

Bài 2

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

✓ Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

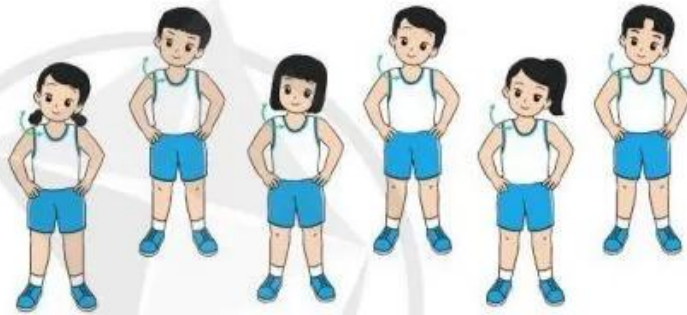
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng di chuyển và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp

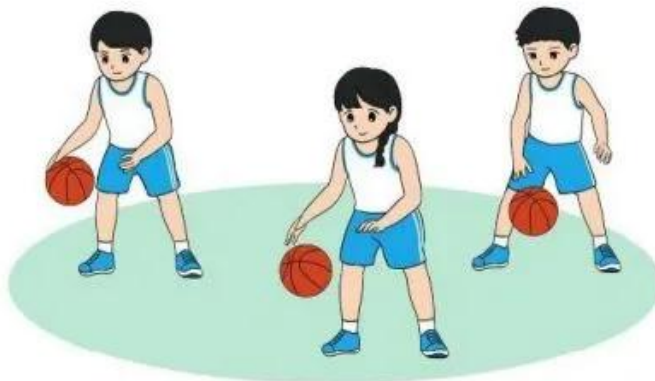


Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

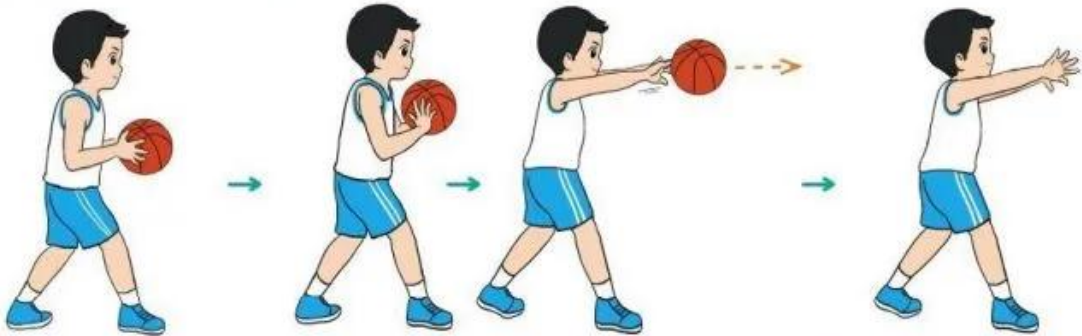
Dẫn bóng
tại chỗ





KIẾN THỨC MỚI

1 Làm quen chuyển bóng bằng hai tay trước ngực



Tư thế chuẩn bị:

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

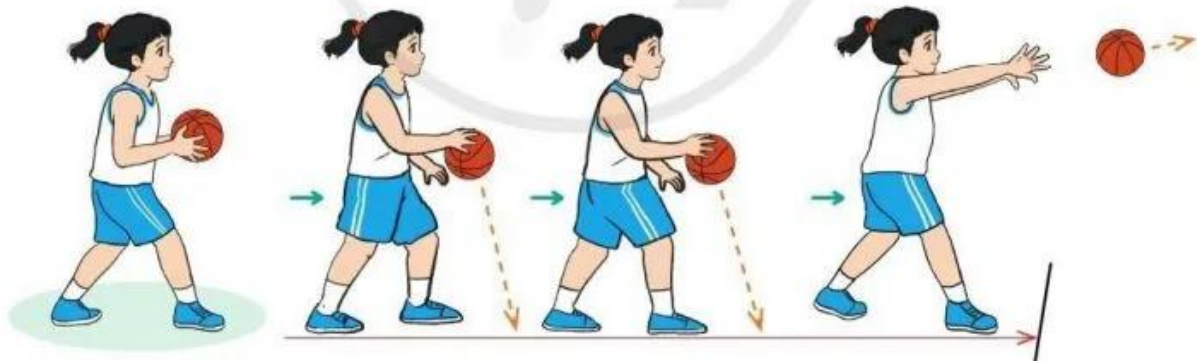
Động tác:

