

## BÀI 3

# ĐỘNG TÁC TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY



### Mục tiêu

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

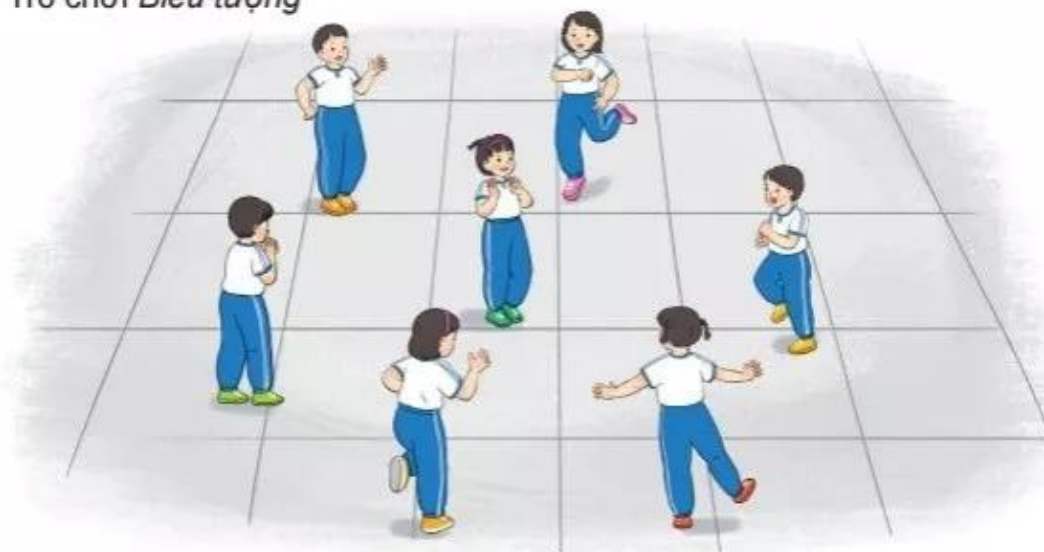
### 1 Khởi động

- ♦ Xoay các khớp.
- ♦ Ép tay:



### 2 Trò chơi bổ trợ khởi động

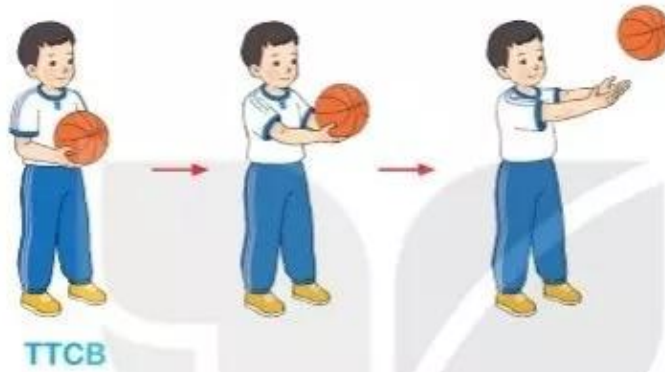
Trò chơi *Biểu tượng*





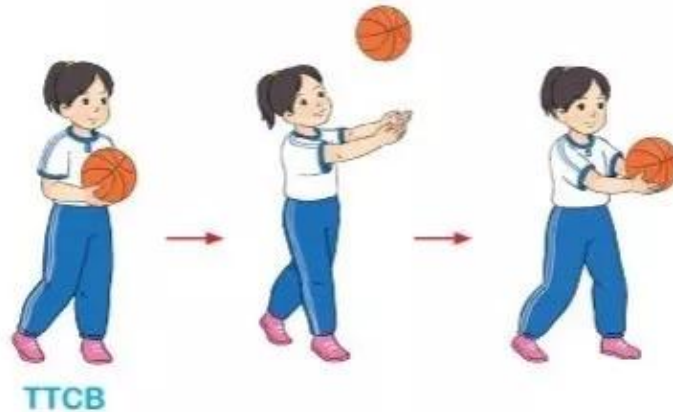
**1** Động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay

- ♦ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, lòng bàn tay ngửa.
- ♦ Động tác: Tung bóng ra trước bằng hai tay.



**2** Động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

- ♦ TTCB: Đứng chân trước, chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- ♦ Động tác: Đi chậm, kết hợp vừa đi vừa tung và bắt bóng bằng hai tay.



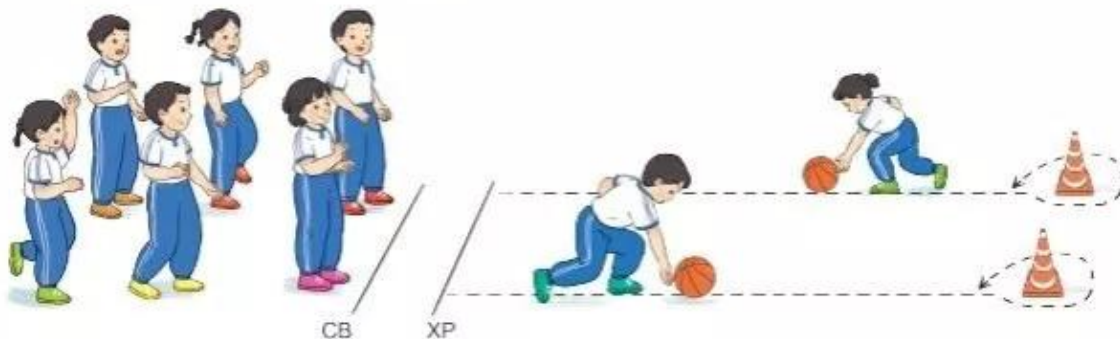


## 1 Luyện tập



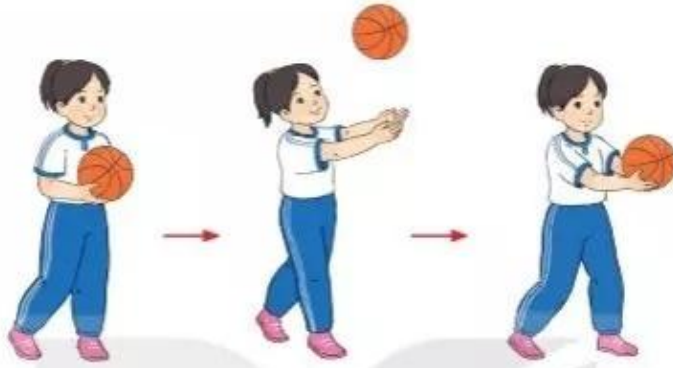
## 2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi Lăn bóng bằng tay



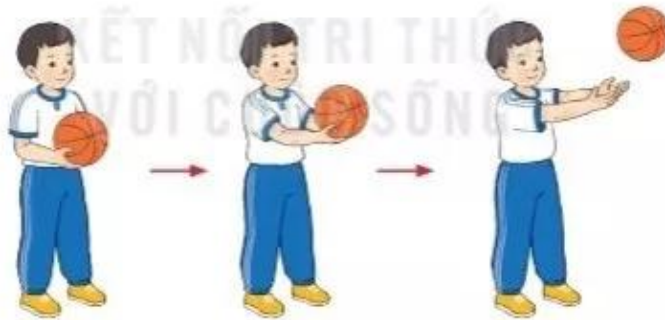


1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



- A. Dẫn bóng
- B. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay
- C. Tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay

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



- A. Tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay
- B. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay
- C. Dẫn bóng

3 Em hãy thực hiện động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay.

4 Trong thi đấu bóng rổ, các em vận dụng động tác tung bóng ra trước để phối hợp với đồng đội.