

BÀI 2

ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

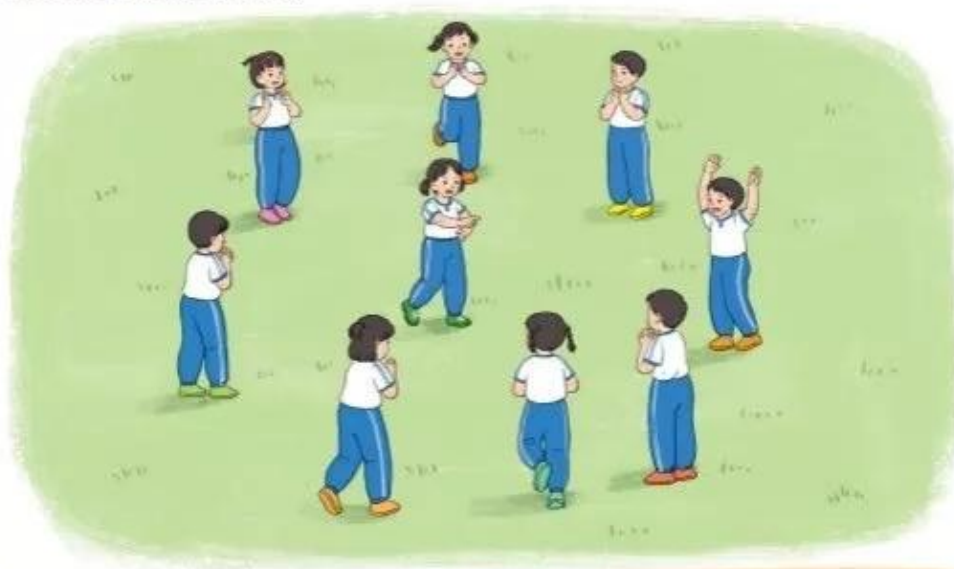
1 Khởi động

- ♦ Xoay các khớp.
- ♦ Ép tay:



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Phân xạ nhanh*





1 Động tác khởi động với bóng

a) Lăn bóng qua lại

- ♦ TTCB: Ngồi chân trước, chân sau, bóng để phía trước.
- ♦ Động tác: Lăn bóng qua lại từ tay này sang tay kia.



b) Chuyển bóng vòng quanh eo

- ♦ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- ♦ Động tác: Chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh eo.



TTCB

2 Động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ

- ♦ TTCB: Đứng chân trước, chân sau, hai gối khuyu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- ♦ Động tác: Đưa bóng về một tay, bàn tay xoè rộng, dùng tay đẩy bóng lên xuống (chú động đưa tay đón bóng để ấn xuống khi bóng nảy lên).



TTCB

3 Động tác dẫn bóng di chuyển nhanh dần lên trước

- ♦ TTCB: Đứng chân trước, chân sau, hai gối khuyu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- ♦ Động tác: Đưa bóng về một tay, dẫn bóng di chuyển từ chậm đến nhanh dần lên trước.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



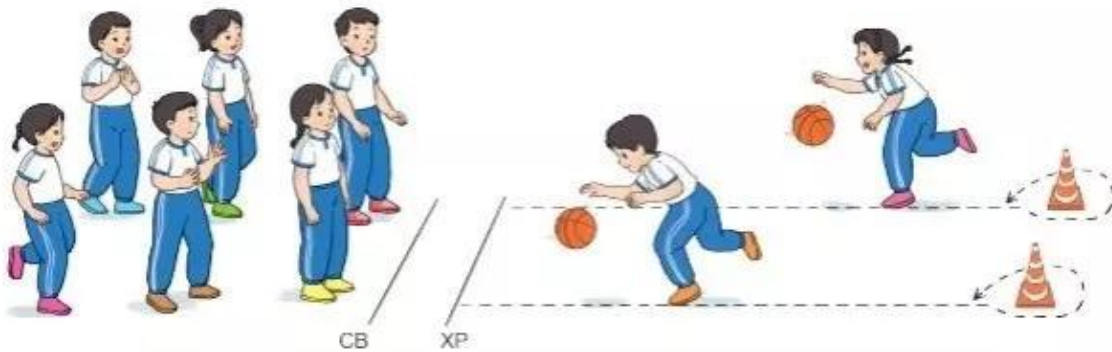
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

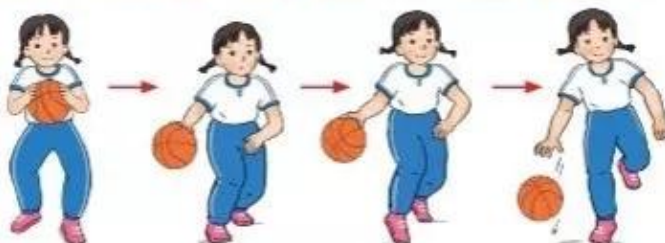
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức





1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



- A. Ném rổ
- B. Dẫn bóng cao tay tại chỗ
- C. Dẫn bóng di chuyển lên trước

2 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



- A. Dẫn bóng cao tay tại chỗ
- B. Dẫn bóng di chuyển lên trước
- C. Ném rổ

3 Các em vận dụng động tác dẫn bóng trong tập luyện.