Hai tay đưa bóng từ dưới lên trên, khi đến ngang ngực thực hiện chuyển bóng đi.

Kết thúc:

Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau.

2 Làm quen phối hợp dẫn bóng một tay di chuyển về trước, đến vạch chuyển bóng bằng hai tay trước ngực



Tư thế chuẩn bị:

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

Động tác:

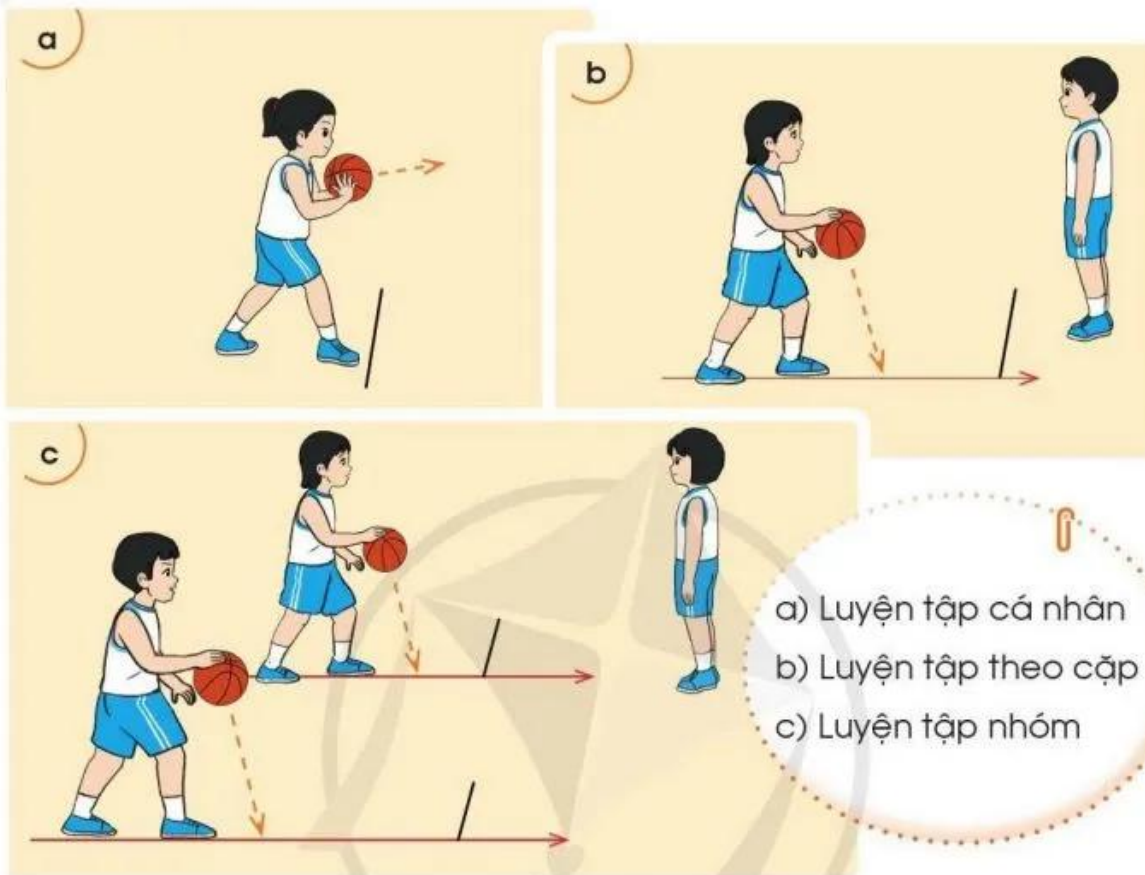
Dùng tay thuận dẫn bóng di chuyển về trước, đến vạch thực hiện chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.

