

## Bài 19. LÀM QUEN DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- 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





### Làm quen dẫn bóng bằng chân thuận



**Chuẩn bị:**

Đứng thẳng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, đặt bóng ở trước hai chân.

**Dẫn bóng:**

Chân không thuận hơi khụy gối, lòng bàn chân thuận chạm bóng nhẹ nhàng để bóng khi lăn đi luôn trong tầm khống chế.

### Làm quen dẫn bóng bằng hai chân



**Chuẩn bị:**

Đứng thẳng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, đặt bóng ở trước hai chân.

**Dẫn bóng:**

Khi dẫn bóng, hai chân luân phiên tiếp xúc nhẹ nhàng vào bóng bằng lòng bàn chân để bóng khi lăn đi luôn trong tầm khống chế.



## LUYỆN TẬP



a - Tập cá nhân  
b - Tập cặp đôi  
c - Tập theo tổ



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



## VẬN DỤNG

Động tác ở hình A, hình B hay hình C dưới đây giúp em luôn kiểm soát bóng khi di chuyển?

