

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

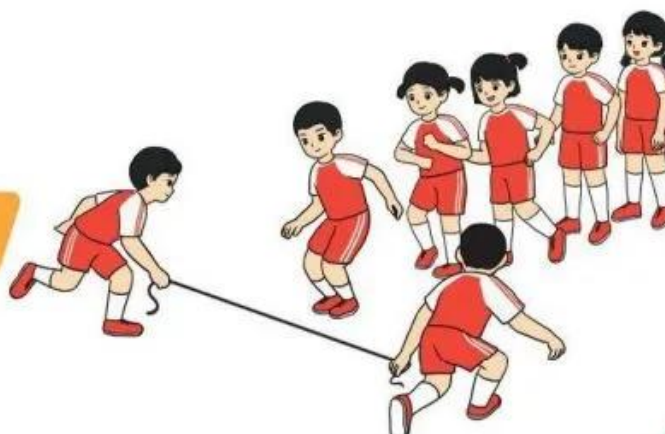


Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

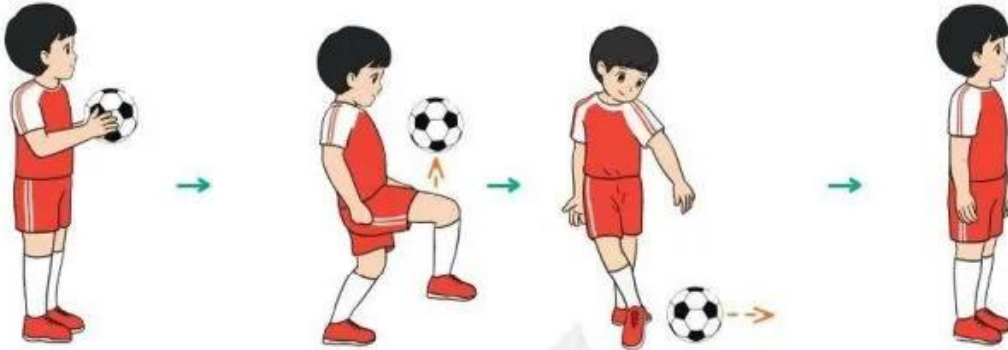
Nhảy vượt sóng





KIẾN THỨC MỚI

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

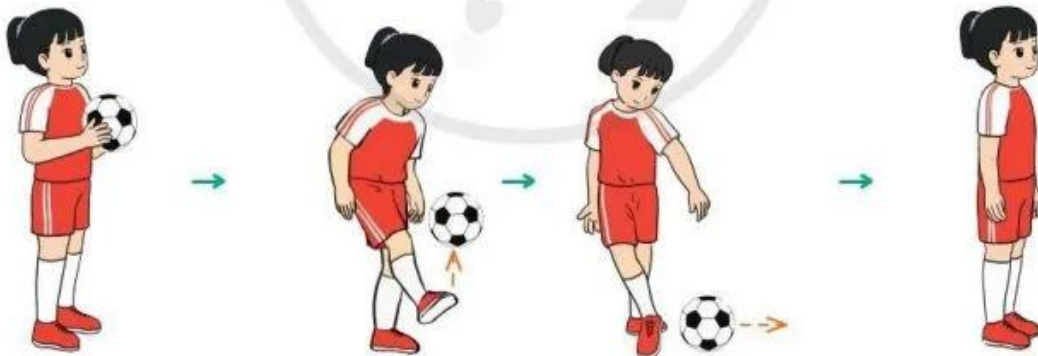


Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên,
hai tay cầm bóng
trước ngực.

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

Kết thúc:
Đứng tự nhiên.

2 Làm quen tung 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 tung bóng. Khi bóng rơi xuống
đất, thực hiện đá bóng.

Kết thúc:
Đứng tự nhiên.