Kết thúc:

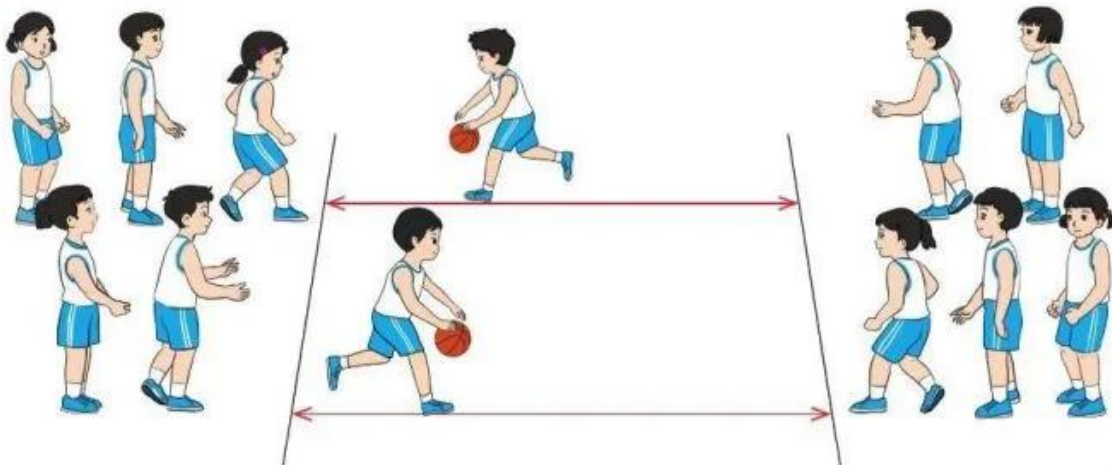
Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau.



LUYỆN TẬP



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ
Trò chơi: "Tiếp sức con thoi"





VẬN DỤNG

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



2 Em cùng các bạn chơi chuyền bóng xa để rèn luyện sức khỏe.



Bài 3

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN (NHỒI) BÓNG TẠI CHỖ VÀ NÉM RỔ BẰNG HAI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

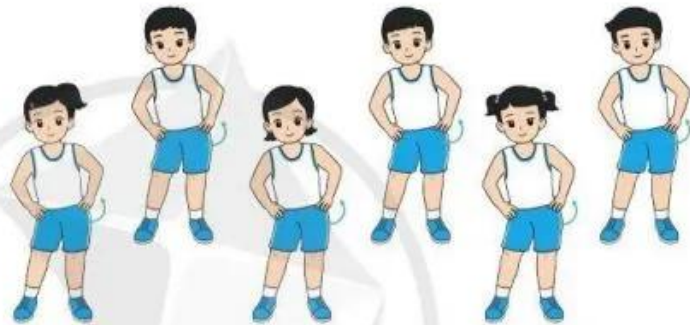
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn (nhồi) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



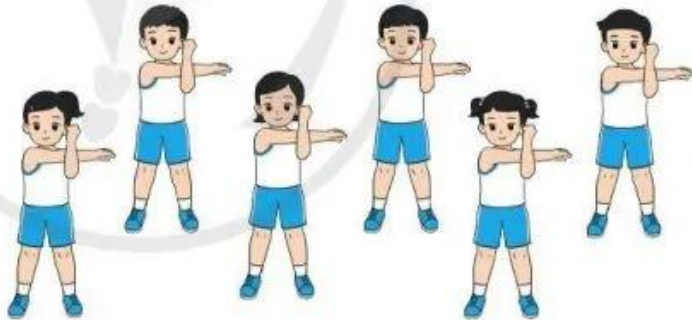
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Liên kết
nhóm bốn

