

2. Bóng rổ

Bài 22. CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY THEO HÀNG NGANG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được chuyền bóng bằng hai tay từ phải qua trái và từ trái qua phải.
- 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





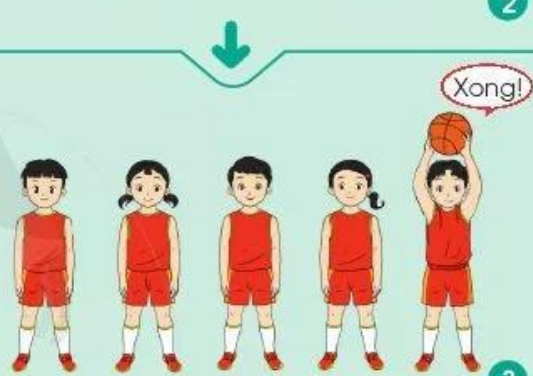
Chuyền bóng bằng hai tay từ phải qua trái



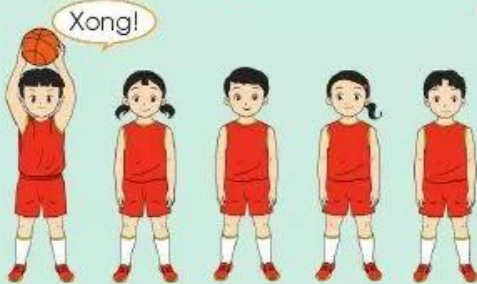
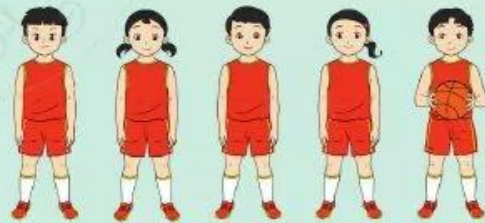
1 Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay
cầm bóng.

2 Thực hiện:
Chuyền bóng
qua trái cho
bạn.

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



Chuyền bóng bằng hai tay từ trái qua phải



2 Thực hiện:
Chuyền bóng
qua phải
cho bạn.

1 Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay
cầm bóng.

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



LUYỆN TẬP



a – Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái

b – Chuyển bóng bằng hai tay từ trái qua phải



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 nào dưới đây được sử dụng trong trò chơi "Chuyển bóng tiếp sức"?

