



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập dẫn bóng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Giao thông đường bộ"



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

1. Dẫn bóng qua vạch kẻ sẵn



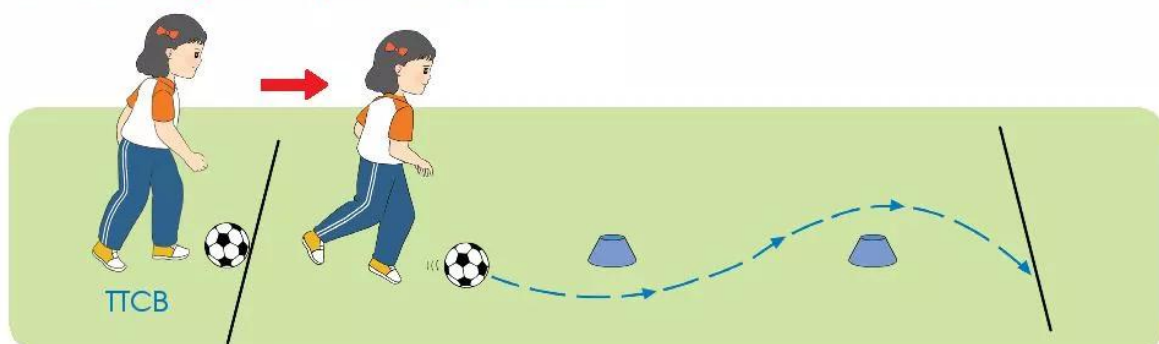
Từ vạch xuất phát, dẫn bóng thẳng về trước qua vạch kẻ sẵn.

2. Dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh



Khi nghe hiệu lệnh “Dẫn!”, dẫn bóng chậm về trước. Khi nghe hiệu lệnh “Dừng!”, dùng chân giữ bóng lại.

3. Dẫn bóng lượn qua hai vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, dẫn bóng lượn qua hai vật chuẩn định sẵn.

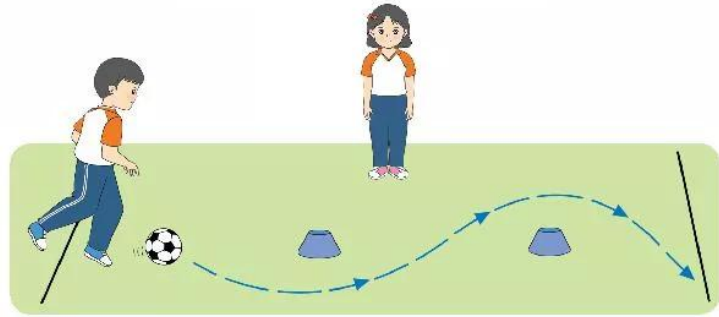


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Dẫn bóng về đích"



VẬN DỤNG

1. Kể tên một số nội dung trong bài dẫn bóng.
2. Em hãy thực hiện dẫn bóng cùng bạn bè.