

Chủ đề

2

# BÓNG RỔ

Bài 1

## LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG DI CHUYỂN VÀ DẪN (NHỒI) BÓNG TẠI CHỖ



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

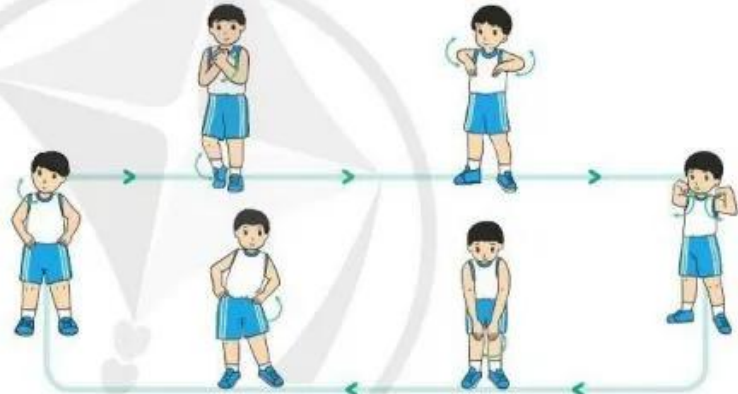
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng di chuyển và dẫn (nhồi) bóng tại chỗ.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp

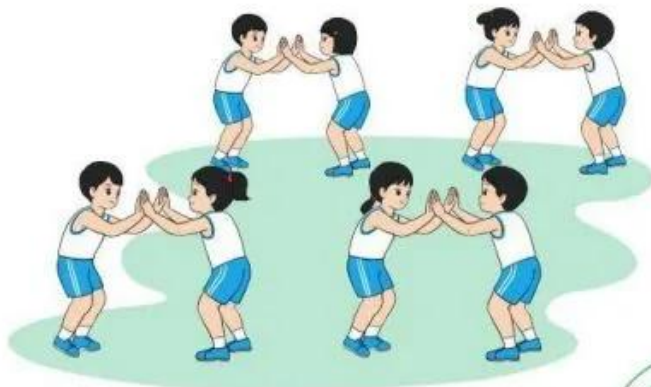


Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

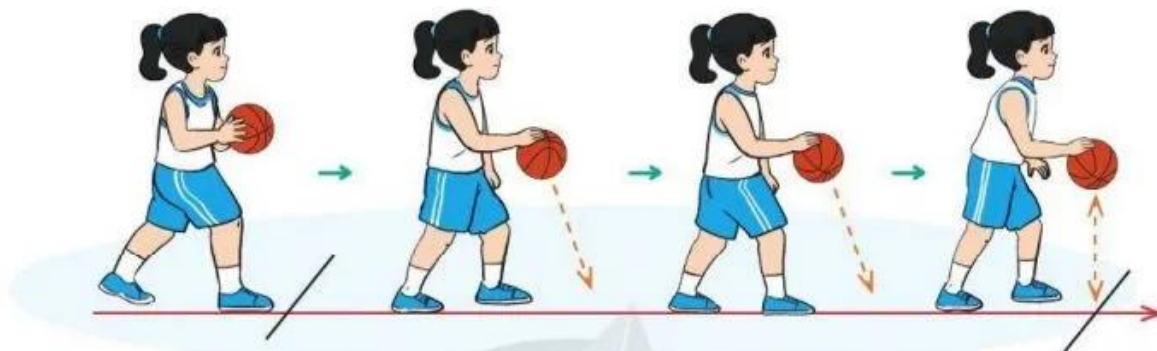
Đứng lên,  
ngồi xuống  
vỗ tay





## KIẾN THỨC MỚI

- 1 Làm quen phối hợp dẫn bóng một tay di chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ



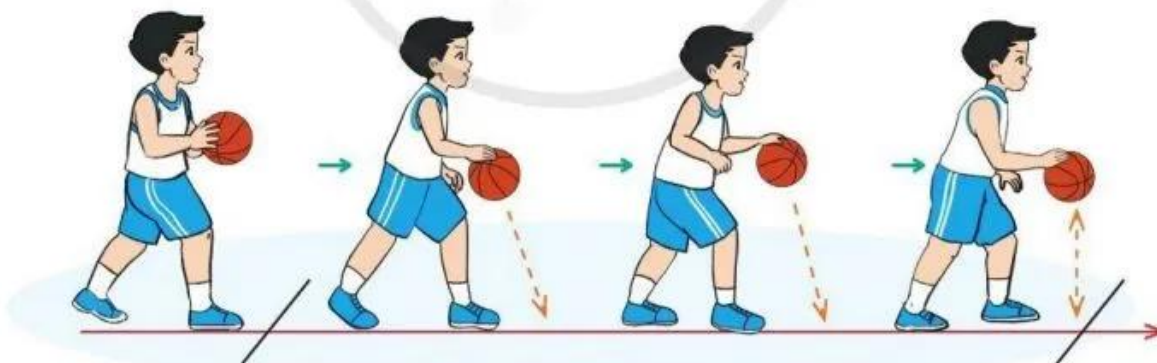
### Tư thế chuẩn bị:

Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng.

