

MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Trò chơi: NHÓM CHIẾN THẮNG

Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

Dụng cụ: Quả bóng đá, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên sẽ thực hiện tâng bóng bằng một chân, mỗi lần bóng chạm chân được tính 1 điểm. Khi bóng rơi chạm đất thì bạn tiếp theo sẽ thực hiện. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Số điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn. Nhóm chiến thắng là nhóm có điểm cao nhất.



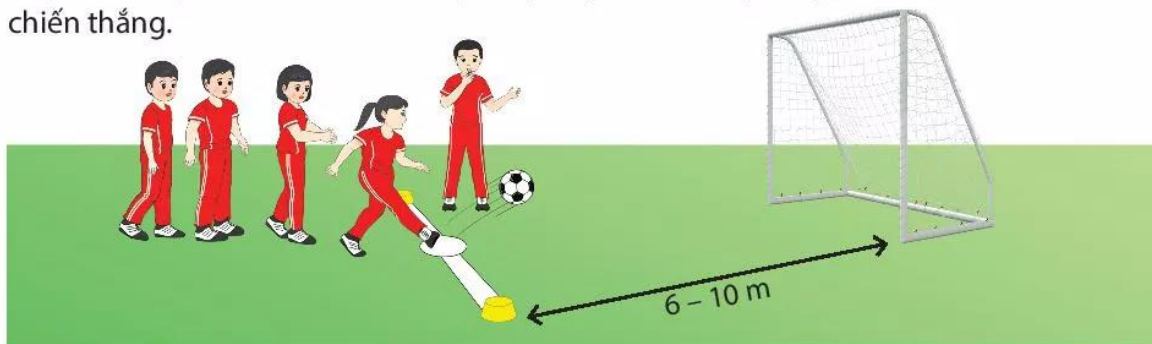
Hình 1. Trò chơi Nhóm chiến thắng

Trò chơi: CẦU THỦ XUẤT SẮC

Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đá bóng chính xác.

Dụng cụ: Quả bóng đá, cầu môn, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn. Mỗi quả trực tiếp vào cầu môn không chạm đất được tính 1 điểm. Mỗi bạn thực hiện đá năm quả. Bạn nào có điểm cao nhất là chiến thắng.



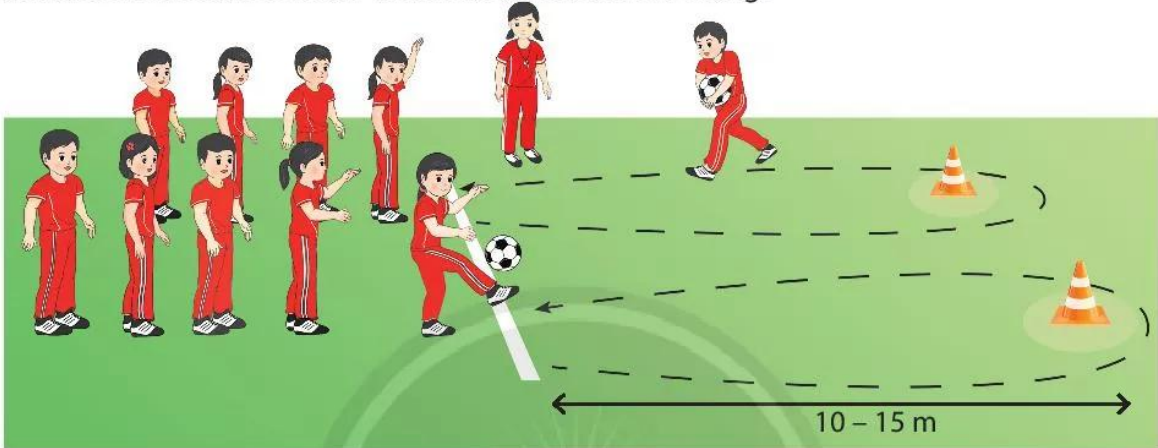
Hình 2. Trò chơi Cầu thủ xuất sắc

Trò chơi: NHÓM NÀO NHANH HƠN

Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng thực hiện tâng bóng bằng một chân, chạm bóng hai lần, cầm bóng chạy vòng vật chuẩn về vị trí xuất phát đưa bóng cho bạn tiếp theo và chạy về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



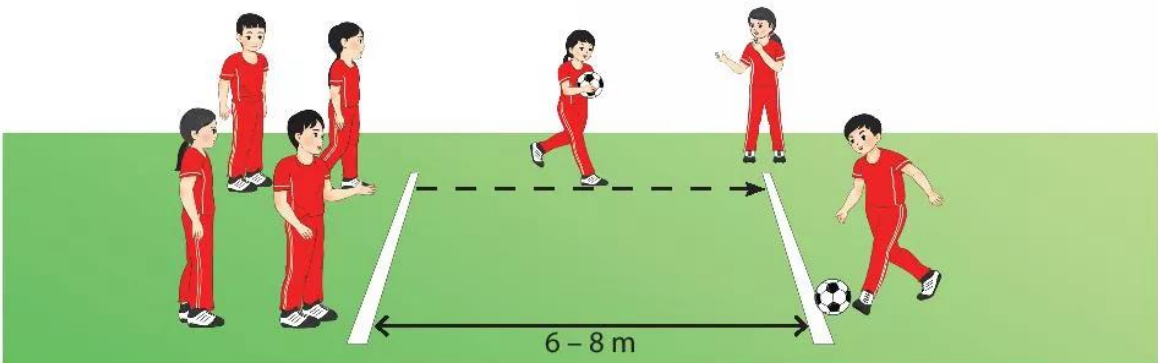
Hình 3. Trò chơi Nhóm nào nhanh hơn

Trò chơi: NHÓM NÀO KHÉO HƠN

Mục đích: Rèn luyện tố chất khéo léo, khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng sẽ cầm bóng chạy đến vạch đích, đá bóng bằng lòng bàn chân về nhóm mình. Bạn tiếp theo dừng bóng bằng lòng bàn chân và cầm bóng để thực hiện tương tự. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Nhóm nào khéo hơn