LUYỆN TẬP

a



b



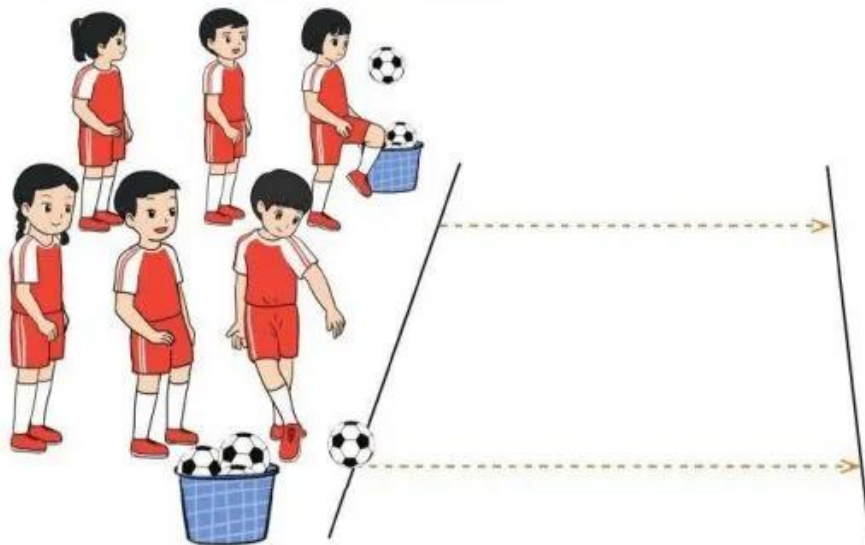
c



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



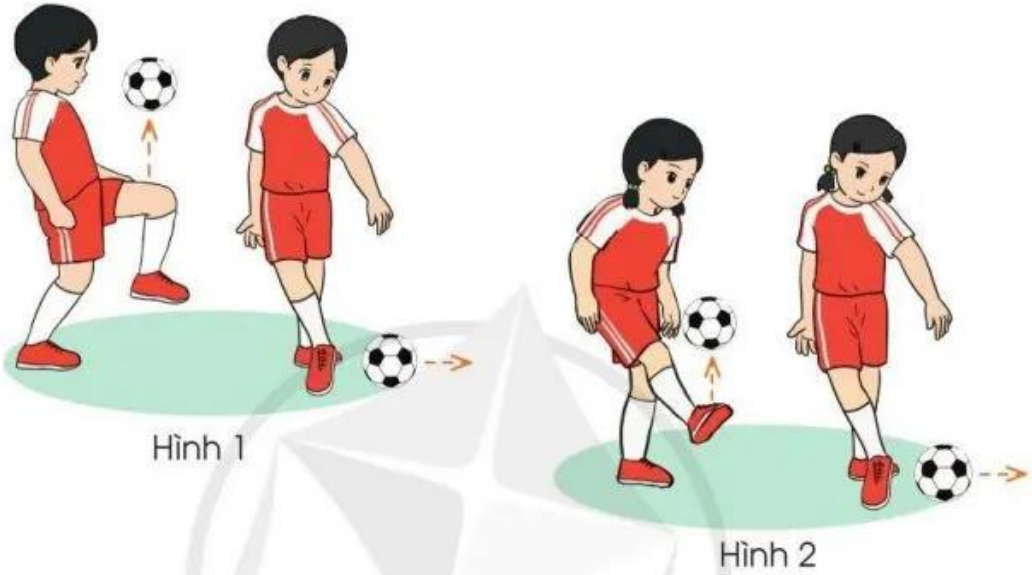
Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá
Trò chơi: "Tâng và đá bóng qua vạch"





VẬN DỤNG

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



2 Em cùng các bạn chơi đá bóng để tăng cường sức khỏe.



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

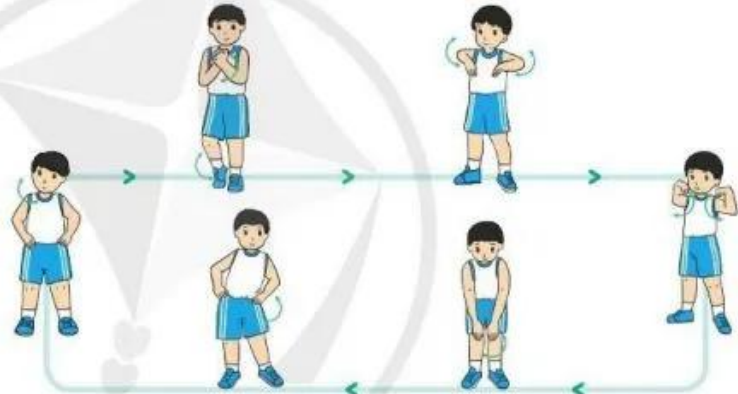
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng di chuyển và dẫn (nhồi) bóng tại chỗ.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Đứng lên,
ngồi xuống
vỗ tay

