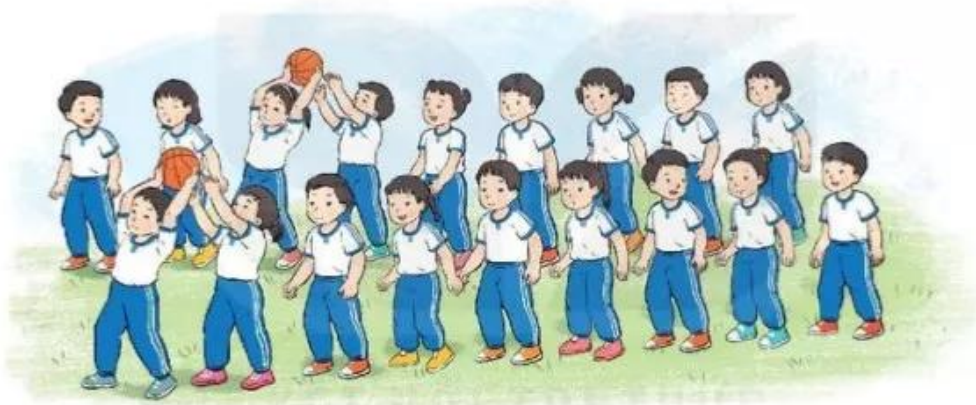
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

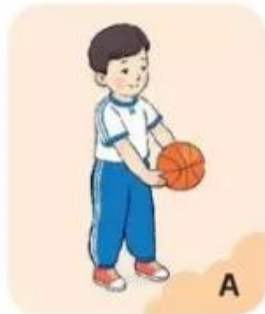
2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyển bóng qua đầu*



KẾT HỢP LÝ THỰC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Hình nào thể hiện đúng động tác cầm bóng khi ném rổ?



A



B

- 2 Em hãy thực hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực.
- 3 Các em tập bóng rổ thường xuyên để tăng chiều cao, tăng cường thể lực và tinh thần đoàn kết.