### Động tác:

Dùng tay thuận dẫn bóng di chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ. Sau đó, tiếp tục thực hiện như trước.

- 2 Làm quen phối hợp dẫn bóng đổi tay di chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ



### Tư thế chuẩn bị:

Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng.

### Động tác:

Phối hợp dẫn bóng đổi tay di chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ. Sau đó, tiếp tục thực hiện như trước.



## LUYỆN TẬP

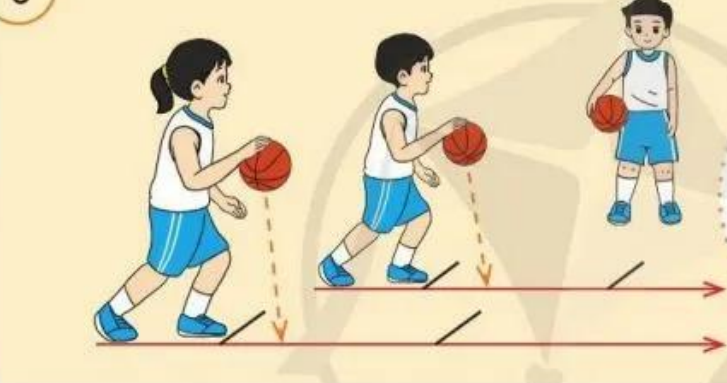
a



b



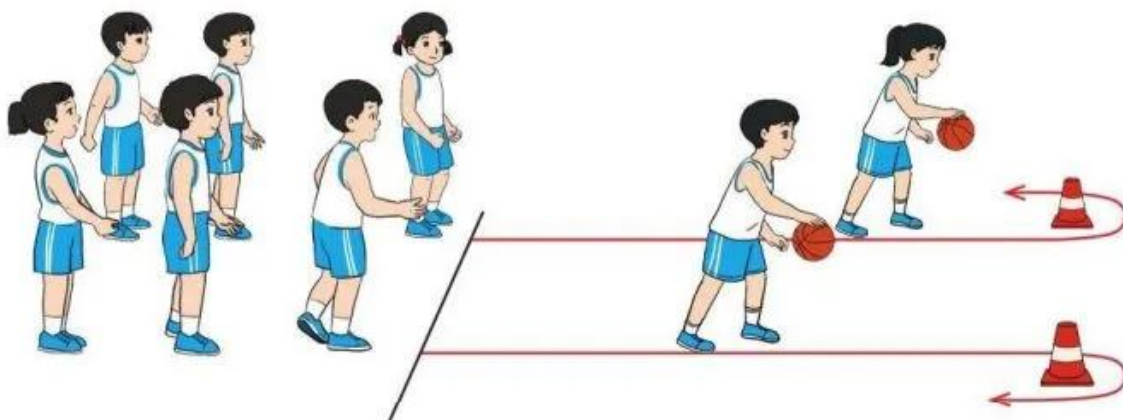
c



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Dẫn bóng tiếp sức"







## VẬN DỤNG

1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong hình dưới đây.



2 Em cùng các bạn tập luyện dẫn bóng để rèn luyện sức khoẻ.



## Bài 2

# LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG DI CHUYỂN VÀ CHUYỂN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

### ✓ Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

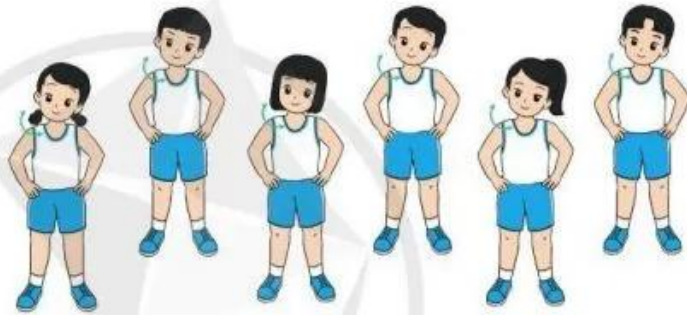
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng di chuyển và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Dẫn bóng  
tại chỗ

