

Bài 3

LÀM QUEN PHỐI HỢP ĐỠ BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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



MỞ ĐẦU

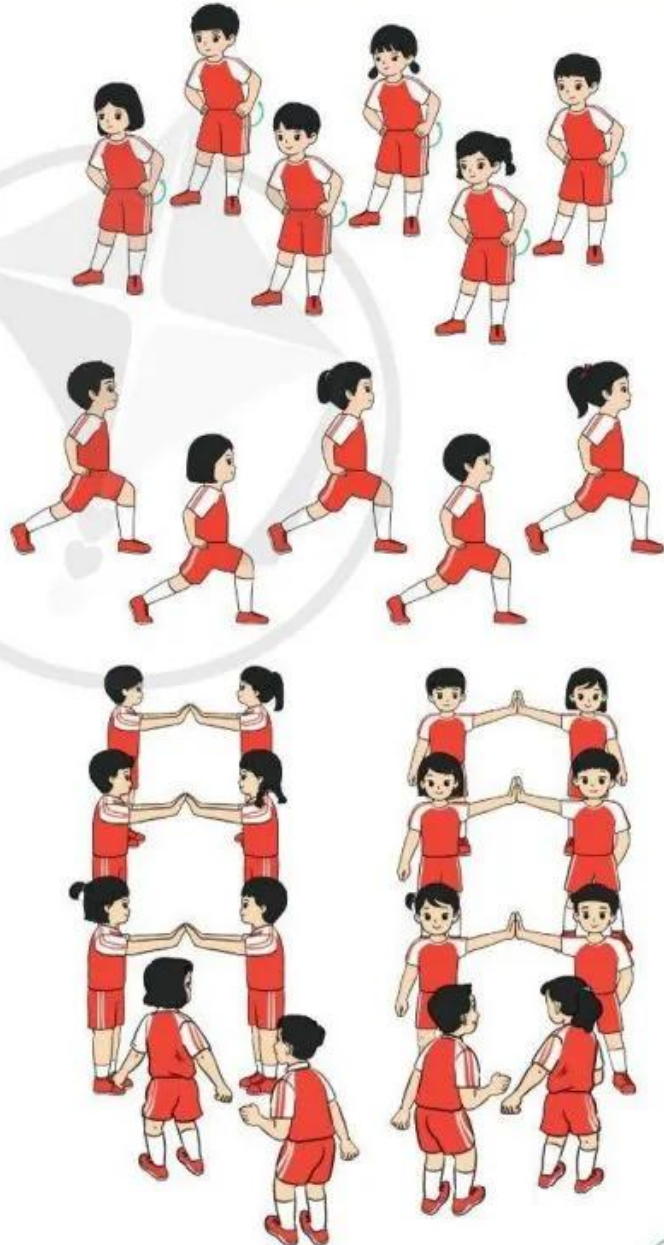
Khởi
động

Xoay
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

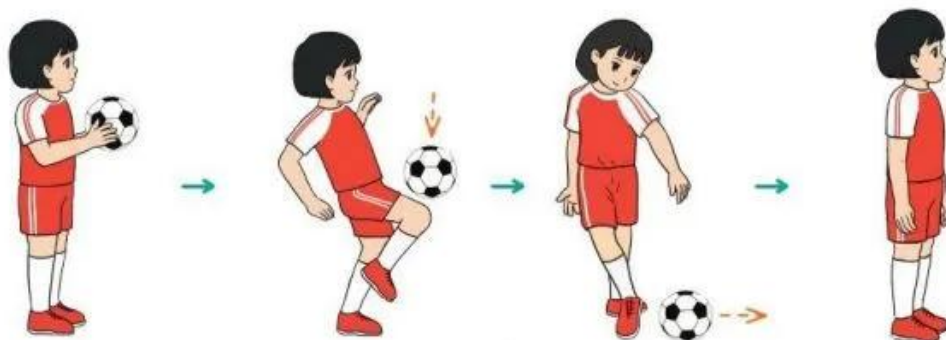
Qua
đường hầm





KIẾN THỨC MỚI

1 Làm quen phối hợp đỡ bóng bằng đùi và đá bóng

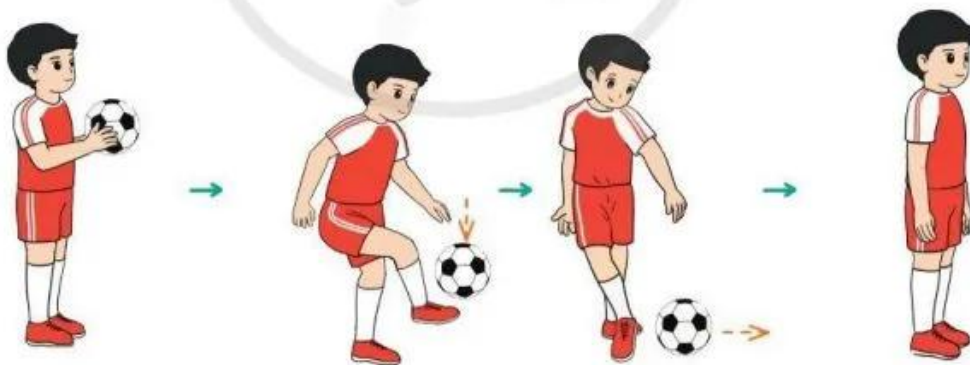


Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên,
hai tay cầm bóng
trước ngực.

Động tác:
Thả bóng, đồng thời nâng
đùi chân thuận đỡ bóng. Khi
bóng rơi xuống đất, thực hiện
đá bóng.

Kết thúc:
Đứng tự nhiên.

2 Làm quen phối hợp đỡ bóng bằng bàn chân và đá bóng



Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên,
hai tay cầm bóng
trước ngực.

Động tác:
Thả bóng, đồng thời nâng
bàn chân thuận đỡ bóng. Khi
bóng rơi xuống đất, thực hiện
đá bóng.

Kết thúc:
Đứng tự nhiên.



LUYỆN TẬP

a



b



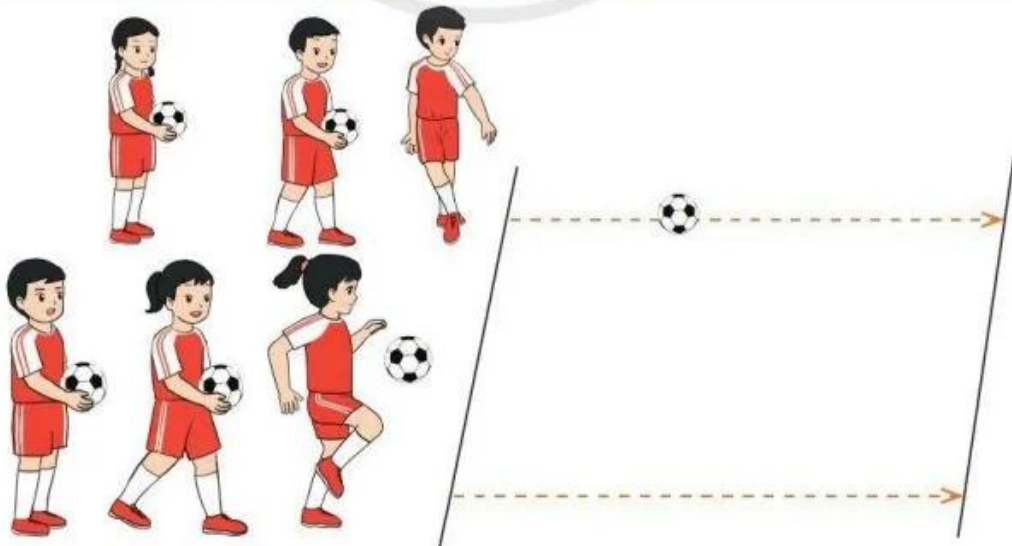
c



- 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: "Đờ và đá bóng qua 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 đá bóng trong giờ ngoại khoá.



Bài 4

LÀM QUEN PHỐI HỢP TĂNG BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG

✓ Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp tăng bóng và đá 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

Nhảy vượt sóng

