



Chủ đề

1

BÓNG ĐÁ

Bài 1

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG

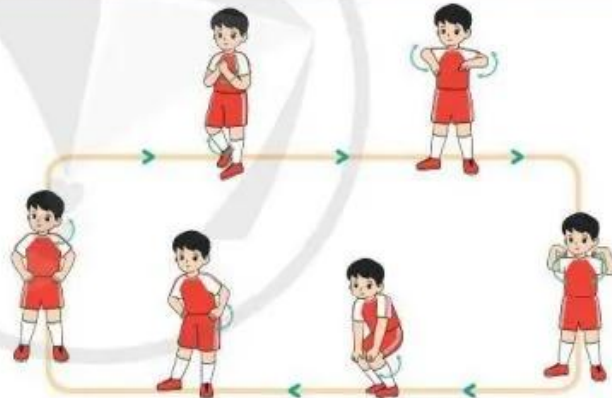


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

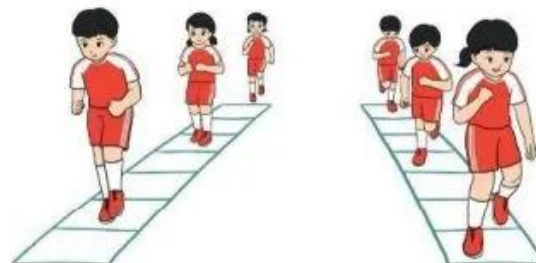
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng và đá bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
độngXoay
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi độngChạy theo
nấc thang



KIẾN THỨC MỚI

1 Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng và đá bóng



Tư thế chuẩn bị:
Đứng chân trước –
chân sau, bóng đặt
phía trước.

Động tác:
Dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng,
đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về trước.

2 Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển lượn vật chuẩn và đá bóng



Tư thế chuẩn bị:
Đứng chân trước –
chân sau, bóng đặt
phía trước.

Động tác:
Dẫn bóng di chuyển lượn qua vật chuẩn,
đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về 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 đá
Trò chơi: "Dẫn bóng về đích"





VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác của một trong hai hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

- 2 Em cùng các bạn chơi dẫn bóng để nâng cao sức khỏe và khả năng vận động.



Bài 2

LÀM QUEN PHỐI HỢP ĐỔ BÓNG VÀ DẪN BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp đổ bóng và dẫn bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Đường nào
nhANH NHẤT?

