

Bài 3

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

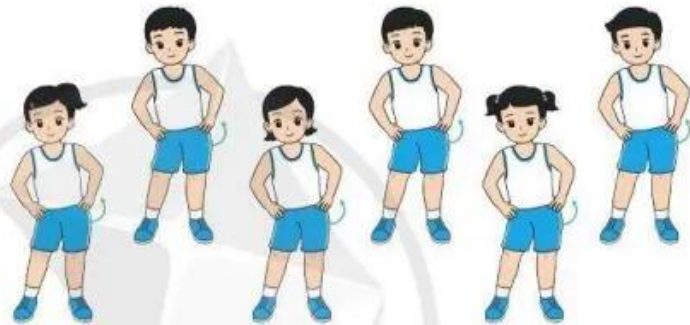
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn (nhỏ) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



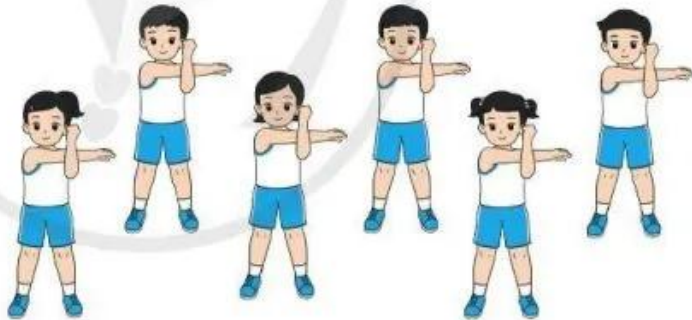
MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Liên kết
nhóm bốn





KIẾN THỨC MỚI

Làm quen phối hợp dẫn bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay



Tư thế chuẩn bị:

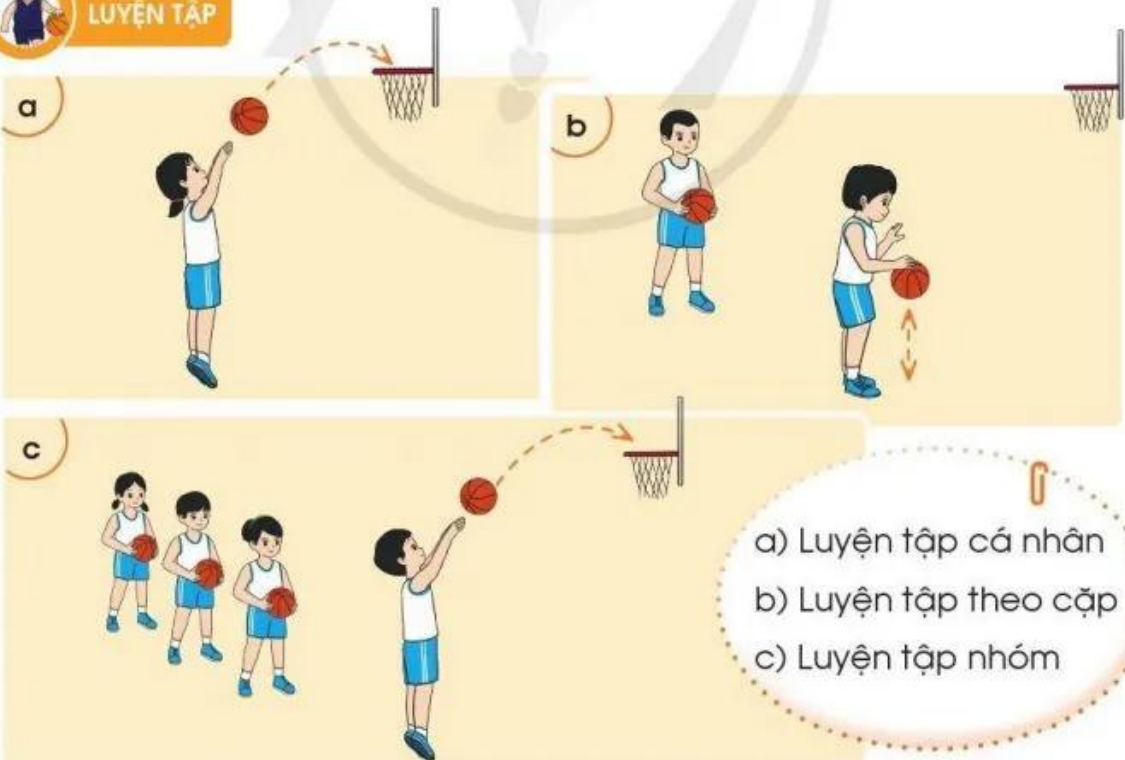
Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng.

Động tác:

Dẫn bóng một tay tại chỗ. Sau đó, bắt bóng lại bằng hai tay, khuỵu gối, duỗi chân, dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.



LUYỆN TẬP



- 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: "Thi ném bóng vào rổ"



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu tên động tác và thực hiện động tác trong hình bên.



- 2 Em cùng các bạn tập luyện động tác phối hợp dẫn (nhồi) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay.



Bài 4

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG THEO HƯỚNG THẲNG VÀ NÉM RỔ BẰNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng 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

Chạy tiếp sức

