

## Bài 21. LÀM QUEN ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN VÀO CẦU MÔN



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



### MỞ ĐẦU

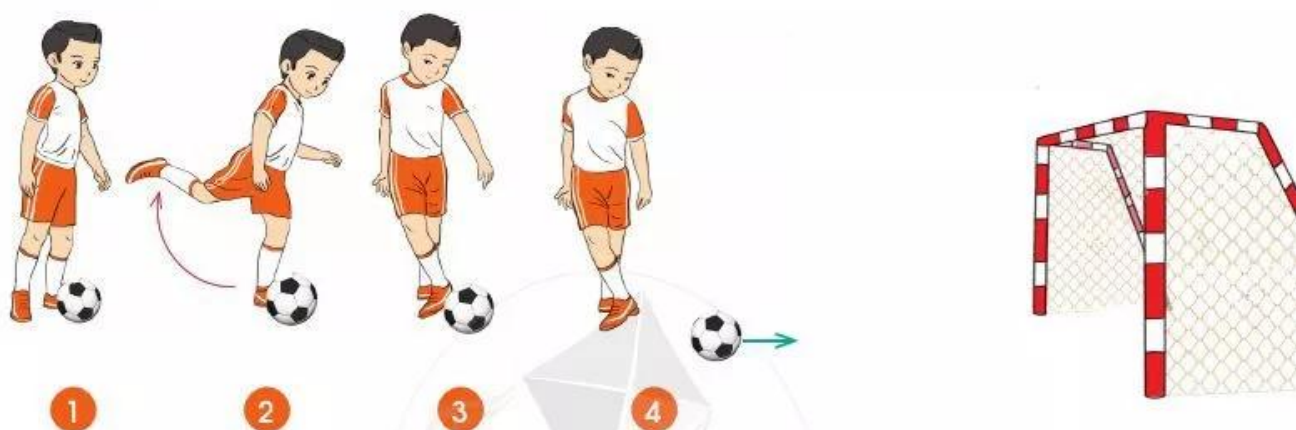
### Khởi động

### Trò chơi hỗ trợ khởi động





## Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn



1

2

3

4

1

**Đặt chân trụ:** Chân trụ đặt gần và ngang với bóng, chân thuận để sau, lòng bàn chân hướng về bóng, mắt nhìn cầu môn.

2

**Vung chân lăng:** Đưa chân thuận về phía sau, căng chân co tự nhiên, lòng bàn chân hơi mở hướng về bóng.

3

**Đá bóng:** Chân thuận đá bóng bằng lòng bàn chân hướng về phía cầu môn.

4

**Kết thúc:** Khi bóng rời chân, chân thuận tiếp tục chuyển động về trước.



## LUYỆN TẬP



a – Tập cá nhân  
b – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Ai nhanh và khéo hơn; Khéo vướng chân, chạm người;...*



## VẬN DỤNG

Quan sát hình dưới đây, cho biết hình nào thể hiện động tác Đá bóng bằng lòng bàn chân.

