

1. Bóng đá mini

Bài 16. CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY THEO HÀNG DỌC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được Chuyền bóng bằng hai tay trên đầu, sang phải, sang trái, qua hai chân ra sau.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi hỗ trợ khởi động





Chuyền bóng bằng hai tay trên đầu ra sau



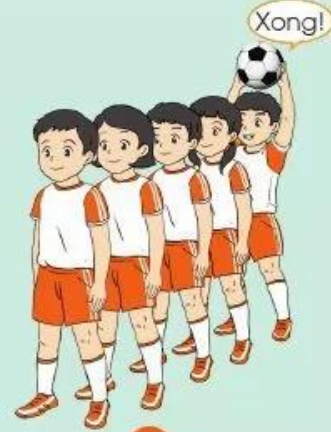
1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay cầm
bóng, giơ cao
trên đầu.



2

Thực hiện:
Chuyền bóng
qua đầu ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".

Chuyền bóng bằng hai tay sang phải ra sau



1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay
cầm bóng.



2

Thực hiện:
Chuyền bóng
sang phải
ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".

Chuyền bóng bằng hai tay sang trái ra sau



1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay
cầm bóng.



2

Thực hiện:
Chuyền bóng
sang trái ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".

Chuyền bóng bằng hai tay qua hai chân ra sau



1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay
cầm bóng.



2

Thực hiện:
Cúi người,
chuyền bóng
qua hai chân
ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".



LUYỆN TẬP



- a – Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau
- b – Chuyển bóng bằng hai tay sang phải ra sau
- c – Chuyển bóng bằng hai tay sang trái ra sau
- d – Chuyển bóng bằng hai tay qua hai chân ra sau



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Bóng đuổi nhau;...*



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình dưới đây, nêu đúng tên động tác Chuyển bóng bằng hai tay theo hàng dọc.

